

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

Навчально-методичний посібник

**ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ШКІЛЬНА:
ПРАКТИКУМ**

Частина 1

Практична психологія у початковій школі

Слов'янськ-Дніпро – 2023

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 7 від 27.04.2023 р.)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Митник О.Я. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Українського державного університету імені М.П. Драгоманова.

Мамічева О.В. – доктор психологічних наук, професор, декан факультету спеціальної освіти ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

Практична психологія шкільна: практикум. Частина 1. Практична психологія у початковій школі: навч.-метод. посібник. / Укладач Е. А. Панасенко (наук. ред.). Краматорськ: Видавництво ЦТРІ-«Друкарський дім», 2023. 315 с.

Навчально-методичний посібник «Практична психологія шкільна: практикум. Частина 1 «Практична психологія у початковій школі»» розроблено у межах науково-дослідної теми «Підготовка та професійна діяльність практичних психологів в Україні: вітчизняний досвід та європейські практики» кафедри практичної психології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».

У виданні представлено корекційно-розвивальні програми для учнів початкової школи, які забезпечують ефективне функціонування психологічної служби в закладах загальної середньої освіти та повноцінний психологічний супровід дітей молодшого шкільного віку. Окремим розділом представлено корекційно-розвивальні програми для учнів початкової школи з особливими освітніми потребами та просвітницькі програми для учителів, спрямовані на підвищення рівня їх психологічної культури та профілактику професійно-емоційного вигорання.

Пропоновані корекційно-розвивальні, просвітницькі та профілактичні програми слугуватиме якісному всебічному супроводу психологічного розвитку дітей молодшого шкільного віку та стануть у нагоді фахівцям психологічної служби, педагогам Нової української школи, а також, здобувачам вищої освіти спеціальності 053 Психологія, 013 Початкова освіта.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ	5
1.1. Корекційна програма з подолання труднощів у першокласників в період адаптації до школи	5
1.2. Корекційна програма з розвитку навчальної мотивації учнів початкової школи	15
1.3. Корекційна програма з розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку за допомогою засобів арт-терапії	34
1.4. Корекційна програма тривожності у дітей молодшого шкільного віку	93
1.5. Корекційна програма з розвитку особистісного потенціалу учнів молодших класів	116
1.6. Корекційна програма з розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку	134
РОЗДІЛ 2. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ	208
2.1. Корекційна програма з розвитку емоційно-вольової сфери особистості молодших школярів з особливими освітніми потребами	208
2.2. Корекційна програма розумового розвитку дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами	229
РОЗДІЛ 3. ПРОСВІТНИЦЬКІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ	252
3.1. Просвітницька програма для педагогів з підвищення рівня психологічної культури	252
3.2. Корекційна програма з профілактики емоційного вигорання учителів початкової школи	270

ВСТУП

Корекційно-розвивальна робота практичного психолога з учнями початкової школи має на меті допомогти дітям з проблемами в поведінці, розвитку та навчанні. Основна мета такої роботи – забезпечення гармонійного розвитку дитини та забезпечення її успішного навчання.

Корекційно-розвивальна робота може включати такі етапи:

1. Діагностика проблем дитини. Психолог займається дослідженням проблем, з якими зіткнулися учні, і проводить діагностику їх психологічного стану, рівня розвитку, а також можливостей для розвитку.
2. Розробка індивідуальних та групових програм. Психолог розробляє індивідуальні та групові програми, які мають на меті допомогти молодшим школярам вирішити їхні проблеми. Ці програми можуть включати в себе різні методи та техніки, такі як групові заняття з розвитку соціальних навичок, індивідуальні заняття з розвитку мовлення, артикуляції, пам'яті тощо.
3. Проведення корекційно-розвивальних занять. Психолог проводить заняття з учнями згідно з розробленою програмою. Заняття можуть бути індивідуальними або груповими, залежно від потреб дитини.
4. Моніторинг і оцінка. Психолог моніторить прогрес дитини та оцінює ефективність заходів, що були прийняті. При необхідності програма може бути переглянута та виправлена.

Отже, психолог сприяє створенню безпечного та підтримуючого середовища для дитини в школі та допомагає у вирішенні конфліктів, які можуть виникнути. Корекційно-розвивальна робота практичного психолога з учнями початкової школи дуже важлива, оскільки допомагає дітям зростати здоровими та забезпечує їх успішне навчання. Для успіху такої роботи необхідна співпраця з учителями, батьками та іншими спеціалістами, які працюють з дітьми.

Структура корекційно-розвивальних програм, які проводить психолог з учнями початкових класів, може бути різною залежно від потреб дитини та завдань, які ставить перед собою психолог. Однак, у загальному випадку, корекційно-розвивальна програма повинна включати наступні складові:

1. Аналіз психодіагностики учнів. Психолог повинен провести аналіз рівня розвитку дитини, виявити проблемні аспекти її поведінки та емоційного стану.
2. Формулювання цілей. Психолог повинен сформулювати корекційні та розвивальні цілі програми на основі аналізу потреб дитини. Ці цілі повинні бути конкретними, вимірюваними та досяжними.
3. Вибір методів та технік. Психолог повинен вибрати методи та техніки, які найкраще відповідають цілям програми та потребам дитини.
4. Розробка плану дій. Психолог повинен розробити план дій для реалізації програми, який включатиме послідовність заходів та терміни їх проведення.
5. Моніторинг та оцінка. Психолог повинен проводити моніторинг та оцінку результатів програми, щоб переконатися у її ефективності та необхідності коригування плану дій.
6. Звітність та документація. Психолог повинен підготувати звіт про результати роботи з дитиною, а також документацію, що відображає хід роботи та отримані результати.

Важливо, щоб структура програми була гнучкою та адаптивною до потреб кожної дитини. Психолог повинен враховувати індивідуальні особливості дитини, її рівень розвитку, мотивацію та інші фактори, які можуть впливати на ефективність роботи з нею. Крім того, структура корекційно-розвивальних програм повинна бути зрозумілою та доступною для батьків дитини. Психолог повинен пояснювати їм мету та задачі програми, методи та техніки, що використовуються, та результати, яких можна досягти завдяки роботі з дитиною.

Шкільний психолог повинен пам'ятати про те, що програма повинна бути націлена не лише на корекцію проблем дитини, а й на її розвиток та самореалізацію. Тому важливо включати в програму завдання, які стимулюють творчість та самовираження дитини, розвивають її соціальні навички та вміння. Нарешті, психолог повинен пам'ятати про те, що програма повинна бути системною та регулярною. Регулярні заняття та взаємодія з психологом дозволяють дитині не лише досягати поставлених цілей, але й розвивати навички та вміння, які стануть основою для успішної соціалізації та навчання в майбутньому.

Отже, структура корекційно-розвивальної програми повинна бути зорієнтована на потреби дитини, гнучкою та адаптивною до її індивідуальних особливостей, націлена на розвиток та самореалізацію, регулярною та системною, а також зрозумілою та доступною для батьків дитини.

РОЗДІЛ 1. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

1.1. Корекційна програма з подолання труднощів у першокласників в період адаптації до школи

Пояснювальна записка

Вступ до школи становить важливий момент життя дитини. Це зустріч з новим світом – загадковим, бажаним і, водночас, дуже непростим. Адже саме в початковій школі дитина вперше стане суб'єктом соціально-нормованої діяльності, коли виконувати слід не лише те, чого хочеться, а й те, що треба і саме так, як цього вимагають дорослі-вчителі.

Сучасна школа покликана забезпечити загальний розвиток дитини шестирічного віку: сформувати у молодших школярів уміння читати, писати, рахувати, користуватися книжкою та іншими джерелами інформації; формувати уявлення про навколишній світ; сприяти засвоєнню норм загальнолюдської моралі та особистісного спілкування, основ гігієни, виробленню трудових навичок.

Актуальність програми. Зважаючи на те, що однією з найбільших проблем першокласника є адаптація до школи, тобто період пристосування до умов та вимог нового середовища, було створено програму психологічного супроводу успішної адаптації першокласників «Будемо гратися та розвиватися!».

Мета програми: активізація та стимулювання пізнавальної діяльності, розвиток емоційно-вольової сфери та комунікативних навичок у першокласників.

Завдання програми:

- корекція пізнавальних процесів: відчуттів, сприймання, уваги, пам'яті;
- розвиток комунікативних умінь і навичок;
- корекція загальної та дрібної моторики рук;
- поліпшення емоційного стану учнів.

Опис використаних методик: рухливі ігри, вправи на розвиток моторики, образотворчої діяльності, релаксаційні вправи та вправи на розвиток пізнавальної сфери.

Категорія учасників: учні 1 класів.

Кількість учасників: 7-10 осіб.

Загальна кількість годин: 5 годин.

Форма занять: групова.

Структура занять:

1. Організаційний етап (вправи для привітання).
2. Практична частина (ігрові вправи, арт-завдання).
3. Підсумковий етап (обмін враженнями від заняття, прощання).

Очікувані результати:

- отримання задоволення від гри та спілкування у групі;
- підвищення пізнавальної активності;
- позитивне ставлення до оточуючих.

Тематичний план

№ заняття	Зміст заняття	Час, хв.
1	«Знайомство» Привітання Вправа «Енергія по колу» Вправа «Вітаємося очима» Знайомство Гра «Птахи»	5 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 20 хв. 5 хв.

	Прощання	
2	«В гостях у гномика» Привітання «Компліменти» Гра «Подорож до осіннього лісу» Вправа «Казкова торба» Вправа «Працюють пальчики» Прощання	5 хв. 20 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв.
3	«Гаяльвіна настрою» Привітання Вправа «Що тут не так?» Гра «Гаяльвіна настрою» Вправа «Домалоу обличчя» Вправа «Закінчи фразу» Вправа «Настрій музики» Гра «Зіпсований телефон» Фізкультхвилинка Вправа «Усмішка» Релаксація «Я щасливий, що я людина» Прощання	2 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 5 хв. 10 хв. 3 хв. 2 хв. 5 хв. 3 хв.
4	«Барви веселки» Гра-рухавка Обговорення «Кольори» Вправа «Квіти» Вправа «Малюємо настрої» Гра з олівцем Вправа «Пори року» Вправа «Посмішка по колу»	5 хв. 5 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 5 хв.
5	«Разом з Буратіно» Привітання Гра «Вільний політ» Вправа «Казковий олень» Вправа «Прогноз погоди» Гра «Геометричні фігури» Загадки Гра «Їдемо додому» Прощання	3 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 10 хв. 5 хв. 10 хв. 2 хв.

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Знайомство

Мета: розвиток пам'яті, уваги, вироблення елементів культури поведінки, поваги один до одного.

Обладнання: дзеркало, кольорові картинки з птахами, макет дерева з картону, фонограми «Спів лісу», «Навчають в школі», «Усмішка».

Час проведення: 50 хв.

Хід заняття

Привітання (5 хв.)

Мета: привітання учасників.

Хід вправи: Діти входять у психологічний кабінет один за одним під музику «Навчають в школі» й розташовуються навколо килима.

Психолог. Добрий день, діти! Я дуже рада бачити вас у хорошому настрої й доброму здоров'ї. А тепер давайте разом повторимо це чарівне слово, яке ви будете говорити не тільки вчителю, але й своїм близьким удома і знайомим, якщо зустрінете їх на вулиці. Нумо! «Добрий день!»

А зараз я запрошу кожного з вас до чарівного дзеркала, щоб у ньому ви побачили найголовнішу людину. З усмішкою скажіть їй: «Добрий день!» *[Підношу до кожної дитини дзеркало, вона бачить себе і з усмішкою говорить: «Добрий день!»]*

Вправа «Енергія по колу» (5 хв.)

Мета: створення сприятливої атмосфери.

Хід вправи: Візьміться за руки, й передайте по колу свою енергію так, як я це зроблю. *(Тисну руку одному з дітей.)*

Вправа «Вітаємося очима» (5 хв.)

Мета: розслаблення учасників.

Хід вправи: Сядьте по колу на килим і привітайтеся очима одне до одного.

Знайомство (10 хв.)

Мета: знайомство учасників.

Хід вправи: Ось і подивилися на учасників групи, а тепер познайомтеся. Скажіть, як вас називають вдома мами, тати і бабусі.

(Діти називають себе так, як їм подобається: Олежечка, Ванюша, Настуня тощо.) Я сподіваюся, що ви й до своїх друзів будете звертатися ввічливо, щоб ніколи не образити їх.

Гра «Птахи» (20 хв.)

Мета: розвиток пізнавальної сфери.

Хід гри: — Діти, а чи живуть у вас удома якісь птахи?

Діти називають птахів.

— А яких птахів, що живуть в природі, ви ще знаєте?

Допомагаю їм розподілити птахів тих, що живуть у природі — розмістити на дереві. *(Діти працюють під фонограму співу лісових птахів.)*

— Діти, сподобалося вам грати із пташками? Давайте продовжимо гру. Послухайте її умову. Я читатиму вірш. Якщо ви помітите, що прилетіла не пташка, то плесніть у долоні й поясніть, із чим ви не ЗГОДНІ.

Прилетіли птиці:

Голуби, синиці,

Мухи, горобці.

Прилетіли птиці:

Голуби синиці.

Олівці, ворони,

Портфелі, макарони.

Прилетіли птиці:

Голуби, синиці,

Ластівки, книжки.

Гуси і вудки.

Прилетіли птиці:

Ластівки, синиці,

лелеки, зозулі.

Зошити, сова!

Додому пора!

Після кожної вправи я висловлюю подяку кожному учаснику *(Дякую!)*

— Діти, яке чарівне слово ви почули під час нашого заняття? *(Дякуємо!)*

Давайте подякуємо один одного за плідну роботу в групі *(Дякуємо!)*

— А як ідуть зі школи, з гостей, то яке слово говорять? *(До побачення!)*

— Тож давайте скажемо всім «До побачення!».

Прощання (5 хв.)

Мета: завершення заняття.

Хід вправи: Мені було дуже приємно спілкуватися сьогодні з вами. Я також говорю вам «До побачення». Учні виходять із кабінету під музику «Усмішка».

Заняття 2

Тема: В гостях у гномика

Мета: вироблення навичок культури спілкування, розвиток уваги, тактильної пам'яті, орієнтації в просторі.

Обладнання: іграшковий гномик, макет дерева з картону, картки «Плутанина», картки з випуклими контурами тварин, олівці, іграшки тваринок для гри «Торба», фонограми «Блакитний вагон», «Спів лісу», «Усмішка», мотузка 10 метрів, картонна ширма з прорізами для рук у формі будиночка.

Час проведення: 50 хв.

Хід заняття

Привітання «Компліменти» (5 хв.)

Мета: привітання учасників.

Хід вправи: Діти входять у психологічний кабінет один за одним під музику «Блакитний вагон» і стають по колу. Зустрічаю їх з іграшковим гномиком.

Психолог. Діти! Сьогодні гномик запрошує вас на цікаву подорож до осіннього лісу.

А щоб він бачив, що ви всі виховані та ввічливі, давайте привітаємося один до одного, назовемо ім'я свого сусіда, який стоїть ліворуч, скажемо йому комплімент. Наприклад: «Олежко! Привіт, мені подобається твоя усмішка!». *(Діти по колу вітаються й говорять компліменти.)*

Гра «Подорож до осіннього лісу» (20 хв.)

Мета: розвиток пізнавальної сфери.

Хід гри: Гномик дуже задоволений і пропонує вам ознайомитись із планом подорожі. Підійдіть до парт, візьміть плани-карти, олівець і обведіть стежинку, по якій будемо мандрувати по лісу. Але спочатку згадаємо, де права рука, а тепер подивіться, хто з товаришів стоїть від вас справа, а хто зліва. Давайте пограємося в таку гру. Я читаю віршик, коли ви чуєте шкільне приладдя, то піднімаєте праву руку, а як назви інших предметів, —то ліву.

Покладу в портфель ручку.

Книжку, зошит і ватрушку.

Олівець, пенал, лінійку,

Цвях, папір, зелену лійку

Гумку, клей, смачну ковбаску,

Маркер, грушу, зубну пасту.

Молодці! Добре справилися із завданням. А тепер знайдіть і обведіть стежинку. *(У цей час по килиму викладаю мотузку -«стежинку»)*

Гномик перевірів, як ви попрацювали й запрошує вас у подорож. Ідемо один за одним по стежиночці, приговорюємо:

1, 2, 3, 1, 2, 3.

Ідуть по стежці школярі!

4, 5, 4, 5.

Хочемо багато знать!

6, 7.

Привіт усім!

—Діти, а раптом на стежинці вам зустрінесться ведмідь, як він ходить? *(Діти імітують ходу ведмедя й тих тварин і птахів, які зустрінуться: слона, лелеку, зайчика, крокодила, їжачка, коня, козу, півника, павича)*

—У нас же казкова подорож, тому в чарівному лісі ми зустріли різних птахів та тварин. Підійдіть ось до цього дерева, а під ним багато іграшкових тварин. Подивіться на них та допоможіть їм зібратися разом. Позбирайте в окремі коробочки тварин:

- які живуть у нашому лісі:

- які живуть в інших частинах світу:

- свійських.

Впоралися добре, молодці!

Вправа «Казкова торба» (10 хв.)

Мета: розвиток пізнавальної діяльності.

Хід вправи: Гномик пропонує скласти тварин у цю казкову торбу. А ми об'єднаємось у дві команди, порухуємось: ведмідь, півник.

Гномик буде підносити вам торбу, а ви по черзі витягатимете іграшку, яку він покладе так, щоб ви не бачили. За допомогою своїх пальчиків будете визначати, як вона називається. Виграє та команда, у якої пальчики правильно побачать більше іграшок. Які ви молодці! Які хороші у вас пальчики!

Вправа «Працюють пальчики» (10 хв.)

Мета: розвиток моторики.

Хід вправи: А тепер ще попросимо попрацювати пальчики. Ви підходите до парти, вставлятимете ручку в віконце будиночка гномика. Господар покладе вам картку, на якій наклеєна тваринка чи птах, а ваші пальчики спробують упізнати, хто це. Зрозуміло? Добре. *Почали! (Діти по черзі підходять до "будиночка")*

Прекрасно справились із таким складним завданням гнома.

А подивіться, гномик виглядає у віконце й просить вас поскладати олівці, іграшки, карти-схеми подорожі, мотузку. За це вам гномик скаже «Спасибі!» А вдома ви прибираєте за собою іграшки, одяг, шкільне приладдя? Хто ще не навчився або не хоче цього робити, то гномик просить вас бути охайним, стежити, щоб у вас завжди і в портфеликах, і на парті, і вдома був порядок.

Прощання (5 хв.)

Мета: прощання учасників.

Хід вправи: Я дуже вдячна вам за приємне спілкування. Давайте подаруємо один одному по колу усмішку й скажемо: «До побачення!» Діти виходять із кабінету під музику «Усмішка».

Заняття 3

Тема: Галявина настрою

Мета: розвивати здатність до емпатії, виховувати доброзичливість, дружні стосунки, спонукати до рухової розкутості, закріплювати навички моторики руки, формувати комунікативні здібності.

Обладнання: різнокольорові надувні кульки, вирізані з кольорового паперу листочки дуба, берези, клена, горобини, фонограма музики «Хмари», фонограма класичної музики з різними настроями, фонограма для релаксації.

Час проведення: 60 хв.

Хід заняття

Привітання (2 хв.)

Мета: привітання учасників.

Хід вправи: Діти заходять у кабінет під музику, стають по колу.

Психолог. Добрий день! І ви привітайте один одного, потисніть руку, усміхніться і скажіть щось приємне. Наприклад: «Мені дуже радісно тебе бачити».

Вправа «Що тут не так?» (5 хв.)

Мета: розвиток уваги, сприймання.

Хід вправи: Діти, я пропоную вам послухати віршик і визначити, що тут не так:

Раді, дуже раді
Світлії берези,
І на них від радощів
Виростають рози.
Раді, дуже раді
Темнії осики
І на них від радощів
Ростуть апельсини.

Діти визначають недоречності та пояснюють їх.

Гра «Галявина настрою» (10 хв.)

Мета: релаксація.

Хід гри: Коли ми почали говорити про дерева, то я запрошую вас відвідати галявину на-строю. А поїдемо ми туди на дивному куле-ході.

(Психолог роздає надувні різнокольорові кульки. Діти притискають їх між собою і ланцюжком рухаються по колу під музику «Хмари».)

Ось і приїхали. Давайте сядемо й трішечки відпочинемо. Подивіться, на галявині лежать листочки, а чи знаєте ви з якого дерева вони?

(Діти беруть листочки й визначають назву дерева: клен, дуб, береза, горобина.)

А уявіть собі, що на землі зовсім немає дерев, квітів, як би тоді було?

(Діти висловлюють свої думки.)

Я згодна з вами, що було б погано, сумно, нерадісно.

А як ви розумієте, — людина сумна, весела, зла? А чи була у вашому житті радість, розкажіть, як ви себе почували?

(Діти приводять приклади своїх життєвих радощів, розповідають про причини суму людини, про поведінку злих людей.)

Вправа «Домалюй обличчя» (10 хв.)

Мета: розвиток пізнавальної сфери.

Хід вправи: На парті лежать аркуші паперу з овалами обличчя. Домалюйте їх так, щоб видно було, де веселий та сумний настрій, а де здивування та злість.

(Діти малюють, а потім один одному показують і розповідають про зображені настрої)

Скажіть, який настрій вам було найприємніше зображати, а який неприємно?

Вправа «Закінчи фразу» (5 хв.)

Мета: розвиток відчуттів.

Хід вправи: Ви кожен день відчуваєте зміну настрою, залежно від ситуації. Ось я вам і запропоную вправу «Закінчити фразу».

- Якщо мені весело, то я ...
- Якщо я хворію, то я...
- Якщо мене ображають, то я...
- Якщо мене сварять, то я...

Вправа «Настрій музики» (5 хв.)

Мета: поліпшення емоційного стану учасників.

Хід вправи: Діти, а як ви гадаєте, чи є настрій у музики, природи?

(Діти прослуховують фрагменти музичних творів і визначають настрій, роздивляються ілюстрації «Сонячний день», «Похмурий осінній день».)

Гра «Зіпсований телефон» (10 хв.)

Мета: розвиток сприймання.

Хід гри: Діти сідають в один ряд, відвертаються. Перший мовчки показує другому мімікою якийсь настрій, другий повертає третього й зображає, як він це зрозумів.

Обговорення

- Як ти відгадав настрій?
- Важко тобі було зрозуміти друга?
- Що ти відчував, коли зображав настрій?

Фізкультхвилинка (3 хв.)

Мета: зняття м'язового напруження.

Хід вправи: Виконуємо рухи за змістом вірша.

Встало вранці ясне сонце.

Завернуло у віконце.

Ми до нього потяглися,

За промінчики взялися.

Нумо дружно присідати,

Сонечко розвеселяти.

Встали — сіли!

Встали — сіли!

Бачиш, як розвеселили!

Стало й сонце танцювати.

Нас до кола припрошати,

Нумо—разом, нумо — всі!

Потанцюймо по росі.

Вправа «Усмішка» (2 хв.)

Мета: поліпшення емоційного стану.

Хід вправи: Діти, як ви вважаєте, кому легше, тому, хто плаче, чи тому, хто сміється?

(Діти по черзі висловлюють свою думку.)

Давайте разом вивчимо маленький

віршик, який буде нагадувати вам, що

в різних життєвих ситуаціях потрібно не

злитися, не сумувати, бо за допомогою
усмішки можна вирішити всі проблеми.
Ти сумуєш — і квіти на клумбі зів'яли.
Ти сумуєш — пташки співати перестали.
Ти сумуєш—і гойдалка в небо не рветься,
Ти сумуєш — і м'ячик об землю не б'ється.
Друже мій, не сумуй! Не сумуй!

Все минеться!

Посміхнись! Все навкруги тебе

Засміється.

Релаксація «Я щасливий, що я людина!» (5 хв.)

Мета: релаксація.

Хід вправи: Сядьте зручно на килим, закрийте очі, уявіть, що лагідні сонячні промені гріють вам щічки, пестять губи... Посміхніться сонечку, відчуйте в своєму маленькому серці тепло, яким би ви хотіли поділитися з іншими, щоб ні в кого не було суму, біди, щоб ніхто не плакав, а радів зустрічі з квітами, деревами, дощем, снігом, рідними людьми, бажав кожного дня бути кращим.

Відкрийте очі. Потягніть ручки вгору, до сонечка, усміхніться один одному й скажіть: «Я щасливий, що я людина!».

Прощання (3 хв.)

Мета: прощання учасників.

Хід вправи: Перед тим, як сказати: «До побачення», давайте заспіваємо пісеньку «Усмішка», бо за час наших зустрічей, я сподіваюся, ви її вже вивчили.

(Діти співають під фонограму, поклавши руки один одному на плечі)

Подаруйте повітряний поцілунок учасникам сьогоднішніх занять, берізці, що заглядає в наше віконце, сонечку, що дає нам світло, тепло й життя на Землі.

До побачення.

Заняття 4

Тема: Барви веселки

Мета: закріплення знань учнів про кольори веселки, квіти, розвиток пам'яті, уваги, моторики рухів, уміння відчувати настрій навколишніх, розвивати творчість, фантазію, здатність до емпатії.

Обладнання: папір, фломастери, кольоровий папір, ножиці, олівці, кошик картинок із зображенням квітів, кальки квітів, фонограма (фрагменти класичної музики).

Час проведення: 50 хв.

Хід заняття

Гра-рухавка (5 хв.)

Мета: налаштування на роботу.

Хід гри: Добрий день, діти! Я дуже рада вас сьогодні бачити в хорошому настрої і в здоров'ї, але ви на уроках трішечки стомилися, й тому я пропоную почати нашу зустріч із маленької гри-рухавки.

Стали на килимок, привіталися поглядом, доторкнулись один одному до руки й уявили, що ви лебеді:

Гуси-лебеді летіли.

На лужку спочити сіли.

Потім встали, крильця склали,

Розминати спинки стали.

Ніжки розминали, вгору підлітали,

Хвостик піднімали.

Шийки повертали.

Потім гуси потягнулись.

Діти до занять вернулись.

Обговорення «Кольори» (5 хв.)

Мета: розвиток уваги.

Хід вправи: Розташовуйтеся на килимку, кому де зручно.

Ви виконали маленьку гру. а тепер поговоримо:

— Про яких птахів йдеться?

— А якого кольору вони бувають? (*Лебеді — білі, гуси — білі й сиві.*)

— А які кольори ви знаєте?

— Подивіться по кімнаті, один на одного й покажіть червоний колір, зелений, синій.

Вправа «Квіти» (10 хв.)

Мета: розвиток моторики, пізнавальної діяльності.

Хід вправи: На парті є кальки квітів, кольоровий папір. Виріжте квіточку кожен із того кольору, який вам найбільш подобається. (*Діти працюють.*)

Ви виготовили квіточки з улюбленого кольору, А як називаються квіти, які ви десь бачили? (*Діти розповідають.*)

Діти, Білосніжка передала вам своє вітання. Ось цей кошик із картинками квітів. Виберіть із нього картинку квітів, які ви знаєте, а з іншими квітами ми зараз познайомимось.

Давайте складемо на килимку клумбу із квітів, які подарувала нам Білосніжка, але складемо квіти за барвами веселки:

- червоний;
- оранжевий;
- жовтий;
- зелений;
- голубий;
- синій;
- фіолетовий.

(*Діти дивляться й за кольорами послідовно викладають квіти.*)

— А тепер візьміть фломастери й спробуйте намалювати веселку, адже після дощу ви всі її бачили.

Вправа «Малюємо настрої» (10 хв.)

Мета: розвиток пізнавальної діяльності, покращення емоційного стану.

Хід вправи: Діти, а чи можна кольором зобразити настрої? Спробуйте намалювати й розфарбувати ваш сьогоднішній настрій.

(*Діти малюють, а потім діляться враженнями, пояснюють вибір кольору.*)

— А яким кольором ви б намалювали вашу вчительку, чому?

А я ще хочу запропонувати трішечки помріяти і пофантазувати. Візьміть аркуш білого паперу, слухаючи музику, спробуйте намалювати її в кольорах.

— Що відчували ви, коли звучала музика, якими барвами веселки ви її зобразили?

(*Діти обговорюють виконане завдання.*)

Гра з олівцем (5 хв.)

Мета: розвиток уваги.

Хід гри: — Якщо я піднесу олівець угору, то ви підносите праву руку, якщо його опушу — ліву.

— Якщо олівець вертикальний — ви сидите, горизонтальний — підводитеся.

Вправа «Пори року» (10 хв.)

Мета: розвиток пізнавальної діяльності.

Хід вправи: — Діти, які пори року ви знаєте?

— А якими кольорами їх можна зобразити?

Давайте об'єднаємось у групи за таким вибором: осінь, зима, весна, літо. Розрахувались!

Кожна група малює свою пору року, вибирає спікера, який вийде на постамент і презентує картину групи.

Які чудові вийшли пейзажі. Я завтра віднесу їх на виставку юних художників нашої школи.

Вправа «Посмішка по колу» (5 хв.)

Мета: поліпшення емоційного стану, завершення заняття.

Хід вправи: Станьмо в коло, усміхнемось і подаруємо уявну квітку своєму товаришеві, який стоїть зліва од вас. Пояснимо, чому саме цю квітку й такого кольору ви даруєте йому.

І я дарую кожному з вас по маленькій, ніжній, блакитній квіточці—незабудці, бо й ви такі ж маленькі, ніжні. Я хочу, щоб ви не забували, що добро, чуйність, радість, які ви зобразили яскравими барвами, завжди допомагають людині в житті.

До побачення.

Заняття 5

Тема: Разом з Буратіно

Мета: на зразках вправ, рухавок виробляти в учнів уміння перетворювати образ подумки, орієнтуватися в просторі за схемою, планувати дії подумки, читати і створювати схеми об'єкту, виховувати почуття емпатії, бажання співпрацювати.

Обладнання: палички довжиною 50 см, м'яч, геометричні фігурки (20 шт.), іграшка з приємним мелодійним сигналом і спалахами, ляльки Буратіно й Мальвіна, схеми будиночка й оленя, іграшки — їжачок, зайчик, сова, фонограми «Забери мене, олень». «Разом весело йти». «Ось що означає найкращий друг».

Час проведення: 60 хв.

Хід заняття

Привітання (3 хв.)

Мета: привітання учасників.

Хід вправи: Діти заходять до кабінету під музику «Разом весело йти».

Психолог. Добрий день, діти! Дуже рада вітати вас на нашій чарівній галявині. Сьогодні наше заняття будуть супроводжувати Буратіно й Мальвіна. Буратіно подаватиме сигнал чарівним ключиком до виконання кожної вправи.

А зараз Мальвіна вітається з вами і просить привітати один одного по колу поглядом «очі в очі».

Гра «Вільний політ» (10 хв.)

Мета: зняття м'язового напруження.

Хід гри: Увага! Буратіно подає сигнал, просить одягти уявні парашути й помандрувати поза хмарами та відчувати себе у вільному польоті. Готові? Почали!

Ось мотор увімкнувся—чик-чик-чик!

- Ноги на ширині плечей, руки вперед, кулаки стиснуті;
- праву руку підняти до плеча;
- те саме лівою рукою. Пропелер закрутився — ж-ж-ж!
- Ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях перед собою:
- 1- 4 - колові рухи руками зі звуконаслідуванням.

До хмар піднімаємось - я і ти! Ніхто з нас не боїться висоти.

- Стати навшпиньки, руки вгору. От і ліс! І ми тут підготуєм парашут.
- Руки вгору, долоні утворюють купол парашута.

Поштовх, стрибок! Летимо, дружок!

- Стрибки на місці;
- руки в сторони, обертання навколо себе.

Парашути всі розкрились, діти м'яко приземлились!

- Ноги на ширині стопи;
- повільне присідання.

Чудово! Приземлились? А тепер сідайте по колу. Скажіть, хто відчував страх, коли літав на парашуті, хто що бачив з висоти?

(Діти діляться враженнями.)

А опустилися ми на чарівну лісову галявину.

Дружно разом піднялись *(встати)*

Вліво, вправо подивились

Потім хутко повернулись

Всім навколо посміхнулись

Поплескали у долоні

Побігали, як поні

«Хай лунає всюди сміх, ми хлоп'ята кращі всіх!»

(нахилити голову праворуч, ліворуч, (руки на поясі, зробити поворот, посміхнутися, поплескати у долоні, біг на місці). Ці слова всі вимовляють хором.

Вправа «Казковий олень» (10 хв.)

Мета: розвиток моторики.

Хід вправи: А тепер давайте об'єднаємось у групи — «Пташок» та «Метеликів».

Кожна група отримує схему побудови будиночка й оленя. Ми всі хочемо помандрувати далі. Тому кожна група створити собі казкового оленя, користуючись схемою, хто швидше?

(Діти із дерев'яних паличок складають оленя за схемою під музику «Умчи мене, олень...».)

Добре! Який чудовий вийшов олень! А тепер кожна група спробує ввічливо звернутись до свого оленя, щоб він повернув голову.

(Діти в групах обговорюють, а потім озвучують своє звертання до оленя.)

Діти, а спробуйте перекласти дві палички так, щоб олень до вас повернувся.

Ось і добре! Бачите! Олень до вас також привітався.

А Буратіно знову подає свій сигнал. Це запрошення до нового завдання. Буратіно просить за схемою побудувати їм з Мальвіною по будиночку.

Які чудові будиночки вийшли! Але Мальвіна щось говорить Буратіно на вушко. І він знову подає чарівний сигнал. Що трапилося? Мальвіна просить вас подумати й перекласти одну паличку так, щоб повернути будиночок в інший бік.

Вправа «Прогноз погоди» (10 хв.)

Мета: розвиток пізнавальної сфери.

Хід вправи: Подивіться, на столику лежать папір та олівець. Скажіть, як називається день сьогодні? А тепер по колу назвіть усі дні тижня. Діти, кожен день ви, напевно, слухаєте прогноз погоди. Вам цікаво, який буде день. Ось і спробуйте на аркушах паперу зобразити, як ви уявляєте:

- сонячний день;
- дощовий;
- похмурий;
- дощ із грозою;
- день із проясненням;
- вітряний день.

—Яке чудове зображення вийшло. Уявімо, що дошка — екран телевізора, прикріпимо на неї свої погодні заставки.

Гра «Геометричні фігури» (10 хв.)

Мета: розвиток сприймання.

Хід гри: Кожен вибере собі погоду до вподоби. Та й помандруємо на олені до лісу, де спробуємо зібрати чарівні гриби.

Дітям пропонують брати будь-які геометричні фігурки, називати їх, а потім класифікувати за формою та розміром. Група, в якій буде більше зібраних та класифікованих фігурок, перемогла.

Загадки (5 хв.)

Мета: розвиток уваги, сприймання, пам'яті.

Хід вправи: Ви добре попрацювали. А тепер спробуйте відгадати, хто сидить тут під казковим листочком.

Пара довгих вушок,
Сіренький козушок.
Скорий побігайчик,
А зветься він *(зайчик)*.
Поночі літає.

Удень засинає.

Кругла голова.

А зветься *(сова)*.

Хоч не шию я ніколи,

А голок в мене доволі *(їжак)*.

—Діти, а які загадки знаєте ви? Порадьтеся в групах і загадайте їх.

Гра «Їдемо додому» (10 хв.)

Мета: зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід гри: Наша подорож закінчується. Станемо рядочками на килимок, і на конячках поїдемо додому.

Гей, конячки, всі за мною

Поспішим до водопою!

(Ходьба з високим підніманням колін.)

Ось і річка, глянь яка:

І широка, і глибока.

Біля берега—мілка.

(Ноги на ширині плечей; плавно розвести руки в сторони з нахилом уперед; ноги на ширині плечей.)

В ній така смачна водичка — Пийте, пийте! Постукайте копитами. Скуштуйте травички.
(Руки на поясі, притупування ногою.)

Гей, конячки, а по тому поскакаємо додому. Гоп-гоп, гоп-гоп!

(Стрибки на місці з переходом у ходьбу з відновленням дихання.)

Прощання (2 хв.)

Мета: прощання учасників.

Хід вправи: Діти, мені було дуже приємно з вами сьогодні працювати. Давайте подякуємо одне одному за доброзичливу співпрацю легеньким потиском руки.

Діти виходять із кабінету під музику «Вот что значит настоящий верный друг».

Література

1. <http://psychologdcpp.in.ua/zatveriprogrami/>
2. https://schoolpsychologist.blogspot.com/p/blog-page_99.html
3. <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalni-zanyattya-dlya-uchniv-pershogo-klasu-psihologichniy-vpliv-na-emociyniy-rozvitok-ta-psihologichni-procesi-pershoklasnikiv-zasobami-ukra-nsko-narodno-dityacho-pisni-20620.html>
4. <https://vseosvita.ua/library/programa-korekciyno-rozvivalni-zanat-dla-uchniv-persih-klasiv-a-persoklasnik-68078.html>
5. https://mon.gov.ua/storage/app/media/inkluzyvne-navchannya/korekciini_programy/3-2.-soczialna-adaptacziya.pdf

1.2. Корекційна програма з розвитку навчальної мотивації учнів початкової школи

Пояснювальна записка

Важливу роль у освітньому процесі набирає розвивальне навчання. Опираючись на сучасні психологічні уявлення про розвиток пізнавальних процесів, а не на розвиток умінь та навичок, хоч і це не потрібно відкидати, можна визначити індивідуальну зону найближчого розвитку дитини, допомогти формуванню ще не сформованих здібностей. Власний розвиток можна починати на будь-якому етапі особистого життя, та все-таки чим раніше, то тим краще ми можемо пізнати, опрацювати переосмислити будь-яку інформацію та перейти на вищий щабель власного пізнання.

І, якщо розглянути, яка саме ланка школи (початкова, середня, старша) бере на себе найважчу роль пізнання, формує фундамент усіх знань, то відповідь буде остаточно – початкова.

Початкова ланка школи – це головний момент у житті маленької людини. Він пов'язаний з новим типом стосунків (дорослий-дитина), новим видом основної діяльності (навчальна поступово замінює ігрову), режимом, обов'язками, вимогами та оточенням. Саме ці компоненти від дітей вимагають максимум зусиль, викладення багато сил, емоцій та здоров'я. Тож від педагогів, психологів залежить комфортний розвиток дитини в новому світі. Її ефективна соціалізація та належне сприйняття оточуючої дійсності.

Актуальність програми. Не останню роль у формуванні особистості школяра займає розвиток його пізнавальної сфери. Цей напрямок забезпечує основу для успішності шкільного навчання адже, розвиваючи різноманітні види пам'яті, увагу, уяву, спостережливість, швидкість реакції, ми розвиваємо нестандартне мислення, створюємо новий фундамент для власного подальшого розвитку.

Мета програми: розвиток пізнавальних здібностей дітей, логічного, наочно-образного, творчого мислення уяви, уваги, розвиток саморегуляції, самосвідомості, зорової та слухової пам'яті, позитивної самооцінки тощо.

Опис використаних методик: заняття базуються на вправах, іграх, бесідах, ритмічних вправах, притчах, казках, вправах на релаксацію.

Категорія учасників: учні 1-4 класів.

Кількість учасників: до 15 осіб.

Режим занять: 1 раз на тиждень, тривалістю 40 хв.

Загальна кількість годин: курс розрахований з листопада до квітня.

Форма занять: групова.

Структура занять:

1. Організаційний етап (вправи для привітання).
2. Інформаційна частина (ознайомлення дітей з темою та метою заняття).
3. Практична частина (ігрові вправи, арт-завдання).
4. Підсумковий етап (обмін враженнями від заняття, прощання).

Тематичний план

№ заняття	Зміст заняття
1	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Комплімент» Вправа «Прочитай слова» Вправа «Вгадай та плесни в долоні» Вправа «Чого не буває» Вправа «Букви» Прощання
2	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Запам'ятай слова» Вправа «Запам'ятай порядок» Вправа «Рахувальні палички» Вправа «Вершник» Прощання
3	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «У кого волосся темніше?» Вправа «Геометричні фігури» Вправа «Словесний ланцюжок» Прощання
4	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Математична шкатулка» Вправа «Сонце» Вправа «Портфель» Вправа «Долоня» Прощання
5	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Емоційні сходинки» Вправа «Запам'ятай товариша» Вправа «Успіх» Вправа «Компліменти» Гра «Впізнай голос» Гра «Вилучи зайве» Прощання
6	Привітання Інформаційне повідомлення Бесіда «Хто твій друг» Бесіда «Правило ввічливості» Гра «Влови слово» Гра-пантоміма «Весела розмова» Вправа «Малюємо себе» Обговорення «Дружна сім'я» Прощання

7	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Подорож до себе» Вправа «Ми з тобою схожі» Вправа «Сніжки» Вправа «Інші про мене кажуть...» Прощання
8	Привітання Інформаційне повідомлення Що таке жадібність? Вправа «Поділись із ближнім» Вправа «Правила чемної відмови» Вправа «Подарунок просто так» Вправа «Компліменти» Прощання
9	Привітання Інформаційне повідомлення Вправи на релаксацію. Вправа «Відпускаю негативні думки», «Долоньки до серця», «Дружимо разом» Казка О. Анісімової «Промінчик» Вправа «Човник» Прощання
10	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Промовисті картинки» Обговорення Прощання
11	Привітання Інформаційне повідомлення Розповідь «Ваза» Розповідь «Сережки» Розповідь «Юркова фантазія» Прощання
12	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Повітряна куля» Вправа «Це я вмю» Вправа «Зрозумій малюнок» Прощання
13	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Угадай, де я йду» Вправа «Емоції» Вправа «Будівельники» Вправа «Тиша» Вправа «Компліменти» Прощання
14	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Пори року» Вправа «Хто ведучий» Вправа «Погладжування» Вправа «Дихаємо разом» Прощання
15	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Пишемо в повітрі»

	Вправа «Веселка» Вправа «Етюди» Вправа «Поводирі» Вправа «З насіння у деревце» Прощання
16	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Гарні тварини» Вправа «Рухаємо разом» Вправа «Якби ти був...» Прощання
17	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Хода» Вправа «Словесний портрет» Вправа «Квітка» Прощання
18	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Перетворення» Вправа «Пишемо на руці» Прощання
19	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Равлик» Вправа «Зачарована сімка» Мотив «Гарні думки» Прощання
20	Привітання Інформаційне повідомлення Вправа «Як би ти був...» Вправа «Поглажування» Вправа «Розфабування контуру людини» Рефлексія

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: створити емоційний комфорт, доброзичливу атмосферу; розвивати увагу уяву та впевненість у собі.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Комплімент»

Діти сидять на своїх місцях, а психолог пропонує, щоб кожна дитина зробила комплімент тому, кому вона хоче, потім та дитина, яка отримала комплімент каже «Спасибі», то робить комплімент наступному.

Обговорення

- чи сподобалось робити компліменти?
- чи важко чи ні було робити компліменти?
- якщо важко то чому?

Вправа «Прочитай слова»

Слова написані на дошці з поділом на склади, учням пропонують прочитати слова правильно.

Фа – ша, Нь – кі, Ш – ло – ко, Зод – гні, П – жля, Ник – чай, Шо – лад – ко, Ка – рин – хма, Го – вик – сні, Ка – люх – пе, Ла – к – ри, Ве – пед – си – ло, Гі – ра – та.

Вправа «Вгадай та плесни в долоні»

Учні у швидкому темпі зачитують слова, почувши слово з вказаним психологом звуком, наприклад «д», діти мають плеснути у долоні.

Підвал, портрет, діжка, дрова, хода, дрозд, папір, лінія, дорога, дитина, дзьоб, дудка, дерево, дім, ручка, олівець, зошит, папка, підлога, стенд, квітка, підставка.

Вправа «Чого не буває»

Школярам пропонується плеснути в долоні, коли почують бувальщину, та тупнути ногами – коли небувальщину.

- *зайчик ховається за стовбур;*
- *вовк заліз на дерево;*
- *в каструлі вариться чашка;*
- *хмари плывуть по небу;*
- *дівчинка гладить собаку;*
- *будинок має дівчинку;*
- *хлопчик дивиться у дзеркало;*
- *собака по небу пливе.*

Вправа «Букви»

Учні протягом однієї хвилини мають підкреслити букви «А», та «Р».

Р Т Л Ь А Ш О П Т К О В А Л О Г Р Н Р А И Ш Є Щ О Р Т А П Н Р О Ш Г А Е Р У У А П
Н Р О А Н Г Ш Е А Р Н О Щ Г И Т М С Ъ З Г О Р Л З Х К Е А Р Н Г Р В Р А А Р Т И Н А П И Ш
О Д В Е К П І Ч Г Н А О Р Т И К У В І Ф Я С Б Ю Ж Ш Н Г А Р Г Н.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 2

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: створити емоційний комфорт, розвиток зорової, слухової, комбінованої пам'яті виховувати самоповагу та повагу до інших.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Запам'ятай слова»

Учні пропонують запам'ятати та відтворити через 5 хв., кожне друге слово з прочитаної пари:

- *корова – молоко;*
- *хліб – масло;*
- *хлопчик – машиніст;*
- *зима – гірка;*
- *зуби – щітка;*
- *річка – міст;*
- *фарби – пензлик.*

Цю вправу можна виконувати на кожному занятті, додаючи кожного разу по 3-5 пар нових слів та міняючи місцями.

Вправа «Запам'ятай порядок»

Учні пропонують вишукатись в шеренгу один за одним. Один з гравців оглядає дітей у шерензі протягом 30 – 40 секунд потім називає дії по порядку, хто за ким стояв.

Вправа «Рахувальні палички»

Беруть лічильні палички. Дорослий з висоти 10 – 15 см. Кидає на стіл 2 – 3 шт. й пропонує розглянути їх розміщення.

Запам'ятайте та відтворити у зошиті.

Вправа «Вершник»

Темної ночі їхав вершник на коні і дуже боявся, аби коня злодії не вкрали, всю дорогу мацає коня, чи є він ще чи вже вкрали.

Чи правильно робив вершник?

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 3

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: розвивати логічне мислення, аналітичний сприйняття матеріалу.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «У кого волосся темніше?»

У Марії волосся світліше ніж у Софії і темніше ніж у Надії.

У кого найтемніше волосся?

Вправа «Геометричні фігури»

Учні пропонують з рахівних паличок скласти різні геометричні фігури.

- 2 трикутники з 5 паличок;
- 2 квадрати з 7 паличок;
- 3 трикутники з 7 паличок;

Вправа «Словесний ланцюжок»

Учні стають у коло. Учні пропонують слова з трьох звуків, наприклад: сад, наступний учасник має сказати своє слово, але яке починається з останньої літери попереднього слова. Для ускладнення можна повторювати слова, які вживали попередні учасники.

(сад, дім, мир, річка, авто).

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 4

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: формувати грамотність фонематичного слуху, математичних знань, логічного мислення.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Математична шкатулка»

У трьох братів разом було 9 олівців. У молодшого – на 1 менше, а у старшого на 1 більше між у середнього брата. Скільки олівців було у кожного брата.

(Ст. - 4, Сер. – 3, Мол. – 2).

Вправа «Сонце»

Дітям пропонують відгадати загадку:
Голуба хустка, жовтий клубок
По хустці катається,
Людям всміхається. (Сонце).

Учням на другому етапі пропонують намалювати відповідь на загадку, якщо діти її відгадали.

Для розвитку тактильної сфери учням пропонують: показати, як сонце всміхається, як сумує, як сонце віддає тепло людям.

Вправа «Портфель»

Ведучий збирається до школи. Усі інші учні – шкільне приладдя, одна дитина – портфель. До нього ведучий і складає шкільні речі. Учні поєднуються між собою, взявшись за руки.

Вправа розвиває почуття колективу, тактильні контакти, фантазію.

Вправа «Долоня»

Школярам пропонують на аркуші паперу обвести фломастером свою долоню, посередині долоні пишемо своє ім'я. Потім дітям пропонують на кожному пальцеві пишемо одну рису характеру, яка притаманна цієї дитині.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 5

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: розвивати сприйняття емоційно – вольової сфери учнів, формувати позитивне мотивацію та позитивну самооцінку учнів.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Емоційні сходинки»

Ведучий роздає картки, на яких записано певний емоційний стан (радість, смуток, горе, спокій, щастя). За 2 – 3 хв. Кожний учасник має пантомімою його зобразити.

Вправа «Запам'ятай товариша»

Діти стають по двох обличчям один до одного. Їм пропонують розглянути товариша протягом 2 – 3 хв., потім діти повертаються один до одного спиною і по черзі описують ті деталі одягу, що запам'ятали у товариша. Ускладнити завдання можна, запропонувати запам'ятати вираз обличчя.

Вправа «Успіх»

Учням пропонують на аркуші паперу записати три хороших вчинки, які вони здійснили протягом останнього тижня, в думках пригадуючи всі хороші справи. Згодом завдання ускладнюємо, запропонувавши пригадати тільки шкільні справи, спрямовані на засвоєння знань. Після запису просимо бажаючих прочитати написане, всі учні мають по черзі похвалити однокласника, за хороші справи. Бажано, щоб вислови похвали не повторювались.

Вправа «Компліменти»

Починаючись зі слів: «мені подобається в тобі...» Учень каже цю фразу учням у групі. Інші учасники також кажуть компліменти всім іншим, бажано, щоб вони були різними.

Обговорюється, що відчували, коли учням казали, компліменти, що сподобалося найбільше, що нового дізналися про себе.

Гра «Впізнай голос»

Діти утворюють коло, обирають ведучого. Він стає в центр кола із заплющеними очима й намагається впізнати дітей за голосом.

Гра «Вилучи зайве»

Ведучий пропонує ланцюжки слів із яких потрібно вилучити зайві й залишити тільки ті, що пояснюють схожі.

Потрібно знайти якнайбільше варіантів вилучення зайвого слова, а головне – більше ознак, що об'єднують пари слів, які залишилися. Виграє. Той, у кого варіантів відповідей більше. Наприклад:

- парта, стілець, дошка, указка, трава, море, дім;
- клас, учитель, дорога, машина, підручник, олівець, гумка, дерево, квіти;
- небо, зошит, ручка, лінійка, стеля, підлога, хмари;
- фарби, альбоми, пенал, пензлик, кольоровий папір, папка;
- вікно, міст, стіна, двері, підлога, стеля, річка, палка, цегла.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 6

Тема: Навчальна мотивація

Мета: зняття напруження, з'ясувати, які взаємини між дорослими і дітьми в сім'ях, дотримувати правил етикету.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Бесіда «Хто твій друг»

- Як ви розумієте слово дружба?
- Хто твій друг і чому?
- Коли ви подружилися?
- Яким повинен бути друг?

Бесіда «Правило ввічливості»

- Що таке ввічливість?
- Яку людину називають ввічливою?
- Які слова ввічливості ви знаєте? (будь ласка, спасибі, добрий день, будьте здорові, вітаю, здрастуйте).
- Що таке чесність?

Гра «Влови слово»

Ведучий читає ряд слів, серед яких звучать і слова ввічливості. Учні почувши таке слово або словосполучення, плескають у долоні.

Ручка, олівець, підлога, вікно, дякую, парта, море, пісок, добрий день, взуття, їжа, одяг, квіти лінійка, вітаю, дорога пенал, двері, стіна, здрастуйте, машина, підручник, гумка, зошит, будь ласка, фарби, альбом, пензлик, кольоровий папір, будьте здорові, книга, стенд, батарея, руки, горщик.

Гра – пантоміма «Весела розмова»

Двоє дітей демонструють бесіду, використовуючи слова ввічливості, а інші діти спостерігають і запам'ятовують ці слова.

Вправа « Малюємо себе»

Дітям пропонують кольоровими олівцями намалювати себе зараз і в минулому. Обговорюють малюнки, чим вони відрізняються.

Обговорення «Дружна сім'я»

- Яку сім'ю можна назвати дружною?
- Які вчинки членів сім'ї допомагають зберегти дружбу?
- Які види діяльності поєднують сім'ю?
- Твою сім'ю можна називати дружною? Чому?

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 7

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: спонукати дітей до розуміння власної унікальності, значущості; допомогти кожному учневі відчувати, що однокласники також унікальні і необхідно поважати їх.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Подорож до себе»

Сідайте зручно, розслабтеся, заплющте очі. Зараз ми подорожуватимемо до лісу. Уявіть собі, що ви входите до темного, густого лісу, ступайте повільно, обережно. Роздивіться навкруги, усе, що бачите, запам'ятайте. Ви проходите по вузькій стежці і виходите на яскраву, залиту сонцем галявину. Там росте запашна зелена трава, яскраві квіти. Зупиніться, погуляйте тут. (*пауза на кілька хвилин*). А тепер зупиніться, глибоко вдихніть, повільно видихніть. На рахунок 1,2,3 розплющте очі.

Ведучий пропонує дітям по черзі розповісти про те, що вони бачили, що відчували. Розповіді дітей підсумовує тим, що кожен бачив свою галявину, свої квіти – і вони унікальні; так само унікальні і почуття кожної дитини.

Вправа «Ми з тобою схожі»

Ведучий називає риси характеру і роздає кольорові геометричні фігурки, що означають певну рису характеру, тим дітям, які виявили її у себе.

- *Байдужість* – синій трикутник;
- *Вихованість* – червоний кружечок;
- *Гостинність* – жовтий кружечок;
- *Грубість* – синій квадрат;
- *Доброта* – червоний квадратик;
- *Життєрадісність* – помаранчеве коло;
- *Жадібність* – синє коло;
- *Заздрість* – коричневий квадрат;
- *Лінощі* – коричневе коло;
- *Наполегливість* – зелений квадрат;
- *Працьовитість* – зелений трикутник;
- *Скромність* – жовтий квадрат;
- *Сміливість* – помаранчевий трикутник;
- *Хитрість* – коричневий трикутник;
- *Чесність* – помаранчевий квадрат;
- *Щедрість* – червоний кружечок.

Діти нанизують фігурки на ниточку, чіпляють на себе, як намисто. Далі їм пропонують знайти у групі людину, у якої найбільше схожих рис.

Вправа «Сніжки»

Діти об'єднуються у дві команди, їм пропонують шматки газет, з яких роблять сніжки, обидві команди стають по різні сторони від психолога; за командою ведучого починають закидати «сніжки» на територію суперників, а потім, так само за командою, припиняють гру. Перемогли ті, хто закинув більше «сніжків» на територію суперників.

Вправа «Інші про мене кажуть ...»

Діти мають по черзі розповісти про себе, починаючи розповідь словами: «Батьки про мене кажуть...», «Друзі про мене кажуть...», «Учителі про мене кажуть...».

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 8

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: визначити різницю між жадібністю й ощадливістю; сформувати поняття про «душевну щедрість».

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Що таке жадібність?

Ведучий пропонує дітям пояснити, що таке жадібність і чим вона відрізняється від ощадливості. Після всіх висловлювань ведучий підбиває підсумки.

Жадібність - який дуже бажає чогось, прагне до чого – небудь. Який пристрасно прагне до збагачення наживи, корисливий.

Вправа «Поділись із ближнім»

Психолог: Сядьте зручно заплющте очі. Тричі глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть, собі ви на дитячому майданчику. Озирніться навколо: одні діти грають у піску, інші з м'ячем. Тобі теж захочеться розважитись. Тепер ти підходиш до гойдалки, сідаєш на неї і починаєш гойдатися. Розгойдайся сильніше і сильніше. Ти піднімаєшся на гойдалці вище і вище. Відчуй, як повітря обдуває тебе, відчуй легкість у всьому тілі. Відчуй себе пташкою в небі. Ти відчуваєшся вільним і щасливим. А тепер ти бачиш, як інший хлопчик чи дівчинка підійшли до гойдалки і стали поруч. Вони чекають своєї черги. Ти хочеш, щоб вони також раділи, відчули радість польоту на гойдалці. Ти перестаєш гойдатися і чекаєш, коли гойдалка зупиниться, потім зупиняєш її сам ногами. Тобі було приємно, а тепер, ти хочеш, щоб і інша дитина відчула втіху. Скажи їй: «Тепер твоя черга, я міняюся з тобою місцями, спробуй сильно розгойдатися, тобі сподобається».

Обговорення

- Що ти почув у відповідь?
- Чи важко було поступитись місцем іншому, що ти відчув?
- Чому важливо, щоб люди поступалися один одному, ділилися?
- У яких випадках (іграх) потрібно ділитися?
- У яких випадках (іграх) цього не потрібно робити?
- Як ти ставишся до дітей, які не хочуть поступатися одне одному, ділитися?

Вправа «Правила чемної відмови»

Психолог: Інколи виникають ситуації, коли щедрість недоречна. Ми вже говорили про них. Але вмієте ви відмовити людині так, щоб її не образити?

Учні наводять приклади «чемної відмови», потім разом складають відповідні правила:

Наприклад:

- якщо річ дуже цінна, не принось її до школи;
- ти не мусиш давати списувати, запропонуй свою допомогу;
- якщо ти не можеш разом із друзями кудись піти, поясни причину, запропонуй піти іншим разом;
- якщо товариш просить віддати йому щось, а ти не можеш – поясни, чому, запропонуй щось інше тощо.

Вправа «Подарунок просто так»

Психолог: Ми звикли дарувати щось на свята, а як же приємно отримувати їх просто так. Але коли робиш подарунок, він має подобатися не тобі перш за все людині, якій ти його подарував.

Діти об'єднуються у пари, питають одне в одного, який подарунок той би хотів отримати, а потім малюють і дарують їх. Важливе звернути на те, з якими словами вони це робитимуть

Обговорення

- А чи бувають люди жадібним на почуття, на слова?
- Вам траплялися ситуації, коли людині було боляче, а її ніхто не пожалів; коли людина була у скрутному становищі, а її ніхто не підтримав; коли людина була щасливою, а ніхто не порадив за неї?
- Можливо і ви самі були у таких ситуаціях?

Вправа «Компліменти»

Психолог: Я хочу кожному сказати щось приємне, але сьогодні ці приємні слова я написала на папірцях (роздає дітям записки з компліментами):

1. Ти – весела людина.
2. У тебе добрі очі.
3. У тебе дуже гарна усмішка.
4. З тобою дуже весел.
5. Ти добра і чуйна людина.
6. Ти сміливий.
7. З тобою дуже цікаво.

Діти можуть залишити записки собі, а можуть віддати комусь у групі; кожен, хто отримує записку може за бажанням передавати її комусь або залишити собі.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 9

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: спонукати учнів до розуміння емоційного стану свого та інших; навчити усвідомлювати, що людина має позитивні та негативні риси: навчити нейтралізувати стан злості.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправи на релаксацію

«Відпускаю негативні думки»

Ведучий пропонує дітям згадати все негативне, що відбулося сьогодні, що турбує або хвилює. Вдихнути і видихаючи випустити всі негативні думки. Потім рухами рук розігнати їх подалі від себе.

«Долоньки до серця»

Склавши руки долонями одна до одного, діти прикладають їх до грудей і глибоко вдихаючи і видихаючи повітря концентруються на позитивних думках.

«Дружимо разом»

Діти стають у коло, торкаються долоньками одне одного. Ведучий пропонує сконцентруватись на добрих думках і «передавати» їх сусідам праворуч.

Казка О. Анісімової «Промінчик»

Ведучий читає казку і запитує у дітей, який же промінчик – добрий чи злий?

Була собі свічка. І був у неї синок маленький Промінчик. Він був бешкетник і шибайголова, і йому дуже хотілось мати друга.

- Давай дружити! – крикнув Промінчик павучку, котрий жив у кутку.
- Давай, - відповів Павучок.
- Пограємо у квача, - запропонував Промінчик.
- Охоче, - відгукнувся Павучок.

Але тільки-но він спробував торкнутися до Промінчика, як звісно, обпик собі лапку.

- Вибач, Промінчику, - сказав Павучок, але я мабуть не зможу дружити з тобою.
- Давай дружити, - гукнув Промінчик маленькій дівчинці, котра жла в їхньому будинку.
- Мама навчала мене триматися якомога далі від вогню, - відповіла дівчина і пішла в іншу кімнату.

- Сонечку, сонечку! Давай дружити!

- Ти дуже далеко від мене, друже. Надто далеко.

Промінчик засмутився. Йому стало гірко. Та раптом налетів вітерець.

- Промінчику, - сказав він, - я вмію грати на сопілці. Хочеш послухати?
- Хочу! – зрадів Промінчик.

Вітерець загравав, а промінчик слухав, слухав і почав потихеньку пританцьовувати.

Ти дуже гарно танцюєш, - похвалив його вітерець.

А ти гарно граєш на сопілці.

Заграй но ще!

Відтоді Промінчик і Вітерець стали дружити.

Вправа «Човник»

Ведучий пояснює, чому довіра така важлива і пропонує відчутти довіру одне одного.

Діти об'єднуються по троє, сідають на підлогу. Двоє беруться за руки, утворюють човник, а третій сідає посередині.

Психолог: уявіть собі, що ви плывите морем, воно спокійне і тихе, вам приємно, ви плывте у човнику, вам нічого не загрожує вам приємно і спокійно. Аж ось починає буря, на морі здіймається шторм, хвилі хитають човник, але вам не страшно, ви довіряєте йому. Море стає спокійним, човник плыве тихо, вам приємно і затишно. (У цей час діти утворюють човник хитаються в такт слів ведучого. Після вправи діти висловлюють свої почуття).

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 10

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: розвивати емпатію, формувати вміння допомогти товаришеві; вчити прийомів примирення.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Психолог. Людині приємно чути про себе теплі слова. А що це – «теплі слова»? (учні пояснюють своє розуміння «теплх слів»).

А тепер – привітатися таким «теплими словами» (компліментами). Наприклад: «Привіт, ти сьогодні такий сонячний», «Привіт, у тебе дуже тепла усмішка» тощо.

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Промовисті картинки»

Дітям демонструють картинки з різними ситуаціями. Вони мають підібрати слова, якими можна назвати ці картинки.

Теми картинок: «Доброта», «Співчуття», «Взаємодопомога», «Пошана», «Вдячність».

Ведучий пояснює, що це чудові слова, та без побажання певній людині вони порожні. Психолог пропонує проговорити разом ці слова, але адресуючи конкретній людині (дитині) в групі.

(«Я співчую тобі», «Я тривожуся за тебе», «Я допоможу тобі» тощо).

Обговорення

Дітям задають ситуації. Після кожного запропонованого варіанту вирішення обговорюють його наслідки:

1. Світланка впала і дуже боляче вдарилась. Як її втішити, якими словами?
2. Іринка не змогла зробити домашнє завдання і може отримати двійку. Чим можна їй допомогти? (Дати списати, пояснити як виконують).
3. Твій друг починає битися з іншою дитиною. Чим допомогти? (Почати самому битися на боці друга, допомогти у примиренні).
4. Ви компанією йдете в кіно, але твоя подруга не може піти. Що ти робитимеш?

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 11

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: визначити поняття «чесність», «правдивість»; навчити розрізняти ситуації обману і фантазувати.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Розповідь «Ваза»

«На перерві хлопці бігали по класу і зачипили вазу на столі в учителя. Коли вчителька запитала, хто це зробив, кожен почав звалювати провину на іншого. Учителька так і не виявила винуватця і сказала, що вирішить це після уроків.

Михайлик увесь день ходив засмучений, у його серці поселився «маленький камінець», який не давав ні побігати, ні посміятись, ні попустувати. «Скоріше б уже був кінець уроків, може, вчителька і не здогадається, що це я розбив вазу, а може здогадається – що тоді? Як же мені виправдатись, а може сказати, що це зробив Василько?» - мучився Михайлик. Нарешті він не витримав і сказав учительці: «А коли ж ви будете вирішувати про вазу?». «Чому тебе це хвилює?» - спитала вона. «Ну, потрібно когось покарати, а як ви це робитимете?». «Він уже сам себе покарав», - сумно відповіла вчителька.

Дітям пропонують поміркувати, як покарав себе Мишко і як потрібно було йому вчинити. Далі учні за бажанням «викидають камінець», визнають свої обмани, які їх хвилюють.

Розповідь «Сережки»

«Оленка підійшла до групи дівчат і почула, як вони розповідали про свої подарунки на новий рік. Галині подарували велику ляльку, Іринці – нову спідничку, Катруся отримала ковзани, Яна – чудову сумку. Дівчата повернулись до Оленки: «А ти отримала?». На хвилинку перед Оленою постали мамині очі, яка подарувала маленьку стареньку книжечку зі словами: «Це книжку, яку читала твоя прабабуся, а потім я, тепер вона буде у тебе». Так, їй подарували маленьку стареньку книжечку, але ж це не лялька і не модна спідниця. Олена тихо відповіла дівчатам: «Мені подарували золоті сережки». Але дівчата помітили збентеження подруги: «А чому ж ти їх не вдягла? Вони у тебе справді є? Якщо так, то одягни їх завтра!» - викривали вони. Додому Оленка прийшла заплакана, адже в неї не було сережок. Вона знала, що мама зараз не зможе їх купити, а як же завтра вона піде до школи – дівчата знущатимуться...»

Обговорення

- Що таке чесність, правдивість?

По черзі кожен проговорює асоціацію до цих слів. Потім усі разом визначають їхнє значення у словнику.

ЧЕСНІСТЬ – чесна поведінка, чесне самовіддане ставлення до кого, чого.

ПРАВДИВІСТЬ – який говорить правду; чесний, справедливий.

Розповідь «Юркова фантазія»

«Юрко прокинувся вранці у доброму гуморі». «Чого це ти такий веселий?» спитала мама. «Я сьогодні був на далекому острові, познайомився із твариною, схожою на хмаринку, а замість дощу там з неба падали цукерки на деревах росли огірки, а по небу літали жирафи. Я не брешу:» - хвилювався хлопчик». - «Ну і фантазер ти у мене, - посміялась мама, - а тепер сядь і намалюй це все».

Діти обговорюють, чим відрізняється фантазування від брехні. Як проявляється фантазія у творчості?

Діти ведучий пропонує поділитися на дві команди і намалювати «командну фантазію» (10 хв.).

Команди по черзі представляють свої малюнки.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 12

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: створити атмосферу довіри й комфорту: розказати про невербальні засоби спілкування; розвивати спостережливість, сенситивність.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Повітряна куля»

Усі гравці сидять у колі.

Психолог: Уявіть собі, що ми з вами будемо надувати кульки. Вдихніть повітря, уявіть, що роздуваючи щоки, повільно, через відкриті губи ви надуваєте кульку. Стежте очима, як кулька стає більшою. Уявили? Надувайте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх одне одному. Потім можна відпустити їх летіти.

Вправа «Це я вмю»

Кожен учасник вибирає якусь дію, яка йому добре вдається. Можливо, він добре малює співає, танцює.

Усі по черзі виходять уперед, представляються, і без слів, за допомогою пантоміми, показують, що вони вмюють. Група намагається відгадати, що показує учасник.

Обговорення

- Чому важливо знати свої вміння?
- Чи є вихованням демонстрації його, що ми вмємо?
- Чи є люди, які однаково добре вмюють усе?

Вправа «Зрозумій малюнок»

Учасники стають у рід один за одним. Тому, хто стоїть наприкінці, ведучий шепоче на вухо або показує написане на картці слово (сонце, квітка, людина, тощо).

Завдання полягає в тому, щоб намалювати на спині наступного учасника поняття, (зазначене на картці). Той, у кого на спині «малюють» (водячи пальцем), має відгадати слово й передати його наступному учасникові.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 13

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: учитися розуміти невербальну мову спілкування; відпрацьовувати навички рефлексії; розвивати увагу до своїх почуттів і почуттів іншого.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Угадай, де я йду».

Кожен учасник групи сам придумує, що він буде зображати (наприклад: ходіння по слизькому льоді, по болоту, по розпеченому піску, по снігу тощо).

Потім кожен демонструє імітовану дію, а інші намагаються відгадати, що цей учасник зобразив.

Вправа «Емоції»

Учасники сідають у коло. Кожен одержує картку, на якій зображений якийсь емоційний стан. Потім по черзі зображають цей емоційний стан, намагаючи зрозуміти, хто який.

Вправа «Будівельники»

Учасники вибудовуються в одну лінію. Ведучий пропонує уявити й показати тілом і виразом обличчя, як перший передає сусідові:

- важке відро з цементом;
- легкий пензлик;
- цеглину;
- величезну важку дошку;
- гвіздок;
- молоток.

Вправа «Тиша»

Ведучий пропонує всім заплющити очі, розслабитися й на декілька хвилин зосередитися та прислухатися до того, що робиться у зовнішньому світі (у кімнаті, за вікном, у сусідніх приміщеннях).

Учасникам пропонують почути й запам'ятати якнайбільше звуків і прислухатися, які відчуття при цьому виникають у тілі. Далі необхідно поділитися тим, що почули й відчули під час вправи.

Вправа «Компліменти»

Учасники сидючи в колі і взявшись за руки, дивляться в очі сусідові і говорять йому кілька добрих слів, компліменти. Другий учасник киває головою й говорить: «Спасибі, мені дуже приємно!», - потім дарує комплімент своєму сусідові, вправа триває по колу.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 14

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: учитися розуміти невербальну мову спілкування; відпрацьовувати навички рефлексії; розвивати увагу до своїх почуттів і почуттів іншого.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Пори року»

Учасникам пропонують об'єднатися у групи, використовуючи тільки невербальні засоби. Об'єднання відбувається залежно від пори року, в яку народилися учасники. За сплеском ведучого кожен починає зображати свою пору року й шукати свою групу. Вправа закінчується обговоренням труднощів, які виникли у процесі виконання.

Вправа «Хто ведучий»

Усі сідають у коло. Один учасник виходить із кімнати. Інший стає ведучим: робить якісь рухи, а інші повторюють їх. Розмовляти при цьому заборонено. Учасника, який вийшов за двері, запрошують увійти й дають йому завдання – визначити ведучого. Він має три спроби.

Обговорення

- На скільки добре вдалося спільна робота в групі?
- Чи вдалось виконати завдання, не перешіптуючись і не розмовляючи?
- Що допомагає визначити ведучого?

Вправа «Погладжування»

Діти стають у два ряди один за одним навпроти одного. Відстань між ними приблизно метр. Один із учасників отримує вказівки ведучого – пройти між рядами й попросити кожного йому щось приємне.

Після того, як пройде перший учасник, зверніть увагу дітей на те, яку осяйну усмішку на його обличчі виникають приємні слова.

Щоб не розвіяти позитивного настрою, обговорення краще не проводити.

Вправа «Дихаємо разом»

Діти стають у коло, тримаючись за руки. Давайте спробуємо одночасно зробити вдих і видих. На вдиху трохи стискаємо кулаки, на видиху розслаблюємо руки й усі разом вимовляємо: «А – а – а – а – а», поки з легенів вийде все повітря. Вдих – видих...

Група має знайти спільний ритм без вербальних інструкцій ведучого

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 15

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: опанувати навички тілесного й почуттєвого усвідомлення, зняти психологічне напруження, м'язові затиски.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична робота

Вправа «Пишемо в повітрі»

Ведучий пише на дошці літеру «В». Учасники мають намалювати цю літеру вказівним пальцем у повітрі, потім спробувати намалювати літеру «В» в повітрі носом, губами, очима, плечем, коліном.

Далі намалюйте у повітрі величезну літеру «У» всією рукою, а потім малесеньку літеру пальцем. Якщо діти не втомилися, можна запропонувати їм намалювати букву свого імені, наприкінці гри – усмішку.

Обговорення

- Якою частиною тіла тобі сподобалося малювати найбільше?
- Що було найскладнішим?

Вправа «Веселка»

Група стає півколом.

Ведучий пропонує кожному подумати якими кольорами можна висловити їх настрій у цей момент. Кожен учасник виходить у центр і не вербально показує кольори свого настрою.

Вправа «Етюди»

Вправа у парах. Учасникам пропонують виконати етюди на такі теми:

- гра в м'яча;
- гра в шахи;
- пиляння дров;
- гра в теніс;
- перетягання каната.

Вправа «Поводирі».

Гравці розбиваються на пари. Один із розплющеними очима стоїть попереду. Інший на відстані витягнутої руки, злегка торкаючись спини того, хто попереду, стає позаду із заплющеними очима. Поводир спочатку повільно пересувається по кімнаті, «сліпий» йде за ним, намагаючись не загубитися, потім траєкторія і швидкість зростають. Вправа виконується 5 хв., далі пари міняються ролями.

Вправа «З насіння у деревце»

Ведучий – «садівник» - пропонує дітям перетворитися на маленьке насіннячко (стиснутися у грудочку на підлозі, сховати голову й закрити її руками). З теплим весняним сонечком насіннячко починає повільно рости. (Усі піднімаються). У нього розкриваються листочки (руки тягнуть до гори). Росте стеблинка витягається тіло), з'являються гілочки з бутонами (руки в сторони, пальці стиснути). Настає радісний момент і бутон лопаються (різко розтисніть кулаки) і паросток перетворюється на прекрасну сильну квітку. Настає літо, квітка чорнішає милується собою (огляньте себе), усміхається квіткам – сусідом (усмішки сусідом), кланяється, дарує свою усмішку.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 16

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: опанувати навички тілесного й почуттєвого усвідомлення, зняти психологічне напруження, м'язові затиски, розвивати навички співпраці.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Гарні тварини»

Діти ходять по кімнаті, а коли ведучий подає сигнал і називає якусь тварину, якнайшвидше приймають типову для цієї тварини позу й завмирають у ній.

Вправа «Рухаємо разом»

Усі стають у коло.

Потрібно рахувати від 1 до 15, дотримуючись певних правил:

- один учасник називає тільки одне число;
- якщо заговорили двоє одночасно, починаємо все спочатку;
- кожен цифру потрібно вимовити голосно й чітко, щоб чули всі інші;
- домовлятися заздалегідь, хто яке число назве й коли не можна.

Якщо група успішно виконала завдання, обговоріть його з дітьми.

- Чи вдалося нам успішно виконати завдання?
- Як я почувався при виконанні завдання?

Вправа «Як би ти був...»

Кожному з учасників пропонують зобразити свій стан у дії й русі, якби був:

- музикою;
- погодою;
- квіткою.

Після того, як учасники уявив себе у запропонованих умовах, він виходить у центр кола й показує свою роль. Інші мають угадати її.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 17

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: опанувати навички тілесного й почуттєвого усвідомлення, зняти психологічне напруження, м'язові затиски, розвивати навички співпраці.

Обладнання: картки, малюнки.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Хода»

Будь ласка, покажіть мені, як ви ходите у ситуаціях:

- ти щасливий відчуваєшся на своєму місці;
- у школі пролунав пожежної тривоги і тобі потрібно тікати;
- під час занять спортом ти розтяг зв'язки;
- ти рухаєшся у воді, що дістає тобі стегон;

- ти переходиш через болотисте місце в лісі;
- ти спускаєшся з пагорба;
- ти йдеш увечері темною вулицею;
- ти тримаєш у руці посудину, наповнену гарячою рідиною;
- ти розчарувався у коханні;
- граючи у футбол ти забив гол;
- ти щойно прокинувся;
- ти йдеш до додому після уроків.

На кожен тип ходи виділяємо 30 сек. Після цього діти розходяться по кімнаті й показують «моментальний фотознімок»: кожен приймає певну позу, представляючи скульптуру.

Як виглядала б твоя скульптура, якби:

- ти виграв у конкурс;
- ти розбив м'ячем вікно;
- група хуліганів хоче забрати у тебе гроші;
- ти допомагаєш жінці спустити коляску зі сходів.

Обговорення

- Які частини тіла мені довелося задіяти?
- Як я зазвичай рухаюсь?

Вправа «Словесний портрет»

Кожна дитина описує зовнішній вигляд одного зі своїх товаришів і робить це так, щоб той, кого він описує, не помітив цього. Писати к тексту імена дитини не можна.

Ведучий збирає твори, перемишує їх і зачитує словесні портрети по черзі. Діти мають вгадати, кого зображено у кожному портреті.

Обговорення

- Кого я обрав для опису й чому?
- Чи описав хтось мене?
- Який словесний портрет сподобався мені найбільше?

Вправа «Квітка»

Учасникам пропонують намалювати й розфарбувати свою квітку. Потрібно використати сім основних кольорів спектру.

Розслабившись, налаштувавшись на позитивне, гармонійне сприйняття світу, переходимо до роботи.

На малюнок можна дивитися кілька хвилин у будь – яку пору дня. Це буде налаштовувати організм на гармонійне сприйняття життя.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 18

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: опанувати навички тілесного й почуттєвого усвідомлення, зняти психологічне напруження, м'язові затиски, розвивати навички співпраці.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Перетворення»

Учасники вільно ходять по кімнаті. Ведучий пропонує уявити себе старим, то малям, яке не вміє ходити, то стрімкою балериною й рухатися до цього образу. Можна уявити себе будь – яким звіром або комахою. Темп руху обирають самі учасники. За сигналом у тій позі, що була останньою, потім розслабляються.

Вправа «Пишемо на руці»

Група розбивається на пари. Партнери стають поруч. Один заплющує очі і простягає другому свою праву руку.

Рука буде поверхнею для писання. Другий партнер тримає його руку й пише на ній букви. Перший відчуває, що він пише.

Починайте з простих букв, поступово переходячи до складних. Після кожної букви ми її «стираємо», намалювати нову.

Після цього діти малюють на руці прості символи, наприклад серце, гору, коло, трикутник тощо.

Партнери міняються ролями.

Обговорення

- Як було працювати одне з одним?
- Якою була атмосфера під час роботи?
- Яка роль мені сподобалася більше?
- Що мене здивувало?
- **IV. Підсумковий етап**

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 19

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: навчатися комунікативних навичок, засвоєння на не вербальних засобах спілкування; розширення міжтілесного самоусвідомлення.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Равлик»

Вправа у парах. Одна людина заплющує очі, стає «равликом» і починає повільно переміщатися у просторі. Партнер зупиняє ходіння «равлика», торкаючись будь – якої точки його тіла. У відповідь на переміщення «равлика», «ховає» відзначену частину тіла і намагаючись уникнути нового контакту, міняє траєкторію свого руху. За 5 хв. партнери міняються ролями.

Вправа «Зачарована сімка»

Учасники діляться на команди по троє.

Одна з трьох виходить у центр. Діти стискають праву кість в кулак. Один із них повільно рахує: «Раз, два, три!», - інші погойдують кулаками. На рахунок «три» вони простягають руки вперед і показують певну кількість пальців – від одного до п'яти. Однак у сумі пальців має бути сім.

Мотив «Гарні думки»

Діти сідають у розслаблену позу, заплющують очі й починають глибоко дихати. Звертаємося до них як до однієї дитини.

Психолог: Коли ти заплющиш очі, іди у своїй фантазії туди, де можеш почуватися розслабленим і щасливим. Знайди місце, в якому тобі добре, можливо це на природі, а може, у затишній кімнаті... Що оточує тебе: Які звуки навколо? Ти можеш сісти у зручну для тебе позу й насолоджуватися розслабленістю, спокоєм. Ти зауважуєш, що на думці тільки щось приємне, і радієш, що ці думки нагадують тобі те прекрасне, що було у твоєму житті. Час повертатися. Запам'ятай дорогу у це місце на випадок, якщо ти знову захочеш зустрітися зі своїми щасливими спогадами. Потягніться, зроби три глибоких вдихи і розплющ очі.

IV. Підсумковий етап

Прощання

Учні висловлюють свої думки про заняття.

Заняття 20

Тема: Формування навчальної мотивації

Мета: розширення меж тілесного самоусвідомлення; рефлексія змін, які відбулися з учасниками.

Обладнання: картки, малюнки, олівці та папір.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання

Діти стоять у колі і по черзі називають ім'я сусіда та кажуть «Вітаю».

II. Інформаційна частина

Повідомлення теми та мети заняття.

III. Практична частина

Вправа «Якби ти був»

Кожному з учасників пропонують зобразити свій емоційний стан у дії й русі він був:

- музику;
- погодою;
- квіткою.

Після того, як учасник уявив себе в запропонованих умовах, він виходить у центр кола й показує свою роль. Інші мають угадати те, що заявлено.

Вправа «Поглажування»

Діти стають у два ряди один за одним навпроти одного. Відстань між ними приблизно метр. Один із учасників отримує вказівки ведучого – пройти між рядами й попросити кожного йому щось приємне.

Після того, як пройде перший учасник, зверніть увагу дітей на те, яку осяйну усмішку на його обличчі виникають приємні слова.

Щоб не розвіяти позитивного настрою, обговорення краще не проводити.

Вправа «Розфарбування контуру людини»

Учасникам роздають аркуші паперу з контуром людини, використовуючи різні кольори, згадуючи свої відчуття в тім занятті.

IV. Підсумковий етап

Рефлексія

- Що дали мені заняття у групі?
- Що запам'яталося найбільше приємного?
- Чи вплинули заняття на взаємин з однокласниками, іншим значущим людьми в оточенні.

Література

1. Вчимося жити разом: посібник для вчителя початкової школи / Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. та інші. К.: Видавництво «Алатон», 2018. 232 с.
2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навч.-метод. посібник. Київ, 2019. 207 с.
3. Примак-Оргус О. Формування навичок спілкування, поведінки у конфлікті та зниження агресивності. *Соціальний педагог*. №9 (57). 2011.
4. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій Українській школі / Заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.
5. Психологічний супровід і підтримка учасників освітнього процесу в умовах упровадження Нової української школи (з досвіду роботи фахівців психологічної служби) : метод. посібник / уклад. В. В. Байдик. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018. 102 с.

1.3. Корекційна програма з розвитку емоційного інтелекту дітей молодшого шкільного віку за допомогою засобів арт-терапії

Пояснювальна записка

Молодший шкільний вік – більш сприятливий період розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості. Одночасно зі загальним розумовим розвитком учнів молодшого шкільного віку вдосконалюється діяльність їх аналізаторного апарату. Розвинений «апарат відчуттів» надає учням можливість пізнавати множинність властивостей предметів, явищ природи, продуктів/продукції людської діяльності, сприяє тому, що діти стають більш чутливими до гармонійних і дисгармонійних сполучень кольорів, звуків, рухів тощо. Підвищена чутливість, тобто, сенситивність молодших учнів, зумовлена художнім типом їх особистості, для якої

характерні: схильність до естетичної та художньої діяльності; вразливість, емоційність, образність сприймання, тобто, якості, властиві діячам мистецтв і талановитим читачам, глядачам, слухачам музики. Зростає й рівень естетичних переживань дітей, збагачуються їхні почуття, підвищується загальна культура. Сенсорна відкритість, емоційна чутливість, особлива сприйнятливості молодших учнів до мистецтва стають основою розвитку у них спостережливості, естетичних почуттів, що є необхідним для виховання емоційної культури.

Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, проте основні його структурні елементи починають розвиватись у молодшому шкільному віці та не зникають, а вдосконалюються впродовж шкільного навчання, тому на час закінчення навчання молода людина має можливість досягти такого рівня розвитку, у т.ч. й розвитку емоційного інтелекту, щоб у дорослому житті успішно продовжувати навчання, організовувати позитивне спілкування з новими людьми в нових соціальних умовах, залучатись у соціальні зв'язки під час практичної діяльності.

«Метою повної загальної середньої освіти є різнобічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка усвідомлює себе громадянином України, здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, трудової діяльності та громадянської освіти», – зазначено у Законі України «Про освіту».[6]

Відповідно до загальної мети освіти, сучасна українська школа має забезпечити різнобічний розвиток дитини відповідно до її вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей, сприяти формуванню загальнокультурних цінностей, ключових предметних компетентностей та соціальних навичок. Останні, в свою чергу, стануть фундаментом для продовження освіти та включення у подальше життя в демократичному суспільстві.

Актуальність програми. Саме з урахуванням Концепції «Нової української школи» була укладена програма з розвитку емоційного інтелекту «Академія емоцій та почуттів» (далі Програма), у якій комплекс вправ, групових ігор, за різними напрямками впливу, допоможуть реалізувати загальну мету сучасної освіти. Адже емоційний розвиток є важливим фактором для повноцінного розвитку дитини, збереження її психологічного здоров'я адаптації до соціального світу і готовності її до шкільного навчання.

Таким чином, вправи та ігри у Програмі, надають змогу охопити формування, розвиток і виховання саме тих якостей особистості, на які звертають увагу автори Концепції НУШ і нового Держстандарту початкової освіти, а саме:

- комунікативно-мовленнєві навички;
- позитивне ставлення до світу, себе, інших;
- порівняння себе з іншими;
- адекватна самооцінка, підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйняття;
- навички ухвалення рішень, вибору, розв'язання проблемних ситуацій;
- здатність розрізняти почуття та говорити про них;
- прагнення контролювати прояви емоцій;
- розвиток самосвідомості (усвідомлення власних емоцій і почуттів) і саморегуляції (усвідомленої регуляції емоційних станів і поведінки);
- розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей;
- розвиток комунікативних навичок та вміння вирішувати конфлікти;
- розвиток соціально значущих мотивів поведінки;
- розвиток когнітивної сфери;
- становлення творчої діяльності та усвідомлення своєї індивідуальності;
- зниження агресивності і антисоціальної поведінки;
- підвищення лідерських якостей і навичок міжособистісного спілкування.

Необхідно зауважити, що розроблена Програма спрямована також на формування когнітивних аспектів емоційного інтелекту (емоційної компетентності). Це означає, що в якості навичок і вмінь, які розвиваються за рахунок даної програми, в першу чергу виступають: рефлексія виникаючих емоційних станів; комунікативні навички; вміння слухати і чути; вміння домовлятися.

Мета програми: формування цілісної системи поглядів на розвиток таких здібностей, як розуміння своїх почуттів та потреб, регулювання свого емоційного стану, вміння справлятися з життєвими труднощами, допомоги дитині усвідомити, що між думками, почуттями і поведінкою існує зв'язок і що емоційні проблеми викликаються не тільки ситуаціями, але і їх невірним

сприйняттям. Також розвивати уміння співпраці з іншими у групі та команді, уміння розуміти як власні емоції й почуття, так й інших людей, виховувати культуру прояву почуттів (радіти не лише власній перемозі, а й здобуткам товаришів тощо), розвивати уміння самовираження й саморозвитку та здатність поважати себе й інших. Навчити молодшого школяра орієнтуватися на роль, значимість і емоційний стан інших людей у своїй діяльності, а також формування емоційної саморегуляції молодших школярів.

Завдання програми:

- сприяти формуванню уявлення здобувачів освіти про базові емоції та почуття;
- уміння керувати власними емоціями;
- розвинути навички адекватного вираження почуттів;
- стимулювати інтерес дітей до емоційних переживань;
- розвивати готовність співпрацювати з іншими дітьми;
- сприяти підвищенню впевненості в собі і формуванню позитивної самооцінки;
- навчити дітей способам саморегуляції та зняттю емоційної напруги;
- сприяти формуванню навичок знаходження конструктивних способів виходу зі складних ситуацій.

Опис використаних методик:

- арт-терапевтичні техніки (малювання, ліплення з пластиліну, виготовлення аплікацій, колажів, казкотерапія тощо);
- фізичні та дихальні вправи;
- пантоміма, мімічні вправи;
- імітаційні рольові ігри;
- техніки саморегуляції, вправи для зняття напруги, релаксація.

Категорія учасників: діти молодшого шкільного віку.

Кількість учасників: не більше 14 осіб.

Режим занять: 1 раз на тиждень по 1 годині.

Загальна кількість годин: 12 годин.

Форма занять: групова.

Ресурсне забезпечення: набір карток з зображенням емоцій; роздатковий друкований матеріал для учнів, зображення, кольорові олівці, фарби, фломастери, пластилін, ножиці, клей, стікери, аркуші формату A4 та A1, конструктор LEGO.

Структура заняття:

1. Організаційний етап: вступний ритуал привітання, що налаштовує дітей на емоційну релаксацію, ігрове спілкування та оптимістичну рефлексію.
2. Практична частина: бесіда, вправи (групові, парні або індивідуальні), рольова гра (з коментарем або самооцінкою та рейтингом успішності). Ігрова розминка у контексті рухового змісту заняття, або релаксація (вправи для розслаблення м'язів).
3. Підсумковий етап: ритуал прощання до наступної зустрічі.

Очікувані результати: оволодіння здобувачами освіти сприятливими для емоційного здоров'я психосоціальними компетенціями: позитивна самооцінка, підвищення впевненості в собі, адекватного вираження почуттів, самоконтроль, керування стресами, мотивації успіху, аналіз проблем і прийняття виважених рішень, критичне і творче мислення, вміння вчитись, ефективне спілкування, співчуття, тощо.

Тематичний план

Номер заняття	Назва і мета заняття	Очікувані результати навчання (наприкінці заняття учні)
1	2	3
1	Тема: «Знайомство» Мета: налаштування на активне включення в роботу групи. Навчити дітей працювати в умовах тренінгу, вироблення і прийняття правил роботи у групі. Забезпечити психологічний комфорт.	• називають правила поведінки під час занять; • пояснюють, для чого потрібні правила.
2	Тема: «Академія емоцій» Мета: ознайомити дітей з базовими емоціями,	• називають базові емоції;

	навчитися їх розрізняти та розпізнавати різні емоції та емоційні стани.	• пояснюють чим відрізняються різні емоції та як вони проявляються; • розрізняють емоції за вербальними ознаками.
3	Тема: «Кольорова палітра емоцій» Мета: сприяти вмінню правильно виражати свої емоції за допомогою кольору, активізувати позитивні емоційні стани, усвідомлення своєї індивідуальності, розвиток уяви, пам'яті, сприйняття, навичок спілкування і партнерства.	• розрізняють емоції за невербальними ознаками; • називають асоціації різних емоцій з певним кольором; • вміють за допомогою кольору позначати свої почуття; • демонструють навички спілкування.
4	Тема: «Емоціємір. Мій настрій та почуття» Мета: вчити дітей розпізнавати, вимірювати та керувати своїми емоціями, уявляти та висловлювати почуття, поліпшувати свій настрій. висловлювати свої негативні почуття Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.	• розпізнають різні почуття за невербальними ознаками; • називають ситуації, які викликають різні почуття (радість, смуток, цікавість тощо); • розповідають про способи поліпшення настрою. • розрізняють поняття «почуття» і «співчуття»; • описують ознаки невербального вияву почуттів; • демонструють здатність ставити себе на місце іншого.
5	Тема: «Ефект гніву» Мета: формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.	• розрізняють позитивні і негативні емоції за вербальними і невербальними ознаками; • називають причини виникнення гніву; • демонструють методи саморегуляції
6	Тема: «Наука спілкування» Мета: навчити дітей розрізняти вербальні та невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших із повагою, розвивати емоційний інтелект.	• називають способи спілкування: слова, міміка, жести; • розпізнають невідповідність між словами та мовою тіла; • демонструють уміння розрізняти вербальне і невербальне спілкування
7	Тема: «Самооцінка і поведінка людини» Мета: проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.	• називають види самооцінки (завищена, занижена й адекватна); • пояснюють, що впливає на самооцінку, як ставитися до справедливої та несправедливої критики; • розповідають, як самооцінка впливає на поведінку людини; • розпізнають пасивну, агресивну та впевнену (гідну) поведінку; • пояснюють відмінність між упевненістю і самовпевненістю
8	Тема: «Неповторність людини» Мета: допомогти дітям усвідомити	• розповідають, чим схожі й чим відмінні люди;

	неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою; розвивати навички самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлення до себе та інших людей.	• пояснюють, чому треба ставитися з повагою до себе та інших.
9	Тема: «Ти — особливий, Ми – особливі» Мета: допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, вміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.	• називають деякі свої переваги і один недолік; • визначають шляхи підвищення самооцінки за наданим алгоритмом.
10	Тема: «Що сприяє порозумінню між людьми» Мета: дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, вміння долати сором'язливість.	• розпізнають вербальні і невербальні способи спілкування; • називають чинники, які сприяють спілкуванню і заважають йому; • розповідають, як можна подолати сором'язливість і стати впевненішим. • демонструють навички подолання невпевненості.
11	Тема: «Упевнена поведінка» Мета: ознайомити учнів з перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.	• розрізняють пасивну, агресивну й упевнену поведінку; • називають вербальні та невербальні ознаки різних типів поведінки (слова, сила та інтонація голосу, міміка, жести, положення тіла); • пояснюють переваги упевненої поведінки.
12	Тема: «Підбиття підсумків» Мета: інтеграція та закріплення досвіду, отриманого на заняттях.	• вміння аналізувати свої успіхи; • усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання; • здатність висловлювати свої думки.
УСЬОГО 12 ГОДИН ЗА ПРОГРАМОЮ		

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Знайомство

Мета: налаштування на активне включення в роботу групи. Навчити молодших здобувачів освіти працювати в умовах тренінгу, вироблення і прийняття правил роботи у групі. Створення позитивної мотивації і зацікавленості до занять, взаємної довіри і поваги. Забезпечення психологічного комфорту.

Обладнання: фломастери, кольорові олівці, маркери, папір формат А1, зображення рюкзака формат А4.

Хід заняття

Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: окреслити основну мету та завдання занять.

Хід вправи

Психолог представляє себе, вітає молодших школярів і повідомляє про початок занять в

рамках програми «Розвиток емоційного інтелекту здобувачів освіти початкової ланки за допомогою засобів арт-терапії».

Психолог повідомляє дітям про те, що зустрічі будуть відбуватися один раз на тиждень.

Програма складається з багатьох тем, робота над якими дасть можливість:

- ✓ навчитися розрізняти базові емоції;
- ✓ здатність розрізняти почуття та говорити про них;
- ✓ розширити свої соціальні контакти;
- ✓ розвинути навички здобуття підтримки соціального оточення;
- ✓ набути навички ухвалення рішень/вибору/розв'язання проблемних ситуацій;
- ✓ усвідомлення своєї індивідуальності;
- ✓ прагнення контролювати прояви емоцій;
- ✓ розвинути соціально-комунікативну компетентність.

Далі психолог повідомляє, що сьогодні відбудеться перше заняття, яке присвячене знайомству учасників, створення основних правил роботи групи.

Вправа «Цікаве про мене» (15 хв.)

Мета: познайомити учасників, створити у групі доброзичливу атмосферу, сформувати навички представлення себе, вихованню впевненості у собі та своїх можливостях, особистісному зростанню.

Хід вправи

Психолог роздає кожному учаснику аркуш формату А4 з зображенням рюкзака наведеному у додатку 1.

Дітям пропонується записати або зобразити графічно інформацію про себе у відповідних частинах рюкзака.

Після того як усі учасники виконають завдання, психолог пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я і представити свій рюкзак.

Вправа «Обговорення правил роботи у групі» (7 хв.)

Мета: вироблення правил співпраці, правил поведінки під час занять.

Хід вправи

Психолог у формі бесіди обговорює з учасниками, яких правил необхідно дотримуватися, щоб кожний почувався вільно, розкуто, мав змогу висловити свої думки; за яких умов робота буде продуктивною та якісною, а головне принесе задоволення.

Правила записують маркером на аркуші формату А1 та вивішують на кожному занятті.

Правила роботи в групі

- ✓ Добровільність і активність. Не хочеш говорити або виконувати якесь завдання – не роби цього, але пам'ятай, що навчитися чогось, змінити щось можна, лише виявляючи активність.
- ✓ Не перебивай того, хто говорить, ані словом, ані жестом, ані мімікою – кожен хоче бути почутим.
- ✓ Чесність і правдивість. Не існує правильних відповідей. Правильною є відповідь, що насправді відбиває твою думку, твої почуття.
- ✓ Конфіденційність. Ми не будемо розповідати про почуте на занятті іншим. Усе що тут відбувається, повинно стати нашою таємницею.
- ✓ Анонімність. Розповідаючи щось, не називай конкретних людей, знайомих іншим. Ситуація повинна бути невідомою.
- ✓ «Тут і зараз». Говори тільки за темою, не відволікайся.
- ✓ Будь доброзичливим у ставленні до інших.
- ✓ Не оцінюй, не давай порад.

Вправа Руханка «Потяг» (5 хв.)

Мета: закріплювати вміння знайомитися; розвивати слухове сприйняття, координацію рухів; сприяти нейтралізації негативної емоційної енергії та агресивної поведінки.

Хід вправи

Психолог пропонує зробити потяг: «Спочатку я буду «локомотивом», коли їхатиму по колу, то плескатиму в долоні й промовлятиму своє ім'я: «Олена.....». Я об'їхала коло, а тепер на моє місце нехай стане хтось із вас. А я стану як ви, «вагончиком» – причеплюся до «локомотива». Тепер він поїде, а ми всі разом промовлятимемо його ім'я: «Дмитрику, Дмитрику...». Рушаймо!

- ✓ Гра триває, доки всі діти по черзі не будуть «локомотивом» і не візьмуть участь у грі.

Вправа «Посмішка по колу» (3 хв.)

Мета: створення позитивного настрою; виховування доброзичливого ставлення до

учасників групи.

Хід вправи

Учасникам пропонується взятися за руки і «передати посмішку по колу»: кожна дитина повертається до свого сусіда і, побажавши йому що-небудь добре і приємне, посміхається йому, той посміхається сусідові тощо. Можна уявно «взяти посмішку» в долоні й бережно «передавати» її по колу, з рук у руки.

Вправа «Рефлексія» (10 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Психолог пропонує відповісти на питання :

- Що сподобалось, що було новим?
- Які ваші враження, думки від заняття?

Учасники розповідають про враження від заняття.

Заняття 2

Тема: Академія емоцій

Мета: ознайомити учнів з базовими емоціями, навчитися їх розрізняти та розпізнавати різні емоції та емоційні стани.

Обладнання: інтерактивна дошка, кольорові олівці, фломастери, м'яч, зображення монстрів, набір карток «Емоції», плакат «Базові емоції», плакат «Герої мультфільму», розмальовки, кольорові цеглинки LEGO, фрагмент мультфільму «Головоломка».

Хід заняття

Вправа «Привітання» (3 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у команді.

Хід вправи

Психолог повідомляє учасникам тему та які поняття будуть розглядатися під час заняття. Далі дітям пропонується виконати наступні дії: Одна дитина кидає м'яч іншій, називає своє ім'я та називає свій настрій, і по черзі кожен має виконати таку дію.

Вправа «Згадуємо правила» (2 хв.)

Мета: налаштувати учасників на конструктивну взаємодію у групі за допомогою «Правил», створених попередньо та узгоджених між собою.

Хід вправи

Слова ведучого (психолога). На сьогоднішньому занятті ми помандруємо до країни емоцій. Будемо вчитись розпізнавати емоції, говорити про те, як вони проявляються. А допомагати нам в цьому будуть жителі чарівної країни монстрики Боюсик і Злюсик, наведених у додатку 2.

Вони знають усе про емоції, бо навчаються в «Академії емоцій».

Вправа «Вгадай емоцію» (10 хв.)

Мета: визначити різні емоційні стани здобувачів освіти. Познайомити учнів з базовими емоціями.

Хід вправи

Для виконання цієї вправи учасникам необхідно об'єднатися у пари за допомогою цеглинок LEGO, відповідно до кольорів цеглинок. Пари отримують картки з зображенням емоцій, наведені у додатку 3.

На інтерактивній дошці у цей момент зображені друкованими літерами назви цих емоцій. Кожна пара повинна віднайти на інтерактивній дошці ті назви емоцій які збігаються з зображенням що їм дісталася і показати іншим учням. Потім усі підраховують кількість збігів у визначенні емоцій, встановлюють пару, котра отримала кращий результат.

Після виконання завдання, психолог пропонує учням розглянути плакат «Базові емоції», наведеному у додатку 4.

Вправа-руханка «Покажи настрій» (5 хв.)

Мета: розвивати слухове сприйняття, координацію рухів; за допомогою невербальних методів вчитися виражати емоції.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям зобразити руками, мімікою відповідний настрій прослухавши віршик про монстрів Боюсика і Злюсика.

*Наш Боюсик був веселий,
коли друзі всі в оселі.*

*А наш Злюсик був сердитий,
коли лоб його набитий,
А ще Боюсик сумний бува,
коли іграшки нема,
А буває Злюсик плаче,
коли хтось відніме м'ячик.
Як незвичне щось побачить,
то дивується одначе.
А Боюсик як злякається –
у кущі ховається.*

Вправа «Вгадай емоцію з мультфільму» (10 хв.)

Мета: розвивати увагу, творчі здібності, зняття емоційної напруги.

Хід вправи

Діти переглядають фрагмент мультфільму «Головоломка» (посилання на фрагмент мультфільму <https://youtu.be/c63CoWoxkXY>). Після перегляду мультфільму учням роздаються розмальовки, наведених у додатку 5.

Дітям потрібно спочатку з'єднати лінії за порядковою нумерацією чисел, а потім відгадати героя мультфільму і сказати яка емоція утворилася, та розфарбувати за зразком.

Вправа «Кумедний автобус» (7 хв.)

Мета: розвиток логічного мислення, уваги, зорової пам'яті, розвиток емоційного інтелекту й стимулювання пізнавальної діяльності.

Хід вправи

Для виконання цієї вправи дітям необхідно об'єднатися у пари за допомогою цеглинок LEGO, кожен учень по черзі виймає із мішечка одну цеглину, відповідно до кольорів цеглинок діти об'єднуються у пари. Далі парам пропонується інструкція: «Перед вами таблички із назвами 5 зупинок, наведених у додатку 6.

На кожній зупинці спиняється «кумедний автобус»: бульвар Ввічливості, вулиця Весела, площа Посмішок, узвіз Привітний, провулок Гарного Настрою. Біля назви кожної зупинки зображено 4 пасажирів-смайлики, що мають різний настрій. На кожній наступній зупинці один пасажир виходить із автобуса, а на його місце сідає інший. Учні повинні визначити, який пасажир змінився на кожній із зупинок, і обвести його зображення.

Вправа «Рефлексія» (5 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Психолог пропонує відповісти на питання :

- Що цікавого було на занятті?
- Які у вас виникали емоції під час заняття?
- Як, на вашу думку, ви можете використати ці знання в майбутньому?

Вправа «Прощання» (3 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Учасники по черзі повертаються один до одного і з посмішкою говорять: «Дякую, мені було дуже приємно з тобою працювати, тому що...», а потім усі разом промовляють: «Усього найкращого нам!».

Заняття 3

Тема: Кольорова палітра емоцій

Мета: сприяти вмінню правильно виражати свої емоції за допомогою кольору, активізувати позитивні емоційні стани, усвідомлення своєї індивідуальності, розвиток уваги, пам'яті, сприйняття, навичок спілкування і партнерства.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, кольорові цеглинки LEGO, релаксаційна музика (посилання на мелодію <https://flora.at.ua/>), емоційні піктограми, м'яч, «Емоції у склянці», зображення монстрів.

Хід заняття

Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у команді.

Хід вправи

Психолог пропонує дітям назвати кожному своє ім'я та висловитися про свій нинішній стан (настрій, самопочуття). При цьому, слова учасника має супроводжувати якийсь чудернацький рух із якимсь невеличким предметом (це може бути іграшка, м'яч – будь-що, що запропонує ведучий). Психолог передає обраний предмет одному з дітей, який і розпочинає вправу. А далі – всі по колу. Після того, як іграшка пройшла коло, можна подякувати всім за активну участь та винахідливість.

Вправа «Чарівні фарби» (10 хв.)

Мета: навчитися називати емоції, розвиток фантазії, усвідомлення емоційного стану.

Хід вправи

Слова ведучого (психолога). Діти, в «Академії емоцій» де навчаються наші друзі монстрики Злюсик і Боюсик є чарівні фарби, які містять у собі важливі знання та навички. Кожна фарба означає якусь емоцію. Але Злюсик і Боюсик розсипали ці фарби коли хотіли нам їх показати, давайте ми зараз допоможемо їх зібрати. А зробимо ми це за допомогою піктограм емоцій. Психолог пропонує дітям зафарбувати піктограми, наведених у додатку 7

Діти повинні разом дібрати колір, що, на їхню думку, найбільше пасує до піктограми емоційного стану й пояснити, чому саме обрано той чи інший колір. *(Учасникам дається на вибір 5 кольорів: жовтий, оранжевий, синій, червоний, фіолетовий).*

Вправа «Кольорові емоції» (10 хв.)

Мета: навчитися говорити про свої почуття та емоції, усвідомлювати й називати емоції, здатність до саморефлексії.

Хід вправи

Учасникам пропонується вибрати три кольори, що відповідатимуть частоті виникнення емоцій (часто, інколи, (майже) ніколи): цими кольорами діти замальовують відповідні комірки таблиці, створюючи «кольоровий ключ до емоцій».

Далі дітям пропонується прочитати 20 назв емоційних станів у колах й овалах, і поміркувати, наскільки часто вона відчуває той чи інший стан, а зрештою – розмалювати кола й овали відповідними кольорами з таблиці, наведеної у додатку 8.

Вправа-руханка «Повтри за мною» (3 хв.)

Мета: розвиток уваги, розвивати слухове сприйняття, координацію рухів.

Хід вправи

Учні встають біля своїх робочих місць, уважно слухають ведучого, та повторюють рухи:

Раз, два – всі присіли *(присіли)*

Потім вгору підлетіли *(підстрибнути)*

Три, чотири – нахилились, *(нахилення тулуба вперед)*

Із струмочка гарно вмились *(імітація умивання)*

П'ять, шість – всі веселі

Крутимось на каруселі, *(покрутилися навколо себе)*

Сім, вісім – в потяг сіли,

Ніжками затупотіли *(затупотіли ногами)*

Дев'ять, десять – відпочили. І за парти дружно сіли.

Вправа «Емоції у склянці» (7 хв.)

Мета: вчитися розрізняти й називати емоції та почуття, розвивати уяву, візуальне сприйняття, навички саморефлексії та малювання.

Хід вправи

Учасники утворюють мікрогрупи за допомогою кольорових цеглинок LEGO. Кожна група отримує малюнок склянки й список емоцій та кольорів, що їм відповідають (червоний – роздратований, злий; зелений – спокійний, блакитний – сумний тощо). Дітям пропонується проаналізувати свій настрій та уявити його як поєднання зазначених кольорів, а потім розмалювати відповідним чином склянку, наведену у додатку 9.

Вправа «Подаруй свою радість» (5 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний фон та довіру в групі.

Хід вправи

Під музику психолог пропонує всім учасникам заняття, заплющивши очі, згадати найприємніші хвилини у своєму житті. Далі очі розплющити, всміхнутись та, називаючи свого сусіда на ім'я, подарувати йому цю радість. Починати висловлювання краще словами *«Аби тобі було приємно так само, як мені, я дарую тобі...»*.

Вправа «Рефлексія» (5 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування тасамопізнання.

Хід вправи

Психолог пропонує по черзі закінчити речення та думки:

- Сьогодні було важко. та легко...
- Я відчував. та подумав...
- Я відкрив у собі нове...у повсякденному житті.

Заняття 4

Тема: Емоціємір. Мій настрій та мої почуття

Мета: вчити дітей розпізнавати, вимірюй та керувати своїми емоціями, уявляти та висловлювати почуття, поліпшувати свій настрій. висловлювати свої негативні почуття Розвивати вміння розуміти почуття інших людей, співчувати і співпереживати.

Обладнання: кольорові олівці, друкований матеріал, «Емоційний термометр», «Маски емоцій», «Мій настрій».

Хід заняття

Вправа «Привітання» (5 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у групі.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам продовжити твердження «Сьогодні мій настрій схожий на...».

Діти можуть порівнювати свій настрій з будь чим: явище природи, істотою чи не істотою та ін.

Вправа «Емоційний термометр» (5 хв.)

Мета: закріплюємо уявлення про базові емоції, вчимося вимірювати рівень почуттів, розвивати інтерес до емоційних переживань.

Хід вправи

Кожному учаснику роздається емоційний термометр, наведений у додатку 10.

У термометрі пропонується позначити свій емоційний стан сьогодні, та позначати свій емоційний стан впродовж тижня, зафарбовуючи комірочки, згідно кольорів термометра настрою. Визначитися з тим, як позначити свої емоції та почуття, дітям допоможуть смайлики.

Вправа «Незакінчені речення» (7 хв.)

Мета: сприяти розвитку розуміння емоційного стану

Хід вправи

Учасникам пропонується список тверджень, що потрібно закінчити. Діти по колу зачитують свої твердження, обговорюють, зважаючи на відповіді, у яких ситуаціях діти частіше почувуються добре, коли сердяться та ін.

Слова ведучого (психолога): «Зараз ми з вами пограємось. Я починаю речення, а ви продовжуєте їх:

- «Люди сердяться, коли ...».
- «Люди радіють, якщо ...».
- «Люди дивуються, коли ...».
- «Люди ображаються, якщо ...».
- «Коли діти граються, вони відчувають ...».
- «Коли я радію, то ...».

Вправа-руханка «Повтори за мною» (3 хв.)

Мета: розвиток уваги, розвивати слухове сприйняття, координацію рухів.

Хід вправи

✓ Діти встають біля своїх робочих місць, уважно слухають ведучого, та повторюють рухи.

Зупиняємо урок –

Робимо зарядку:

Руки вгору. Руки вниз –

Все у нас в порядку.

Руки в боки – нахилийся,

Наче маятник хитайся.

За хвилину відпочили

І за парти тихо сіли.

Вправа «Маски емоцій» (10 хв.)

Мета: розвиток емоційного інтелекту, творчих здібностей, логічного мислення.

Хід вправи

У завданні пропонується пригадати про те, як раніше актори в театрі використовували маски, щоб показати емоції своїх персонажів. Дітям роздаються бланки з зображенням театральних масок, наведених у додатку 11.

Потрібно прочитати назви емоцій і намалювати відповідні маски для акторів. Зокрема, дитина може вибрати й обвести маску, яка відображає те, що вона зараз відчуває. По завершенню вправи діти обговорюють результати.

Вправа «Мій настрій» (10 хв.)

Мета: вчитися визначити настрій і чи потребує він покращення, краще розуміти себе, вчитися брати на себе відповідальність.

Хід вправи

Учасникам пропонується позначити рівень свого настрою на шкалі, вибравши одну з трьох позначок, наведеної у додатку 12.

✓ Потім потрібно прочитати список дій і позначити ті, що, на думку учнів, допоможе покращити настрій (або підтримувати його на високому рівні). Також учні можуть пропонувати свої варіанти дій для покращення настрою.

Вправа «Рефлексія» (5 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового суб'єктивного досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Психолог пропонує по черзі закінчити речення та думки:

- Сьогодні цікавим було....
- Важко мені було коли....
- Що нового, корисного ви дізнались на сьогоднішньому занятті?

Заняття 5

Тема: Ефект гніву

Мета: формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, кольорові цеглинки LEGO, повітряні кульки, друкований матеріал, розмальовка «На що схожий настрій».

Хід заняття

Вправа «Привітання» (3 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій.

Хід вправи

Учасникам по черзі, передаючи м'яч, потрібно сказати своє ім'я і назвати добру справу, яку вони зробили нещодавно (наприклад: Я – Оленка, допомогла мамі прибратися; Я – Андрійко, допоміг молодшому братику намалювати малюнок та ін..).

Вправа-асоціація «На що схожий настрій?» (10 хв)

Мета: продовжити знайомство зі світом емоцій, усвідомлення власного настрою, розвиток асоціативного мислення.

Хід вправи

Діти отримують бланки з намальованими природними явищами, наведеними у додатку 13.

Їм потрібно подумати, та розфарбувати те природне явище (погоду) на що схожий їхній сьогоднішній настрій. Після закінчення розфарбовування психолог пропонує учасникам розказати по черзі про свій настрій і показати за бажанням свій розфарбований малюнок. (наприклад: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі. Про свій настрій розповідає наступний і так по колу).

Вправа «Сердита кулька» (10 хв.)

Мета: розвиток самоконтролю.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO. Перша група надуває і зав'язує повітряні кульки червоного кольору, друга – зеленого. Кулька символізує тіло, а повітря в ній — роздратування та гнів.

Питання для обговорення:

- Чи може зараз повітря входити або виходити з кульки?
- Що трапляється, коли почуття сповнюють людину?
- Якщо людина роздратована, чи може вона зупинитися, обміркувати все?

Після відповіді на запитання учасника першої групи повинні стискати повітряні кульки, так щоб вони лопнули.

Питання для обговорення:

- Чи безпечний цей спосіб вираження гніву?
- Якщо кулька — це людина, що з нею трапилося?

Після обговорення учасники другої групи надувають зелену кульку і випускають трохи повітря. І теж починають стискати.

Питання для обговорення:

- Кулька зменшилася чи вибухнула?
- Чи можна такий спосіб вираження гніву вважати безпечним?

Таким чином ми контролюємо наші почуття. Здуватимемо кульку повільно, доки не випустимо все повітря.

Вправа-руханка «Повтори за мною» (2 хв.)

Мета: розвиток уваги, розвивати слухове сприйняття, координацію рухів, зняття емоційного напруження.

Хід вправи

- Біжить вітер, скаче (*біжать, скачуть*).
- Білочка в тривозі плаче (*тнуть очі*).
- Що ж ти вітре нароби? (*хитають головою*)
- Ти моє гніздечко змів (*показують як змів*).
- Дятел каже: «Не плач, не журися» (*кивають пальчиком*).
- Встав я раненько, вистукав гніздо гладеньке (*стукають або плещуть*).
- Буде тобі гарна хатка, і тобі і білченяткам (*руки на пояс і пританцьовують*).

Вправа «Причини гніву» (5 хв.)

Мета: розвивати навички краще зрозуміти себе й ті причини, що викликають таку потужну й навіть іноді небезпечну негативну емоцію, як гнів, навичками саморегуляції.

Хід вправи

Учасники діляться на пари за допомогою кольорових цеглинок LEGO. У завданні дітям пропонується проаналізувати різні ситуації та перерахувати все те, що може викликати почуття обурення й, відповідно, гніву, а також подумати над певними словами чи діями, що допомагатимуть заспокоїтись. Кожна пара записує відповіді у бланк, наведеному у додатку 14.

Вправа «Ефект гніву» (5 хв.)

Мета: навчитися розпізнавати появу негативної емоції, а саме гніву, навчитися розслабляти тіло та скоріше заспокоюватись. Це завдання дозволить учням трохи по-іншому подивитись на негативні емоції та звернути свою увагу на те, який вплив вони мають на різні частини тіла.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи: хлопців і дівчат. У завданні обом групам дітей пропонується пригадати, що відчували різні частини їх тіла (очі, щелепи, губи, обличчя, живіт, руки, ноги), коли вони гнівались, і записати свої відчуття у бланк, наведений у додатку 15.

А потім пропонується написати найефективніші способи заспокоєння, що допомагатимуть їм у майбутньому. Далі обидві групи по черзі обговорюють ситуації.

Вправа «Тримай себе в руках» (5 хв.)

Мета: розвиток навичок саморегуляції.

Хід вправи

Слова ведучого (психолога) – Кожен з вас, напевно, колись відчував злість, роздратування на когось, і навіть бажання вдарити – існує багато способів допомогти собі цього заподіяти:

- можна взяти аркуш паперу і порвати його;
- можна взяти м'яч і побити його;
- а можна просто прийняти позу стриманої людини.

Для цього потрібно розставити ноги на ширині плечей і міцно впертися в підлогу, потім обхопити долоньками свої лікті й сильно притиснути руки до грудей. Порахувати від 1 до 10. Зробити глибокий вдих і видих 3 рази і злість пройде.

Ще можна спробувати сильно-сильно натиснути п'ятками на підлогу, руки стиснути в кулаках і міцно стиснути зуби. Уявити себе могутнім кремезним деревом, у якого сильне коріння. Перечекати хвилину і гнів пройде. Так ведуть впевнені у собі люди.

Вправа-рефлексія (5 хв.)

Мета: закріпити сформовані навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Хід вправи

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися на занятті?
- Які у вас виникали емоції під час заняття?
- Як, на вашу думку, ви можете використати ці знання в майбутньому?

Заняття 6

Тема: Наука спілкування

Мета: навчити дітей розрізняти вербальні та невербальні способи спілкування, показати важливість ставлення до інших із повагою, розвивати емоційний інтелект.

Обладнання: кольорові олівці, олівці, фломастери, кольорові цеглинки LEGO, гральні кубики, тематичні ілюстрації, музичний супровід (посилання на мелодію <https://flora.at.ua/>)

Хід заняття

Вправа «Привітання» (2 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій.

Хід вправи

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» вдолоні і обережно передавати її по колу, з рук руки з побажанням чи настановою на заняття.

Вправа «Коло питань» (8 хв.)

Мета: розвиток емоційного інтелекту, комунікабельності, уяви, допоможе учням більше дізнатися про своїх співрозмовників і співрозмовниць.

Хід вправи

На малюнку зображено 8 секторів із запитаннями, кожен сектор має свій номер, наведеному у додатку 16.

Учасники по черзі підкидають два гральні кубики. Кожен має порахувати суму значень, що випали й дати відповідь на питання з сектору під цим номером.

Вправа «Способи спілкування» (5 хв.)

Мета: вміння розрізняти спілкування вербальне і невербальне.

Хід вправи

Спілкування — це обмін повідомленнями. Люди можуть спілкуватися за допомогою слів і без них. Розгляньте малюнки, наведені у додатку 17.

Та дайте відповіді на запитання:

- Хто зображений на малюнках?
- За допомогою чого люди можуть спілкуватися один з одним?
- Хто з цих людей спілкується словами, а хто — без слів?

Вправа-психогімнастика «Сонячні зайчики» (3 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, релаксація.

Хід вправи

Слова ведучого (психолога) — Щоб гарно навчатись і бути успішними, обов'язково треба відпочивати. От і ми з вами зараз проведемо хвилинку відпочинку. Ми втомилися і будемо відпочити. *(Учні сідають за парти.)* Наші ніжки розслаблені і відпочивають, ручки теж відпочивають. Від втоми ми заплющуємо очі і слухаємо тишу. Аж ось через вікно до нашої кімнати потрапив сонячний зайчик, і він не один — з ним дуже багато його братиків — таких самих смішних сонячних зайчиків. Вони легенько торкнулись наших вусок, чола, щічок, носиків, очей. *(Діти супроводжують ці слова легенькими погладженнями.)* А потім сонячні зайчики торкнулись наших рук і зіграли їх. Торкнулись наших ніг і теж зіграли їх. Пробігли зайчики по

наших спинах, і плечі злегка піднялись та опустились. Але повіяв свіжий вітерець, і сонячні зайчики заспішили в дорогу. Ми підніmemo їх легенько на руки та подмухаемо — нехай летять до сонечка.

Вправа «Пантоміма» (10 хв.)

Мета: навчитися виражати та розрізняти емоції за допомогою міміки та жестів.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO.

Пантоміма — це мова тіла, коли актор грає свою роль лише за допомогою міміки, жестів і виразних рухів. Першій групі учнів дається завдання показати за допомогою міміки та жестів наступне:

- людина, яка загубилася в лісі,
- заєць, що побачив вовка;
- людина, яка піднімає щось важке;
- живіт болить;
- погано чути;
- неприємне на дотик;
- ой, гаряче;
- який приємний запах.

Учасники другої групи повинні відгадати пантоміми.

Вправа «Ключі до гарного настрою» (10 хв.)

Мета: вчитися розпізнавати свої емоції й емоції інших людей, пояснювати реакцію на життєві події.

Хід вправи

Учасникам пропонується пригадати ситуації коли під час спілкування у них міг зіпсуватися настрій і навпаки покращитися, та намалювати поганий і гарний настрій. Потім пропонується подумати про те, що може покращити їх настрій. Біля кожного ключика потрібно написати, що може покращити настрій. Завдання виконується письмово в бланках, наведених у додатках 18.

Вправа «Найщиріше побажання» (2 хв.)

Мета: закріпити знання про невербальні способи спілкування, позитивне завершення заняття.

Хід вправи

Слова ведучого (психолога) – Давайте спробуємо побажати щось одне одному. Але ми повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів.

Вправа «Рефлексія» (5 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Психолог пропонує відповісти на питання:

- Що цікавого було на занятті?
- Які у вас виникали емоції під час заняття?
- Чи легко було виражати свої почуття без слів?
- Як, на вашу думку, ви можете використати ці знання в майбутньому?

Заняття 7

Тема: Самооцінка і поведінка людини

Мета: проаналізувати, як формується самооцінка, як вона впливає на поведінку людини; вчити адекватно реагувати на критику, розрізняти впевненість і самовпевненість; формувати вміння гідно поводитись у будь-якій ситуації.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, кольорові цеглинки LEGO, друкований матеріал, «Квітки настрою», «Сходишки», «Сонечко», музичний супровід (посилання на записи шуму морських хвиль <https://noisefx.ru/skachat-zvuki-morya-okeana.html>).

Хід заняття

Вправа «Квітка настрою» (5 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій та позитивне налаштування на початок заняття.

Хід вправи

Учасникам пропонується розфарбувати пелюстки квітки, яка лежить на парті, наведеної у додатку 19.

Пелюстки потрібно розмалювати тими кольорами, що відповідає їх настрою на даний момент. Отримані квіточки наклеюється на зображення великої квітки, яка зображена на плакаті.

Вправа «Боягуз» (10 хв.)

Мета: розвивати здатність аналізувати причини і наслідки поведінки.

Хід вправи

Діти читають розповідь Іллі Бутмана.

Жили-були двоє друзів — Ромчик і Дмитрик. Ромчик був боягузом, а Дмитрик — хоробрим хлопчиком. Якось друзі почули крик дівчинки, яка тонула в річці. Боязкий Ромчик так злякався за дівчинку, що кинувся її рятувати. А хоробрий Дмитрик, який ні за себе, ні за інших не боявся, пішов собі далі. Повертаючись зі школи, Ромчик завжди боявся, що мамі, яка втопилася на роботі, доведеться прибирати квартиру, і тому сам мив за собою посуд. А Дмитрик не знав страху і ніколи мамі не допомагав.

— І чого ти завжди боїся? — казав Дмитрик. — Бери приклад з мене. Ось я бачив сьогодні, як хлопчики ображали дівчинку, але це мене анітрішки не злякало.

Обговорення прочитаного:

- Хто з хлопчиків вважав себе хоробрим?
- А кого з них ви вважаєте хоробрим?
- Чи правильно оцінювали себе Ромчик і Дмитрик?
- Доведіть свою думку.

Вправа «Сходінки» (7 хв.)

Мета: виявлення системи уявлень учнів про те, як вони оцінюють себе, як, на її думку, її оцінюють інші люди і як співвідносяться ці уявлення між собою.

Хід вправи

Слова ведучого (психолога) — Самооцінка - це те, як люди оцінюють себе. Є самооцінка занижена, завищена й адекватна.

Занижена самооцінка — це коли людина вважає себе гіршою за інших, завжди применшує свої здібності й досягнення.

Завищена самооцінка — це коли людина незаслужено звеличує себе, перебільшує власні досягнення, а успіхи інших не помічає або применшує.

Адекватна самооцінка — це коли людина ставиться до себе так само добре, як і до інших. Вона не перебільшує і не применшує своїх досягнень. Це допомагає їй почуватися впевнено і вказує напрям для розвитку.

Для виконання вправи учасникам роздаються бланки з зображенням сходінок, наведених у додатку 20.

Далі надається інструкція:

— «Якщо всіх дітей розставити на цих сходінках, то на трьох верхніх сходінках опиняться хороші діти: розумні, добрі, сильні, слухняні — чим вище, тим кращі. А на трьох нижніх сходінках опиняться погані діти — чим нижче, тим гірші («погані», «дуже погані», «найгірші»). На середніх сходінках діти не погані і не хороші. Покажіть та намалюйте смайл зеленого кольору над дією сходінкою на яку ви поставте себе, та жовтий смайл там, на яку сходінку вас поставлять оточуючі?»

Вправа «Поплавець на воді» (3 хв.)

Мета: досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі, зняти емоційне напруження, відновити сили.

Хід вправи

Увімкнувши запис шуму морських хвиль ведучий (психолог) пропонує дітям: Станьте зручно, розслабтеся, заплющте очі. Зосередьте свою увагу на диханні: вдих — видих, вдих — видих. Уявіть собі, що ви — поплавець на воді. Під час вдиху хвилі піднімають вас угору, під час видиху — опускають вниз. Вдих — угору, видих — вниз...

Вправа «Моделюємо ситуації» (10 хв.)

Мета: вміння аналізувати ситуації, усвідомленню різних форм поведінки, розвиток особистісної рефлексії.

Хід вправи

Учасники діляться на три групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO.

Кожній групі пропонується згадати, та змоделювати такі ситуації:

- 1) Група – в якій людина має занижену самооцінку;
- 2) Група – в якій людина має завищену самооцінку;
- 3) Група – в якій людина має адекватну самооцінку.

Вправа «Портрет у промінцях сонця» (7 хв.)

Мета: вчити усвідомленню індивідуальності, гідності й неповторності кожної людини, підвищення самооцінки.

Хід вправи

Учасникам пропонується подумати про свої позитивні особисті риси й якості. Слова-характеристики потрібно записати на сонячних промінчиках, наведених у додатку 21.

Після виконання завдання діти по черзі розповідають про свої достоїнства.

Вправа «Рефлексія» (3 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Діти дають відповіді на наступні питання:

- Що важливим було сьогодні для вас?
- Що нового, корисного ви дізнались на сьогоднішньому занятті?
- Опишіть свої враження.

Заняття 8

Тема: Неповторність людини

Мета: допомогти дітям усвідомити неповторність кожної людини, пояснити необхідність ставитися до людей із повагою; розвивати навички самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлення до себе та інших людей.

Обладнання: кольорові цеглинки LEGO, записи шуму дощу <https://deti-online.com/pesni/zvuki-prirody/zvuki-dozhdy-grozy-dlya-detey/>

Хід заняття

Вправа «Привітання» (2 хв.)

Мета: розвивати навички групової взаємодії.

Хід вправи

Діти стоять колом. Завдання: привітатися один з одним різними способами, неповторюючись.

Вправа «Це — людина» (7 хв.)

Мета: розвиток навичок мислення, емпатії.

Хід вправи

Діти слухають віршдитячої поетеси Лесі Вознюк «Це — людина»

Руки, ноги — все на місці, і на шиї голова...

Зовні схожих на людину ви не бачили, бува?

Не секрет, на двох стоячих кожен день стрічаєм ми,

та не всіх прямо ходячих називаємо людьми.

Зовнішність введе в оману — вчить нас істина проста,

увиразнює людину серце, розум, доброта.

Не чуприна красить сина, красить доню не коса,

а показує людину її внутрішня краса.

Коли кажеш: «Це — людина», — поміркуй, не помились,

не суди за тим, що ззовні, а всередину дивись.

Далі дітям пропонується відповісти на запитання:

- Що мають на увазі, коли кажуть про когось «Людина з великої літери»?
- Що, на вашу думку, означають вирази «добрий характер», «лагідна вдача», «внутрішня краса»?

Вправа «Ланцюжок почуттів» (10 хв.)

Мета: розуміння того, що зовнішнім проявом емоції є поведінка, вираз обличчя, або міміка, слова, жести, вигук. Під впливом емоцій у людини змінюється погляд, голос тощо.

Хід проведення

Діти діляться на дві команди за допомогою кольорових цеглинок LEGO. Учасники команд утворюють два ланцюжки, шикуючись один за одним. Перший учасник у кожній команді отримує від ведучого картку, на якій зображена певна емоція. Його мета – передати цю емоцію мімікою,

жестами учаснику, що стоїть за ним. Той передає наступному цю емоцію і т. д. Останній учасник називає емоцію, яку він зрозумів, її порівнюють із завданням на картці.

Вправа-психогімнастика «Прогноз погоди» (3 хв.)

Мета: психологічне розвантаження учнів.

Хід вправи

Учасники стають у коло один за одним. Їм пропонується покласти руки на плечі товариша, що стоїть попереду. Зараз ми будемо робити один одному масаж, але так, щоб було відчутно бажання зробити товаришу щось приємне, поділитися теплом, гарним настроєм. *(Вмикається звук дощу)* На вулиці чудова погода, сонечко торкається оточуючого ніжними, лагідними, теплими промінцями і все навкруги радіє йому - учні м'яко, лагідно погладжують один одного по спинці. І раптом сонечко закрила невеличка хмарка і почав накрапати дощик - учні постукують один одного кінчиками пальців. Пішов град - учні сильніше постукують кінчиками пальців. Він супроводжувався блискавкою - учні ребром долоні труть по спині. Тайфун - учні несильно стукають кулачками по спині. Землетрус - учні трясуть один одного за плечі. Потім усе заспокоїлося, з-за хмари з'явилося сонечко й почало зігрівати все навкруги ніжними, лагідними, теплими промінцями - учні м'яко, лагідно погладжують один одного.

Питання для обговорення:

- «Чи приємно було відчувати масаж, який вам робили товариші?
- Чому?
- Що б ви хотіли сказати тому, хто робив вам масаж?»

Вправа «Вчуса бачити хороше» (10 хв.)

Мета: розвивати вміння слухати, висловлювати свої думки, сприяти створенню доброзичливої атмосфери, розвивати вміння бачити хороше в собі.

Хід вправи

Учасники утворюють коло. Психолог показує учням ілюстрації монстриків Боюсика і Злюсика, і пропонує з ними «потоваришувати». Але монстрики товаришують тільки з хорошими дітками. Щоб подружитися з ними, потрібно розповісти про себе і своїх друзів.

I етап. Дітям пропонується сказати по одному реченню, що починається словами: «Я хороший тому, що...», і так – по колу, доки кожен із класу висловиться.

II етап. Далі пропонується розпочати речення словами «Ти хороший тому, що...», звертаючись до свого сусіда праворуч.

III етап. Учасникам пропонується продовжити речення: «Ми хороші тому, що...».

Вправа «Рекламний ролик» (10 хв.)

Мета: деталізувати особисті уподобання, формувати вміння розповідати про себе, навчитися прийомам активного слухання.

Хід заняття

Учасники утворюють пари за допомогою кольорових цеглинок LEGO. Протягом кількох хвилин діти спілкуються один з одним, дізнаючись про захоплення, уподобання, улюблені ігри тощо. Потім кожна пара повинна як-найкраще відрекомендувати свого друга з пари, зробивши йому рекламу перед учнями тренінгової групи.

Вправа «Рефлексія» (3 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Учасники дають відповіді на наступні питання:

- Що важливим було сьогодні для вас?
- Що нового, корисного ви дізнались на сьогоднішньому занятті?
- Опишіть свої враження.

Заняття 9

Тема: Ти — особливий, Ми — особливий

Мета: допомогти молодшим школярам розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, дати учням змогу розвивати життєві навички толерантності, уміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.

Обладнання: кольорові олівці, пластилін, кольорові цеглинки LEGO, папір А4, друкований матеріал.

Хід заняття

Вправа «Привітання» (2 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій, налаштуватись на роботу у групі.

Хід вправи

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взяти посмішку» в долоні і обережно передавати її по колу, з рук руки з побажанням чи настановою на заняття.

Вправа «Який Я» (10 хв.)

Мета: формувати самоусвідомлення себе як особистості.

Хід вправи

Учасникам роздаються аркуші паперу й пропонується обвести олівцями свої долоні. Накожному пальці діти мають написати визначення себе— «Який Я» та розмалювати долоньки. Після закінчення вправи діти почерзі розповідають про свої малюнки.

Вправа «Улюблені ігри» (8,5 хв.)

Мета: формувати самоусвідомлення себе як особистості.

Хід вправи

Учасникам пропонується об'єднатись у дві групи — хлопчики і дівчатка. Далі дається завдання кожній групі записати п'ять улюблених ігор, та порівняти списки хлопців і дівчат:

- Чи є у них щось спільне (наприклад, і хлопчики, й дівчатка відзначили комп'ютерні ігри чи збирання пазлів)?
- А що відрізняється?

Дітям пропонується записати спільні ігри у бланк, наведений у додатку 22.

Діти приходять до висновку, що не існує суто хлоп'ячих або суто дівчачих розваг. Хлопчики і дівчатка можуть гратися разом.

Вправа «Офтальмологічна пауза» (1,5 хв.)

Мета: розвивати увагу, зняття напруженості очей.

Хід вправи

- *Подивились вправо, вліво, вгору, вниз, собі на ніс!*
- *Знову вправо, знову вліво і покліпали очима.*
- *Кажуть очі, що втомились.*
- *Я очам допоможу, вліво, вправо поводжу,*
- *Потім проведу по колу –*
- *Будуть очі вже здорові!*

Вправа «Я не такий, як усі, і всі ми різні» (7 хв.)

Мета: підвищити уявлення про власну значущість і про цінність іншої людини.

Хід вправи

Учасникам пропонується за допомогою кольорових олівців намалювати, що таке радість. Підкреслюють, що малюнок може бути конкретним, абстрактним, яким завгодно. Після виконання завдання учні, по черзі показують свої малюнки та розповідають, що на них зображено. Діти обмінюються враженнями, чи важко було виконати завдання, чи важко розповісти, що зображено. Ведучий просить гравців звернути увагу на розбіжності в розумінні та уявленні поняття «радість». Роблять висновок про те, що кожна людина особлива та неповторна.

Вправа «Маленькі скульптори» (10 хв.)

Мета: формування навичок спілкування, сприяння підвищенню самооцінки, подолання сором'язливості.

Хід вправи

Учасники утворюють пари за допомогою кольорових цеглинок LEGO. Завдання: почати ліпити з пластиліну будь-яку фігуру, щось фантастичне. Через певний час учні міняються фігурами, і тепер кожний повинен доліпити фігуру партнера. Після виконання завдання діти обмінюються зауваженнями, чи правильно партнер зрозумів задум.

Вправа «Рефлексія» (3 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Діти відповідають на питання:

- Що нового ви відкрили для себе?
- Що вас здивувало, зацікавило?
- Які враження, думки виникали під час заняття?

Заняття 10

Тема: Що сприяє порозумінню між людьми

Мета: дати змогу відпрацювати навички комунікації: слухати і говорити, розуміти і використовувати «мову жестів», розвитку щирої і доброзичливої манери спілкування, уміння долати сором'язливість.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, кольорові цеглинки LEGO, спокійна мелодія без слів (посилання на мелодію <https://z1.fm/artist/1861280>).

Хід заняття

Вправа «Привітання» (3 хв.)

Мета: створити позитивний емоційний настрій.

Хід вправи

Всі беруться за руки і «передають» посмішку по колу: кожна дитина повертається до свого сусідаправоруч чи ліворуч і, побажавши щось приємне, посміхається йому. При цьому можна образно «взятипосмішку» вдолоні і обережно передавати її по колу, з рук руки з побажанням чи настановою на заняття.

Вправа «Взаємини у моєму житті» (7 хв.)

Мета: сприяти усвідомленню особистісних взаємовідносин, формування соціально-комунікативних навичок.

Хід вправи

Учасникам роздаються аркуші з зображенням планет, наведених у додатку 23.

Далі пропонується написати в центрі планет своє ім'я. Навколо свого імені написати імена всіх, із ким вони спілкуються, дружать. Чим міцніші стосунки, тим ближче до імені має бути написане ім'я цієї людини. Адже друзі – дуже важливі люди у твоєму житті. Та розмалювати планети різними кольорами. Нижче потрібно написати, з ким і чому склалися найміцніші стосунки.

Вправа «Країна Теплого Пуху» (10 хв.)

Мета: розвивати вміння слухати і висловлювати свою думку, розвивати фантазію.

Хід вправи

Діти слухають казку «Країна Теплого Пуху»:

Чарівну країну де жили монстрики Злюсик і Боюсик називали Країна Теплого Пуху. Кожен мешканець цієї країни мав м'яку сумочку, у якій завжди знаходився теплий пух. Пуху було дуже багато, його вистачало на всіх. Мешканці країни дарували його один одному, потрібно було тільки сказати: «Дайте мені, будь ласка, трішечки пуху!». Населяли цю країну добрі, щирі, дружні, веселі монстрики. Вони допомагали один одному, весело проводили вільний час, часто запрошували один одного в гості, і здавалося, що так буде завжди ... Але поблизу в холодному, крижаному будинку мешкала дуже зла відьма, яка заздрила дружбі, доброзичливості цих монстриків, тому вирішила знищити Країну Теплого Пуху. Перетворившись на вродливу принцесу, вона одного чудового дня з'явилася в цій країні. Вона гуляла містом. Одинвеселий монстрик Хохотайка, вирішив подарувати їй пух із сумочки. Відьма не могла взяти цей пух, бо зло не сумісне з добром, і, взявши його, вона одразу стала б доброю, тому вона вирішила обдурити Хохотайку.

– Навіщо ти даруєш мені пух? Я чула, що він скоро закінчиться і зовсім зникне, - сказала вона монстрику.

Монстрик Хохотайко повірив їй, швидко заховав пух у сумочку і пішов геть. Таке саме зла відьма сказала багатьом мешканцям, і вони повірили їй. Відтоді монстрики припинили дарувати один одному теплий пух, життя в країні стало геть протилежним: ніхто не запрошував у гості, усі перестали допомагати один одному – вони стали холодними, злими, заздрисними і невірними, всі прагнули розбагатіти. Якось до цієї країни приїхала одна добра сім'я монстриків, у якої зберігся теплий пух. Побачивши, що відбувається в країні, члени родини почали роздавати теплий пух усім мешканцям, його вистачило на всіх. Відтоді у країні панує щастя, доброта та добробут.

Запитання для обговорення:

- Як ви розумієте, що таке теплий пух?

- Чи існує теплий пух у нашому житті?

Вправа-руханка «Велике дерево» (3 хв.)

Мета: розвивати увагу, навчати відчуття того, що разом, у гурті і гратися і працювати, і відпочивати, розвивати позитивну мотивацію.

Хід вправи

Учасники утворюють коло, взявшись за руки, імітуючи велике, сильне дерево. Дослухаються, як «шелестять його листочки», коли «дме вітер» (*діти разом розгойдуються*). Відчують, як воно «живе», «дихає» (*дихають разом: крок уперед – вдих, піднімають руки; крок назад – видих, опускають руки*). Роблять висновок: «Коли ми разом – нас багато, і ми велике міцне дерево».

Вправа «Колективний малюнок» (15 хв.)

Мета: розвиток навичок співпраці, розвиток комунікативних навичок, колективної взаємодії.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO.

Слова ведучого (психолога) – Ми з вами часто говоримо про доброту, про те, що потрібно бути чуйними, любити один одного і весь оточуючий світ. Давайте ми спробуємо уявити теплий пух, доброту, життя цієї країни. Обом групам учнів пропонується намалювати тематичний малюнок. Вмикається музика. Учні уявляють і малюють країну Теплого Пуху.

Вправа «Чарівні фрази» (8 хв.)

Мета: вчитися словесно висловлювати підтримку, збагачення словникового запасу.

Хід вправи

Учасники діляться на три групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO. На аркуші намальовано дві стіни з цеглинок: цілісну й розламану, наведеному у додатку 24.

Дітям пропонується поміркувати про «чарівні» фрази, що так само можуть вплинути на співрозмовника: деякі фрази мотивують, а інші – руйнують (варто обговорити з учнями, які фрази корисніші). У цеглинках написано зразки таких фраз. Усім трьом групам потрібно придумати схожі фрази й записати їх у вільні цеглинки. Після завершення вправи кожна група зачитує свої варіанти фраз.

Вправа «Рефлексія» (5 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Психолог пропонує відповісти на питання:

- Що цікавого було на занятті?
- Які у вас виникали емоції під час заняття?
- Як, на вашу думку, ви можете використати ці знання в майбутньому?

Заняття 11

Тема: Упевнена поведінка

Мета: ознайомити учнів з перевагами упевненої поведінки, сприяти розвитку асертивності (неагресивної упевненості), самоповаги і поваги до інших людей.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, друкований матеріал, кольорові цеглинки LEGO, «Чарівна скринька».

Хід заняття

Вправа «Привітання» (2 хв.)

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

Хід вправи

Учасники стоять у колі, закривши очі, протягують руку у середину кола, відшукують руку іншої дитини, вітаються.

Вправа «Не хочу хвалитись, але я...» (3 хв.)

Мета: розвинути у дітей уміння стислої позитивної самопрезентації.

Хід вправи

Кожен по черзі говорить фразу, що починається зі слів: «*Не хочу хвалитись, але я...*» (напр. «добре граю у футбол», «красиво малюю» та ін).

Вправа «Види поведінки» (15 хв.)

Мета: навчитися відрізняти види поведінки: пасивну, агресивну, упевнену.

Хід вправи

Учасники утворюють три групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO.

Інформаційне повідомлення: ведучий (психолог) знайомить дітей з видами поведінки.

Люди поводяться пасивно, якщо:

- Нічого не роблять, щоб захистити свої права;
- Ставлять інших людей вище за себе;
- Завжди поступаються своїми бажаннями;
- Не говорять про те, що їх турбує;
- Увесь час вибачаються.

Люди поводяться агресивно, якщо:

- Захищають свої права, незважаючи на інших;
- Думають тільки про себе;
- Поводяться зверхньо;
- Прагнуть перемогти в будь-який спосіб.

Люди поводяться впевнено (асертивно), якщо:

- Відстоюють себе, при цьому не порушують права інших;
- Поважають себе й інших;
- Уміють слухати;
- Відверто висловлюють свої почуття;
- Упевнені у собі, але не почуваються при цьому зверхні.

Кожна група учасників отримує бланк з надрукованими характеристиками однієї з видів поведінки, та визначає яка саме це поведінка (пасивна, агресивна, впевнена), наведеному у додатку 25.

Після того як учні визначили який вид поведінки має кожна група, ведучий зачитує ситуацію.

Ситуація: Артем позичив другові свій диск з улюбленою комп'ютерною грою, а він повернув його зіпсованим.

Кожна група має розіграти ситуацію відповідно до отриманої поведінки. Тобто: якщо хлопець мав би (пасивну, агресивну, впевнену) поведінку, то поводить би себе так...

Вправа «Руханка» (3 хв.)

Мета: розвиток уваги, розвивати слухове сприйняття, координацію рухів.

Хід вправи

Діти встають біля своїх робочих місць, уважно слухають ведучого, та повторюють рухи:

Раз, два – всі присіли (*присіли*)

Потім вгору підлетіли (*підстрибнути*)

Три, чотири – нахилились, (*нахилення тулуба вперед*)

Із струмочка гарно вмились (*імітація умивання*)

П'ять, шість – всі веселі

Крутимось на каруселі, (*покрутилися навколо себе*)

Сім, вісім – в потяг сіли,

Ніжками затупотіли (*затупотіли ногами*)

Дев'ять, десять – відпочили. І за парти дружно сіли.

Вправа «Монстрик Злося» (10 хв.)

Мета: розвиток вміння конструктивно керувати емоціями, навички самоаналізу, вміння оцінювати свій емоційний стан.

Хід вправи

Учасники отримують розмальовки з зображенням монстрика Злося, наведену у додатку 27.

Їм пропонується домалювати монстрику посмішку та розмалювати його відповідним кольором, що відображає відчуття в певних ситуаціях: зелений – не злий, жовтий – трохи злий, червоний – дуже злий.

Вправа «Чарівна коробка» (7 хв.)

Мета: розвиток впевненості в собі й підвищення самооцінки.

Хід вправи

Заздалегідь, спорудіть «чарівну коробку»: покладіть на її дно дзеркало так, щоб кожен, хто в неї заглядає, бачив своє відображення.

Учасникам пропонується відповісти на запитання: *«Як ви думаєте, хто найдивовижніша людина у світі?»*.

Після відповідей, ведучий (психолог) дає можливість зазирнути всередину «чарівної коробочки» кожній дитині по черзі. Після цього в учасників запитується, що вони відчували, зазирнувши в коробку. Всі разом приходять до висновку що кожна людина унікальна і неповторна.

Вправа «Рефлексія» (5 хв.)

Мета: усвідомлення та закріплення нового досвіду спілкування та самопізнання.

Хід вправи

Психолог пропонує відповісти на питання :

- Що цікавого було на занятті?
- Які у вас виникали емоції під час заняття?
- Що нового дізналися?

Заняття 12

Тема: Підбиття підсумків

Мета: інтеграція та закріплення досвіду, отриманого на заняттях.

Обладнання: клей, ножиці, вирізки з журналів, кольорові олівці, листи А 2, релаксаційна музика (посилання на мелодію <https://flora.at.ua/>).

Хід заняття**Вправа «Мій настрій» (3 хв.)**

Мета: створення позитивного емоційного фону, зняття напруження.

Хід вправи

Слова ведучого (психолога): «Сьогодні в нас останнє заняття. І тому я б хотіла, щоб ви розповіли про свій настрій, про його зміну протягом роботи групи». (Учасники висловлюються, з яким настроєм вони прийшли на заняття.)

Вправа «Колективний малюнок» (10 хв.)

Мета: дати можливість учасникам відстежити зміни, які відбулися з ними в процесі функціонування групи.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO. Ведучий (психолог) пропонує учням закрити очі та повернутися думками на перше заняття, пригадати, як вели себе, що відчули. А потім подумайте, які ви зараз. Змінилися чи ні?

Кожна група отримує по два листа А2, діти кожної групималюють себе, на першому листі – якими вони були на першому занятті (загальний малюнок). А на другому листі — які зараз. Після того як малюнки будуть завершені учасники пояснюють, що вони зобразили.

Вправа «Емоційний термометр» (7 хв.)

Мета: вчимося вимірювати рівень почуттів.

Хід вправи

Ведучий (психолог) нагадує учасникам, що впродовж місяця вони мали відзначати свій емоційний стан в «емоційному термометрі».

Обговорення питань:

- Підніміть руку ті, хто найчастіше впродовж місяця відчував радість, спокій, задоволення. Розкажіть, які події вплинули на ваш настрій.
- Підніміть руку ті, хто найчастіше впродовж місяця відчував сум, образу гнів. Опишіть події, які могли б погіршити ваш настрій.

Хто може сказати, із чим був пов'язаний гарний настрій одного з днів місяця (наприклад: день народження, отримав гарну оцінку, похвала та ін.).

Вправа «Релаксація» (5 хв.)

Мета: зняття психоемоційного напруження

Хід вправи

Звучить тиха заспокійлива музика, діти сидять закривши очі.

Ведучий (психолог) пропонує уявити себе маленькою, легенькою хмаринкою. Вітерець гойдає, визирнуло сонечко, огладило теплом вас по голівці, ручках, ніжках, обняло, пригорнуло. Вам тепло і затишно. Ви відпочиваєте, набираєтесь сил, щоб бути сильними, здоровими, розумними, веселими, добрими. Повільно розплющуйте оченята. Ви – найкращі, ви – молодці!

Вправа «Колаж дружби» (15 хв.)

Мета: розширення уявлення про себе та оточуючих, як про талановитих, унікальних особистостей, встановлення більш тісного емоційного контакту, розвиток згуртованості, вміння узгоджувати свої дії з іншими членами команди.

Хід вправи

Учасники діляться на дві групи за допомогою кольорових цеглинок LEGO. Кожній команді видається аркуш ватману. Також видається вирізки журналів, брошур, листівок, які підходять за

тематикою. Для створення колажу також необхідно дібрати різні тематичні вирізки з журналів і написи: дружба, єднання, радість спілкування, допомога, підтримка, взаємодопомога, розуміння, співробітництво та ін..Дітидобирають і вирізають малюнки, які на їх думку пояснюють перелік запропонованих слів. Всі вирізані матеріали діти приклеюють на ватман.

Обговорення

Після того, як команди виконали свій колаж, кожна команда представляє його для всіх інших. Ведучий (психолог) хвалить кожную команду, підводить підсумки і пропонує об'єднати всі роботи, щоб створити загальну картину дружби.

Вправа «Підбиття підсумків» (3 хв.)

Мета: закріпити сформовані навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

Хід вправи

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися на занятті?
- Які у вас виникали емоції під час заняття?
- Як, на вашу думку, ви можете використати ці знання в майбутньому?

Вправа «Найщиріше побажання» (2 хв.)

Мета: закріплення мімічних проявів в учасників, створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх стосунків між учасниками.

Хід вправи

Учасникам пропонується побажати щось один одному. Але діти повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів.

Методичні рекомендації

1. Проведення поданих у програмі розвивальних занять може здійснювати як практичний психолог так і вчитель початкових класів.
2. Діагностику та аналіз результатів за психодіагностичними методиками має право здійснювати тільки практичний психолог навчального закладу, де запроваджується розвивальна програма.
3. Підбір учасників та провадження розвивальної програми зі здобувачами освіти початкової ланки здійснюється за результатами діагностики емоційного стану, а також за бажанням дітей взяти участь у розвивальних заняттях.
4. Необхідно визначити чітко дні, час та місце проведення занять.
5. Тривалість одного заняття не повинна перевищувати однієї академічної години.
6. Рекомендована кількість дітей у тренінговій групі не повинна перевищувати 14 осіб.
7. Участь у заняттях є добровільною.
8. Необхідною умовою є ознайомлення з дозвілом батьків здобувачів освіти на участь у розвивальних заняттях.
9. Обов'язкове позитивне підкріплення кожного з учасників.
10. Створювати ситуацію успіху, можливість повірити у власні сили.
11. Під час проведення розвивальних занять необхідно заохочувати дітей доактивної комунікативної взаємодії один з одним.
12. Задавати питання необхідно таким чином, щоб кожен з учасників мав можливість висловити та аргументувати свою думку.
13. Задавайте питання типу: «Як ти думаєш?», « Чому це так відбулося?», «Що для цього ти можеш зробити?». Таким чином учні вчаться аналізувати та планувати власні дії.
14. Під час проведення уроку залучайте дітей до діалогу шляхом: питання-відповідь. Це буде сприяти розвитку комунікативної компетентності.
15. Проводжуйте під час занять такі інтерактивні методи, де учні зможуть максимально ефективно налагоджувати конструктивну комунікативну взаємодію один з одним.
16. Після завершення розвивальних занять практичний психолог може здійснити повторне діагностування та проаналізувати ефективність впровадження розвивальної програми.
17. Початкова та повторна діагностика повинна здійснюватися за допомогою єдиного інструментарію.

Література

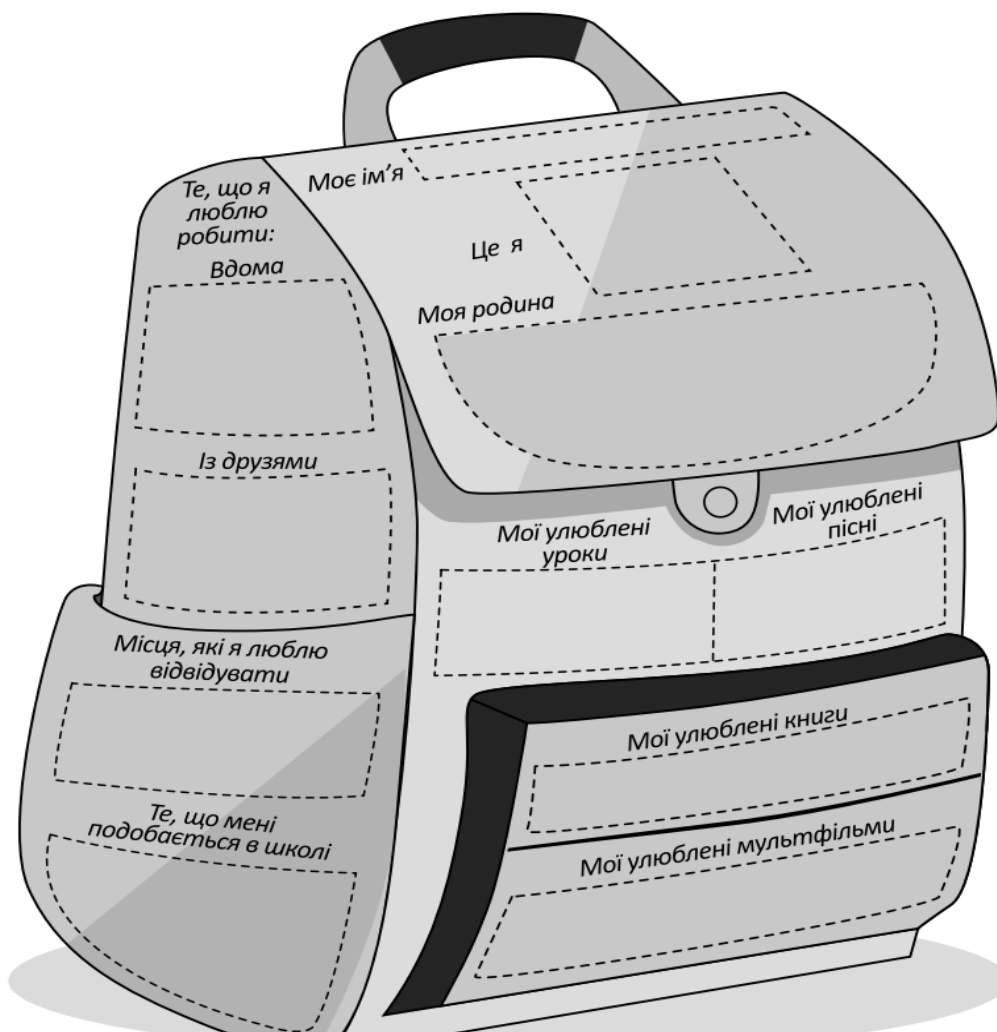
1. Дитина у світі емоцій. М. С. Малихіна. Х. : Вид. група «Основа», 2018. 160 с.

2. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери молодших школярів. О. А. Артемасова Х. : «Ранок», 2010. 63 с.
3. Гармонізація емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. Л. Д. Банкул [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mala.storinka.org/ua/articles/510.html>
4. Концепція Нової української школи [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf>
5. Нова Українська Школа. Порадник для вчителя: навчально – методичні матеріали. Н. З. Софій, О. В. Онопрієнко., Ю. М. Найда., М. С. Пристінська., І. О. Большакова. / За ред. Н. М. Бібік. Київ, 2017. 145 с.
6. Розвиток дитини. Практичні завдання [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/workbooks/>
7. Баришполь С. В., Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування, розробки уроків психічного розвитку. Х. : Вид. група «Основа», 2009. 157 с.
8. Емоційний термометр для позначення настрою дитини [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://fs01.vseosvita.ua/01004xfk-490a-300x168.png>
9. Психомоторні компоненти навчання. Енергія навчального простору в психомоторних іграх. Л. М. Роговик. Початкова школа. 2004. №7.
10. У світі казки чарівної. Л. У Козоріз. Початкова школа. 2000. №10.
11. Цивільний Кодекс України [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/435-15>
12. Гра по-новому, навчання по-іншому. Методичний посібник [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/nova-ukrainska-shkola/LEGO/po-novomu-navchannya-po-inshomu.pdf>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Зображення рюкзака «Цікаве про мене»



Зображення «Монстриків Боюсика і Злюсика»

Монстрик БОЮСИК

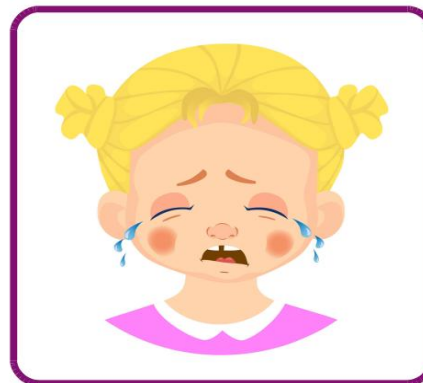


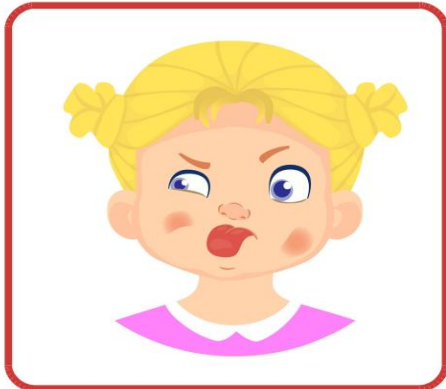
Монстрик ЗЛЮСИК



Картки «Базовий набір емоцій»







Плакат «Базові емоції»

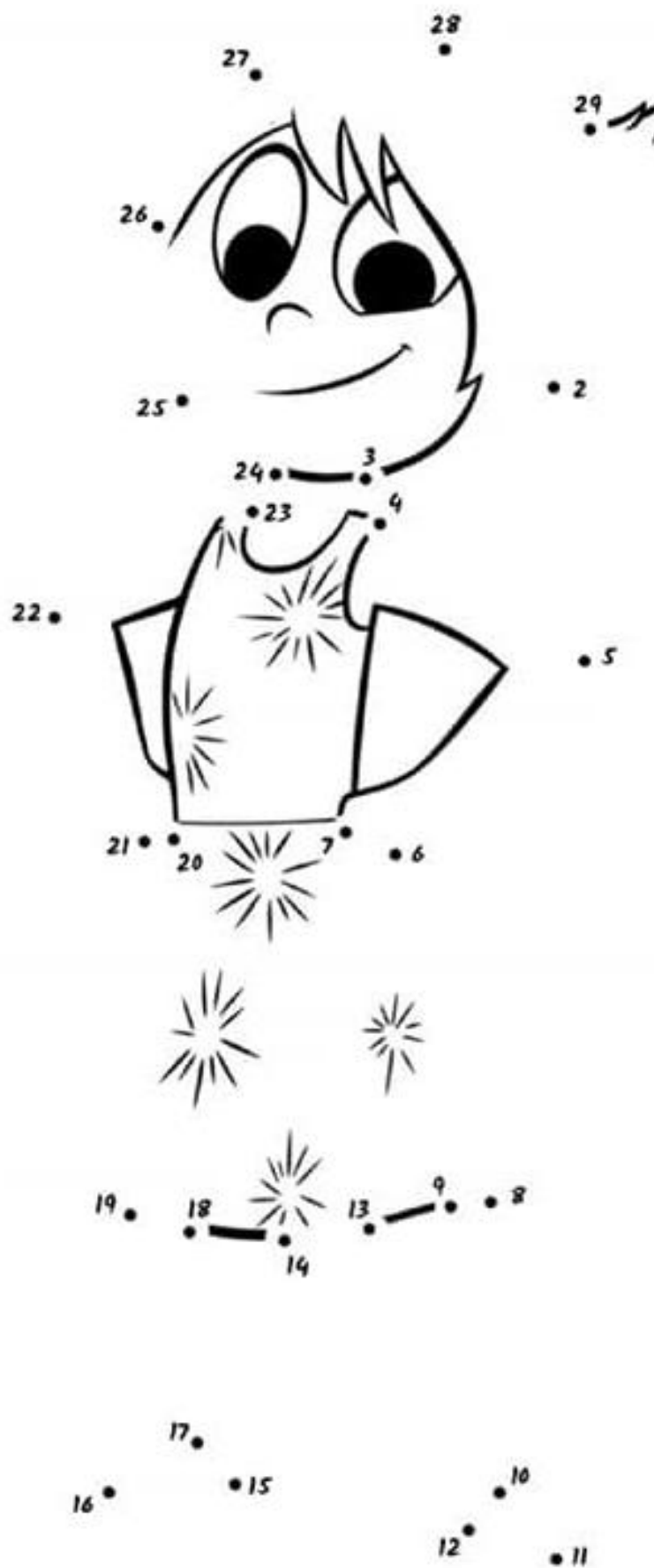
Базові емоції	Характеристика	Прояв
Інтерес 	Позитивне переживання, яке відіграє надзвичайно важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь та інтелекту, забезпечує працездатність людини.	Проявляється у піднятих або злегка зведених бровах, у русі голови і переміщенні погляду у напрямку об'єкта, у трохи відкритому роті або в міцно стиснутих губах.
Радість 	Позитивне переживання, яке пов'язане з можливістю задоволення актуальної потреби.	Виражається посмішкою і сміхом, сяючими очима, при цьому людина наповнена енергією.
Здивування 	Це переживання не можна назвати ні позитивним, ні негативним, оскільки в ньому відображаються характеристики таких базових емоцій як радість і смуток. Зовнішньою причиною для здивування може слугувати несподіваний дзвінок друга або його поява, певні природні явища (перший сніг) тощо.	Проявляється у високо піднятих бровах, повздовжніх зморшках на лобі, широко відкритих і округлених очах.
Страх 	Негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Страх спонукає людину прикладати зусилля, щоб уникнути загрози, усунути небезпеку.	Індикаторами страху є переляканий вираз обличчя, насторожений і напружений погляд, спрямований на об'єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, підняті брови, які злегка зведені до перенісся, глибокі горизонтальні зморшки на лобі, широко відкриті очі, причому верхнє віко є піднятим догори, куточки рота різко відтягнуті вниз, рот відкритий.

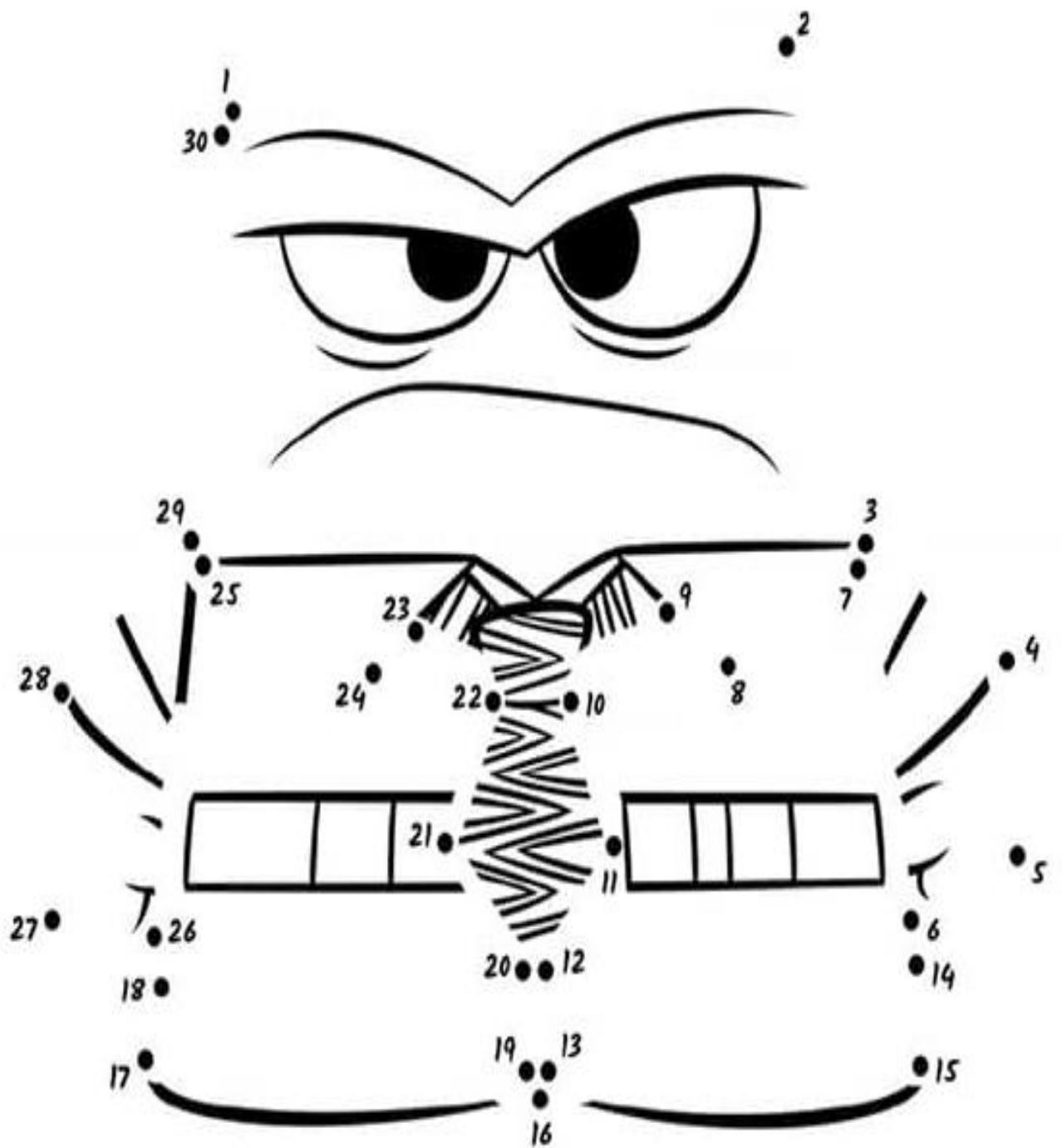
Базові емоції	Характеристика	Прояв
Сором 	Негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд. Це усвідомлення власної неумілості, непридатності або неадекватності у певній ситуації.	Мімічно і пантомімічно проявляється в опущених або «бігаючих» очах, іноді очі можуть бути зовсім закритими, у прагненні зжатися і зменшитися, спостерігається наявність рум'янцю на щоках людини.
Гнів	— негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або	Мімічно проявляється в опущених і зведених бровах, зтягнутій шкірі лоба, яка

	психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети. Більшість причин, які викликають гнів, підпадають під визначення фрустрації.	потовщується на перенісці, у дорослих — глибокі вертикальні зморшки лоба, очі звужені і мають кутасту загострену форму, погляд спрямований на джерело роздратування, зуби стиснуті або оскалені, губи щільно зжимаються, м'язи напружені.
Відраза 	Негативне переживання, яке забезпечує мотивацію для реакції зближення — відсторонення, оскільки вона відіграє фундаментальну роль у виживанні організму.	Мімічно проявляється у хмуренні брів, морщенні носа, у при піднятій верхній губі і опущеній нижній, в результаті чого рот набуває кутовидної форми, язик злегка висунутий, наче виштовхує з рота неприємну речовину.

Зображення «Емоційні розмальовки»



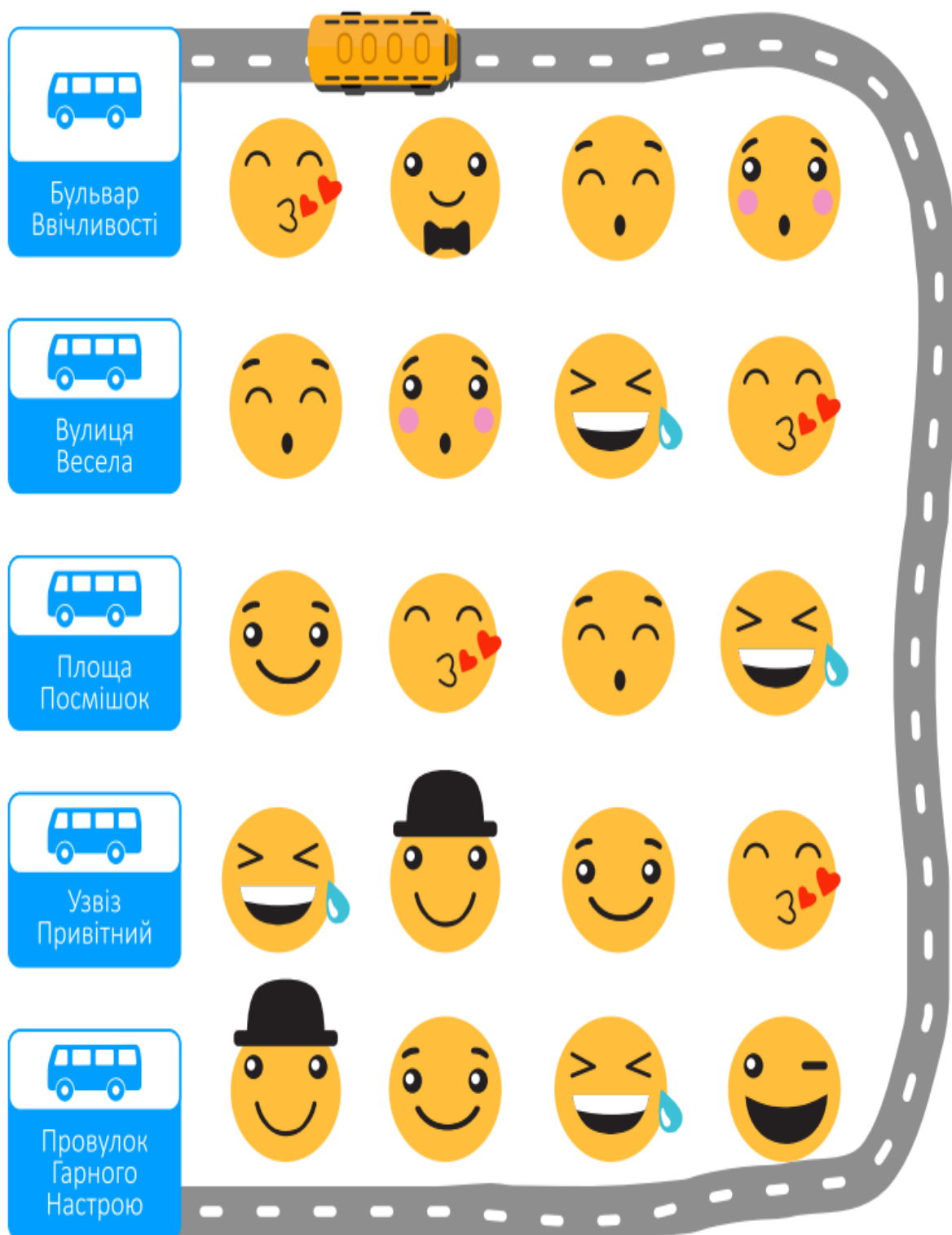




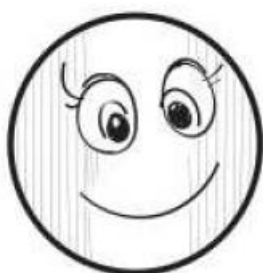




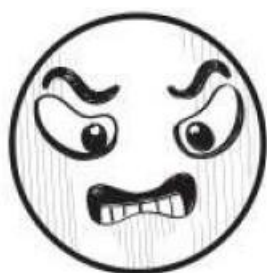
Логічна вправа «Кумедний автобус»



Зображення «Емоційні піктограми»



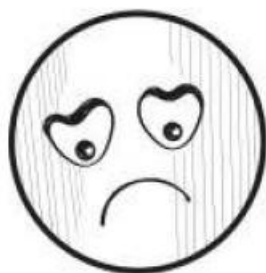
Радість



Злість



Страх



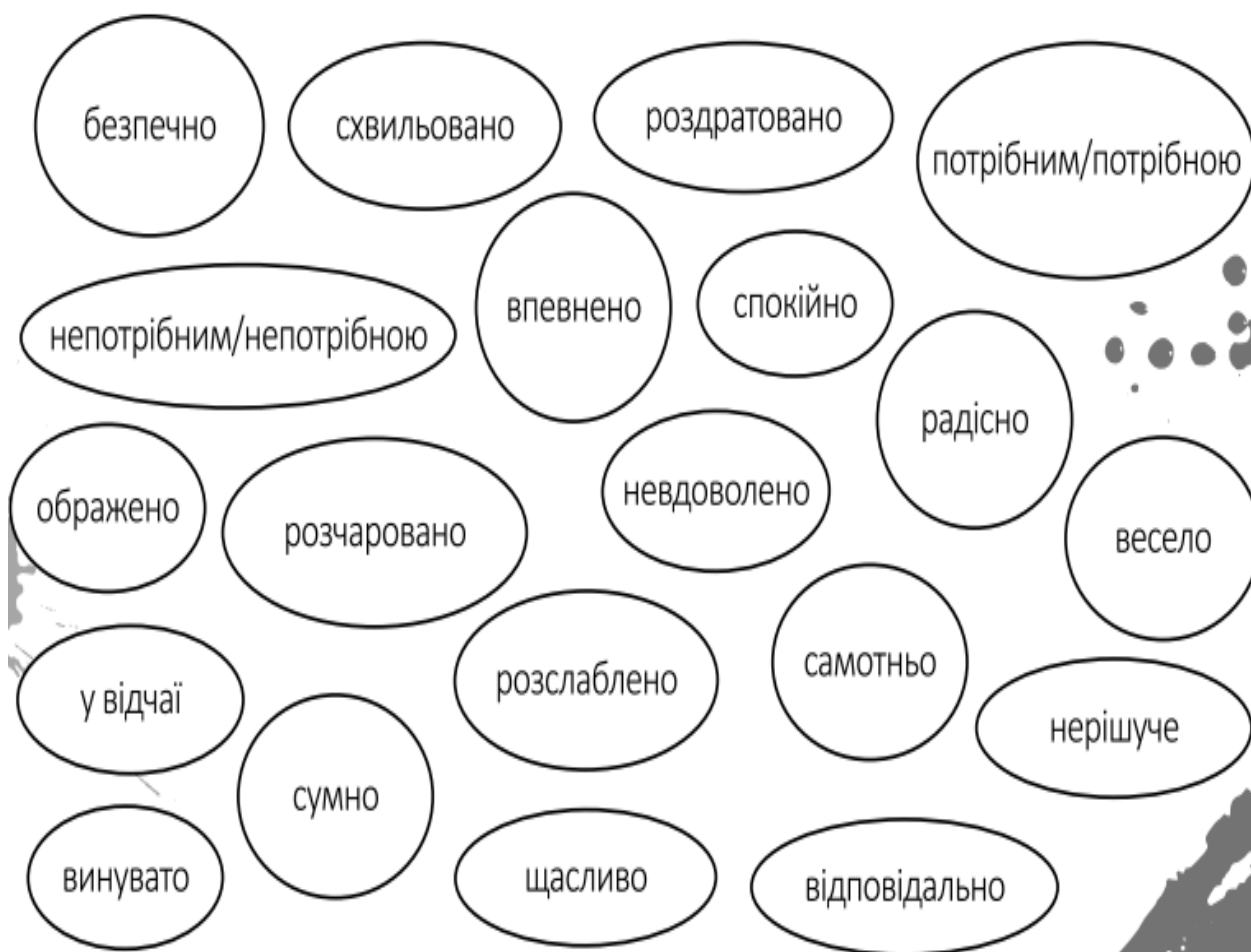
Сум



Здивування

Бланк «Колір моїх емоцій»

Колір	Я так почуваюся...
	часто
	іноді
	ніколи / майже ніколи



Малюнок склянки зі списком емоцій

«Емоції у склянці»

Червоний - роздратований, злий

Зелений - спокійний

Фіолетовий - тривожний, наляканий

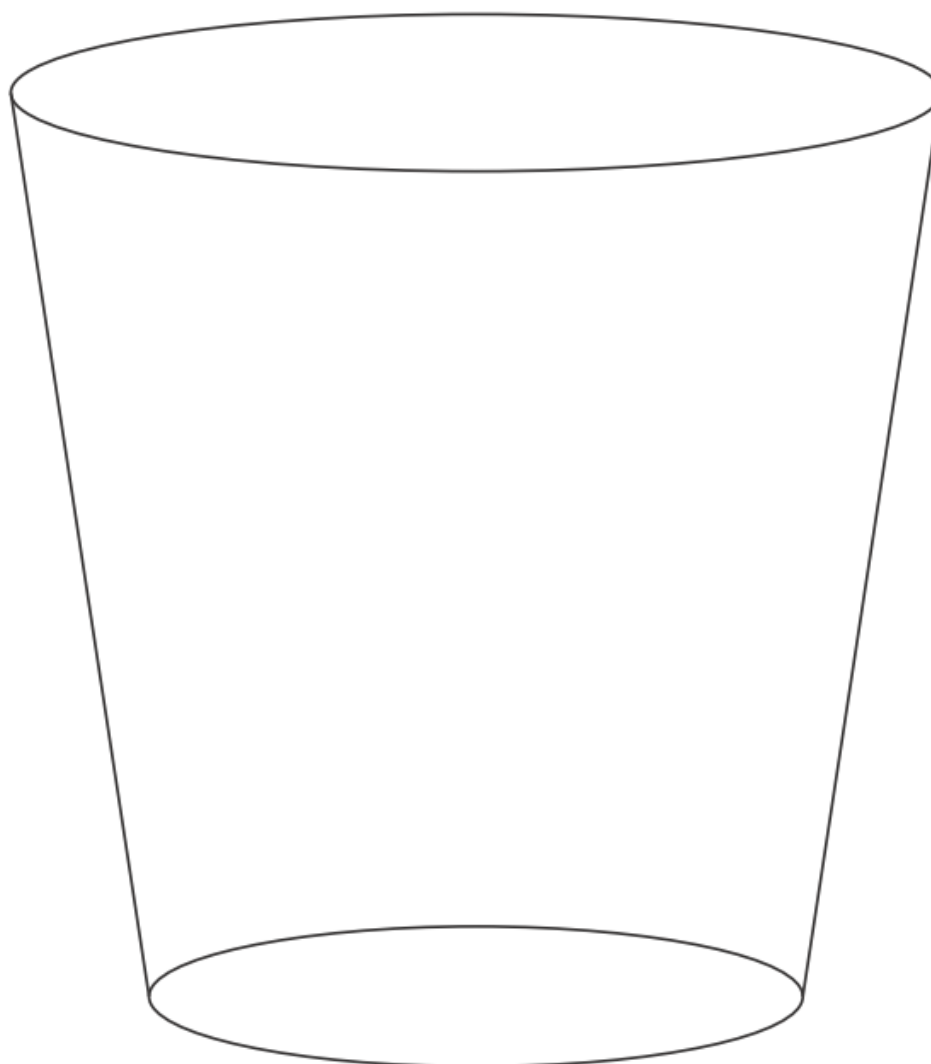
Блакитний - сумний

Жовтий - радісний

Рожевий - щасливий

Помаранчевий - захоплений

Брунатний - здивований



Зображення «Емоційний термометр»

ЕМОЦІЙНИЙ ТЕРМОМЕТР

	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя



гнів



образа



сум



спокій

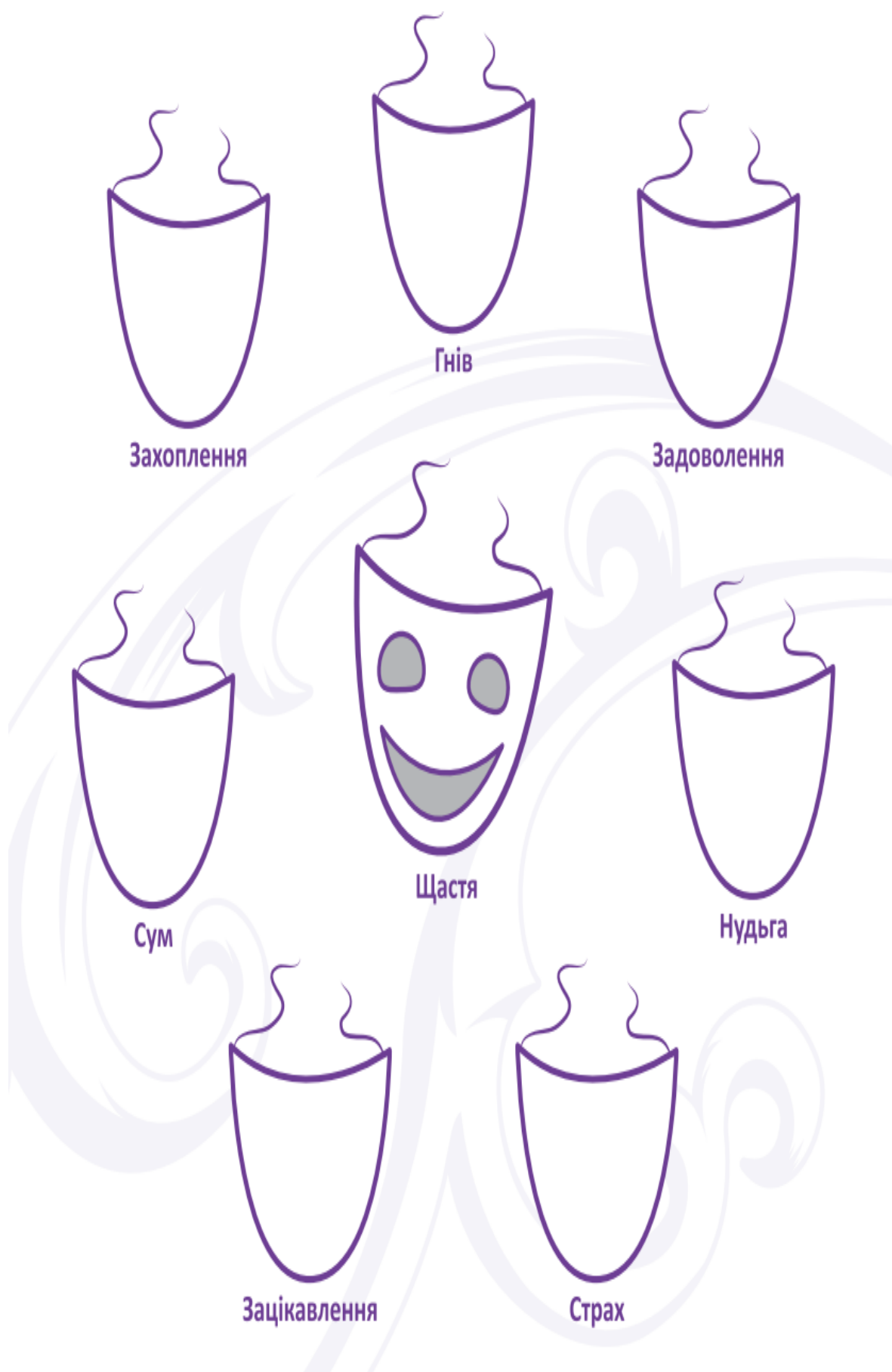


задоволення



радість

Зображення «Маски емоцій»



Бланк «Мій настрій»

Поміркуй про те, який у тебе зараз настрій, і постав на шкалі відповідну позначку.
Уяви, яким чином ти хотів би / хотіла би змінити свій настрій.



Нижче познач дії, що, на твою думку, можуть покращити настрій
(або підтримувати його на високому рівні):

• подивитися цікавий фільм/мультфільм

☐

• помалювати

☐

• почитати цікаву книгу

☐

• виспатися

☐

• зустрітися з другом/подругою

☐

• побути наодинці

☐

• поговорити з людиною, якій довіряєш

☐

• з'їсти щось смачне

☐

• покататися на _____

☐

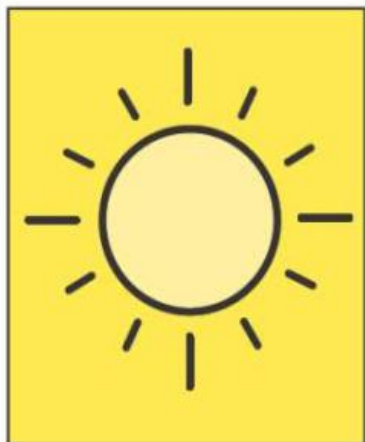
• пограти в _____

☐

Напиши свої варіанти дій, що допоможуть покращити настрій:

Ілюстрації –розмальовки «На що схожий мій настрій?»

СОНЕЧКО



ДОЩ



МІНЛИВА ХМАРНІСТЬ



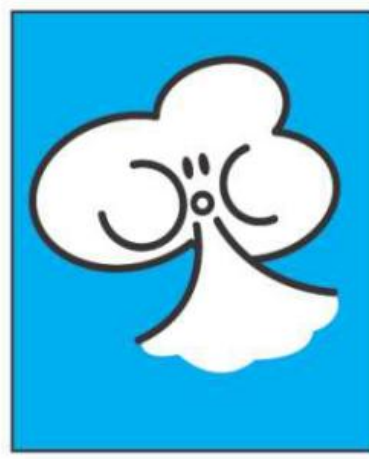
СНІГ



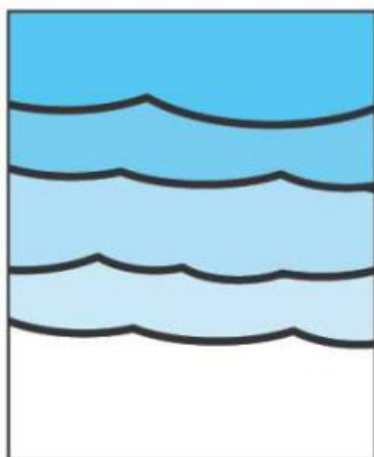
ГРОЗА



ВІТЕР



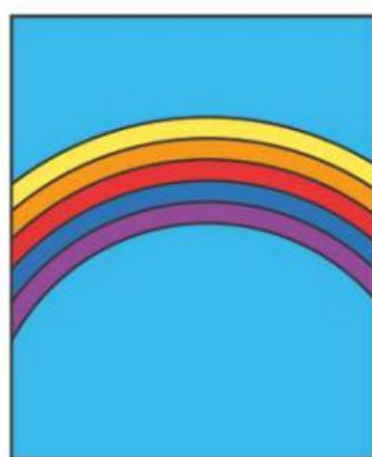
ТУМАН



ГРАД

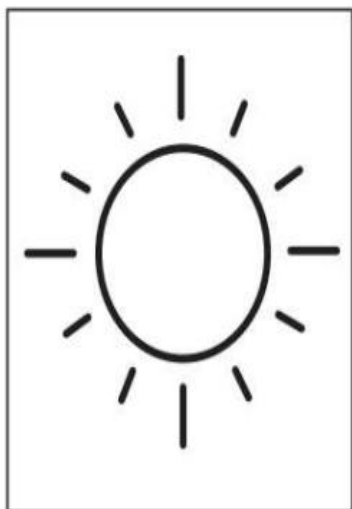


ВЕСЕЛКА

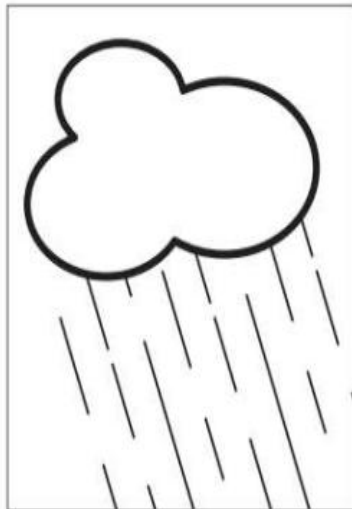


(Розмальовка)

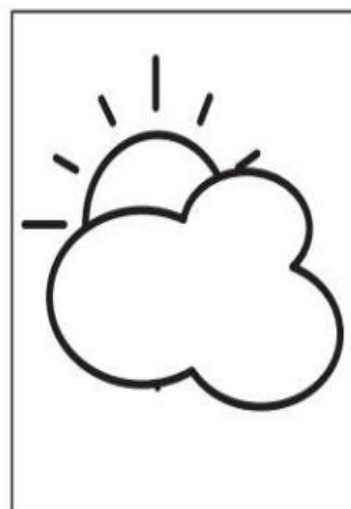
СОНЕЧКО



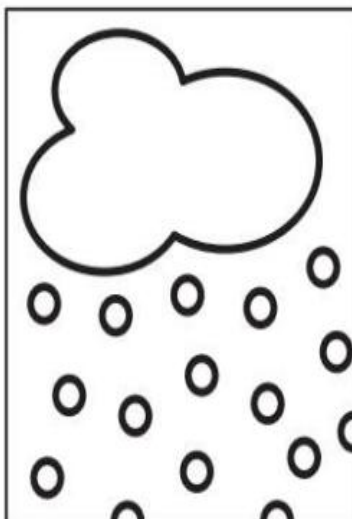
ДОЩ



МІНЛИВА ХМАРНІСТЬ



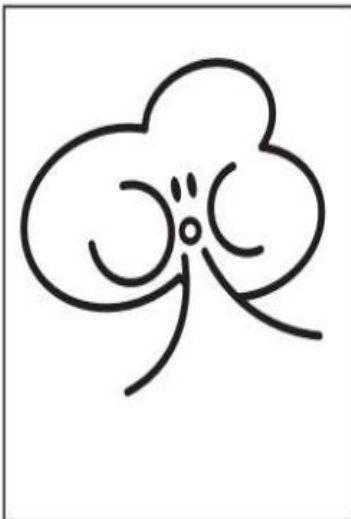
СНІГ



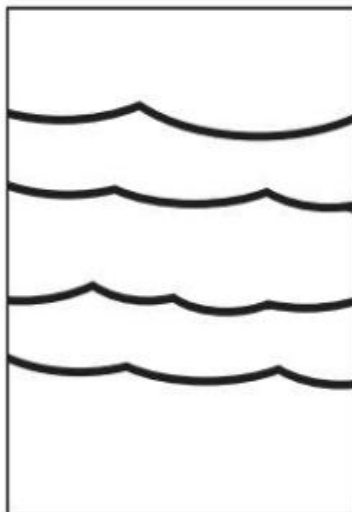
ГРОЗА



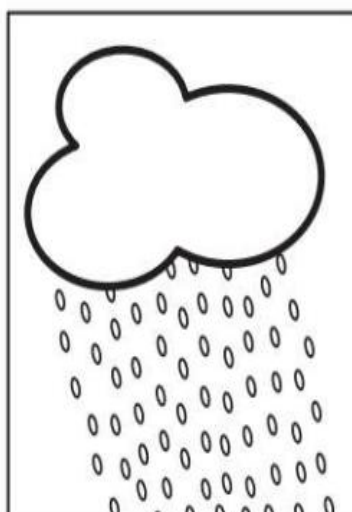
ВІТЕР



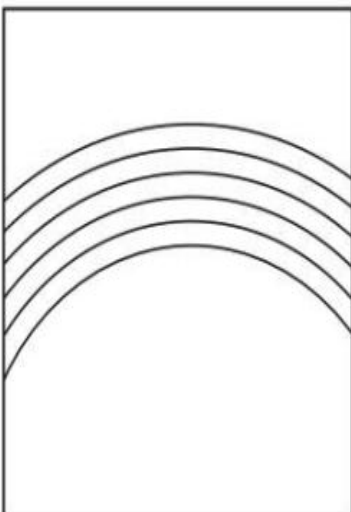
ТУМАН



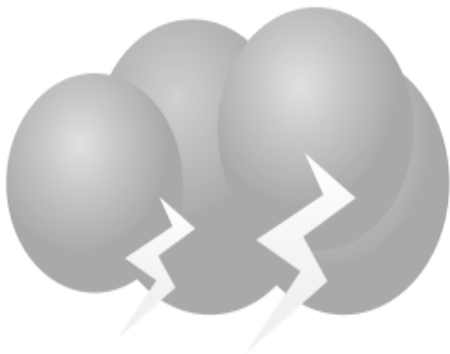
ГРАД



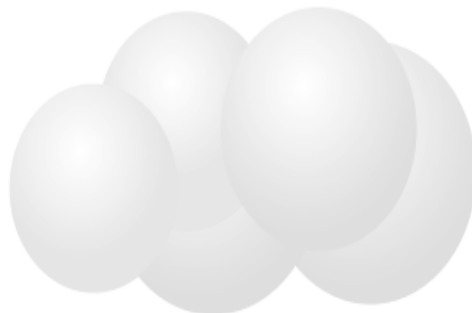
ВЕСЕЛКА



Бланк «Причини гніву»



Фактори мого гніву



Мої дії у відповідь

	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	
	➔	

Бланк «Ефект гніву»

(для дівчат)

Мої очі _____

Мої щелепи _____

Мої губи _____

Моє обличчя _____

Мій живіт _____

Мої руки _____

Мої ноги _____



Три кращих способи заспокоїтись:

1. _____

2. _____

3. _____

(для хлопців)

Мої очі _____

Мої щелепи _____

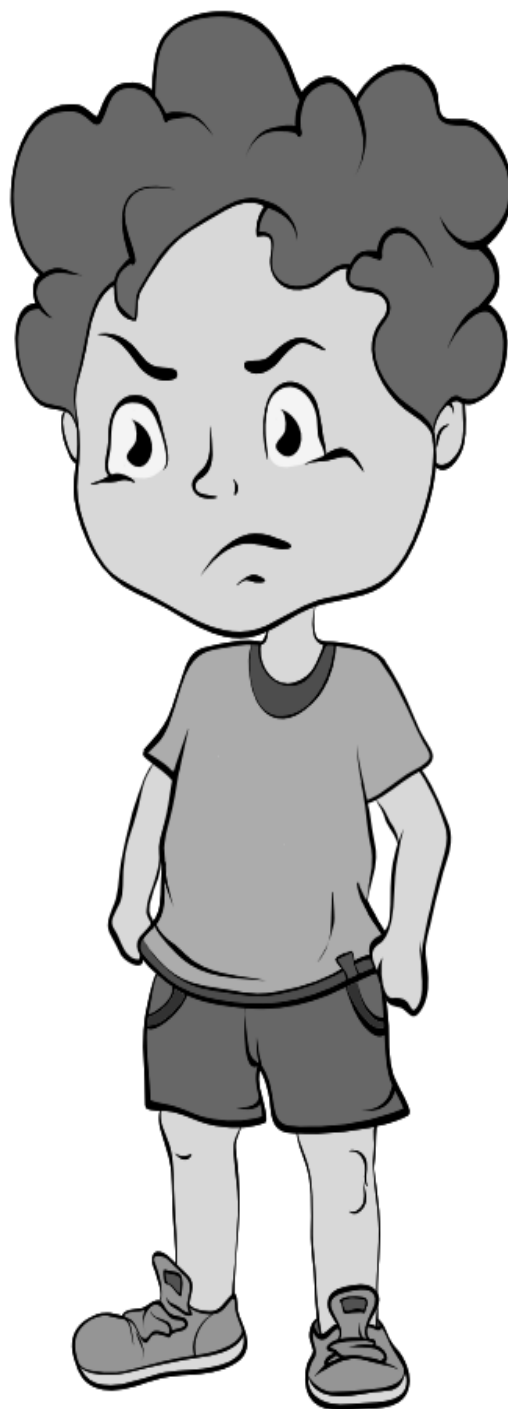
Мої губи _____

Моє обличчя _____

Мій живіт _____

Мої руки _____

Мої ноги _____



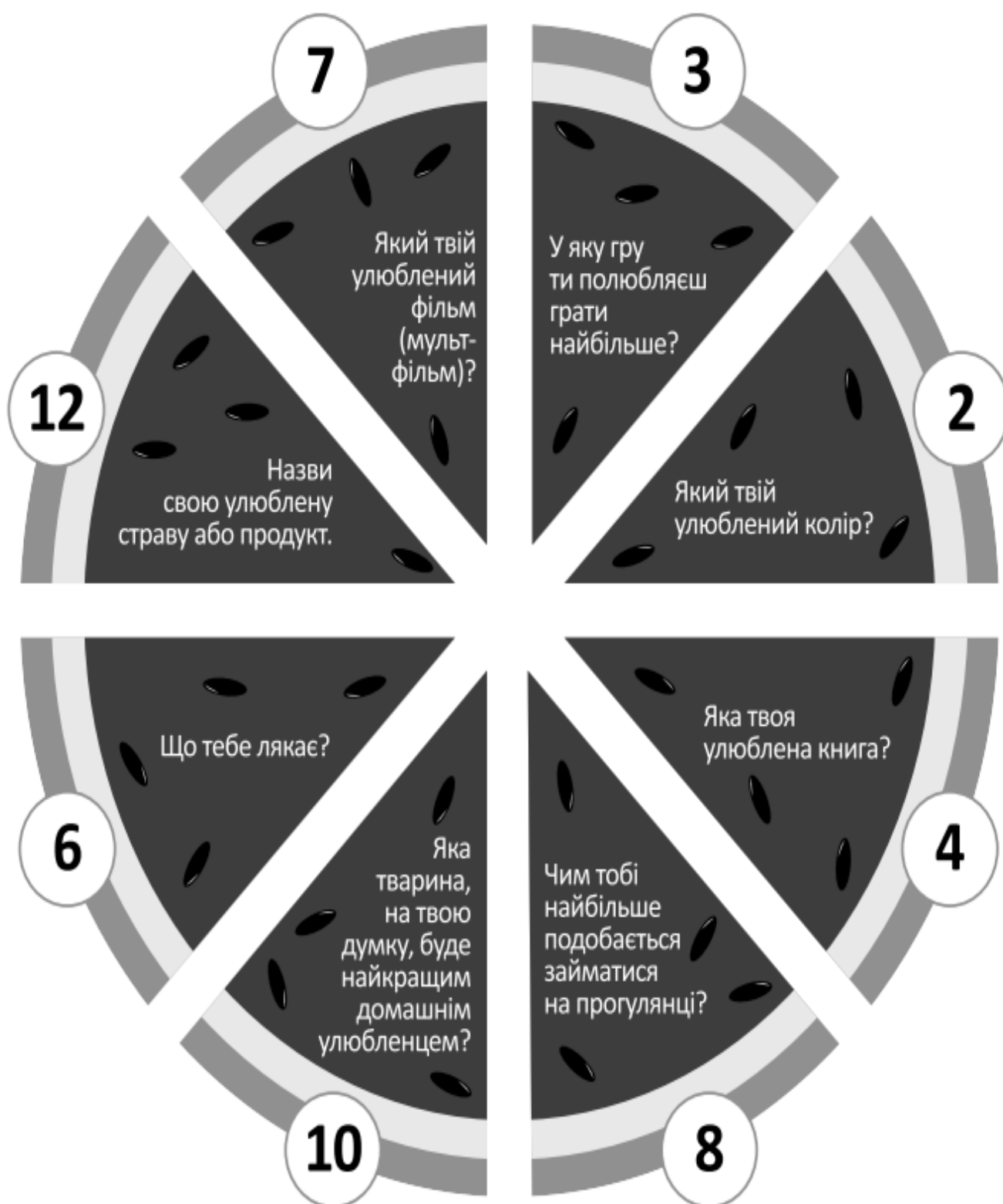
Три кращих способи заспокоїтись:

1. _____

2. _____

3. _____

Зображення «Коло питань»



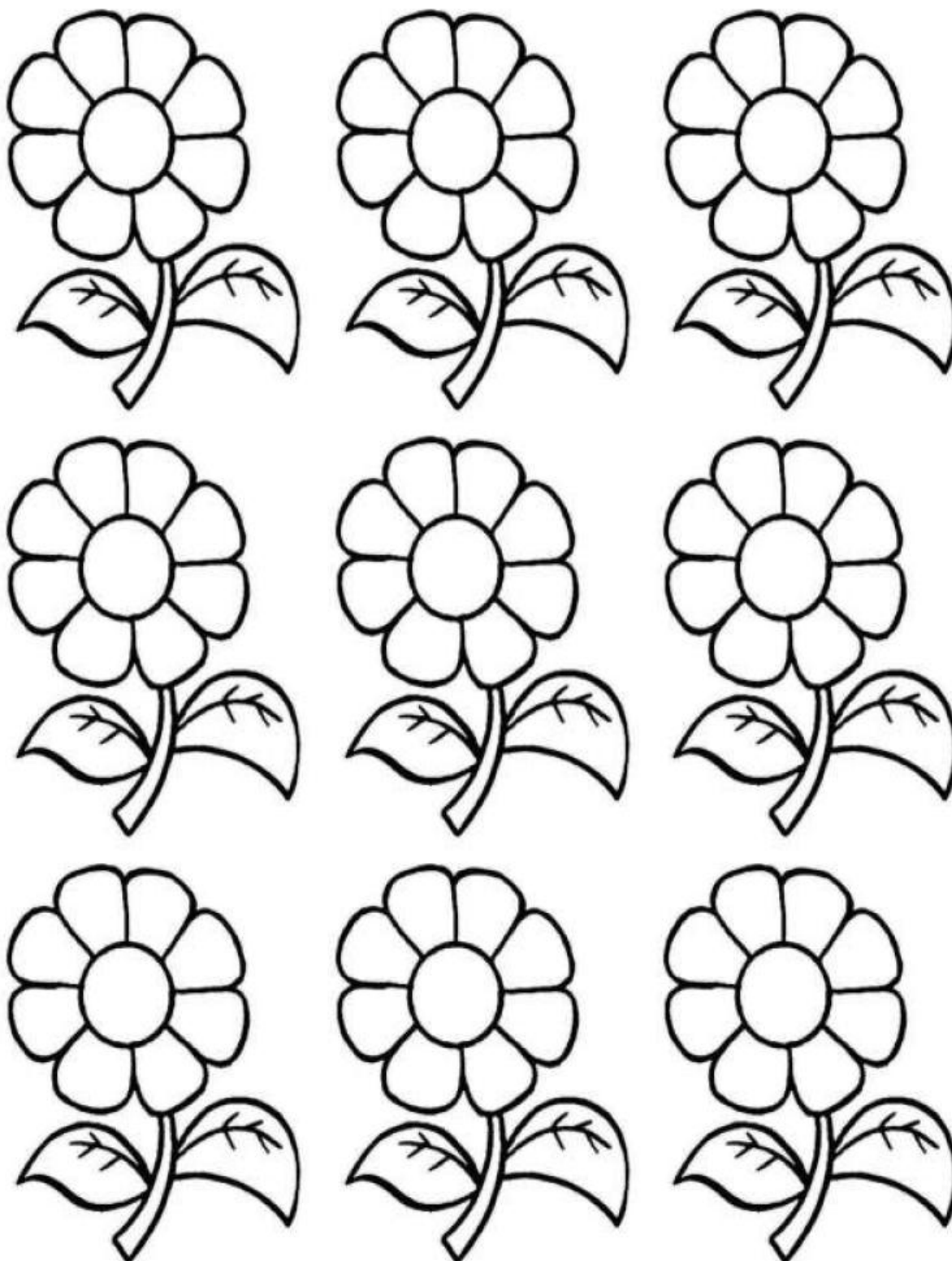
Ілюстрації «Види спілкування»



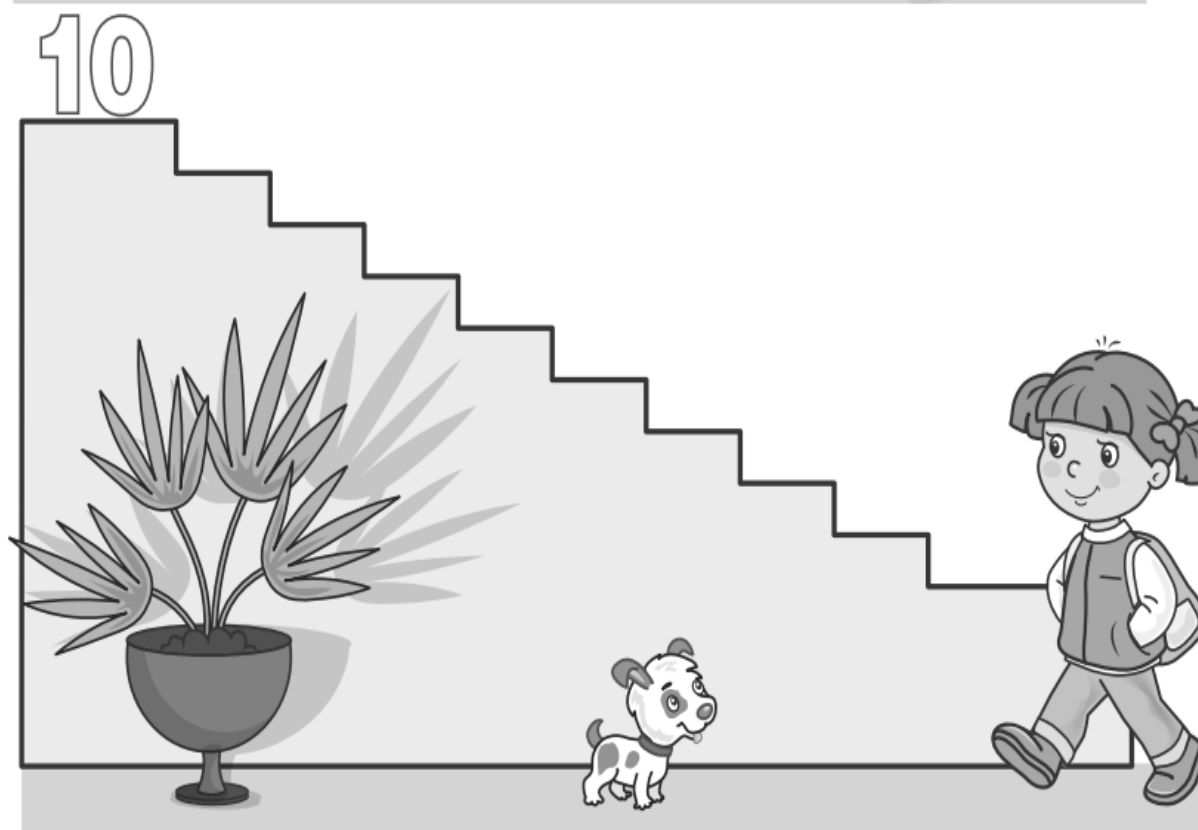
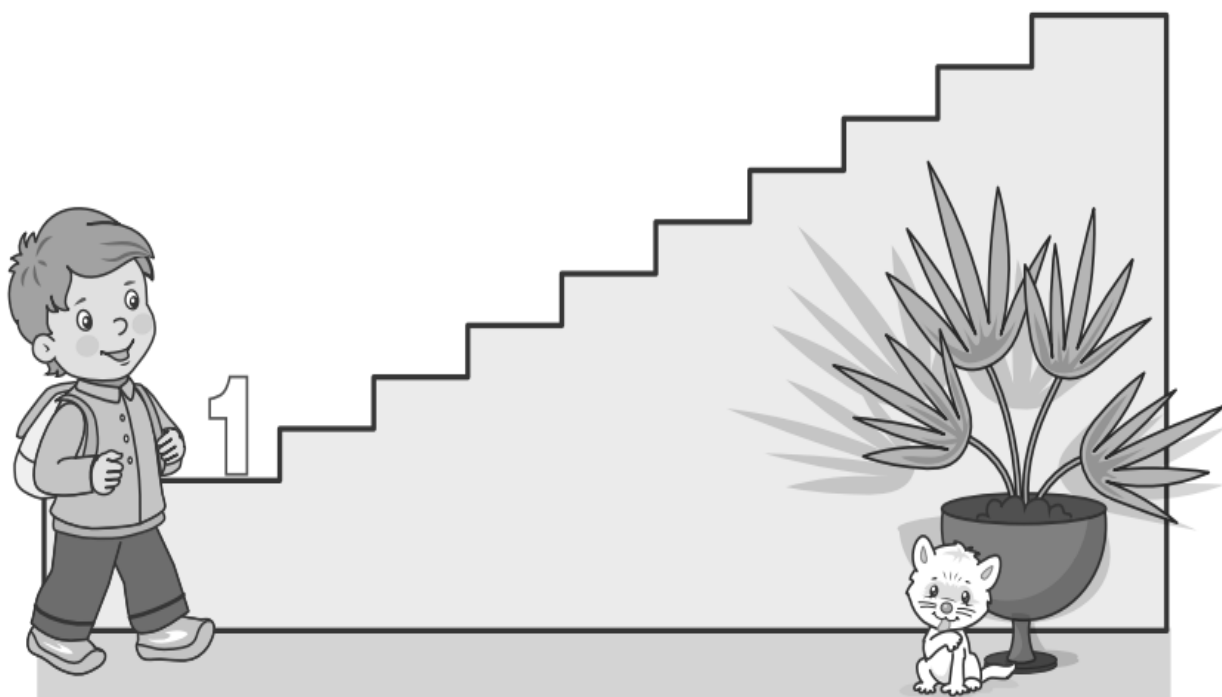
Бланк «Ключі до гарного настрою»

ПОГАНІЙ НАСТРІЙ	ГАРНИЙ НАСТРІЙ
	
	
	
	
	

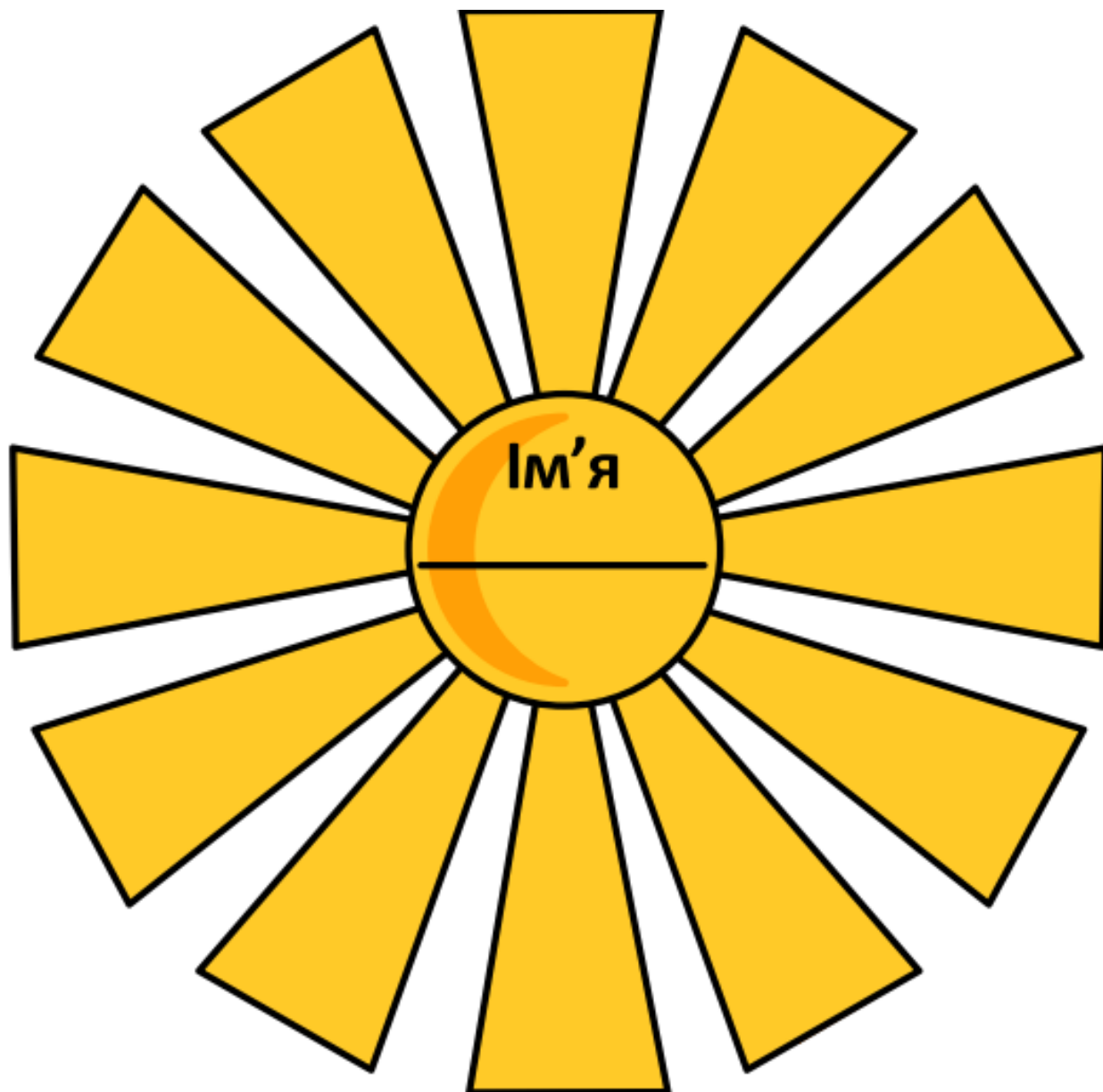
Зображення квіток «Квітка мого настрою»



Зображення сходинок



Зображення сонечка
«Портрет у промінцях сонця»



Бланки «Ігри які популярні серед дівчат/ хлопців

Ігри, що популярні серед дівчаток:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

*Ігри, що популярні серед хлопчиків:*

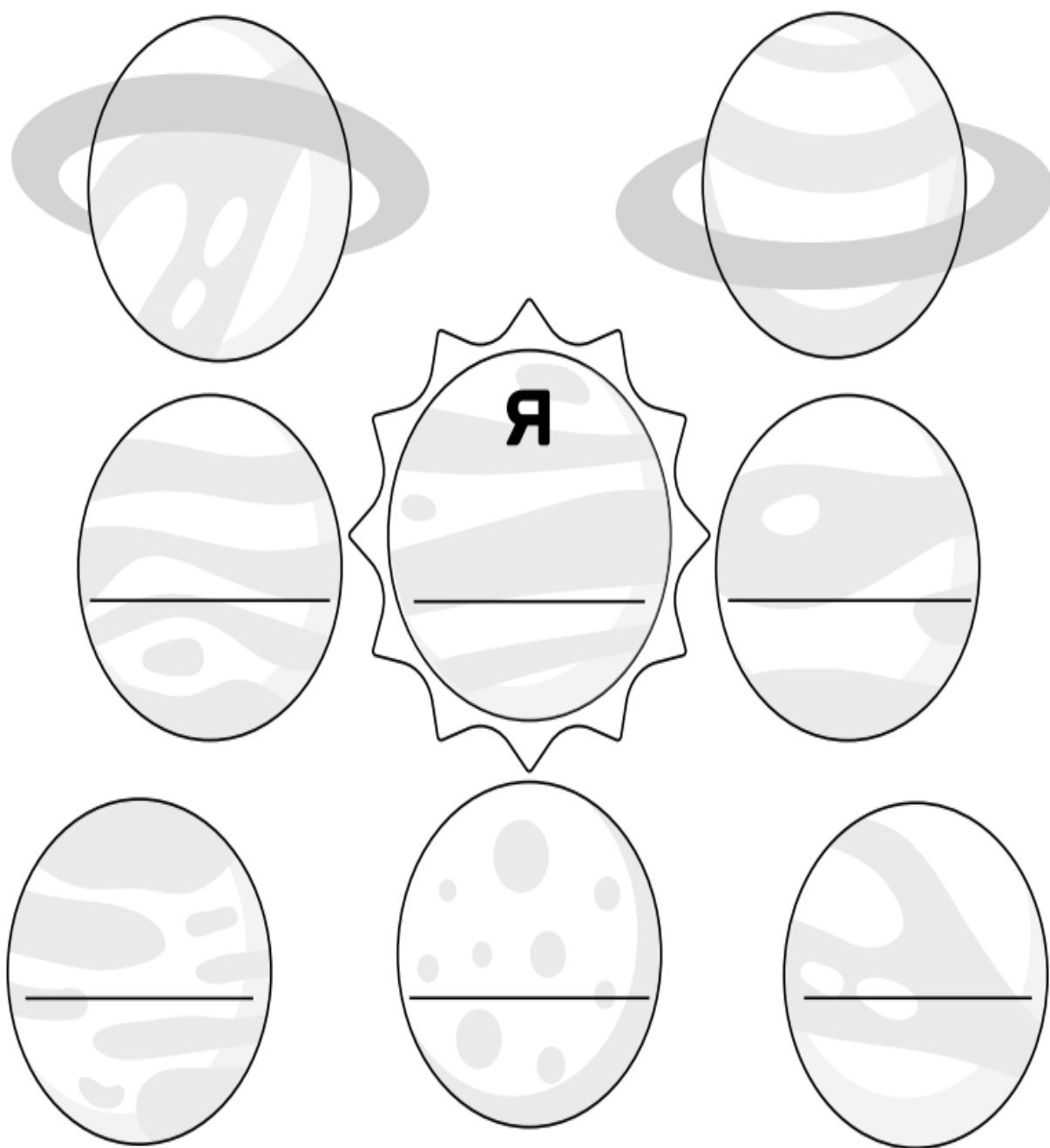
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

*Ігри, які однаково популярні серед хлопчиків і дівчаток:*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Зображення планет



Найміцніші стосунки у мене склалися з: _____

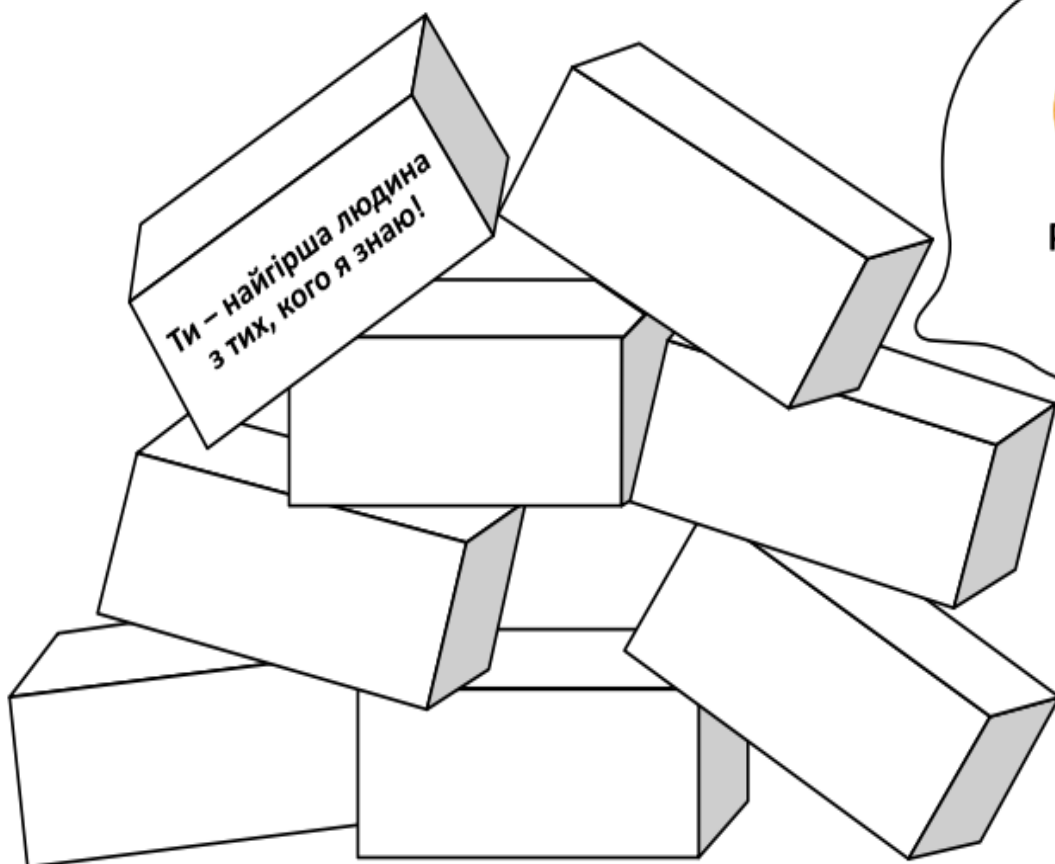
Ці стосунки міцні завдяки тому, що: _____

Бланк «Чарівні фрази»

Ти – справді чудовий друг!	



**ФРАЗИ,
ЩО НАДИХАЮТЬ:**



**РУЙНІВНІ
ФРАЗИ:**

Бланк «Види поведінки»

А зазвичай:	Б зазвичай:	В зазвичай:
сором'язливий	встряває у всі розмови	уміє слухати і говорити
небалакучий	увесь час нав'язує свою думку	поважає себе та інших
тихо говорить	часто ображає інших	відверто висловлює свої почуття
завжди погоджується з іншими	поводиться як «начальник»	упевнений у собі
дозволяє себе ображати	обзиває інших	
не вміє казати «ні»		

А: _____

Б: _____

В: _____

Розмальовка «Монстрик Злося»



Хтось дразнить мене



Хтось ламає мої іграшки



Хтось сперечається зі мною



Хтось штовхає мене під час гри



Хтось пліткує про мене



Хтось кричить на мене



Хтось не хоче гратися зі мною



Хтось бере мої речі без дозволу

1.4. Корекційна програма тривожності у дітей молодшого шкільного віку

Пояснювальна записка

Однією з головних цілей шкільної освіти є створення і підтримання психологічних умов, що забезпечують повноцінний психічний і особистісний розвиток кожної дитини. Велике значення для розвитку особистості має психічне здоров'я, тобто стан душевного, фізичного і соціального благополуччя.

Сучасне наукове знання демонструє зростаючий інтерес до проблеми тривожності особистості, відображаючи цю проблему в різних публікаціях і дослідженнях.

Проблема тривожності дістала свій розвиток у роботах, пов'язаних з вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту; з соціальними причинами її виникнення; з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (Ю.Александровський, Г.Бурменська, В.Гарбузов, І. Дубровіна, О.Захаров, В.Каган, Р.Овчарова, К.Сантросян, А.Співаков, А.Тутундісян).

Як вказує Прихожан А.М. «на психологічному рівні тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, занепокоєння, нервозність і переживається у вигляді почуттів невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності, що загрожує невдачі, неможливості прийняти рішення та ін. На фізіологічному рівні реакції тривожності проявляються в посиленні серцебиття, пошвидшенні дихання, збільшенні хвилинного обсягу циркуляції крові, підвищенні артеріального тиску, зростанні загальної збудливості, зниженні порогів чутливості».

Часто з переходом у 2 – 3 клас у дітей формується негативне ставлення до школи, небажання вчитися. Причиною цього можуть бути неблагополучні відносини в родині, навчальні навантаження, конфлікти з однолітками, недостатній рівень навчальної мотивації тощо. В емоційній сфері це часто проявляється в тому, що дитина стає агресивною, дратівливою, неслухняною або ж навпаки замкнутою, плаксивою, тривожною. Для всіх дітей з негативним ставленням до школи характерним є досить високий рівень загальної шкільної тривожності.

У молодшому шкільному віці до перерахованих вище причин, які викликають високу тривожність у дітей молодшого шкільного віку, додаються оціночні, особливо у зв'язку з публічною оцінкою (відповіді у дошки, самостійні, контрольні тощо) ситуації.

Молодший шкільний вік – один із значущих моментів в житті дитини, період її якісної та кількісної зміни. Однак в школі багато педагогів і батьків набагато більше уваги приділяють кількісним параметрам придбаних дитиною знань і умінь. Якісні зміни, які відбуваються в дитині під час його навчання, багатьма недооцінюються.

У той час як саме якісні зміни особливо значимі, вони можуть зіграти як позитивну роль, можуть зміцнити психологічний стан дитини, так підірвати його. І, якщо проблеми в знаннях можна заповнити, то психологічні порушення можуть мати стійкий характер, важко піддаватися корекції.

Актуальність програми. З переходом дитини в 2–3 клас найбільш часто батьків турбують такі індивідуальні особливості дитини, як повільність, упертість, неврівноваженість, агресивність і жорстокість, невпевненість в собі, замкнутість, тривожність, страхи, брехня і т.п.

Психокорекція шкільної тривожності передбачає проведення системи корекційно-розвивальних занять, які реалізуються в умовах спеціально змодельованих колективних вправ. Рекомендовані в даній програмі заняття допоможуть шкільному психологу вирішувати проблему щодо зниження тривожного стану молодших школярів шляхом спеціальних вправ, розрахованих на конструктивну взаємодію.

Програма спрямована також на розвиток навичок самопізнання тривожних дітей, на підвищення уявлень про власну цінність, на розвиток мотивів міжособистісних відносин, на розвиток впевненості у власних силах, а також здатності найбільш успішно реалізувати себе в поведінці та взаємодії. Досвід показує, що молодший шкільний вік є сприятливим періодом для такої роботи, тому що мотиваційно-смилова система ще формується і дитина відкрита позитивним змінам, можливість для яких створюється в груповій психотерапії.

Наші заняття носять рекомендаційний характер і можуть бути перероблені або доповнені відповідно до особливостей групи учнів, ступеню вираженості симптоматики тривожності і досвіду роботи шкільного психолога.

Програма може використовуватися практичним психологом як в індивідуальній, так і груповій формі роботи з дітьми.

Мета програми: формування навичок опанування своїм хвилюванням і тривожним станом у ситуаціях, що викликають напругу та перешкоджають нормальному емоційному самопочуттю і спілкуванню з оточуючими людьми.

Завдання програми:

- створити умови, що сприяють редагуванню негативних емоційних станів дітей;
- навчити учнів методам емоційної саморегуляції;
- створити умови, що сприяють формуванню усвідомлення дитиною свого внутрішнього світу;
- навчити дітей конструктивним формам поведінки в ситуаціях, що викликають напругу.

Опис використаних методик: словесні і рухливі ігри, бесіда, програвання проблемних ситуацій, казкотерапія, релаксаційні техніки. На заняттях так само використовуються елементи арт-терапії. Використані техніки арт-терапії (такі як маніпуляції з пластичними матеріалами (пластилін), малювання по сирому листу тощо) спрямовані в першу чергу на те, щоб зняти у дитини психічну напругу, зменшити тривожність; допомогти «винести назовні» переживання, які є джерелом психоемоційного напруження; розвиток здатності адекватно виражати свої емоції, формування волі у виборі реагування.

Категорія учасників: діти 7-8 років.

Кількість учасників: 6-10 осіб.

Режим занять: 1 раз на тиждень по 40-45 хвилин.

Загальна кількість годин: 9 годин.

Форма занять: групова (можлива й індивідуальна робота).

Ресурсне забезпечення: фліпчарт, магнітофон, аудіозапис звуків живої природи, олівці, фарби, папір, пензлики, стільці, фломастери, пластилін.

Структура заняття:

1. Організаційний етап включає в себе вправи, що сприяють активізації учасників групи, створення невимушеної, доброзичливої атмосфери, підвищенню згуртованості. Ритуал вітання.
2. Практична частина включає ігри, вправи, завдання, які допомагають зрозуміти і засвоїти головну тему заняття, спрямовані на навчання навичкам саморегуляції та підвищення самооцінки.
3. Заключний етап. В кінці кожного заняття слід залишати час, щоб учасники могли поділитися своїми почуттями, враженнями, думками. Ритуал прощання.

Очікувані результати: зниження рівня тривожності у дітей до рівня вікової норми; підвищення показників рівня самооцінки; покращення взаємодії в сформованому колективі, наявність успіхів в навчальній діяльності дітей.

Під час проведення занять здійснюються два діагностичних зрізи: проєктивні тести («Намалюй людину» К. Маховер (за Л. Міщик), «Неіснуюча тварина» (автор М. З. Друкаревич), за допомогою яких добре діагностується рівень тривожності. Ефективність програми оцінюється на основі спостережень, розвиваючих і творчих завдань та вправ, двох діагностичних зрізів. Найголовнішою оцінкою тренінгу є оцінка, коли діти ділилися враженнями і позитивними змінами, що з ними відбулися.

Тематичний план

№	Назва заняття (кількість годин)	Мета занять	Перелік методик, вправ, ігор
1.	«Знайомство» (1 година)	Знайомство дітей один з одним, зняття емоційної напруги, згуртування.	Комплекс вправ для посилення особистісного спілкування в групі: Гра «Як тебе звуть», вправа «Що я люблю», проєктивні тести «Намалюй людину», «Неіснуюча тварина».
2.	«Встановлення контакту» (1 година)	Налагодження контакту і встановлення довірчих відносин, зняття емоційної напруги, згуртування.	Комплекс вправ для посилення особистісного спілкування в групі: гра «Парне і непарне», гра

			«Оплески по колу», прийняття правил роботи в групі.
3.	«Привіт, друже!» (1 година)	Зниження тривожності і напруги через формування почуття власної унікальності.	Вправа «Штанга», гра «Оплески по колу», «Привіт, друже!», вправа «Моя перлина», вправа «Імпульс».
4.	«Мої емоції» (1 година)	Формування усвідомлення власних емоцій.	Вправи: «Емоційний словник», вправа-гра «Навпаки», «Пластин-силач», «Зірви яблуко», «Що я відчуваю».
5.	«Мій внутрішній світ» (1 година)	Забезпечення продуктивного психологічного розвитку самопізнання свого потенціалу, встановлення і підтримка психологічного контакту у спілкуванні.	Вправи: «Мокрий собака», «Гарячий стілець», гра «Хто? Який Я?», малювання «Моя планета».
6.	«Люби близьких» (1 година)	Зниження тривожності і напруги через формування позитивного ставлення до оточуючих.	Вправа «Водоспад світла», бесіда: «Як любити своїх близьких?», малювання «Моя сім'я», вправи «Закінчи пропозицію», «Моя мама най ...» , вправа «Незакінчені речення».
7.	«Я все зможу» (1 година)	Усвідомлення учнями почуттів, які викликають у них ті чи інші шкільні заняття; формування активності, самоповаги, прагнення до реалізації своїх здібностей; розвиток довільності рухів.	Гра «Принц – на - навшипінки», гра «Що я відчуваю в школі», казкотерапія, гра «Я зможу».
8.	«Доторкнімось до доброти» (1 година)	Формування доброзичливого ставлення один до одного, почуття близькості з іншими, почуття цінності і самоцінності, вміння співпрацювати з однолітками.	Гра «Знайди собі пару», гра «Чарівний клубок», розігрування ситуацій, гра «Зроби увагу іншому», гра «Квітка – семибарвиця».
9.	«Сад почуттів» (1 година)	Навчання саморегуляції, гармонізація емоційного стану, позитивна трансформація негативних емоційних станів, зняття напруги.	Вправи: «Протилежні рухи», «Зате я», «Сад почуттів».
10.	«Чарівні речі» (1 година)	Закріплення нових форм переживань, почуттів по відношенню до самого себе, до однолітків.	Гра «Чарівна каблучка», вправа «Чарівна паличка», гра «Валіза в дорогу», вправа-релаксація «Струмок».
11.	«Ти можеш все»	Створення умов для зниження	Вправи: «Сонечко», «Мокрий по

	(1 година)	рівня тривожності, через розвиток позитивного сприйняття себе і оточуючих, зниження тривожності через формування позитивних уявлень про інших, зниження тривожності через формування позитивного ставлення до себе.	мокрому», «Мої досягнення», вправа «Квітка».
12.	Підсумкове заняття	Усвідомлення мотивів міжособистісних відносин, закріплення позитивного ставлення до себе і оточуючих, завершення групи.	Проективні тести «Намалюй людину», «Неіснуюча тварина», заключне слово психолога.

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Знайомство

Мета: знайомство дітей один з одним, зняття емоційної напруги, згуртування групи.

Хід заняття

Ритуал вітання. Вправа «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Я хочу поговорити з вами про те, як зазвичай вітають один одного люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукоштовнання?

Я хотіла б, щоб ви зараз придумали смішне привітання, яке ми будемо використовувати найближчим часом. Це рукоштовнання повинно стати свого роду відмінністю нашої групи. Спочатку виберіть собі партнер(психолог допомагає). Вам надається три хвилини, щоб винайти, як можна більш незвичайних способів рукоштовнання.

Це вітання повинне бути досить простим, щоб всі легко могли його запам'ятати, але при цьому досить смішним, щоб нам було весело тиснути один одному руки саме таким способом. Тепер нехай кожна пара покаже придумане вітання.

А зараз пропоную взятися за руки, і сказати всі разом: «Я радий, що я сьогодні з вами»

Проективна методика «Намалюй людину» (за Л. Міщик)(див. додаток А)

Мета: визначення індивідуальних особливостей особистості

Хід вправи: «Намалюйте, будь ласка, людину, якомога краще». На питання, які, як правило, носять уточнюючий характер («а яку людину?»), слід відповідати ухильно, наприклад: «будь-яку», «малюй кого хочеш». На будь-які вираження сумнівів можна сказати: «ти почни, а далі легше буде...»

Якщо у відповідь на ваше прохання дитина намалювала людину частково, щось на кшталт бюста або у вигляді карикатури, мультиплікаційного героя, абстрактного зображення, досліджуваного просять взяти інший аркуш паперу і намалювати людину ще раз, тепер в повний зріст, цілком: з головою, тулубом, руками і ногами.

Протягом всього процесу малювання варто *спостерігати за дитиною* (як вона поставилась до завдання, чи висловлювала опір або різку відмову, чи задавала додаткові питання і як багато; чи висловлювала гостру потребу в подальших вказівках – заявляла про це прямо, чи це виражалось в її поведінці, чи дитина сміливо приступила до виконання). Це надасть безцінну інформацію про особливості досліджуваного.

Наступний етап – *бесіда*, у процесі бесіди ви можете прояснити всі неясні моменти, а через почуття і переживання, які дитина висловлює під час бесіди, ви може отримати унікальну інформацію щодо її емоційного стану. Для актуалізації почуттів може задавати такі питання:

- Хто ця людина?
- Де вона живе?
- Чи є у нього друзі?
- Чим вона займається?
- Добра вона чи зла?

- На кого вона дивиться?
- Хто дивиться на неї?
- Чи знайома тобі ця людина?
- Про що вона думає?
- Що вона відчуває?
- Вона тобі подобається?
- Що найбільше хоче ця людина?

Вправа «Що я люблю»

Мета: підвищення активності учнів.

Хід вправи: Діти в колі, кожен передає один одному м'ячик і говорить по черзі, що він любить з їжі, одягу, у що любить грати і т.д.

Проективна методика «Малюнок неіснуючої тварини» (див. додаток Б)

Мета: коли дитина малює, вона переносить, проектує на папір свій внутрішній світ, Я-образ.

Хід вправи: Психолог може багато що сказати про настрій, схильності маленького художника, дивлячись на його твір. Один тест не допоможе відтворити точний психологічний портрет, але допоможе зрозуміти, чи є у дитини проблеми у взаєминах з навколишнім світом. Для дослідження необхідно: стандартний аркуш білого і простий олівець середньої твердості. Фломастери та ручки використовувати не можна, м'які олівці теж небажані.

Інструкція дитині: «Я хочу подивитися, наскільки у вас розвинені уява, фантазія (як ти умієш фантазувати, уявляти). Придумайте і намалюйте тварину, якої насправді немає, ніколи не було і якого до вас ніхто не придумав – ні в казках, ні в комп'ютерних іграх, ні в мультфільмах».

Після того, як малюнок буде готовий, психолог розпитує художника про ту істоту, яка у нього вийшла. Потрібно з'ясувати стать, вік, розміри, призначення незвичайних органів, якщо вони є; запитати, чи є у неї родичі і в яких вона з ними відносинах, чи є у неї сім'я, і хто вона в сім'ї, що любить і чого боїться, який у неї характер. Тестований неусвідомлено ідентифікує себе з малюнком, переносить на зображену істоту свої якості і свою роль в суспільстві. Іноді діти розповідають від імені тварини про свої проблеми. Якщо на малюнку дитини мають місце лінії, це свідчить про тривожність дитини. Але це не завжди несе в собі достатньо інформації і залежить від здатності дитини аналізувати свій внутрішній світ. Важливо зрозуміти, наскільки він адаптований у колективі.

Примітка. Обговорення малюнків може проводитися в індивідуальній формі, у зручний час.

Рефлексія

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Психолог звертається до дітей:

- Розкажіть про свій емоційний стан під час заняття і в його кінці.
- Які причини цього?

Ритуал прощання. Гра «Оплески по колу»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід гри: «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться продовжити гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше.

Ведучий починає плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з гравців групи. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. 3-ий вибирає 4-го і т.д. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

Заняття 2

Тема: Встановлення контакту

Мета: налагодження контакту і встановлення довірчих відносин, зняття емоційної напруги, згуртування

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами»

Гра «Як тебе звуть»

Мета: знайомство учасників один з одним і налагодження емоційних зв'язків.

Хід гри: Дітям по черзі потрібно представитися: назвати своє ім'я, розповісти хто дав це ім'я.

- Скажіть, яким ім'ям ви хотіли б, щоб вас називали в групі. Щоб ми легше запам'ятали, як будемо називати один одного, я пропоную оформити візитки: на них потрібно написати ваше бажане ім'я і щось за бажанням домалювати.

Прийняття правил роботи

Психолог говорить про те, що для комфортної роботи у групі, потрібно прийняти правила. Ці правила стосуються всіх учасників.

Правила на заняттях:

- 1) Правило активності і відповідальності кожного.
- 2) Правило закритості групи, тобто те, що відбувається в групі не обговорюється за її межами(не розповідати іншим, що ми дізнаємося один про одного на заняттях).
- 3) Правило відповідальності і щирості: потрібно спробувати бути самим собою, говорити те, що ти думаєш і відчуваєш.
- 4) Не оцінювати поведінку учасників групи, якщо вони самі про це не попросять.
- 5) Правило «Стоп»: той член групи, який не захоче відповідати на питання чи брати участь в грі, може сказати «Стоп», але бажано його використовувати якомога рідше.

Після прочитання кожного правила слід його обговорити:

- як ти розумієш це правило?
- чи готовий ти слідувати йому?

Гра «Парне та непарне»

Мета: зняття напруги і затискачів, розвиток ініціативи, згуртування групи.

Хід гри:

Психолог: - Зараз ми зіграємо з вами в гру. Кожен повинен відрахувати по 15 горошин(горошини лежать на підносі). Потім, затиснувши їх у долоні, почніть ходити по класу. І як тільки вам захочеться вступити в гру, зупиніться поруч з ким-небудь і простягніть йому долоню, в якій затиснута якась частина ваших горошин. Простягаючи своєму партнеру стиснуту долоню, запитаєте: «Парне чи непарне?» Якщо 2-ий учасник вгадує, то він отримує ці горошини собі, якщо не вгадує, то віддає йому рівно стільки горошин, скільки у нього було в долоні.

Переможе той, у кого через 10 хв. виявиться найбільше горошин.

Аналіз вправи:

- Чи сподобалася вам гра?
- Скільки разів вам пощастило в грі?
- У кого виявилось найбільше горошин?
- Чи є у вас хтось, хто залишився зовсім без горошин?
- Хто з вас вгадував краще за всіх?
- З якою кількістю людей ви грали?
- Що відбувалося частіше: вас питали інші діти або ви їх?
- Ви грали по-чесному?

Рефлексія

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Психолог звертається до дітей:

- Розкажіть про свій емоційний стан під час заняття і в його кінці.
- Які причини цього?
- Що нового ви дізналися, чого навчилися?

Ритуал прощання. Гра «Оплески по колу»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід гри: «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться продовжити гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше.

Ведучий починає плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з гравців групи. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. 3-ий вибирає 4-го і т.д. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

Заняття 3

Тема: Привіт, друже!

Мета: зниження тривожності і напруги, через формування почуття власної унікальності; навчання техніці розслаблення м'язів рук і ніг; розвиток позитивної самооцінки і уявлень про себе через візуалізацію свого позитивного образу

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами»

Вправа: «Привіт, друже!»

Мета: навчити ввічливо звертатися й активно входити в контакт.

Хід вправи: Діти по колу вітаються один з одним, називаючи ім'я сусіда, який відповідає на привітання і звертається до наступного учасника. При повторному виконанні вправи до імені додають добрі побажання. Дивитися слід просто у вічі тому, до кого звертаєшся. Говорити - лагідним голосом.

Вправа «Штанга»

Мета: зняти напруження.

Хід вправи: Зараз ми з вами будемо спортсменами-важкоатлетами. Уявіть, що на підлозі лежить важка штанга. Зробіть вдих, відірвіть штангу від підлоги на витягнутих руках, підніміть її. Дуже важко. Видихніть, киньте штангу на підлогу, відпочиньте. Спробуємо ще раз.

Вправа-медитація «Моя перлина»

Мета: зняття м'язової і емоційної напруги у дитини і підняття її самооцінки, віри в свою унікальність і потрібність.

Хід вправи:

Психолог:

- Розслабтеся, діти. Закрийте очі і послухайте розповідь: *«Душа кожної людини схожа на море. То вона світла і спокійна, сонячні відблиски світяться на її поверхні, радує оточуючих. То налетить шторм, хвилі клеочуть, трощать і змітають все, що трапляється на їх шляху. У ці моменти оточуючі можуть боятися моря і уникати його. Але яка б не була погода, на дні моря все інакше. Давайте спробуємо опуститися в прозору бірюзову товщу води. Бачите, повз нас пропливають зграйкою маленькі блискучі рибки? А ось морська зірка. Пливемо ще глибше. Там, на самому дні моря, лежить справжній скарб твоєї душі. Це перлина. Тільки ти можеш взяти її в руки. Підпливи ближче і розглянь її. Яке вона випромінює світло? Які в неї розміри? На чому вона лежить? Візьми її обережно в руки. Такі перлини є в душі і в інших людей, але ніде немає навіть двох однакових.*

Чуєш звуки? Напевно, вона хоче сказати тобі щось важливе про тебе самого! Послухай її уважно, адже вона знає, що ти унікальний, хороший, особливий. Ти добре розчув, що вона тобі розповіла? Якщо так, то дбайливо опусти перлину знову на дно твоєї душі. Подякуй їй за те, що ти можеш відчувати себе щасливим. Що ж, пора плисти назад. Коли я порохую до десяти, ти підпливеш до поверхні моря, випірнеш і відкриєш очі».

Запитати у дітей, що унікального дала йому або підказала перлина.

Вправа «Імпульс»

Мета: демонстрація значимості вміння відчувати один одного, як одного із складових успішної групової діяльності.

Хід вправи: Психолог: - Діти, давайте візьмемося за руки, спробуємо відчути один одного. Ми всі разом створюємо єдиний електричний ланцюг. Зараз я пушу імпульс, як тільки ви його відчуєте, вам потрібно передати його іншому. (Передається потиск руками)

Рефлексія заняття

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи: Психолог звертається до дітей:

- Що дізналися нового на занятті?
- Що запам'яталось?
- Що відчували?

- Як ви оцінюєте свою участь на занятті?

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося все дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі»

Заняття 4

Тема: Мої емоції

Мета: формування усвідомлення власних емоцій.

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами»

Психолог:- Я рада, що ми знову зустрілися. У мене є ось такі чудові картинки, які допоможуть нам з вами поговорити на цікаву тему - емоції.

Інформаційне повідомлення

- Всі ми добре знаємо, що здоров'я – найбільша людська цінність. А бути здоровим – означає бути веселим, життєрадісним, з надією зустрічати новий день, відчувати себе по-справжньому щасливим.

Щодня у нашому житті відбувається чимало подій, які не залишають нас байдужими і викликають різні почуття. Небезпечні дії зазвичай породжують неприємні почуття — страх, гнів, образи. І навпаки, добрі новини й події — задоволення, вдячність, цікавість.

Коли нам нічого не загрожує, ми відчуваємо спокій і задоволення. А як втратив щось важливе (наприклад, друг переїхав до іншого міста), тебе огортає сум. Якщо хтось кепкує або зневажливо висловлюється про тебе, ти ображаєшся. А коли відбирають те, що тобі належить, у душі мимоволі закипає гнів.

На перший погляд здається, що неприємні почуття — це вади і треба їх долати. Та хіба не почуття страху час від часу попереджує про небезпеку, втримує від необачних кроків або змушує швидше діяти? Від того, що такі почуття неприємно переживати, вони не втрачають цінності. Почуття — це неначе пристрій, який повідомляє «Все гаразд, тобі нічого не загрожує» або: «Обережно! Це небезпечно!»

Почуття допомагають людям пізнавати світ і краще пристосовуватися до нього.

Почуття бувають швидкоплинними, їх ще називають емоціями. Емоції — це миттєва реакція на якусь подію і вони не завжди збігаються з нашими почуттями.

Отже, дорогі діти, зараз ми помандруємо у світ почуттів та настрою.

Вправа «Емоційний словник»

Мета: формування усвідомлення власних емоцій.

Обладнання: набір карток із зображенням проявів різних емоцій.

Хід вправи: перед дітьми розкладають набір карток, на яких зображені мімічні прояви різних емоцій. Психолог запитує: «Яка емоція тут намальована?». Після цього дітям пропонують згадати, коли вони самі були в такому стані, як вони при цьому себе почували, хотіли б вони знову це відчувати.

- «А чи може цей вираз обличчя відображати іншу емоцію чи почуття? А які ще з намальованих тут почуттів ви відчуваєте?»

Вправа-гра «Навпаки»

Мета: закріпити у мовленні слова - означення настрою.

Хід вправи: Психолог говорить означення емоції. А діти добирають протилежне за значенням слово.

Приблизний перелік слів: щастя - горе, радість - сум, добро-зло, усміхнений - похмурий, спокійний - схвилюваний, сердитий - добрий, поганий - хороший, сумно – весело тощо.

Вправа «Пластилін-силач»

Мета: редагування емоцій, зняття напруги.

Обладнання: пластилін, лист картону, ніжик для пластиліну.

Хід вправи: дитина, відкриваючи невеликі шматочки пластиліну, розмазує їх по листу, створюючи тоненький шар(при бажанні може зішкребти його з листа за допомогою ножиčka для пластиліну, що вимагає додаткових фізичних і емоційних сил).

Вправа «Зірви яблуко»

Мета: розслаблення, зняття м'язових затискачів.

Хід вправи: Уявіть собі, що перед вами росте велика яблуня з чудовими великими яблуками. Яблука висять прямо над головою, але без праці дістати їх не вдається. Потягніся якомога вище, підніміся навшпиньки і зроби різкий вдих. Тепер можеш зірвати яблуко. Нагнись і поклади яблука в кошик, повільно видихни і розслабся, струсни руками, потряси долоньками.

Рефлексія. Вправа «Що я відчуваю»

Мета: усвідомлення учнями власних емоцій.

Хід вправи:

- Що вам сподобалося найбільше з того, чим ми сьогодні займалися? Чому? Може бути, щось не дуже сподобалося? Чому? Було щось складне? Що вам дало нового сьогоднішнє заняття? Що ви зараз відчуваєте? Який у вас зараз настрій?

- Сьогодні ми з вами зробили велику роботу! Ну, по-перше, ми розібралися в тому, які емоції ми з вами відчуваємо в різних ситуаціях і які для нас більш, а які менш приємні.

- По - друге, ми дізналися, що виявляється не всі неприємні емоції зовсім вже такі погані. Виявляється, якщо ми подивимося на них з іншого боку, вони самі нам можуть допомогти легко пережити ситуацію яка нас засмучує? А, по-третє, сьогодні ти навчилася малювати незвичайним способом, згодні? Вам сподобалося? Мені теж.

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося все дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі».

Заняття 5

Тема: Мій внутрішній світ

Мета: забезпечення продуктивного психологічного розвитку самопізнання свого потенціалу, встановлення і підтримка психологічного контакту у спілкуванні.

Хід заняття

Привітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами».

Привітання. Я рада, що ми знову зустрілися.

Вправа «Мокрий собака»

Мета: створити позитивну атмосферу, зняти психоемоційне напруження.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла».

Вправу можна повторити декілька разів.

Бесіда:

- Ми з вами будемо говорити про спілкування. Бувають ситуації коли важко спілкуватися з однокласниками, один з одним, з дорослими, вчителями, батьками, тобто не можете знайти спільну мову. Як ви думаєте, чому так буває, що деяким людям буває важко спілкуватися один з одним.

- Діти, дуже часто труднощі в спілкуванні відбуваються через те, що не збігається, як ти себе уявляєш, і як бачать тебе інші.

Гра «Хто? Який Я? »

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості.

Хід гри: Продовжте письмово 3 пропозиції(роздає бланки з початком речень):

1. Я думаю, що я ...
2. Інші вважають, що я ...
3. Мені хочеться бути ...

Після виконання завдання, діти по черзі відповідають на питання, йде обговорення.

Вправа «Гарячий стілець»

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості та позитивні якості однокласників

Хід вправи: - Зараз кожен з вас зможе перевірити, наскільки збігається уявлення про нього оточуючих з його власними уявленнями про себе. Кожен по черзі буде займати місце на стільці в

центрі і учасники дадуть відповідь на питання: «Який він?» Для цього вони повинні підбирати одне або кілька визначень з того ж списку на дошці. Хто сидить в центрі відзначає ті слова, які збігаються з його визначенням («Я думав, що я ...»).

Підрахуйте кількість збігів.

- Кого було важче оцінювати - себе або інших?

Вправа «Моя планета»

Мета: розвивати уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу.

Хід вправи: Закрийте очі і уявіть собі планету в космосі. Яка планета? Хто населяє цю планету? Чи легко до неї дістатися? За якими законами на ній живуть? Чим займаються жителі? Як твою планету звуть? Намалюйте цю планету.

Діти виконують малюнки, після чого проводиться обговорення робіт.

Рефлексія:

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи: Психолог: Що сподобалося? Яких зазнавали труднощів? Що нового дізналися?

Ритуал прощання «До нової зустрічі».

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Психолог: Візьмемося все дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі»

Заняття 6

Тема: Люби близьких

Мета: зниження тривожності і напруги, через формування позитивного ставлення до оточуючих.

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами».

Бесіда: «Як любити своїх близьких?»

Психолог: - Як ви розумієте фразу «любити близьких?» (діти по черзі відповідають на питання).

Психолог: Рідні — це найдорожчий скарб, який у нас є. Тому треба цінувати його понад усе, допомагати близьким, турботливо та з повагою до них ставитися, бути уважними до близьких.

Малювання «Моя сім'я»

Мета: формування позитивного образу себе, через позитивне ставлення до оточуючих.

Хід вправи: А зараз у нас з вами цікава вправа, ми будемо малювати свою сім'ю.

Після малювання, всі малюнки вивішуються на дошку.

Закінчи пропозицію «Моя мама най ...»

Мета: створити позитивний образ матері.

Хід вправи: Подивіться уважно на свої малюнки і спробуйте закінчити пропозицію «Моя мама най ...».

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: створення позитивного образу самого себе.

Хід вправи: Дітям пропонуються пропозиції, які потрібно закінчити:

«Я люблю ...», «Мене люблять ...», «Я не боюся ...», «Я вірю ...», «У мене вірять ...», «Про мене піклуються ...».

Вправа «Водоспад світла»

Мета: зниження тривожності і напруги, через навчання техніки розслаблення м'язів тіла.

Хід вправи: Психолог: «Сядьте зручніше і закрийте очі. 2-3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'який білий світ. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струмує по вашій голові. Ви відчуваєте, як розслабляється ваш лоб, потім рот, як розслабляються м'язи шиї... Білий світ тече по ваших плечам, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Білий світ стікає з вашої спини, і ви помічаєте, як і в спині зникає

напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою. А світло тече по ваших грудях, по животу. Ви відчуваєте, як вони розслабляються і ви самі собою, без будь-яких зусиль, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно. Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви помічаєте, як руки і долоні стають все м'якше і розслабляються. Світло тече і по ногах, спускається до ваших ступень. Ви відчуваєте, що і вони розслабляються і стають м'якими. Цей дивовижний водоспад з білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе абсолютно спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви все глибше розслабляєтесь і наповнюєтесь свіжими силами ... (30 секунд). Тепер подякуйте цей водоспад світла за те, що він вас так чудово розслабив ... Трохи потягніться, випрямтеся і відкрийте очі».

Рефлексія

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Психолог:

- Які вправи були цікавими для вас?
- Які емоції виникали під час виконання вправ?
- Що запам'яталося більш за все?

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося все дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі!».

Заняття 7

Тема: Я все зможу

Мета: усвідомлення учнями почуттів, які викликають у них ті чи інші шкільні заняття; формування активності, самоповаги, прагнення до реалізації своїх здібностей; розвиток довірливості рухів.

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами».

Гра «Принц – на - навшпиньки»

Мета: створити в групі атмосферу зосередженості і спокою.

Хід гри: Встаньте і як слід, потягніться. Я хочу, щоб ви показали мені, як ви можете таємничим чином перетворити гучну класну кімнату в навчальну майстерню, де панує спокій і зосередженість. Нехай хто-небудь з вас почне гру. Це буде Принц (принцеса) – на - навшпиньки). Такими нечутними кроками Принц підійде до кого-небудь з вас, легко доторкнеться до вашого плеча, а потім попрямує до когось з наступних підстав. Той, до чийого плеча доторкнувся Принц, буде так само безшумно слідувати за ним.

Кожен, хто таким чином стане членом королівської свити, повинен буде триматися із королівською гідністю, тобто спокійно і елегантно. Королівська свита буде збільшуватися до тих пір, поки ви всі в неї не ввійдете. В цей момент принц – на - навшпиньки повинен буде обернутися до своєї свити, розкрити руки, як би обіймаючи всіх, і сказати «Дякую вам, панове». Після чого всі повертаються на свої місця.

Гра «Що я відчуваю в школі»

Мета: виявлення ставлення учнів до предметів

Хід гри: ведучий пропонує кожному із дітей витягнути по одній картці з назвою почуття (радість, нудьга, здивування, відроза ...), а потім назвати шкільне заняття, яке породжує в ньому це почуття.

Робота з текстом. Казка «Про ледачу зірочку» (автор В. Максютя)

Мета: формування прагнення до реалізації своїх здібностей.

Хід вправи: - У далекому темно-фіолетовому небі жили дві зірочки-подружки. Вони жили зовсім поряд, в сусідніх сузір'ях. Одна з них була дуже старанною і світила яскраво-яскраво, щосили. Інша зірочка, про яку я і хочу вам розповісти, була зовсім іншою. Вона зовсім не намагалася яскраво світити, була маленькою і тьмяною і спала не тільки вдень, але частенько навіть і вночі.

- Навіщо мені старатися? - говорила вона. - Навіщо витрачати сили? Всі зірки однакові, до того ж їх так багато. За мене посвітять інші, цього буде достатньо, щоб на Землі стало трохи світліше. Від мене однієї все одно користі небагато. Піду-но я краще посплю.

- І Зірочка позіхнула і задрімала, склавши тонкі бліді промінці. Раптом її розбудив сильний вітер. Вона відкрила очі і побачила сліпуче сяйво. Присівши на хмарці, що служила їй постіллю, вона звисла ніжки і озирнулася навколо. По небу летіла сяюча комета. Вона була величезною і красивою. У Зірочки аж дух перехопило: - Ах, як ти красива! Я знаю, ти швидко згораєш, твоє сяйво недовговічне, але я б все віддала, аби хоч ненадовго стати такою ж яскравою, як ти. Комета призупинилася, слухаючи Зірочку, і відповіла:

- Мила Зірочка! У кожної істоти Всесвіту – своє призначення. У мене коротке життя, і я повинна встигнути показати все, на що я здатна, встигнути віддати все своє тепло і світло. Але і ти не втрачай час дарма! А то можна проспати все життя. Спати і лінуватися можна і вдень. Відпочивай, набирайся сил, щоб вночі працювати. І тоді ти зможеш стати дуже яскравою, і хто-небудь обов'язково назве тебе «своєю зіркою». І з цими словами, змахнувши вогненним хвостом, комета зникла з очей, а зірочка так і сиділа на хмарці, задумливо схиливши голівку набік. «Так, не хотілося б все життя залишатися такою маленькою і тьмяною. Час проходить, і треба встигнути багато чому навчитися!» - вирішила вона.

Тим часом настав ранок, на небі з'явилися перші проблески зорі. Зірки вкладалися спати. «Що ж, і я висплюся як слід, зате вночі буду сяяти яскравіше всіх», - вирішила Зірочка і накрилася хмарою.

День пройшов, і сонце, що заходить подарувало Зірочці один зі своїх золотих промінчиків. А з настанням ночі Зірочка ретельно начистила свої гострі кінчики і засяяла щосили. Її подружки спочатку навіть не впізнали її. Вона затьмарила усіх! Мама Місяць і тато Місяць пишалися нею, а в рідному сузір'ї всі раділи.

На далекій Землі була прекрасна зоряна ніч. У парку пахло жасмином. На лавці сиділи закохані і дивилися в небо.

- Дивись, яка гарна зірка! – вигукнула дівчина.

- Ця зірка твоя! – відповів юнак. – Вона буде висвітлювати твоє життя, як і моя любов.

Зірочка ненавмисно почула цю розмову і засяяла ще яскравіше. Тепер вона точно знала: якщо дуже старатися і не лінуватися, обов'язково доб'єшся всього, чого хочеш. А що може бути для зірки бажанішим, ніж стати зіркою закоханих!

Обговорення

- Чому спочатку Зірочка не хотіла намагатися світити яскравіше?

- Як ви розумієте слово «у кожного є своє призначення?»

- Поясніть слово «я повинна встигнути показати все, на що я здатна».

- У чому твердо переконалися тато і мама?

- Як ви зрозуміли сенс казки? (Чому вчить нас ця казка?).

(Щоб домогтися чогось, потрібно обов'язково намагатися, і тоді все вийде).

Гра «Я зможу»

Мета: формування активності, впевненості в собі; довільності рухів.

Хід гри: діти стають на одну ногу і намагаються рівно і чітко написати іншою ногою в повітрі своє ім'я, повторюючи про себе: «Я зможу!»

Однією рукою діти гладять голову, а іншою – круговими рухами – свій живіт, повторюючи про себе: «Я зможу!»

Однією рукою діти пишуть своє ім'я, а ногою в той же час прізвисько, повторюючи про себе: «Я зможу!»

Обговорення

Психолог: Діти!

- Чи всім було легко виконувати цю вправу?

- Що потрібно для того, щоб вийшло?

- Чи достатньо тільки вірити і говорити собі: «Все вийде! Я зможу!»

- Що ще потрібно?

Потім разом з учнями психолог робить висновок: щоб домогтися чогось потрібно вірити в успіх, але не тільки ... Треба ще домагатися цього добрими справами, зусиллями, тренуванням.

Вправа «Посунь стіну»

Мета: зняття м'язових затискачів.

Хід вправи: Психолог: Закрийте очі, давайте спробуємо уявити, що перед нами висока-висока стіна. Яка вона? Цегляна або бетонна? Висока або низька? Чи можна її обійти? (Діти відкривають очі і діляться своїми образами. А потім ми намагаємось знайти способи подолання цієї стіни). Що можна з нею зробити? Після цього проводиться паралель образу стіни і життєвих труднощів: Ми можемо їх подолати, так само як і стіну.

Рефлексія

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи: Психолог:

- Про що дізналися сьогодні на занятті?

- Що відчували?

- Які вправи сподобалися? Чому?

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося всі дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі»

Заняття 8

Тема: Доторкнімося до доброти

Мета: формування доброзичливого ставлення один до одного, почуття близькості з іншими, почуття цінності і самоцінності, вміння співпрацювати з однолітками.

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами».

Гра «Знайди собі пару»

Мета: об'єднання, емоційне розкріпачення учасників групи.

Хід гри: на картках написати назви тварин, причому кожна назва зустрічається двічі – в жіночому і в чоловічому роді: якщо є картка зі словом «слон», то повинна бути і картка зі словом «слониха». Вони перемішуються і роздаються дітям.

Кожен пластично зображує свою тварину і знаходить свою пару, не вдаючись до словесних з'ясування і не показують карток. Коли всі пари з'єднуються, ведучий співвідносить їх з картками, а потім влаштовує обговорення: хто активно займався пошуками, а хто стояв і чекав, поки його знайдуть.

Гра «Чарівний клубок»

Мета: формування почуття близькості з іншими людьми, почуття цінності інших і самоцінності.

Хід гри: Учасники передають клубок ниток так, щоб всі взяли за нитку. Передача клубка супроводжується висловами про те, що вони зараз відчувають, що хочуть, і що можуть побажати іншим.

Коли клубок повернеться до ведучого, діти натягують нитку і закривають очі, представляючи на прохання ведучого, що вони становлять одне ціле, що кожен з них важливий і значущий у тому цілому.

Вправа «Розігрування ситуацій»

Мета: засвоїти ефективні способи поведінки і використовувати їх в реальному житті.

Хід вправи: Дітям пропонується розіграти наступні ситуації:

1. Ти брав участь у змаганні і посів перше місце, в твій друг був майже останнім. Він дуже засмутився. Допоможи йому заспокоїтися.

2. Ти дуже скривдив свого друга. Спробуй помиритися з ним.

3. Ви писали диктант, ти отримав оцінку десять, а твій друг – двійку. Заспокой свого друга.

4. Двоє твоїх друзів посварилися – помир їх.

5. Твій друг попросив у тебе пограти з твоєю улюбленою іграшкою, а віддав її зламану.

Після розігрування корисно для граючої дитини помінятися ролями з партнерами і «опинитися на місці» того, з ким спілкувався.

Гра «Зроби увагу іншому»

Мета: формування вміння висловлювати своє позитивне ставлення до інших, надавати і приймати знаки уваги.

Хід гри: Діти стають в коло і по черзі говорять що-небудь позитивне одному з учасників гри. Знаками уваги можуть відзначатися особистісні якості, зовнішність, вміння, манера поведінки тощо. У відповідь дитина каже: «Дякую, я теж думаю, що я...» (Повторює сказане йому, а потім підкріплює ще однієї похвалою на свою адресу: «А ще я думаю, що я...»)

Гра «Квітка – семибарвиця»

Мета: розвиток вміння відчувати і розуміти бажання інших робити правильний вибір, співпрацювати з однолітками.

Хід гри: Діти діляться на пари, кожна отримує по «квітці – семибарвиці». Учасники гри замислюють сім бажань: три бажання задумує перша дитина для другого, три - друга дитина для першого, одне бажання буде спільним. Потім пари обмінюються пелюстками і відбирають пелюстки - бажання, які їм дійсно приємні. Перемагає команда, яка має найбільше бажаних пелюсток, де передбачувані бажання збіглися з реальними.

Рефлексія

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи: Психолог звертається до дітей:

- Про що дізналися на цьому занятті?
- Який висновок можемо зробити з нашого заняття?

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося всі дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі»

Заняття 9

Тема: Сад почуттів

Мета: навчання саморегуляції.

Хід заняття

Ритуал привітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами».

Введення в заняття

- З яким настроєм ви прийшли на наше заняття? Чому? Що нового і важливого сталося за останній час у вашому житті? Є що-небудь, що ви б хотіли мені розповісти сьогодні? Можливо, у вас є якісь переживання з приводу сьогоднішнього заняття?

Тоді давайте зараз трохи пограємо!

Вправа «Протилежні рухи»

Мета: навчання довільній регуляції власних рухів, психофізіологічна мобілізація організму.

Хід вправи: Ведучий і учні стають один проти одного. Ведучий починає виконувати під музику будь-які спонтанні рухи. Завдання дітям – виконувати ті рухи, які є, з їх точки зору, протилежністю рухів, виконуваних дорослим. Через 1,5-2 хвилини, по бажанню дітей, можна помінятися ролями.

Рефлексія вправи:

- Що більше сподобалося - демонструвати рухи або повторювати протилежні?
- Коли в реальних життєвих ситуаціях важливо вміти робити не те, що тобі показують, а в точності навпаки?

Вправа «Зате я...»

Мета: навчання способу виходу за межі неприємної ситуації, пошуку позитивних сторін, активізація процесів вольової регуляції.

Обладнання: фліпчарт, маркери, альбом, фарби.

Хід вправи: бесіда про ситуації, в яких діти відчували себе некомфортно, відчували негативні емоції (вибрати один - два випадки).

Далі діти придумують, що може неприємного відчувати людина в ситуації, яка викликає у нього тривогу і напругу.

На фліпчарті записані дві фрази:

1. НАВІТЬ ЯКЩО Я ... _____
2. ЗАТЕ Я ... _____

Завдання: підставити придуманий випадок в першу фразу і, промовляючи другу фразу - озвучити позитивний момент, свою вигоду в цій ситуації.

Рефлексія вправи:

- Що ви зараз відчуваєте?
- Що вам сподобалося? Чому?
- Що не сподобалося? Чому?
- Що було найскладнішим? Чому?

Вправа «Сад почуттів»

Мета: навчання способам відновлення внутрішньої рівноваги.

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові і прості олівці, музична апаратура, музичний запис «Звуки природи».

Хід вправи: Сьогодні ми вже говорили з вами про ті ситуації, які викликають у вас тривогу і напругу. Скажіть, будь ласка, що відбувається, коли ви відчуваєте напругу? Ви засмучуетесь? Або у вас болить голова або живіт? Або ви не можете зосередитися і робите дуже багато помилок? Багато що в житті викликає у нас важкий стан: коли ми відчуваємо страх перед контрольною; коли ми на кого-небудь сильно розсердимось, коли ми погано виспалися, коли посварилися з батьками.

Але і хороші речі можуть викликати у нас напругу, наприклад, коли ми надмірно радіємо своєму дню народження, так що навіть не можемо заснути.

Чи думали ви про те, що викликає у вас напругу, призводить до стресу? І як він у вас проявляється? Подумайте про це хвилинку в тиші .

Спочатку діти розповідають про свої стресові ситуації, а ведучий записує на аркуші паперу список різних можливих ситуацій.

Далі слід обговорити з дітьми, що можна зробити, щоб впоратися з напругою. Після цього дається така інструкція:

Уяви собі, що ти йдеш по саду, де багато років не ступала нога людини, і твоє завдання - подбати про цей сад. Тобі треба навести в саду порядок і згребти старе листя, сухі гілки, відцвілі квіти. Ти береш легкі граблі та інший інструмент, який може знадобитися при вбиранні саду. Ти зрізаєш старі сухі гілки, які загороджують світло живим рослинам, і висмикуєш бур'яни, якими заросли маленькі стежки. Ти дбаєш про те, щоб все знову було красиво і можна було б милуватися доглянутим садом.

Потім ти саджаєш нові рослини, стежиш за тим, щоб всім незвичайним і рідкісним рослинам знайшлося своє місце. Тепер сад виглядає вже набагато яскравіше, і всюди барвисто виблискують строкаті квіти.

Ти чуєш чудові звуки в цьому саду: дзижчання джмелів, спів птахів, шум далекого водоспаду. Але між тим, яким глибоким спокоєм наповнена природа! Цей спокій допомагає тобі добре зосередитися. Ти починаєш гостріше чути, відчуваєш найтонші запахи, стаєш більш чуйним до всього ...

Все навколо сповнено сильними пахощами: смолистим ароматом сосни, запахом трави, пахощами бузку, троянди і жасмину. Ось в повітрі запахло димом: десь запалили вогнище, щоб приготувати їжу. Уяви собі всю цю смачну їжу і на солодке – свій улюблений десерт. Тобі настільки цікаво, що ти йдеш до цього табірному багаття ... і знаходиш багато накритий стіл. Хтось подарував тобі ще одну радість! І ти сідаєш за стіл і насолоджуєшся цією їжею. Сидиш ти при цьому на великому пні, що був колись частиною могутнього дерева. Ти проводиш рукою по корі і відчуваєш, скільки сили було в цьому дереві.

У цьому саду ти міг би провести ще багато часу. За роботу, яку ти тут зробив, ти будеш щедро нагороджений. Внутрішній голос говорить, що ти можеш повернутися в цей чудовий сад в будь-який час, коли захочеш відпочити або знайти спокій. Цей сад цвіте в твоїй власній уяві, яка також сповнена життя і яскрава, як і сам цей сад.

Тепер зітхни глибоко і попрощайся з садом. Ти знаєш, що ти завжди зможеш туди повернутися. Потягнися і відкрий очі.

Візьміть аркуші паперу і олівці і намалюйте свій сад.

Рефлексія(запитання для обговорювання):

- Що ви зараз відчуваєте?
- Що найбільше сподобалося вам в уявному саду?
- Що доставило вам найбільшу радість в вашій прогулянці по саду: прекрасний вид, чудові звуки, запахи або смачна їжа?

- В яких ситуаціях в житті можна використовувати занурення в уявний сад?

Вправа «Закінчи речення»

Мета: навчання пошуку своїх позитивних сторін, активізація процесів вольової регуляції.

Обладнання: аркуш паперу А4, ручка.

Хід вправи: дитина на аркуші пише – закінчує запропоновані фрази:

Я хочу ... Я вмію ... Я можу ... Я доб'юся ...

Рефлексія (*запитання для обговорювання*):

- Що легше / важче, було дописати? Чому?
- Що сподобалося / не сподобалося в цій вправі? Чому?
- Що ви зараз відчуваєте?

Рефлексія заняття

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи: - Наша з вами зустріч підійшла до кінця. Вам сподобалося те, чим ми сьогодні займалися? Що вам сподобалося найбільше? Чому? Може бути, щось не дуже сподобалося? Розкажіть, чому? Було щось складне? Що ви зараз відчуваєте? Який у вас зараз настрій?

- Що нового вам дало наше сьогоднішнє заняття? Сьогодні ви дізналися, що з будь-якої ситуації, навіть не дуже приємної, можна витягти для себе вигоду, так? А ще, що є різні способи боротьби зі стресом, і один з них ви сьогодні успішно засвоїли, коли ходили по своєму саду почуттів. Ви знаєте, що цей сад завжди з вами і вам там завжди раді. Ну і нарешті, сьогодні ви самі усвідомили, чого ви хочете, що ви вмієте, що ви зможете і чого доб'єтесь.

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося всі дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі»

Заняття 10

Тема: Чарівні речі

Мета: закріплення нових форм переживань, почуттів по відношенню до самого себе, до однолітків.

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами».

Гра «Чарівна каблучка»

Мета: отримання емоційної підтримки, закріплення позитивного ставлення до себе.

Хід гри: Ведучий дістає чарівну каблучку і говорить про те, що якщо надіти його на мізинець, то станеш маленьким-маленьким – це твоє справжнє. Якщо надіти колечко на вказівний палець, станеш великим, сильним і красивим це – твоє майбутнє. Хто хоче помандрувати у часі?

Якщо дитина вибирає «минуле» вона сідає навпочіпки або згортається калачиком, а решта учнів гладять його, заколисують. . .

Якщо дитина вибирає «теперішнє», то їй пропонується оцінити те, що з нею відбувається, за допомогою жесту («в моєму житті все добре» - великий палець вгору, «в моєму житті не все добре» - великий палець вниз). Якщо ж вона вибирає «майбутнє», то закриває очі і фантазує – що цікавого і захоплюючого трапиться в її житті.

Вправа «Чарівна паличка»

Мета: підведення підсумків, нагородження всіх учнів групи.

Хід вправи: Сядьте, утворюючи коло і подивіться на чарівну паличку, яку я вам принесла. Зараз право говорити отримає тільки той учень, у якого в руках знаходиться чарівна паличка. Всі інші повинні будуть уважно слухати доти, поки паличка не вдасться до них.

Я хочу, щоб кожен, хто тримає чарівну паличку, розповів нам, яких успіхів він добився за останні дні.

- Хто більше всіх зміг згадати успіхів?

Нагородження всіх учасників групи «медалями» (за досягнення).

Гра «Валіза в дорогу»

Мета: формування уважного ставлення один до одного.

Хід гри: ведучий говорить про те, що це передостаннє заняття і пропонує «зібрати» кожному члену групи «валізу побажань, компліментів і різних приємних слів». Для цього потрібно, щоб кожна дитина написала на різних листочках щось приємне, гарне про кожного учня, дала якісь побажання і поради. Потім всі побажання лунають їх адресатам. Хто хоче, може зачитати вголос. *Обговорення:* Чи легко було писати? Чому? Як ви висловлюєте свої симпатії в реальному житті? Що відчували, коли читали побажання?

Вправа-релаксація «Струмок»

Мета: зниження тривожності і напруги через навчання техніки розслаблення м'язів тіла.

Хід вправи: Психолог: Сядьте прямо. Зробіть кілька глибоких вдихів. Уявіть, що ви піднімаєтесь по гірській дорозі, поряд з якою протікає струмок. Коли струмок і дорога почнуть розходитись, зійдіть з дороги і йдіть вздовж струмка до його витоку ... Це невелике джерельце прозорої води, вибивається з-під землі. Воно зовсім маленьке. Тепер уявіть, що ви – крапля цього джерела; відчуйте, як ви стікаєте по схилу, з'єднуєтесь з іншими краплями, стаєте струмочком, який збігає вниз, потім зливається з іншими струмочками і перетворюється в широкий потік. Зауважте, як сповільнюється ваша течія там, де схил стає пологим, і як знову прискорюється на крутих місцях. Що ви відчуваєте, коли камені зустрічаються на вашому шляху? Коли риба пропливає в глибині потоку? А тепер спробуйте відчутти приємне тепло в тілі і повільно відкрийте очі.

Рефлексія

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи: Запитання для обговорювання:

- Про що дізналися на цьому занятті?
- Які вправи сподобалися? Чому?
- Які почуття виникали в процесі заняття?

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося всі дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі».

Заняття 11

Тема: Ти можеш все

Мета: створення умов для зниження рівня тривожності через розвиток позитивного сприйняття себе і оточуючих, через формування позитивних уявлень про інших, через формування позитивного ставлення до себе

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами»

Вправа «Сонечко»

Мета: Зниження тривожності і напруги через навчання техніки розслаблення м'язів тіла.

Хід вправи: Психолог: Давайте пограємо в гру «Сонечко» і зігріємо один одного всі разом!

-Хто хоче бути першим? Стань в центр кола. Уяви, що ти замерз. Кожен отримує кольоровий олівець – це промінчик сонця. Його можна подарувати «змерзлому» з добрими словами, сказавши про те, що вам подобається в «змерзлому», за що того можна поважати. Той, кого зігрівають, повинен не забути сказати «дякую», можна додати «дуже приємно», якщо йому щось особливо радісно було чути.

Вправа «Мокрий по мокрому»

Мета: стабілізація емоційного стану.

Хід вправи: Дітям роздають аркуші паперу, пензлики та акварель. Перший мазок проводять по листу мокрим пензликом, покриваючи, таким чином, водою весь лист.

- А тепер виберіть колір, найбільш для вас приємний і проведіть їм лінію. Подивіться, як вона розпливається? Виберіть ще колір і знову нанесіть на лист. А коли діти закінчать, пропонується подивитися на всі роботи і вибрати найтеплішу і радісну. А потім вибрати найхолоднішу і поділитися теплом з нею.

Вправа «Мої досягнення»

Мета: виявити досягнення і прагнення групи.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам продовжити незакінчені речення:

- Я досягнув (що в мене гарно вийшло)...
- Я прагну...
- Я впевнений...
- Я дуже хочу...
- Я намагаюся...

Обговорення. Психолог пропонує висловитися з кожного твердження.

Вправа «Квітка»

Мета: зняття м'язових затискачів.

Хід вправи: Сядь навпочіпки, опусти голову і руки. Уяви, що ти насіннячко, з якого виросте прекрасна квітка. Ось теплий промінь сонця досяг землі і зігрів в ній насіннячко. З насінини проклюнувся паросток. З паростка виросла прекрасна квітка. Повільно піднімайся, як молодий пагін. Встаньте повністю, підніміть і розведіть руки в сторони і потягніться до сонечка. Ніжиться квітка на сонечку. Підставляє теплу і світлу кожну пелюстку, повертаючи головку услід за сонцем. Підніми підборіддя, уяви, що ти дивишся на сонечко з-під опущених повік, посміхнися, повільно повертай голову вправо-вліво.

- А тепер розкажіть, що ви відчули, коли були квіткою.

Ритуал прощання «До нової зустрічі»

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Візьмемося всі дружно за руки і скажемо разом: «До нової зустрічі».

Заняття 12

Тема: Підсумкове заняття

Мета: усвідомлення мотивів міжособистісних відносин, закріплення позитивного ставлення до себе і оточуючих, завершення групи.

Хід заняття

Ритуал вітання «Я радий, що я сьогодні з вами»

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

Хід вправи: Пропоную почати з нашого традиційного вітання, візьміться за руки, і скажемо все разом: «Я радий, що я сьогодні з вами».

Діагностичний зріз (проективні методики «Неіснуюча тварина» та «Намалюй людину»)

Мета: оцінка ефективності проведеної програми.

Хід: Психолог: - Діти, наша робота з вами закінчується. Це остання зустріч. Зараз ми з вами знову трішечки помалуємо, а потім поговоримо.

Завершення групи

Психолог: - За ці дні ми дізналися один про одного і про себе багато нового і цікавого, подивилися, як ми вміємо справлятися з почуттям страху і тривожності. Зараз ми будемо передавати м'яч по колу, і я хотіла, щоб ви відповіли на наступні питання: Що нового і цікавого ви дізналися за ці дні про себе і про інших учасників групи? Що сподобалося, що не сподобалося на заняттях? Які труднощі відчували? Який найбільший ваш успіх? Чому ви навчилися? Чи хотілося б вам зустрітися знову в подібній обстановці? (Кожен учасник розповідає, що йому дала робота в групі, що нового він дізнався про себе і про інших, чи змінилося що - небудь в його відносинах один до одного, до школи, до себе). Питання прописані на фліпчарті.

Заключне слово ведучого

Психолог: Ці заняття показали, що у всіх нас багато можливостей, багато того, що робить кожного з нас унікальним, неповторним, і те, що для всіх нас загальне. Тому ми потрібні один одному, кожна людина може домогтися в житті успіху і зробити так, щоб іншим людям поруч з ним було веселіше і радісніше жити.

Ритуал прощання

Мета: дружній ритуал завершення заняття.

Хід вправи: Психолог: Ми з вами зустрічалися востаннє, але ще обов'язково зустрінемося. Тому давайте візьмемося за руки і всі разом скажемо: «Спасибі кожному, тепер я зможу все».

Література

1. Безпалько О., Савич Ж. Спілкуємось та діємо: навч.-метод. посіб. К. : Навчальна книга, 2002. 112 с.
2. Діагностика та профілактика психічного здоров'я педагога. *Психолог*. 2006. №31-32.
3. Дозвілля школярів: ігрові програми / упоряд. Л. Шелестова. К. : Ред. загальнопед. газ., 2004. 228 с.
4. Ляльчук Г. Д. Я серед інших. *Психологічна газета*. 2005. №17. С. 2-30.
5. Психологічний супровід і підтримка учасників освітнього процесу в умовах упровадження Нової української школи (з досвіду роботи фахівців психологічної служби) : метод. посібник / уклад. В. В. Байдик. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018. 102 с.
6. Ражніков В. Г. Ярмарок ідей або мистецтво психології. *Мистецтво та освіта*. 2016. № 5 (103). с. 16 - 36.
7. Розвиток самопізнання та впевненості в собі у дітей 10-12 років. *Психолог. Бібліотека*. №25 (313). Липень, 2008.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Проективна методика К. Махвер «Намалюй людину» (за Л. Міщик)

Виділяють такі характеристики, які можна перевірити за даним тестом: уявлення про себе, комунікабельність, тривожність, агресивність, міжособистісні відносини, образ тіла, статеворольова ідентичність, патологія розвитку, інтелект.

Процедура тесту полягає в тому, що дитині дають простий олівець середньої м'якості, гумку та стандартний чистий аркуш паперу формату А4.

Досліджуваному пропонується намалювати людину, як він побажає. Усі запитання, репліки, витирання та доповнення до малюнка, а також час малювання фіксуються у протоколі.

Інтерпретація результатів ґрунтується на аналізі такої інформації:

- хто зображений;
- що він робить у цей момент, за словами автора;
- пропорційність фігури та особливості зображення окремих частин, розташування на папері;
- особливості фарбування та декорування;
- наявність додаткових аксесуарів;
- якість ліній;
- репліки під час малювання тощо.

При цьому слід урахувати таке символічне значення частин фігури. Голова — символ інтелектуальної сфери, особливо лоб, відсутність якого може свідчити про свідоме ігнорування розумової сфери. Зображення на голові чого-небудь (наприклад, капелюха) являє собою символ захисної позиції по відношенню до зовнішнього світу. Співвідношення розмірів голови і тіла є співвідношенням між фізичним і духовним в людині.

Обличчя — символ сфери спілкування. Проблеми у сфері спілкування пов'язують з нечітким малюванням рис обличчя або їх відсутністю чи перекреслюванням. Обличчя у цьому випадку малюється останнім. Ретельне промальовування обличчя може свідчити про високу зацікавленість людини у самій собі.

Вуха — залежно від наявності — відкритість сприйняття чи настороженість у ставленні до навколишнього світу.

Очі — великі, з промальованими зіницями чи без них, заштриховані — символ страху та тривоги.

Рот — (якщо він відкритий) є ознакою вербальної агресії, особливо, якщо промальовані зуби.

Вуста — символ сексуальної сфери, її значення для людини.

Шия — контроль за своїми проявами, ступінь їх невимушеності, зв'язок між фізичним і духовним.

Руки — символ активності та спілкування. Розкинуті в боки — ознака товариськості, а сховані, притулені до тіла, у кишенях чи за спиною — ознака неприязні, замкнутості,

незадоволеності своїм становищем. Довгі пальці з нігтями — ознака агресії. Тіло без рук — пасивність, можливі ускладнення у соціальній адаптації.

Торс — символ фізичної сили людини. Бажано співставити з реальною статурою досліджуваного. Якщо тендітна людина малює сильну, м'язисту людину, це може бути ознакою компенсації ідеального для неї фізичного взірця. Якщо фізично сильна людина малює тендітну, це може свідчити про асоціацію з певним досвідом з минулого. Пуп, особливо великий і чітко промальований, може свідчити про егоцентризм. Прикрашання фігури додатковими аксесуарами (бантами і т.п.) означатиме підвищену увагу до власної персони, іноді демонстративність.

Ноги — потреба опори, стійкості, спрямованості на практичну орієнтацію. Зображення стоп у профіль може бути ознакою стійкості, впевненості у собі. Спрямованість пальців стоп на глядача або їх відсутність може означати невпевненість.

На основі аналізу результатів можна висунути припущення про невротичну поведінку та почуття неповноцінності, якщо на малюнку буде зображена маленька фігурка, часто у нижній частині аркуша, із крихітними ступнями, або фігура одного з батьків перебільшених розмірів. При цьому можливе надмірне штрихування, відверте зображення геніталій або приховування генітальної ділянки, зображення темних хмар та затемненого сонця.

Почуття незахищеності може бути також виражене через малювання маленьких фігур, що скромно займають незначну частину аркуша, сам процес малювання при цьому позначається скутістю, обережністю.

Про сплутану сексуальну роль може свідчити малювання фігури протилежної статі. Очевидні відхилення від норми можуть констатуватися у випадку, коли на малюнку зображені частини тіла, розкидані безвідносно одна до одної.

Тривожність може виявитися через надмірну штриховку малюнка. А ступінь адаптованості — через додаткове малювання хмар і штриховку сонця (в разі неадаптованості і почування себе нещасним) або сяюче сонце, що освітлює малюнок (відповідна адаптованість, відчуття щастя).

ДОДАТОК Б

Тест «Неіснуюча тварина» (автор М. З. Друкаревич)

Метод дослідження побудований на теорії психомоторного зв'язку. Для реєстрації стану психіки використовується дослідження моторики (зокрема, моторики домінантної руки, зафіксованої у вигляді графічного сліду руху, малюнка) За І. М. Сеченовим, будь-яке уявлення, що виникає в психіці, будь-яка тенденція, пов'язана з цим уявленням, закінчується рухом.

За своїм характером тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних. Для статистичної перевірки або стандартизації, результат аналізу може бути поданий в описових формах. За своїм складом даний тест — орієнтовний, і як єдиний метод дослідження не використовується, тому вимагає поєднання з іншими методами, як комплексний інструмент дослідження.

Інструкція: «Вигадайте і намалюйте НЕІСНУЮЧУ тварину і назвіть її НЕІСНУЮЧОЮ назвою».

Показники та інтерпретація

РОЗМІЩЕННЯ МАЛЮНКА НА АРКУШІ. У нормі малюнок розташований по середній вертикальній лінії паперу. Папір краще взяти білий або злегка кремовий, не глянцевиий. Малювати олівцем середньої м'якості (ручкою і фломастером користуватися не можна).

Розміщення малюнка ближче до верхнього краю (чим ближче, тим більше виражена якість) трактується як висока самооцінка, як незадоволеність своїм статусом у соціумі, недостатність визнання оточуючими, як претензія на просування і визнання, тенденція до самоствердження.

Розміщення малюнка в нижній частині — зворотна тенденція: невпевненість у собі, низька самооцінка, пригніченість, нерішучість, незацікавленість у своєму статусі в соціумі, у визнанні, відсутність тенденції до самоствердження.

ЦЕНТРАЛЬНА СМИСЛОВА ЧАСТИНА ФІГУРИ (голова або замінююча її деталь). Голова повернена вправо — стійка тенденція до діяльності, дієвості: майже все, що планується — здійснюється або, принаймні, починає здійснюватися (якщо навіть і не доводиться до кінця). Досліджуваний активно переходить до реалізації своїх планів, нахилів.

Голова повернена вліво — тенденція до рефлексії, до роздумів. Це не людина дії: лише незначна частина її задумів реалізується або хоча б починає реалізовуватися. Нерідко їй притаманний страх перед активними діями і нерішучість (чи це відсутність прагнення до дії, чи боязнь активності — слід вирішити додатково).

Положення «анфас», тобто голова на того, хто малює (на себе), трактується як егоцентризм.

На голові розташовані деталі, що відповідають органам чуття - вуха, рот, очі. Значення деталей «вуха» — пряме: зацікавленість в інформації, вагомість думки оточуючих про себе. Додатково за іншими показниками і їх поєднанням визначається, чи робить досліджуваний щонебудь для завоювання позитивної оцінки чи тільки продукує на оцінки оточуючих відповідні емоційні реакції (радість, гордість, образа, смуток), не змінюючи своєї поведінки. Відкритий рот, у поєднанні з язиком, за відсутності промальовування губ, трактується як велика мовна активність (балакучість), в поєднанні з промальовуванням губ — як чуттєвість; іноді і те, й інше разом. Відкритий рот без промальовування язика і губ, особливо закритий, трактується як легкість виникнення побоювань і страхів, недовір'я. Рот із зубами — вербальна агресія, у більшості випадків — захисна (огризається, задирається, грубіяніє у відповідь на звертання до нього. Для дітей і підлітків характерний малюнок закритого рота округлої форми (боязливість, тривожність).

Особливе значення надається очам. Це — символ властивого людині переживання страху: підкреслюється різким промальовуванням райдужки. Слід звернути увагу на наявність або відсутність вій. Вії — істероїдно-демонстративні манери поведінки; але для чоловіків жіночні риси вдачі з промальовуванням зиниці і райдужки збігаються рідко. Вії — також зацікавленість в захопленні оточуючих зовнішньою красою і манерою одягатися, надання цьому великого значення.

Збільшений (у порівнянні з фігурою) розмір голови говорить про те, що досліджуваний цінує раціональний початок (можливо, і ерудицію) в собі і оточуючих.

На голові також можуть бути розташовані додаткові деталі: наприклад, роги — захист, агресія. Визначити у поєднанні іншими ознаками — кігтями, щетиною, голками — характер цієї агресії: спонтанна або захисна, у відповідь. Пір'я — тенденція до самовиправдання, до демонстративності. Грива, шерсть, подібність зачіски — чуттєвість, підкреслення своєї статі і іноді орієнтація на свою сексуальну роль.

НЕСУЧА, ОПОРНА ЧАСТИНА ФІГУРИ (ноги, лапи, іноді постамент). Розглядається розмір цієї частини по відношенню до всієї фігури і форми:

а) масивність цієї частини тіла свідчить про ґрунтовність, обдуманість, раціональність ухвалення рішень, шляху до висновків, формування думки, опора на істотні положення і значущу інформацію;

б) слабка вираженість або відсутність опорної частини фігури — про поверховість думок, легковажність у висновках і безпідставність думок, іноді імпульсивність в ухваленні рішень.

Звернути увагу на характер з'єднання ніг з корпусом: точне, ретельне або недбале, ноги слабо сполучені або не сполучені зовсім — це характер контролю за своїми міркуваннями, висновками, рішеннями. Однотипність і односпрямованість форми ніг, лап, будь-яких елементів опорної частини — конформність думок і установок в ухваленні рішень, їх стандартність, банальність. Різноманітність у формі і положенні цих деталей — своєрідність установок і думок, самостійність, і не банальність; іноді навіть творче начало (відповідно незвичної форми) або нестандартність думок (ближче до патології).

ЧАСТИНИ, ЩО ПІДІЙМАЮТЬСЯ НАД РІВНЕМ ФІГУРИ. Можуть бути функціональними або прикрашаючими: крила,

додаткові ноги, щупальця, деталі панцира, пір'я, бантики на зразок завитих кучерів, квітково-функціональні деталі — пояснюється як енергія охоплення різних галузей людської діяльності, впевненість у собі, «саморозповсюдження» з неделікатним і нерозбірливим утиском оточуючих або допитливість, бажання брати участь у якомога більшому числі справ оточуючих, завоювання собі місця під сонцем, захопленість своєю діяльністю, сміливість підприємців (відповідно значенню деталі-символу — крил або щупалець і т. д.). Деталі, що прикрашають вказують на демонстративність, схильність привертати до себе увагу оточуючих, манірність (наприклад, кінь або її неіснуюча подібність в сутані з павиного пір'я).

ХВОСТИ. Виражають відношення до власних дій, рішень, висновків, до своєї вербальної продукції, судячи з того, куди повернені ці хвости: вправо (на листку) або вліво.

Хвости повернені вправо — відношення до своїх дій і поведінки. Вліво — відношення до своїх думок, рішень; до втрачених можливостей, до власної нерішучості. Позитивне або негативне

зabarвлення цього відношення виражене напрямком хвостів угору (впевнено, позитивно, бадьоро) або вниз (незадоволеність собою, сумнів у власній правоті, жаль про зроблене, сказане, розкаяння і т. п.). Слід звернути увагу на хвости, що складаються з декількох, іноді повторюваних, ланок, на особливо пишні хвости, довгі й розгалужені.

КОНТУРИ ФІГУРИ. Аналізуються за наявністю виступів (шипів, панцирів, голок тощо), промальованістю і затемненням лінії контуру. Це захист від оточуючих, агресивність — якщо вона має гострі кути; страх і тривога — якщо має затемнення, «зафарбовування» контурної лінії; побоювання, підозрілість — якщо поставлені щити, «заслони», лінія подвоєна. Спрямованість такого захисту — відповідно до просторового розташування: верхній контур фігури — проти вищестоящих, проти осіб, що мають можливість накласти заборону, обмеження, здійснити примус, тобто проти старших за віком, батьків, учителів, керівників; нижній контур — захист проти глузувань, невизнання, відсутності авторитету у підлеглих, молодших за віком, боязнь осуду; бокові контури — недиференційована боязкість і готовність до будь-якого самозахисту і в різних ситуаціях; те ж саме — елементи «захисту», розташовані не по контуру, а всередині контуру, на самому корпусі тварини. Справа — стосовно процесу діяльності (реальної), зліва — більше своїх думок, переконань, смаків.

ЗАГАЛЬНА ЕНЕРГІЯ. Оцінюється кількість зображених деталей — чи їх тільки необхідна кількість, щоб дати уявлення про вигадану неіснуючу тварину (тіло, голова, кінцівки або тіло, хвіст, крила і т. п.): із заповненим контуром, без штрихування і додаткових ліній і частин, просто примітивний контур, — або має місце щедre зображення не тільки необхідних, але й «ускладнюючих» конструкцію додаткових деталей. Чим більше складових частин і елементів, тим вища енергія. В іншому випадку — економія енергії, астенічність організму, хронічне соматичне захворювання. Те ж саме підтверджується характером лінії — слабка павутиноподібна лінія, «возить олівцем по паперу», не натискаючи на нього. Протилежний же характер ліній — жирна з натиском — не є полярним: це не енергія, а тривожність. Слід звернути увагу на різко продавлені лінії, видимі навіть на зворотному боці листа (судорожний, високий тонус м'язів і руки) — різка тривожність. Звернути увагу також на те, яка деталь, який символ виконаний таким чином (тобто до чого прив'язана тривога).

ОЦІНКА ХАРАКТЕРУ ЛІНІЇ (дубляж лінії, недбалість, неакуратність з'єднань, «острівці» з ліній, що заходять один на одного, заштриховані частини малюнка, «забруднення», відхилення від вертикальної осі, стереотипності ліній і т. д.). Оцінка здійснюється так само, як і при аналізі піктограми. Те ж саме стосується фрагментарності ліній і форм, незавершеності, обірваності малюнка.

Тематично тварини діляться на загрозливих і нейтральних (подібних до лева, бегемота, вовка або птаха, равлика, мурашки, або білки, собаки, кішки). Це — відношення до власної персони і до свого «Я», уявлення про своє становище у світі, ідентифікація себе по значущості (із зайцем, комашкою, слоном, собакою і т. д.). У даному випадку мальована тварина — представляє того, хто малює.

Уподібнення мальованої тварини людині, починаючи з постановки тварини на дві лапи замість чотирьох або більше, і закінчуючи одяганням тварини в людський одяг (штани, спідниці, банти, пояси, плаття), включаючи схожість морди на обличчя, ніг і лап на руки, — свідчить про інфантильність, емоційну незрілість, відповідно до ступеня вираженості «олюднення» тварини. Механізм схожий (і паралельний) алегоричному значенню тварин і їх характерів у казках, притчах.

Ступінь агресивності виражений кількістю, розташуванням і характером кутів у малюнку, незалежно від їх зв'язку з тією чи іншою деталлю зображення. Особливо вагомі в цьому відношенні прямі символи агресії — кігті, зуби, дзьоби. Слід звернути увагу також на наголошенні на сексуальних ознаках — вимені, сосках, грудях при людиноподібній фігурі та ін. Це відношення до статі, аж до фіксації на проблемі сексу.

Фігура круга (особливо нічим не заповненого) символізує і виражає тенденцію до потайливості, замкнутості, закритості свого внутрішнього світу, небажання давати звіт про себе оточуючим, нарешті, небажання піддаватися тестуванню. Такі малюнки звичайно дають дуже обмежену кількість даних для аналізу.

Необхідно звертати увагу на випадки умонтування механічних частин у тіло тварини — постановка тварини на постамент, тракторні або танкові гусениці, прикріплення до голови пропелера, гвинта; умонтування в око електроламп, в тіло і кінцівки тварини — рукояток, клавіш і антен. Це часто спостерігається у хворих на шизофренію і глибоких шизоїдів.

Творчі можливості звичайно виражені кількістю елементів, що поєднуються у фігурі: банальність, відсутність творчого начала набирають форми «готової», існуючої тварини (людини, коня, собаки, свині, риби), до якої приєднується теж «готова», існуюча деталь, щоб намальована тварина стала неіснуючою — кішка з крилами, риба з пір'ям, собака з лапами і т. п. Оригінальність виявляється у формі побудови фігури з елементів, а не цілих заготовок.

Назва може виражати з'єднання змістовних частин («заєць, що літає», «бегекіт», «мухожер» і т. п.). Інший варіант — словотворення з книжно-науковим, іноді латинським суфіксом або закінченням («ратолетиус» і т. п.). Перше свідчить про раціональність, конкретну установку при орієнтуванні й адаптації; друге — про демонстративність, спрямовану головним чином на показ власного розуму, ерудиції, знань. Зустрічаються назви поверхнево-звукові без жодного осмислення («лялие», «люшана», «гратекер» тощо), що знаменують легковажне ставлення до оточуючих, невміння враховувати сигнал небезпеки, наявність афективних критеріїв в основі мислення, перевагу естетичних елементів у думках над раціональними.

Спостерігаються іронічно-гумористичні назви («риночурка», «пузиренд» і т. п.) — при відповідно іронічно-поблажливому ставленні до оточуючих. Інфантильні назви мають елементи, що звичайно повторюються («тру-тру», «лю-лю», «кускус» і т. ін.). Схильність до фантазування виражена звичайно подовженими назвами («аберосинотиклирон», «гулобарниклета-миєшиния» тощо).

ДОДАТОК В

Казка «Про ледачу зірочку» (автор В. Максютя)

У далекому темно-фіолетовому небі жили дві зірочки-подружки. Вони жили зовсім поряд, в сусідніх сузір'ях. Одна з них була дуже старанною і світила яскраво-яскраво, щосили. Інша зірочка, про яку я і хочу вам розповісти, була зовсім іншою. Вона зовсім не намагалася яскраво світити, була маленькою і темною і спала не тільки вдень, але частенько навіть і вночі.

- Навіщо мені старатися? - говорила вона. - Навіщо витрачати сили? Всі зірки однакові, до того ж їх так багато. За мене посвітять інші, цього буде достатньо, щоб на Землі стало трохи світліше. Від мене однієї все одно користі небагато. Піду-но я краще посплю.

- І Зірочка позіхнула і задрімала, склавши тонкі бліді промінці. Раптом її розбудив сильний вітер. Вона відкрила очі і побачила сліпуче сяйво. Присівши на хмарці, що служила їй постіллю, вона звисла ніжки і озирнулася навколо. По небу летіла сяюча комета. Вона була величезною і красивою. У Зірочки аж дух перехопило: - Ах, як ти красива! Я знаю, ти швидко згораєш, твоє сяйво недовговічне, але я б все віддала, аби хоч ненадовго стати такою ж яскравою, як ти. Комета призупинилася, слухаючи Зірочку, і відповіла:

- Мила Зірочко! У кожної істоти Всесвіту - своє призначення. У мене коротке життя, і я повинна встигнути показати все, на що я здатна, встигнути віддати все своє тепло і світло. Але і ти не втрачай час дарма! А то можна проспати все життя. Спати і лінуватися можна і вдень. Відпочивай, набирайся сил, щоб вночі працювати. І тоді ти зможеш стати дуже яскравою, і хто-небудь обов'язково назве тебе «своєю зіркою». І з цими словами, змахнувши вогненним хвостом, комета зникла з очей, а зірочка так і сиділа на хмарці, задумливо схиливши голівку набік. «Так, не хотілося б все життя залишатися такою маленькою і темною. Час проходить, і треба встигнути багато чому навчитися!» - вирішила вона.

Тим часом настав ранок, на небі з'явилися перші проблиски зорі. Зірки вкладалися спати. «Що ж, і я висплюся як слід, зате вночі буду сяяти яскравіше всіх», - вирішила Зірочка і накрилася хмарою.

День пройшов, і сонце, що заходить подарувало Зірочці один зі своїх золотих промінчиків. А з настанням ночі Зірочка ретельно начистила свої гострі кінчики і засяяла щосили. Її подружки спочатку навіть не впізнали її. Вона затьмарила усіх! Мама Місяць і тато Місяць пишалися нею, а в рідному сузір'ї всі раділи.

На далекій Землі була прекрасна зоряна ніч. У парку пахло жасмином. На лавці сиділи закохані і дивилися в небо.

- Дивись, яка гарна зірка! — вигукнула дівчина.

- Ця зірка твоя! — відповів юнак. — Вона буде висвітлювати твоє життя, як і моя любов.

Зірочка ненавмисно почула цю розмову і засяяла ще яскравіше. Тепер вона точно знала: якщо дуже старатися і не лінуватися, обов'язково доб'єшся всього, чого хочеш. А що може бути для зірки бажанішим, ніж стати зіркою закоханих!

1.5. Корекційна програма з розвитку особистісного потенціалу учнів молодших класів

Пояснювальна записка

Час кардинальних змін – так можна означити процеси, які відбуваються наразі в країні. Новий час, нове суспільство, нова освіта.

Нова Українська школа – це крок до якісно нового рівня освіти. Нова Українська школа – це така школа, до якої приємно ходити учням. Тут прислухаються до них, вчать критично мислити, не боятись висловлювати власну думку та бути відповідальними. Замість механічного засвоєння знань здобувачі освіти набуватимуть ключових компетентностей, а саме - динамічних комбінацій знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначають здатність дітей успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу освітню діяльність.

Сучасна освіта – сучасні виклики! Психологічний супровід дітей в умовах Нової Української школи також має перейти на якісно новий рівень. Створення комфортного, безпечного, здоров'язберезувального середовища, сприятливих умов для соціального та інтелектуального розвитку дітей, реалізації закладеного в них потенціалу – це одні з основних напрямків роботи психолога в НУШ.

Виходячи з основ концепції Нової Української школи, сформованої моделі майбутнього випускника та важливості формування у дітей ключових компетентностей, перед психологічною службою в роботі з дітьми ставиться багато завдань: розвиток навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань про власне «Я», формування позитивного ставлення до себе, впевненості у собі, мотивація до навчання упродовж життя, розвиток навичок критичного мислення, вміння ставати цілі та досягати їх, відстоювати власну точку зору, не порушуючи права інших, працювати в команді, вибудовувати соціальні взаємини тощо.

Сучасний здобувач освіти (майбутній випускник) – це особистість, готова до свідомого життєвого вибору, самореалізації та освіти впродовж життя. І саме цей результат є наріжним каменем роботи всіх учасників освітнього процесу, в тому числі – й психологічної служби закладу.

Актуальність програми. Дитина – це найвища цінність держави, її надія на майбутнє. Саме тому всебічний розвиток кожної дитини, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і компетентностей, необхідних для успішної самореалізації, - це основа формування інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу Українського народу.

Розвивальна програма «Я, ти, ми – унікальний Всесвіт» спрямована розвиток самосвідомості дитини, усвідомлення нею своєї унікальності та самоцінності, і водночас на формування навичок спільної взаємодії, командної роботи, соціальної активності та мотивації на самопізнання і постійний саморозвиток. Таким чином ця програма ґрунтується на засадах концепції Нової Української школи та сприяє її реалізації, підвищенню особистісного розвитку кожної дитини.

Мета програми: сприяння розкриттю внутрішнього потенціалу дітей, мотивації до самопізнання, самоприйняття та особистісного розвитку, актуалізація наявного досвіду соціальних взаємин та набуття нового.

Завдання програми:

- сприяння пізнанню себе, свого внутрішнього світу;
- набуття знань щодо спектру емоцій та формування навичок їх контролю, безпечного вираження;
- формування позитивного ставлення до себе та своїх можливостей, розвиток почуття самоповаги;
- сприяння усвідомленню власної самоцінності;
- розвиток комунікативних навичок, вербальних та невербальних засобів спілкування, вміння працювати в команді та налагоджувати соціальні взаємини;
- формування мотивації до подальшого саморозвитку, прагнення до самовдосконалення.

Опис використаних методик:

Криголам (презентація) – це вправи, які спрямовані на представлення та знайомство учасників, активізацію спільної діяльності, налаштування членів групи на взаємодію.

Інформаційне повідомлення – це надання учасником програми корисної інформації відповідно до тематики заняття, ознайомлення з основними поняттями та визначеннями.

Проективне малювання – це основа для вияву думок та почуттів автора; несе діагностичну, комунікативну та психотерапевтичну функцію. Дає змогу учаснику пропрацювати власні емоції через малюнок. Сприяє самоаналізу, самопізнанню, розкриттю глибинних переживань.

Творча робота – метод як індивідуальної, так і групової роботи. Це може бути малюнок, креслення, вигадкування історій. Це діяльність, спрямована на створення чогось нового, пошук нових ідей

Закінчення (продовження) речень – проективна методика, має діагностичну функцію. Дає можливість висловити своє бачення, свої асоціації, свою точку зору.

Ігри та розминки (енерджайзери) - призначені для емоційної розрядки, збудження активності учасників, заохочення до подальшої роботи, можуть мати форму стимулюючих головоломок або фізичної активності

Релаксація – це метод, спрямований на розслаблення м'язів, зниження рівня напруження у тілі, поліпшення загального фізичного та психічного стану, емоційна стабілізація, заспокоєння, занурення у внутрішній світ.

Рефлексія, підбиття підсумків - отримання тренером зворотного зв'язку від учасників, а також оцінка результатів навчання й досягнення поставлених цілей на занятті членами групи. Може бути у формі групового обговорення, запитань-відповідей, графічних методів, заповнення анкет, самоаналізу.

Категорія учасників: здобувачі освіти 3-4 класів (вік 8-10 років).

Кількість учасників: не більше 15 осіб.

Режим занять: 1 раз на тиждень по 60-70 хвилин.

Загальна кількість годин: 10 годин.

Форма занять: групова.

Ресурсне забезпечення: фліп-чарт, ігровий парашут, м'яч, м'яка іграшка, дитячі музичні інструменти, аркуші формату А4, ватман, прості та кольорові олівці, фломастери, фарба, пензлики, кольорова папір та картон, ножиці, стікери, клей, фольга побутова, скріпки, степлер, роздатковий матеріал, дзеркало, скринька, капелюх, торбинка, корзина, музичний програвач, плакати («Правила групи», «Зоряне небо», «Наш Всесвіт»).

Структура заняття:

1. Організаційний етап (вправи для привітання, налаштування на роботу, емоційне розкріпачення, згуртування, створення позитивної атмосфери).
2. Інформаційна частина (ознайомлення дітей з темою та метою заняття, надання інформаційних матеріалів за відповідною тематикою).
3. Практична частина (ігрові вправи, арт-завдання, релаксації за тематикою з обов'язковим обговоренням та рефлексією кожної вправи).
4. Підсумковий етап (обмін враженнями від заняття, рефлексія, вправа на звершення (ритуал прощання)).

Очікувані результати: формування у дітей мотивації до самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення, впевненості в собі, усвідомлення власної унікальності, самоцінності, розвиток комунікативних навичок, поваги до інших людей, вміння працювати в команді, врівноваження внутрішнього та зовнішнього світу.

Тематичний план

з/п	Тематика занять	Зміст заняття	Час
1	Давайте познайомимось	1. Вправа «Це я та моє ім'я!» 2. Інформаційна частина 3. Вироблення правил в групі 4. Вправа «Креативний бейдж» 5. Вправа «Стежка» 6. Рефлексія 7. Вправа «Дружні обійми»	60 хв.

2	Світ починається з моїх відчуттів	1. Вправа «Музичне ім'я» 2. Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Гра-енерджайзер «Хто більше» 5. Гра «Чарівна торбинка» 6. Вправа «Готуємо піцу» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	60 хв.
3	Світ емоцій	1. Вправа «Барометр настрою» 2. Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Гра «Вгадай емоцію» 5. Арт-вправа «Намалюй свій настрій» 6. Гра «Сніжки» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	70 хв.
4	Оцінюю себе позитивно	1. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...» 2. Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Вправа «В променях сонечка» 5. Гра «Королівський трон» 6. Релаксаційна вправа «Маяк» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	60 хв.
5	Стежками мого внутрішнього «Я»	1. Вправа «Перетворення» 2. Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Вправа «Індійські імена» 5. Гра «Чарівний капелюх» 6. Релаксаційна вправа «Промінчик» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	60 хв.
6	Я – це я, і цим пишаюсь!	1. Вправа «Знайомимось ближче» 2. Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Гра «Закінчи фразу» 5. Арт-вправа «Автопортрет» 6. Вправа «Дружня долонька» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	70 хв.
7	Ми – різні, ми – однакові!	1. Вправа «Різні вітання» 2. Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Вправа «Сніжинка» 5. Гра «Вітер дмухає, та здуває...» 6. Арт-вправа «Дизайнерська сукня» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	60 хв.
8	Вчимося спілкуватися	1. Вправа «Комплімент» 2. Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Гра «Театр» 5. Гра «Море та м'ячик» 6. Арт-вправа «Картина двох художників» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	70 хв.
9	Разом ми команда	1. Вправа «Клубочок»	60 хв.

		2.Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Гра «Огірки, морква, помідори» 5. Вправа «Австралійський дощ» 6. Релаксаційна арт-вправа «Зіркове небо» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	
10	Я, ти, ми – унікальний Всесвіт	1. Вправа «Сонечко» 2.Повторення правил 3. Інформаційна частина 4. Арт-вправа «Лялька» 5. Енерджайзер «Атоми та молекули» 6. Арт-вправа «Наш Всесвіт» 7. Рефлексія 8. Вправа «Дружні обійми»	70 хв.

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Давайте познайомимось!

Мета: познайомитися, створити умови для безпечної та ефективної роботи в групі, формувати у дітей відчуття єдності та взаємодії; мотивацію до самопізнання та саморозвитку.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Це я та моє ім'я!»

Мета: познайомити учасників тренінгу між собою, сприяти створенню теплої та доброзичливої атмосфери в групі, налагодження активної співпраці, формування довіри та емоційного комфорту.

Хід вправи: Всі стають в коло. Тренер бере до рук м'яку іграшку, вітається з усіма, називає своє ім'я та найулюбленішу справу (хобі, захоплення), потім передає іграшку наступному учаснику. Діти по черзі передають іграшку один одному, повторюючи ритуал вітання.

II. Інформаційна частина

Тренер: Добрий день! Дуже рада(ий) вас всіх бачити Хочу трішечки розповісти про наші заняття. Вони для всіх і для кожного з нас особисто.

Ми всі – і діти, і дорослі – все своє життя чогось прагнемо та десь помиляємось.. Ми всі інколи не можемо зрозуміти, що з нами відбувається, чому ми себе так відчуваємо, що робимо не так. Ми всі періодично не знаємо, як правильно себе поводити в тій чи іншій ситуації з різними людьми. Ми всі хочемо кращого, та інколи виходить гірше.

Але це ж не погано, це – природний процес розвитку та дорослішання, пізнання світу, що нас оточує та свого місця в ньому. В іграх та спорах, навчанні та конфліктах, спілкуванні та з'ясуванні відносин відбувається зростання особистості, її шлях до себе.

Наші заняття допоможуть вам трішечки розібратись в собі, зануритись у свій внутрішній світ, проаналізувати свої емоції, вчинки та поведінку, навчитись розуміти інших людей і ефективно з ними спілкуватися, боротися з поганим настроєм та контролювати емоції, самостійно вирішувати проблеми та непорозуміння. На заняттях ви зрозумієте, що кожен з вас – унікальна особистість, і треба любити себе такими, як ви є, поважаючи при цьому інших та поводячи себе достойно. Та усвідомлення власної самоцінності має водночас підтримувати ще одну істину: тільки разом з іншими - рідними, близькими, друзями, товаришами – ми сильні, ми щасливі, ми живемо!!!

То ж починаємо занурення в наш Всесвіт!

III. Практична частина

Вироблення та прийняття правил роботи в групі

Тренер: Для того щоб робота в нашій групі була дружньою та безпечною, необхідно сформувати правила, які ми приймемо та затвердимо разом, і кожен учасник має їх дотримуватись.

Учасники озвучують правила, які після спільного обговорення тренер записує на великому ватмані.

Орієнтовний перелік правил:

1. Бути активними.

2. Толерантність, повага один до одного.
3. Говорити по черзі, не перебивати та не критикувати відповіді один одного. Кожен має право висловити свою думку.
3. Мобільна тиша.
4. Правило вільної ноги .
5. Право не відповідати на питання, якщо це емоційно складно.
6. Конфіденційність.
7. Інші правила, які запропонують учасники.

Після запису правил, треба обрати ритуал їх прийняття та закріплення. Це можна зробити оплесками, або тупотом ніг. Кожного заняття правила згадуються та підтверджуються цим ритуалом.

Вправа «Креативний бейдж»

Мета: знайомство учасників, самоаналіз та само презентація.

Хід вправи: *Тренер:* «Зараз ми з вами створимо власні креативні бейджі. На одній стороні треба написати ваше ім'я в такому вигляді як ви хочете щоб вас називали під час занять. А з іншої сторони зобразити якусь тваринку, птаха, рослину чи, можливо, символ, який відображає вас та ваш внутрішній світ. Потім ми всі презентуємо наші бейджі та кожного заняття будемо їх надягати»

Після створення власних бейджів, діти їх по черзі показують, розповідають, чому саме вони обрали те чи інше зображення, надягають на себе та гучними оплесками вітають один одного.

Вправа «Стежка»

Мета: розвиток уваги до оточуючих людей, емоційне розкріпачення та згуртованість групи.

Хід вправи: Учасники стають в коло і під музику починають рухатись по ньому. Почувши команду «Копиця», всі діти повинні з'єднати руки над головою в центрі кола. За командою «Купина» діти присідають, поклавши руки на голову. За командою «Стежка» - приєднуються один до одного за напрямком руху, опустивши голову та поклавши руки на плечі попереднього учасника. Вправа повторюється декілька разів.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 2

Тема: Світ починається з моїх відчуттів

Мета: ознайомити дітей з власними психічними ресурсами, формувати уявлення про залежність зовнішнього світу від наших внутрішніх відчуттів, розвивати увагу один до одного, вміння співпрацювати в команді.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Музичне ім'я»

Мета: активізація групи, досягнення емоційної розкритості, розвиток уваги один до одного та вміння працювати в команді.

Хід вправи: 1. Діти обирають собі один музичний інструмент із запропонованих (дитячі бубни, маракаси, ксилофон тощо) та стають у коло. По черзі кожен учасник називає своє ім'я та водночас програє його на інструменті. Після цього вся команда разом намагається повторити цю мелодію, також називаючи ім'я учасника. Вітання продовжується, поки всі діти не представляться.

2. Учасники групи створюють власну мелодію, по колу передаючи звук, кожного разу прискорюючи темп. Важливо робити рух музичним інструментом вчасно, один за одним. Загальну мелодію підтримують наприкінці оплесками.

Правила групи

Тренер: «Зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас»

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: Весь навколишній світ, те, яким ми його бачимо, починається саме з нас та наших відчуттів. Все, що нас оточує, ми пізнаємо за допомогою наших психічних ресурсів: відчуття, сприйняття, уваги, уяви, пам'яті, мислення тощо. Завдяки нашим очам, вухам, носу, язика, шкірі ми здатні бачити, чути, відчувати запахи та смаки, речі на дотик, тобто сприймати весь навколишній світ. Від народження ми пізнаємо все навколо: сприймаємо, відчуваємо, запам'ятовуємо, аналізуємо, реагуємо, формуємо свій світогляд. Це і називається особистісний розвиток людини. І від того, яким ми сприймаємо світ навколо нас, залежить наше відношення до нього. Сьогодні ми з вами спробуємо трішечки зрозуміти як саме відбувається цей унікальний процес пізнання навколишнього світу.

III. Практична частина

Гра-енерджайзер «Хто більше?»

Мета: активізувати увагу та пам'ять, налаштувати на плідну роботу, формувати навички роботи в команді.

Хід гри: *Тренер:* «Зараз ми з вами трішки пограємо. Я буду задавати питання та кидати м'яча. Учасник, до якого потрапив м'яч, має відповісти на питання та перекинути м'яч іншому учаснику. Через деякий час запитання буде змінено. Починаємо!»

Запитання:

- Що на смак солодке?
- А що гірке?
- Що на дотик колюче?
- А що м'яке?
- Що на смак солоне?
- А що кисле?
- Що на дотик гаряче?
- А що холодне?
- Що є в світі жовтого кольору?
- А що зеленого?
- Що є круглої форми?

Гра «Чарівна торбинка»

Мета: розвиток уваги, зосередженості, вміння відчувати та аналізувати свої відчуття; емоційне розкріпачення.

Хід гри: *Тренер:* «В мене є чарівна торбинка, в якій знаходяться різні чарівні, але дуже знайомі вам речі. Зараз ми з вами пограємо в таку гру: ви будете підходити, опускати руку до торбинки, брати одну річ та, не дивлячись, на дотик, вгадувати, що саме ви дістали. І так, поки торбинка не стане порожньою. Починаємо!»

Вправа «Готуємо піцу»

Мета: зняття фізичного і емоційного напруження, відчуття власного тіла.

Хід вправи: Діти об'єднуються в пари, становляться, де зручно, і роблять один одному масаж за інструкцією.

Тренер: «Хтось зараз буде «тістом» для піци, а його партнер буде «поваром», який її пече. «Тісто» повертається спиною до «повара», який починає робити масаж, ніби місить тісто: м'яко, обережно, старанно. Потім «повар» розкатує «великий млинець» і починає готувати «начинку» для піци (нарізає ковбасу, помідори, гриби, натирає сир, змащує все соусом тощо). Коли «начинка» готова, кухар розтирає свої долоні, поки вони не нагріються, і кладе їх на ділянку між лопатками «піци», тримає їх там хвилину. Потім «повар» та «тісто» міняються ролями».

Рефлексія: тілесні відчуття впливають на фізичний та емоційний стан, напруження чи розслаблення м'язів тіла.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 3

Тема: Світ емоцій

Мета: ознайомити зі спектром емоцій, навчити розрізняти, проявляти та контролювати власні емоції, відчувати інших людей.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Барометр настрою»

Мета: налаштування на роботу, аналіз власного емоційного стану.

Хід вправи: Дітям пропонується обрати собі стікер та роздивитися картинки, на яких зображені різні погодні умови: сонячна (яскрава), лагідна, похмура, грозова погода тощо. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та прикріплює стікер до тієї картинки, яка відповідає його настрою на даний момент.

Потім тренер підводить підсумки емоційного стану групи за переважною кількістю обраних картинок.

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: Людина не може залишатись байдужою до навколишнього світу. Все, що відбувається навкруги, викликає в неї різні емоційні реакції.

Емоції – це реакція людини на внутрішні і зовнішні подразники. Деякі речі викликають в нас радість та захоплення, а інші – злість та роздратування. Ще буває так, що одні ті й самі речі викликають зовсім протилежні емоційні реакції у різних людей. Це відбувається через те, що ми всі різні і по-різному сприймаємо всі події.

Емоції та почуття – це наш зв'язок з іншими людьми, завдяки яким ми розуміємо один одного. І сьогодні ми з вами будемо зміцнювати цей зв'язок; дізнаємось, які бувають емоції, та як можна їх безпечно виражати.

III. Практична частина

Гра «Вгадай емоцію»

Мета: ознайомлення з емоційним спектром людини, розвиток уважності, вміння розрізняти емоції на настрій людини за невербальними ознаками, налаштувати на плідну роботу, формувати навички роботи в команді.

Хід гри: *Тренер:* «Зраз ми з вами трішки пограємо. В мене є картинки, на яких зображені персонажі з різними емоційними станами. Я роздам кожному учаснику по картинці, тільки ви її нікому не показуйте. У вас буде хвилинка на те, щоб подумати, як ви зможете зобразити ту емоцію, яка вам випала. Потім кожен учасник по черзі без слів показує свою емоцію, а інші мають її вгадати (назвати), а потім всі разом намагаються також її зобразити. Починаємо гру!»

Арт-вправа «Намалюй свій настрій»

Мета: вміння відчувати та аналізувати свої емоції, проявляти їх через малюнок.

Хід вправи: *Тренер:* «Сьогодні в нас незвичний день. Зараз ми будемо малювати свій настрій. Згадайте, як на початку нашого заняття ви асоціювали свій настрій із різною погодою (сонячною, хмурою, дощовою, грозовою тощо). А зараз ви спробуйте виразити свій емоційний стан на малюнку у будь-якому символічному вигляді. Беріть папір, олівці, фарби, та починаємо!»

Після завершення малювання всі учасники по черзі презентують свій малюнок та розповідають, чому саме таким чином вони зобразили свій настрій.

Гра «Сніжки»

Мета: активізація уяви, зняття фізичного і емоційного напруження, можливість виразити агресивні почуття у безпечній формі.

Хід гри: Діти об'єднуються в 2 команди, придумують собі назву (на зимову тематику), отримують багато паперових листочків, з яких формують символічні «сніжки».

За сигналом тренера (можливо під музичний супровід), команди починають кидатися «сніжками», намагаючись робити це якомога швидше, максимально викидаючи зі своєї частини кімнати всі грудочки паперу. За повторним сигналом (або виключається музика) гра припиняється, і команди рахують кількість «сніжків» на своїй половині. Виграла та команда, у якої «сніжків» менше.

Гру можна повторювати декілька разів, щоб кожна команда мала змогу виграти.

За наступним сигналом тренера всі діти разом під музику збирають «сніжки» в порожню корзину. На цьому гра завершується.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 4

Тема: Оцінюю себе позитивно!

Мета: формування позитивного ставлення до себе та своїх можливостей, міцного уявлення про самоцінність людського «Я»; вироблення впевненої поведінки і позитивного самосприйняття, віри в себе та власні сили.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: активізація роботи, самоаналіз, усвідомлення себе та своїх можливостей, ознайомлення з здібностями інших учасників.

Хід вправи: Діти стають в коло і, передаючи м'яку іграшку, по черзі називають своє ім'я та продовжують фразу «Не хочу хвалитися, але я вмію...». Фразу кожного учасника діти підтримують оплесками.

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: Самооцінка – це наші уявлення про себе, свої здібності та можливості, про своє місце серед людей. Термін «самооцінка» підкреслює оціночний характер уявлень про себе, де

присутні елементи порівняння себе з іншими людьми. Самооцінка може бути адекватною, заниженою і завищеною.

Адекватна самооцінка - людина реально оцінює себе, бачить свої позитивні і негативні сторони, вважає себе не гіршою і не кращою за інших.

Низька самооцінка властива людям, схильним сумніватися в собі. Приймати на свій рахунок зауваження, невдоволення інших людей. Вони переживають і турбуються з малозначним приводів. Людина вважає себе гіршою за інших, недооцінює свої можливості та здібності.

Висока самооцінка - людина вірить в себе, відчуває себе непогрішною, кращою за інших, перебільшує свої здібності та досягнення. Однак вона може потрапити в складну ситуацію, коли потрібно відмовитися від звичного погляду на речі і визнати чужу правоту.

Кожна людина повинна поважати себе і приймати таким, який він є. Поважати себе - значить пишатися своїми хорошими вчинками. То ж зараз потренуємо нашу самооцінку!

III. Практична частина

Вправа «В променях сонечка»

Мета: самоаналіз, підвищення самооцінки, усвідомлення власної цінності.

Хід вправи: *Тренер:* «Сьогодні ми з вами вчимося бачити все гарне в собі та в інших людях, вчимося вірити у власні сили, ставитися до себе як до унікальної і неповторної особистості, вартої любові, поваги і всього найкращого у житті. Зараз я роздам вам малюнки сонечка. Уявіть, що сонечко – це Ви, і кожен ваш промінчик висвітлює ваші найкращі риси та якості. Намалюйте, будь ласка, обличчя в середині сонечка та на кожному промінчику напишіть одну зі своїх якостей, переваг, здібностей».

Після завершення всі учасники по черзі презентують своє особисте сонечко.

За рекомендацією тренера, своє сонечко можна покласти у сумку чи рюкзак і завжди носити з собою, або залишити вдома на видному місці. І в важкий час, коли виникають якісь труднощі чи сумніви, передивляйтесь та перечитувати його, укріплюючи таким чином впевненість у власних силах.

Рефлексія: інколи дуже складно знайти в собі щось хороше, та ще й написати та розказати про це. Але така вправа дуже необхідна для підвищення самооцінки та зміцнення віри.

Гра «Королівський трон»

Мета: самоаналіз, підвищення самооцінки, усвідомлення власної цінності.

Хід гри: Усі діти стають в коло, а в середину ставиться «королівський трон» (стілець). Кожен учасник по черзі сідає на цей стілець і стає королем (королевою). Решта членів групи починають казати йому компліменти, ввічливі та лагідні слова (можна продовжувати фразу «Найбільше мені подобається в тобі...», «Ти найкраща (ий) тому, що...»). Потім цей учасник каже всім «Дякую» і обирає наступного «короля» («королеву»).

Всі учасники мають посидіти на «королівському троні».

Релаксаційна вправа «Маяк»

Мета: емоційне розслаблення, зміцнення віри в себе та свої сили, стабілізація самооцінки.

Хід вправи: *Тренер:* «А тепер давайте трохи відпочинемо. Що таке маяк? Це башта з вогнями для кораблів, щоб вони не збилися зі шляху. Налаштуйтеся на релаксацію, сядьте зручно, розслабтеся, відчуйте спиною спинку стільця, закрийте очі. (під релаксаційну музику)

Уявіть маленький скелястий острів далеко від материків. На вершині острова - високий, міцно поставлений маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоять на самій вершині острова. Ваші стіни такі товсті і міцні, що навіть сильні вітри постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. З вікон вашого верхнього поверху ви вдень і вночі, в хорошу і погану погоду посилаєте потужний пучок світла, який служить орієнтиром для судів. Пам'ятайте про тієї енергії, яка підтримує ваш світловий промінь, ковзаючого по океану, застережливого мореплавців про мілинах. Цей промінь є символом безпеки для людей на березі.

Постарайтесь відчувати внутрішнє джерело світла, який ніколи не гасне, і дає світло і тепло. Помилуйтеся їм. А тепер відкрийте очі».

Вправа «Дзеркало»

Мета: підвищення самооцінки, усвідомлення власної самоцінності.

Хід вправи: *Тренер:* «В мене є шкатулка. У ній знаходиться найдорожче, що є на світі. Загляньте в неї, і ви зможете дізнатись, що ж в нашому світі є найціннішим».

У скриньці лежить дзеркало. Кожна дитина по черзі заглядає до шкатулки та бачить своє відображення.

Рефлексія: найцінніше в світі – це людина, кожна з вас.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 5

Тема: Стежками мого внутрішнього Я

Мета: активізувати процес самопізнання та самоідентифікації, актуалізувати засоби самовираження, підвищення своєї самоцінності на основі пізнання себе.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Перетворення»

Мета: визначити особливості самовираження учасників за допомогою метафоричних засобів.

Хід вправи: Учасники сідають у коло.

Тренер: «Ми продовжуємо знайомитись, і сьогодні, щоб презентувати себе, треба трішки зануритись в себе та замислитись про свої особливості. Я пропоную вам обрати та закінчити наступні речення:

1. «Якби я був казкою, то я був би...»
2. «Якби я був явищем природи, то я був би...»
3. «Якби я був твариною, то я був би ...»
4. «Якби я був рослиною, то я був би...»
5. «Якби я був птахом, то я був би...»
6. «Якби я був супергероєм, то я був би...»
7. «Якби я був мультяшним персонажем, то я був би...»
8. «Якби я був їжею, то я був би...»

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: «Кожен з нас - неповторна особистість: з власними думками, принципами, поглядом на життя - з власним маленьким Всесвітом. Кожен з нас має свої гідності та недоліки. І поважати себе - це означає розуміти та приймати себе з усіма своїми перевагами та недоліками. Поважати себе - це шанобливо ставитися до оточуючих та визнавати право на любов інших людей до себе. Поважати себе - значить, вірити в себе.

Сьогодні ми зробимо важливий крок до само прийняття та розуміння власної самоцінності – це пізнання свого внутрішнього «Я», свого маленького Всесвіту.

III. Практична частина

Вправа «Індійські імена»

Мета: усвідомлення себе, своїх особливостей, занурення в себе, самоаналіз та саморозкриття.

Хід вправи: *Тренер:* «Дуже давно в індійських племенах було прийнято давати імена, пов'язані з природними явищами, характеристиками тварин, птахів. Такі імена часто визначали

суттєву рису (життєву позицію) людини, її основу та стержень. Наприклад: «Сильний вітер», «Швидка річка», «Сильний грім», «Сміливий лев», «Пильне око», «Палюча блискавка» тощо. Спробуйте зануритись у свій внутрішній світ, пофантазувати: яке прізвище було б у вас? Подумайте, не кажіть. Намалюйте на листі паперу. А потім ми разом спробуємо вгадати, що саме ви мали на увазі».

Гра «Чарівний капелюх»

Мета: розвиток асоціативних навичок, вміння аналізувати себе, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони.

Хід гри: *Тренер:* «В мене є чарівний капелюх з різними чарівними картинками (асоціативні картки). Ви будете доставати по одному зображенню, роздивлятися його та казати, чим ця картинка може бути схожа на вас (по особистісним якостям), що вас об'єднує, чи навпаки – протилежна вам, зовсім не має нічого спільного. Потім з усіх отриманих карток можна скласти свою характеристику»

Рефлексія: кожен предмет, явище або частина живої природи має свою характеристику, яка може бути частково схожою на нас. Треба вміти розрізняти свої сильні та слабкі сторони, приймати їх та враховувати в житті.

Релаксаційна вправа «Промінчик»

Мета: емоційне розвантаження, занурення у внутрішній світ, стабілізація емоційного стану.

Хід вправи: *Тренер:* сядьте зручно, відкиньте голову назад. Заплющуйте очі. Спробуйте заглянути у свій внутрішній світ. (лунає приємна музика) Уявіть, як теплий-теплий промінчик торкається вашого плеча, обличчя, серця... Тепло обливає вас, сипле золотаві м'які промінчики, які лягають вам на плечі. Ви дихаєте їх свіжим ароматом. Відчуваєте, як самі линете, ніби птах, у чисте, прозоре небо, повне безкрайнього щастя. Ваші груди наповнені добром, ніжністю, світлом. Візьміть промінчик до рук. Поділіться з рідними, друзями, батьками. Подаруйте по крапельці всім-всім-всім. Чуєте? Вони вам дякують. Дарують вам своє тепло, посмішку, вдячність. А промінчик знову і знову стрибає на ваше личко сонячним зайчиком. Лле своє тепло, обсипає блиском, від якого вам стає тепло та приємно. Ви купаєтеся у золотавому розмаїтті сонця, від якого до вас лине добро. Воно торкається вашого серця.. і ви відчуваєте полегшення. Вас огортає сяйвом, зігріває теплом. Ви щасливі, бо вас люблять батьки, рідні, друзі, і ви любите їх. А промінчики безкінечні. Вони знову і знову гладять, ніжать вас. Обов'язково залишить їх в собі. Коли ви втомитесь, образитеся або стане страшно - згадайте про них, і вони знов зігріють вас своїм теплом. Ну а зараз давайте повертатись із чарівної казки до нас, нашої кімнати, нашого заняття, взявши із собою цей чудовий сон. На рахунок «три» розплющте очі. Один, два, три...

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 6

Тема: Я – це я, і цим пишаюсь!

Мета: аналіз та прийняття власних переваг та недоліків, усвідомлення власної самоцінності, формування позитивного образу «Я».

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Знайомимось ближче»

Мета: активізація роботи, самоаналіз, саморозкриття.

Хід вправи: Діти стають в коло. Кожному учаснику пропонується знайти у себе будь-яку річ (у кишені, сумці тощо) та розповісти групі історію про свого власника. Наприклад, “Я-ручка Ірини, знаю її недавно, але можу розповісти про неї”.

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: «На минулому занятті ми намагались пізнати себе; дізнатись, якими ми самі себе бачимо, та якими нас бачать інші. І для того, щоб нас поважали та приймали інші, ми повинні навчитись самі приймати себе такими, як ми є. Приймати свої гідності та недоліки, почуття та емоції, досягнення та помилки.

Сьогодні ми спробуємо програти, проговорити, промалювати свої відчуття та, наприкінці, прийняти себе як унікальну особистість з унікальним світосприйняттям!

III. Практична частина

Гра «Закінчи фразу»

Мета: аналіз взаємозв'язку між діями, відносинами та почуттями; усвідомлення та прийняття в собі страхів, агресивних почуттів, образ; формування відчуття єдності з іншими.

Хід гри: Діти стають в коло, тренер бере м'яч.

Тренер: «Зараз я буду кидати м'яч кожному з вас та казати фразу, яку вам треба продовжити. Після цього ви повертаєте м'яч мені. І продовжуємо далі».

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я...
- Коли я серджуся, я...
- Якщо мене ображають, я...
- Коли на мене кричать, я...
- Я відчуваю злість, коли...
- Мені буває страшно, коли...
- Я щасливий, якщо...
- Я заздрю, коли...
- Я дуже люблю, коли...
- Я сміюся, коли...
- Я збентежений, коли...
- Мені подобається, коли...
- Мені хотілось би, щоб мої друзі... тощо.

Арт-вправа «Автопортрет»

Мета: формування навичок самоаналізу та самовираження, вміння розпізнавати особливості іншої людини.

Хід вправи: **Тренер:** «Зараз подумайте про себе, свої переваги, захоплення, та покажіть себе через малюнок. Лист підпишіть з іншої сторони. По завершенню малювання ми повісимо ваші малюнки та зробимо «Галерею автопортретів». Потім всі учасники намагатимуться вгадати, хто на якому малюнку зображений. Починаємо!»

Рефлексія: наш внутрішній світ виражається через зовнішній.

Вправа «Дружня долоня»

Мета: формування позитивного самосприйняття

Хід вправи: Кожен учасник на аркуші паперу обводить свою долоню, посередині підписує своє ім'я. Потім діти передають свою долоньку сусіду справа і отримують долоньку сусіда зліва, на якій вони пишуть щось хороше (комплімент) про власника долоньки. І так по колу, поки долоньки не повернуться до своїх власників.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 7

Тема: ми – різні, ми - однакові!

Мета: розвиток навичок самоусвідомлення і самооцінки через позитивне ставлення до себе та інших людей, усвідомлення неповторності кожної людини, формування толерантності та поваги до інших.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Різні вітання»

Мета: встановлення контакту, налаштування на активну співпрацю, створення емоційного комфорту.

Хід вправи: Діти хаотично ходять по кімнаті і за сигналом тренера починають вітатись в різний спосіб, як в різних країнах світу (торкаючись носами, як ескімоси; складаючи долоньки та кланяючись, як китайці; обіймаються, як в країнах Латинської Америки, піднести руку до лоба, до губ і до грудей, як в Африці, цілуються, торкаючись щоки та роблячи повітряні поцілунки, як французи; завершують вітання, роблячи поклон однією рукою, як українці).

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: «Кожна людина — індивідуальність, унікальна особистість. У кожного своя зовнішність, риси характеру, вподобання та захоплення. Але всі ми зростаємо, гуляємо, ходимо до школи, працюємо, живемо — і це об'єднує нас. То чи можна сказати, що хтось кращий та важливіший в цьому світі за іншого?»

Давайте на мить уявимо, що всі люди на землі стануть схожими один на одного як дві краплі води. Вони матимуть однакові імена, однакову зовнішність та поведінку, будуть однаково думати і говорити однакові слова. Як ви думаєте, що тоді станеться? Чи буде якийсь розвиток, буде цікаво навчатись та спілкуватись? Мені здається, що ні. Нам дуже весело та цікаво проводити час один з одним саме тому, що ми різні і можемо обмінюватись досвідом та вподобаннями.

То ж, ми різні, але ми й однакові. І це добре! Сьогодні ми про це поговоримо.

III. Практична частина

Вправа «Сніжинка»

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

Хід вправи: Тренер роздає учасникам серветки. Діти повинні чітко виконувати інструкцію.

Тренер: наші серветки складені квадратом. З ліва на право складіть її так, щоб вийшов трикутник. Тепер надіріть одну з вершин трикутника. Далі у трикутнику намагайтеся вирвати невеличке коло. Навколо цього кола зробіть маленькі дірочки. А тепер розверніть ваші серветки. Що ми бачимо? Чи всі наслідували інструкції? Чи є однакові серветки? Який висновок ми можемо зробити? (відповіді дітей). Так дійсно, всі ми схожі і одночасно всі ми такі різні...

Рефлексія: ми всі отримали однакові серветки, виконували однакові інструкції, але сніжинки внас вийшли зовсім різні. Бо все, що чуємо, ми сприймаємо по-різному, в залежності від нашого внутрішнього світу.

Гра «Вітер дмухає та здуває...»

Мета: зняття психофізичного навантаження, налаштування на заняття, згуртування дітей.

Хід гри: *Тренер:* «Діти, пам'ятаєте, як осінній вітерець легенько кружляє листочки у повітрі? Так і у нашій грі, легенький вітерець буде кружляти нас в середині нашого кола. Я називатиму якусь ознаку, говорячи: «Вітер дує та здуває всіх, хто ...», а ті діти, у кого ця ознака присутня, мають встати зі свого місця, та швидко сісти на інший порожній стільчик. Я - ведучий – також намагатимусь сісти на будь-який стілець, що звільнився. Той, хто залишається без стільчика, стає ведучим і називає ознаку. Починаємо гру!»

Рефлексія: ми всі такі різні, але водночас, в нас так багато спільного (колір волосся, очей, захоплення та уподобання, стиль в одязі тощо).

Арт-вправа «Дизайнерська сукня»

Мета: самоаналіз, підвищення самооцінки, усвідомлення власної цінності.

Хід вправи: Учасникам групи отримують однакові шаблони суконь, олівці, фарби, фломастери.

Тренер: «Сьогодні, діти, ви зможете побути трішечки дизайнерами власного одягу. Ви всі отримали однакові паперові сукні, які зможете силою власної уяви перетворити на дизайнерські шедеври. Але є одна умова – як художник ставить свій автограф під кожною картиною, так і вам необхідно посередині сукні зобразити символ, який вас відображає. Починаємо!»

Після завершення всі учасники по черзі презентують свою сукню.

Рефлексія: хоча шаблони були зовсім однакові, сукні вийшли абсолютно різні, бо кожен з нас – це унікальна особистість, із власними поглядами та здібностями.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ригитал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і складають у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 8

Тема: Вчимося спілкуватися

Мета: розвиток навичок спілкування, уміння відчувати іншу людину, розпізнавати та використовувати вербальні та невербальні засоби спілкування, усвідомлення правил спілкування.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Комплімент»

Мета: встановлення контакту, налаштування на активну співпрацю, розвиток уміння помічати позитивні сторони інших людей, вміння говорити компліменти.

Хід вправи: Діти стають двома колами: одне зовнішнє, друге – внутрішнє, обличчям один до одного. Діти зовнішнього кола вітаються та говорять компліменти дітям внутрішнього кола, а вони відповідають: «Спасибі» і у відповідь вітаються та кажуть комплімент. Зовнішнє коло рухається за годинниковою стрілкою, поки всі діти не скажуть усім компліменти.

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: «Спілкування – це один з найважливіших процесів у житті людини. Через спілкування відбувається все: формування, навчання, пізнання, розвиток. У процесі спілкування людина стає особистістю.

Але не завжди спілкування буває приємним та ефективним. Чому так? Взаємодія з іншими людьми вимагає дотримання певних правил. Повага, вміння бути чемним, відкритим, толерантним – це ті якості, які допомагають налагоджувати стосунки з іншими людьми. Та інколи треба вміти дати ввічливу відсіч, відстояти власну точку зору, не порушуючи прав інших людей, врівноважено та спокійно відмовити, якщо прохання проти речей вашим принципам. Тому можна зробити висновок, що ефективному спілкуванню та вмінню вибудовувати соціальні взаємовідносини треба вчитися. І зараз ми спробуємо це зробити»

III. Практична частина

Гра «Театр»

Мета: розвинути виразність рухів, комунікативні навички, вміння використовувати та розпізнавати невербальні засоби спілкування (міміку, жести тощо).

Хід гри: Учасники об'єднуються в 2 або 3 групи (в залежності від кількості дітей).

Тренер: «В мене є картинки із зображенням дитячих казок. Зараз кожна команда витягне по 2 картинки. У вас буде 5 хвилин на підготовку. Ваше завдання: треба без слів, за допомогою міміки, жестів, рухів розіграти казку так, щоб інші команди її вгадали. Починаємо гру!»

Рефлексія: для правильного розуміння стану та намірів іншої людини дуже важливо вміти «читати» невербальні символи.

Гра «Море та м'яч» (ігри з парашутом)

Мета: згуртування дітей, формування відчуття єдності та взаємодії, формування навичок невербального та вербального спілкування вміння домовлятися та діяти єдино.

Хід гри: Діти тримають розгорнутий парашут, роблячи рухи ним відповідно до тексту тренера.

Тренер: «Жило-було маленьке море. Воно полюбляло, коли його маленькі ласкаві хвилі тихенько бавились під теплими промінцями сонця. Але одного разу невелика темна туча закрила сонечко та задмухав невеликий вітерець. Хвилі злякались та почали трохи більше здійматись, сподіваючись що вітерець злякається та піде звідси. Але вітерець ставав тільки сильнішим а хвилі все більшими. Злякалось маленьке синє море та почало благати тучу та вітерець, щоб дозволили вони знов побачитись з його кращим другом сонечком. Маленьке море було таким ввічливим та лагідним, що вітерець почув його та почав дмухати трішки слабше. Але туча все ж закривала сонечко. Знов почало море благати тучу, щоб дозволив побачитись із другом. Змилювалась туча та полетіла далі по своїх справах, а на ставших знов маленькими та лагідними хвилях знов заграли промінці ласкавого сонечка.

Одного ранку в гості до маленького синього моря завітав його веселий друг м'ячик, який дуже полюбляв бавитись на ласкавих хвилях. А море дуже полюбляло гоїдати його так, щоб він не викочувався на берег. До самого вечора грались друзі, але на заході сонця м'ячику вже потрібно було повертатись. Він подякував морю за його гостинність та побіг додому»

Арт-вправа «Картина двох художників»

Мета: сформувати вміння працювати в парах, розвинути навички спільної діяльності.

Хід вправи: Учасники об'єднуються в пари. Кожній парі дається аркуш паперу А4, два олівці.

Тренер: «У вас є один аркуш паперу на двох. На мою команду ви починаєте малювати усе, що заманеться, на вашій половинці аркуша. Головна умова – не можна перемовлятися. Отже, починаємо малювати».

Рефлексія: ця вправа є діагностичною, можна зробити інтерпретацію малюнків: 1) якщо збережена нейтральна смуга – людина уникає контактів, не бажає пускати на «свою територію»; 2) якщо наявні до малювання елементів у малюнку іншого – людина перевіряє контакт: з тобою можна поговорити?; 3) якщо спільний малюнок – такі люди отримують насолоду від самого процесу взаємодії; 4) захоплення території: той, хто зробив це – активний, не дуже агресивний, йому властивий авторитарний стиль спілкування, який може призвести до порушення контактів, до конфлікту.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 9

Тема: Разом ми команда

Мета: розвиток уваги до оточення, формування навичок спільної роботи, сприяння розвитку командної згуртованості, посилення значущості контакту та соціальних відносин .

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Клубочок»

Мета: встановлення контакту, налаштування на активну співпрацю, формування відчуття єдності та підтримки один одного.

Хід вправи: Тренер, тримаючи в руках клубочок, вітається з дітьми, . Потім, тримаючи кінчик нитки у руці, кидає клубочок іншому учаснику, який також вітається, тримається за частинку нитки та кидає наступному учаснику. Так продовжується, поки клубочок не побуває в руках кожного учасника, а у колі між дітьми не утвориться павутинка з ниток.

Підбиття підсумків: отримане павутиння з ниток об'єднало всіх учасників заняття, а ще нас багато чого об'єднує (ми з однієї країни, міста, закладу освіти, класу тощо)

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: « В будь-якому колективі ефективність роботи групи, а також психологічний комфорт кожного її учасника, залежить від рівня розвитку колективу, ступеня його згуртованості, налагодженості соціальних взаємовідносини між її членами, вмотивованості на плідну співпрацю. Доброзичливість, інтерес, вміння будувати довірчі відносини один з одним, співпрацювати і діяти спільно, мирно вирішувати конфліктні ситуації – це запорука ефективної командної роботи.

Сьогодні ми з вами будемо тренувати навички командної роботи, вміння співпрацювати та бути уважними один до одного. починаємо!»

III. Практична частина

Гра «Огірки, морква та помідори»

Мета: активізація роботи, сприяння розвитку командного духу, соціальних відносин, укріплення командного духу.

Хід гри: *Тренер:* «Зараз ви витягнете картинки, на яких намальовані такі овочі: огірки, морква або помідори. Знайдіть в групі тих, в кого така ж сама картинка та утворіть 3 команди – «Огірки», «Морква», «Помідори». Всі разом (в різнобій) ми тримаємо парашут. Як тільки я назву одну з команд, вона біжить навколо парашута в одну сторону 2 кола. Ми тим часом всі разом підіймаємо парашут, а команда забігає під парашут, обіймаються і викрикують назву команди. Потім повертаються на місце. Гра триває і біжить наступна команда, яку я назву»

Вправа «Австралійський дощ»

Мета: зняття емоційного напруження, формування навичок командної роботи. Уважності один до одного.

Хід вправи: Учасники стають у коло.

Тренер: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз всі разом ви будете повторювати мої рухи. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тре долоні)
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями)
- Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі падають на землю. (Клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
- Сонце. (Руки догори)»

Релаксаційна арт-вправа «Зіркове небо»

Мета: емоційне розвантаження, саморозкриття, усвідомлення цінності себе та оточуючих, зміцнення соціальних відносин

Хід вправи: *Тренер:* (із використанням релаксаційної музики) «Сядьте вільно та заплющте очі. Зробіть три глибокі вдихи й видихи...А тепер уявіть зоряне небо. Зорі великі та маленькі, яскраві та темні. Для когось – це одна або кілька зірок, для інших – незліченна безліч яскравих крапок, які то віддаляються, то наближаються на відстань витягнутої руки. Подивіться уважно на зорі та виберіть найпрекраснішу з них. Можливо вона схожа на вашу мрію дитинства, а можливо, вона вам нагадала про хвилини радості, щастя, удачі, натхнення?

Ще раз помилуйтеся на свою зірку та спробуйте до неї дотягнутися. Намагайтеся щосили! І ви обов'язково дістанете свою зірку. Зніміть її з неба і дбайливо покладіть перед собою, розгляньте ближче та постарайтеся запам'ятати, як вона виглядає, яке світло випромінює.

А тепер проведіть долонями по колінах униз до ступень ніг і солодко потягніться, розплющте очі, візьміть аркуш паперу, олівець і намалуйте свою зірку. Виріжте та прикріпіть її на наше спільне зоряне небо. І тепер зорі світитимуть вам завжди, випромінюючи добро, дружбу та підтримку. Вони поведуть вас дорогою відкриттів та звершень і супроводжуватимуть вас в житті».

Наприкінці вправи учні малюють, вирізують і приклеюють свої зірки на ватман, моделюючи зоряне небо.

Рефлексія: величне та гарне зоряне небо у всій своїй красі складається з безлічі унікальних, неповторних, яскравих зірочок. І без кожної з них небо не було б вже таким величним.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало це заняття?
- чи дізнались щось нове?
- яка вправа чи гра сподобалась найбільше?
- що було найскладніше?
- що хотілось би повторити?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Заняття 10

Тема: Я, ти, ми – унікальний Всесвіт (підсумкове заняття)

Мета: актуалізувати та закріпити знання та навички, набуті в процесі розвивальної роботи, обміняти враження від занять, обговорити можливі внутрішні зміни, які відбулись під час реалізації програми.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Сонечко»

Мета: створення позитивного емоційного фону, налаштування на активну співпрацю, формування відчуття єдності та взаємодії.

Хід вправи: Тренер починає вправу. Він вітається, каже, з яким настроєм прийшов сьогодні на заняття, каже комплімент всій групі, виставляє вперед руку у вигляді «лайка» з повернутим вбік великим пальцем та передає слово іншому учаснику. Інший учасник робить те саме, виставляє руку, захоплює долонею палець попереднього учасника, виставляючи вбік свій великий палець. І так продовжується доти, поки всі учасники не привітаються, а руками не утворять імпровізоване «сонечко», промінцями якого виступають самі діти.

Рефлексія: наша сила – в нашій єдності; коли ми разом – ми міцніші. Окремий промінець освітить невеличку територію, а об'єднана в єдине велика кількість промінців – все навкруги!

Правила групи

Тренер: зараз ми згадаємо, повторимо, та закріпимо правила групи, яких має дотримуватись кожен з нас.

Діти разом з тренером читають правила, можливо додають нові, закріплюють їх ритуалом з першого заняття.

II. Інформаційна частина

Тренер: «Ви пройшли великий шлях самопізнання, навчилися приймати себе та інших людей такими, як вони є, поважати та цінити власні здібності, вибудовувати соціальні взаємовідносини.

В нас буде незвичне заняття. Дуже хочеться, щоб сьогодні ви змогли взяти щось із собою як символ вашої індивідуальності і унікальності, вашої віри у власну самоцінність, та залишити частинку себе як символ дружби, єдності та командного згуртування.

Дуже важливо почути від вас, наскільки цікавими, необхідними та корисними були для вас заняття цієї програми, чи вмотивували вони вас на подальший саморозвиток та самопізнання. Починаємо!»

III. Практична частина

Арт-вправа «Лялька»

Мета: самоаналіз, самоприйняття та розкриття, формування свідомого образу «Я».

Хід вправи: Кожний учасник отримує рулон фольги, нитки, скріпки, ножиці тощо.

Тренер: «Зараз у вас буде така можливість створити власну, авторську ляльку. Вона може бути у вигляді казкового або мультяшного персонажа, супергероя, але головна умова – щоб вона відображала вас та ваш внутрішній світ (символічний автопортрет). Ще в неї має бути символ сили. Який він та для чого – це ваша фантазія. Починаємо!»

Після дороблення всіх ляльок відбувається презентація.

Рефлексія: створення ляльки-автопортрету – це складний, та водночас захоплюючий процес. Кожна лялька – унікальна; вона уособлює в собі цінність самопізнання. В кожній є частинка нас всіх і всього того шляху, який ми пройшли разом.

Вправа-енерджайзер «Атоми-молекули»

Мета: психоемоційне розвантаження, згуртування колективу, активізація роботи, укріплення соціальних відносин, формування навичок невербального спілкування.

Хід вправи: *Тренер:* «Зараз ви всі будете атомами, які під веселу музику можуть вільно переміщуватись по кімнаті (можна танцювати). Через деякий час ви почуєте команду: «Молекули», і яку-небудь цифру: 2, 4, 7, 5 тощо. Ви зупиняєтесь і об'єднуєтесь в молекули, відповідно, по 2, 4, 7, 5 атомів. Потім за командою «Атоми» ви знову розходитеся і чекаєте наступної команди. Починаємо! »

Гра закінчується після об'єднання «молекули» з усіх «атомів».

Арт-вправа «Наш Всесвіт»

Мета: згуртування, зміцнення відчуття єдності, укріплення соціальних відносин, формування свідомого образу «Ми».

Хід вправи: Кожний учасник отримує кольоровий та звичайний папір, кольоровий картон, олівці, фломастери, клей, ножиці тощо

Тренер: «Кожна людина унікальна та неповторна, як яскрава зірочка, що випромінює світло навколо себе та обігріває своїм теплом близьких людей. Та коли багато зірочок разом починають світити, вони створюють величний та неосяжний за розмірами, красивий та яскравий Всесвіт.

З наданих вам матеріалів зробіть, будь ласка, символ (планету, небесне тіло у будь-якому вигляді), який для вас пов'язаний з нашими заняттями, з нашою групою. Потім всі ваші символи ми приклеїмо на великий ватман під назвою «Наш всесвіт», який стане символом нашої єдності. Починаємо!»

Після дороблення всіх символі відбувається презентація, і всі разом ми створюємо командний плакат.

Рефлексія: командна, спільна робота об'єднує, робить нас сильнішими, відчиняє двері для нових соціальних взаємин та нових друзів.

IV. Підсумковий етап, рефлексія, завершення

Рефлексія, підбиття підсумків

Мета: підбиття підсумків заняття.

Хід вправи:

Учасники відповідають на запитання:

- які почуття в них викликало підсумкове заняття?
- чи відбулись якісь внутрішні зміни під час занять?
- яке заняття було найцікавішим?
- що було найскладніше?
- які враження від програми в цілому?
- як ці заняття вплинули на життя, спілкування?

Вправа «Дружні обійми» (ритуал прощання)

Мета: емоційна рефлексія та стабілізація, формування групової згуртованості.

Хід вправи: Імена всіх учасників (і тренера також) пишуть на листочках і кладуть у коробку. Кожен учасник витягує чиєсь ім'я, підходить і обіймає цю дитину, говорить приємності про неї. Потім всі стають в дружнє коло, беруться за руки та разом промовляють «Я - молодець, ти – молодець, ми – молодці!», і завершують заняття гучними оплесками.

Література

1. Вчимося жити разом: посібник для вчителя початкової школи / Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та ін. К. : Видавництво «Алатон», 2018. 232 с.
2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навч.-метод. посібник. Київ, 2019. 207 с.
3. Лист Міністерства освіти і науки України від 07.08.2018 № 1/9-487 «Про пріоритетні напрями роботи психологічної служби у системі освіти на 2018-2019 н. р.».
4. Методичні рекомендації щодо впровадження циклограм діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. / авт.-упор. : В. М. Горленко, Ю. А. Луценко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 132 с.
5. Нова Українська школа. Коцептуальні засади реформування середньої школи / авт.-упор. : Л. Гриневич, О. Елькін, С. Калашнікова, І. Коберник, В. Ковтунець, О. Макаренко, О. Малахова, Т. Нанаєва, Г. Усатенко, П. Хобзей, Р. Шиян; за заг. ред. М. Грищенка. Київ : Міністерство Освіти і Науки України, 2016. 34 с.
6. Примак-Оргус О. Формування навичок спілкування, поведінки у конфлікті та зниження агресивності. *Соціальний педагог*. №9 (57). 2011.
7. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій Українській школі / Заг. ред. Є. В. Афоніна, О. О. Заріцький, Н. В. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.

1.6. Корекційна програма з розвитку емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку

Пояснювальна записка

Сучасне сьогодення трактує не тільки вимоги до якості освіти України, але й вказує на необхідність упровадження у зміст освіти європейського виміру, спрямування його на інтеграцію до світових та європейських стандартів. А тому перед освітянами, науковцями стоїть нелегке завдання – пошук ефективних механізмів впровадження інновацій у навчальний процес.

Сучасні вимоги до освіченості й розвитку гармонійної особистості дітей молодшого шкільного віку спонукали до розробки проекту даної розвивальної програми, що може входити до варіативної складової базового навчального плану загальної початкової освіти і ґрунтується на

концептуальних положеннях Державного стандарту початкової ланки загальної освіти означеної категорії дітей.

Сьогодні наука приділяє велику увагу як розвитку пізнавальної діяльності дитини молодшого шкільного віку, так і виправленню недоліків особистісних аспектів її розвитку. Усвідомлення важливості цих проблем прямо або побічно повинно знаходити своє відображення в розвивальній роботі практичного психолога.

Психологами і педагогами відмічено, що емоційні процеси займають важливе місце у формуванні особистості дитини та в процесі її соціалізації. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки і шкільної практики суттєвого значення набуває проблема адаптації першокласника до шкільного навчання на рівні розвитку емоційної сфери.

Для молодшого шкільного віку характерна підвищена емоційна чутливість, вразливість, емоційність, образність сприймання та особливий вид сприйняття, що є необхідним для гармонійного розвитку особистості. У сучасній психології одним з найпоширеніших підходів до питання емоційної сфери молодшого школяра є зв'язок емоцій із соціальним оточенням дитини, а актуальні емоційні переживання виникають в певних емоціогенних ситуаціях. Основними чинниками, що впливають на розвиток емоційності молодшого школяра в сучасному світі є сім'я, школа, телебачення, інформаційні технології. Емоційний розвиток дитини залежить від досвіду, який вона набуває вдома, в школі та при взаємодії з оточенням (Т. А. Крайнікова, М. І. Лісіна, О. І. Маляр, В. С. Мухіна, М. І. Тіхонова, О. Я. Чебикін та інші).

Актуальність програми. Запропонований проєкт програми розроблено на виконання Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів «Нові технології у новій школі», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31 травня 2018 року №555, наказу Міністерства освіти і науки України від 16 червня 2020 року № 802 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів «Нові технології у новій школі» за номінацією «Розвивальні програми»; наказу Департаменту освіти і науки облдержадміністрації від 16 вересня 2020 року № 239/163-20-ОД «Про проведення I, II етапів Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів».

Гармонійний розвиток особистості в культурно-естетичному аспекті неможливий без розуміння та адекватного сприймання творів мистецтва відповідно до мовних та жанрово-стильових принципів культури. У зв'язку з цим, залучення до мистецтва як фактору формування особистості дитини молодшого шкільного віку є усвідомленою необхідністю.

Розробляючи шляхи формування розуміння емоційних станів молодших школярів, ми враховували:

- специфіку двокомпонентності розуміння емоційних станів, що є єдністю емоційного й інтелектуального процесів;
- поступовий характер розвитку емоційного ставлення дитини до емоційних станів інших людей;
- необхідність збагачення життєво-емоційного досвіду учнів шляхом розвитку в них умінь «бачити» почуття людей за ознаками зовнішнього прояву;
- виявлений у результаті констатувального дослідження дисбаланс у структурі почуттів більшості школярів, який виражається в невмінні підлітків перебирати сприйняті в сюжетній картинці переживання «на себе».

Мета програми: розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку на основі сприймання емоційних станів іншої людини.

Завдання програми:

- розширення варіативності початкової освіти;
- забезпечення емоційного благополуччя кожної дитини;
- створення умов для розвитку особистості дитини, її здібностей;
- здійснювати розвиток і корекцію емоційної сфери;
- стимуляція розумової діяльності, розвиток сенсорики, чуттєвого досвіду (що є причиною значних труднощів сприймання музики, порівняння, узагальнення художніх образів і об'єктів довкілля, гальмування процесів запам'ятовування, розвитку фантазії, співпереживання та ін.);
- розвиток рухової сфери;
- розвиток артикуляційно-дикційного і нормалізацію дихального апарату;
- створення умов для адаптації, соціалізації та інтеграції в суспільство учнів;

- диференціація та адекватна інтерпретація емоційних станів іншої людини;
- широта діапазону емоцій, інтенсивність та глибина переживань, рівень передачі емоційного стану в мовленнєвій ситуації, термінологічна оснащеність мовлення;
- адекватне виявлення емоційного стану в комунікативній сфері;
- формування відчуття й усвідомлення емоційної насиченості творів мистецтва;
- через сприймання емоційної виразності художньої мови;
- самовираження в естетичному предметі через елементи художньої форми.

Опис використаних методик:

Музично-ритмічні вправи з використанням музичних творів: «На прогулянці» Т. Ломової, «Вальс» А. Жиліна, «Марш» Богословського, «Марш» Д. Дешєвова, «Екссез» Ф. Шуберта, «Вальс» Ф. Шуберта, «Похідний марш» Д. Кабалєвського, тема з варіацією В. Моцарта, «Гра в лісі» Т. Ломова, німецька народна танцювальна мелодія, «Дошки» М. Любарський.

Вправи з використанням художніх творів: українські казки, оповідання видатного педагога-письменника В. О.Сухомлинського.

Корекційні методики: - елементи казкотерапії з імпровізацією;

- елементи психодрами;
- музично-ритмічні ігри та вправи;
- музичні розповіді;
- психоемоційні етюди;
- художнє малювання, пантоміма.

Категорія учасників: здобувачі освіти 3-4 класів (вік 8-10 років).

Кількість учасників: не більше 10 осіб.

Режим занять: 1 раз на тиждень близько 3-х місяців по 45 хвилин.

Загальна кількість годин: 15 годин.

Форма занять: групова.

Структура заняття:

1. Організаційний етап (вступна бесіда, привітання, ігри).
2. Практична частина (елементи казкотерапії з імпровізацією; елементи психодрами; музично-ритмічні ігри та вправи; музичні розповіді; психоемоційні етюди; художнє малювання, пантоміма).
3. Підсумковий етап (підведення підсумків, проведення психосоматичних розслаблень, психогімнастичні етюди).

Очікувані результати: поліпшення фізичного та психічного здоров'я дітей; створення розвивального освітнього середовища, що забезпечує адекватні умови й можливості для дітей молодшого шкільного віку різного рівня підготовки щодо отримання освіти в межах державних загальноосвітніх стандартів; успішна соціалізація та інтеграція, а також розкриття креативного потенціалу дітей в запропонованих видах діяльності.

Тематичний план

№ з/п	Тематика занять	Зміст заняття	Час
1	Кольоровий світ емоцій. Які бувають емоції?	1. Вправа «Знайомство» 2. Вправа «Емоції» 3. Гра «Емоційний стан» 4. Вправа «Наші емоції» 5. Вправа «Відтворіть емоції» 6. Вправа «Відгадай емоції» 7. Вправа «Дихай і думай красиво» 8. Вправа «Як поліпшити настрій» 9. Вправа «Мої враження» 10. Рефлексія	45 хв.
2	Веселкова країна радості	1. Стартові завдання 2. Вправа «Знайомство з емоцією радості» 3. Гра «Знайди пару» 4. Гра «Створення емоції радості» 5. Дидактична вправа «Закінчи речення»	45 хв.

		6. Руханка «Якщо весело живеться» 7. Дидактична вправа «Фотоколаж» 8. Образотворча гра з елементами музикотерапії «Намалюй радісне обличчя» 9. Гра «Кольорове диво» 10. Підсумкові завдання	
3	Знайомство з емоцією сорому	1. Стартові завдання 2. Гра «Відгадай емоцію» 3. Вправа «Тренуємо емоції» 4. Вправа на саморегуляцію «Тримай себе в руках» 5. Ігрова вправа «Зафарбуй емоції» 6. Вправа-розминка «Австралійський дощ» 7. Вправа «Зобрази на обличчі» 8. Вправа «Подивимось один на одного» 9. Підсумкові завдання	45 хв.
4	Знайомство з емоцією гніву	1. Стартові завдання 2. Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні емоції» 3. Інформаційне повідомлення 4. Вправа «Мій настрій сьогодні» 5. Вправа «Гриби» 6. Прийняття правил роботи 7. Вправа «Асоціативний куц» 8. Вправа «Негативні емоції» 9. Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний» 10. Пам'ятка «Уміння керувати емоціями» 11. Підсумкові завдання	45 хв.
5	Наші страхи	1. Стартові завдання. 2. Вправа «Передай посмішку по колу» 3. Інформаційне повідомлення 4. Пантоміма «Впізнай емоцію» 5. Гра «Дзеркало». Робота в парах 6. Руханка «Море» 7. Гра «Незвичайний хор» 8. Гра «Боротьба зі страхами» 9. Гра «Позитивні і негативні емоції» 10. Рефлексія «Ми – чарівники» 11. Підсумкові завдання	45 хв.
6	Знайомство з емоцією провини і сорому	1. Стартові завдання 2. Вправа «Передай посмішку по колу» 3. Вправа «На галявині Провини» 4. Гра «Я відчуваю себе винуватим, коли ...» 5. Гра-інсценування «Прогулянка Чаплі» 6. Проблемні ситуації 7. Підсумкові завдання	45 хв.
7	Зустріч із емоцією образи	1. Стартові завдання 2. Розповідь «Хто як ображається» 3. Піктограма образи 4. Гра «Добра квіточка» 5. Вправа для обговорення перед казкотерапією 6. Казкотерапія «Як Ведмежатко образилося на свою маму» 7. Рефлексія «Щоб не ображатися, потрібно розслабитися» 8. Гра «Опиши друга». Робота в парах 9. Підсумкові завдання. Вправа «Обіймашки»	45 хв.
8	Зустріч із емоцією	1. Стартові завдання	45 хв.

	здивування	2. Вправа «Дзеркало» 3. Інформаційне повідомлення 4. Гра «Фантазії» 5. Етюди на вираження подиву «Подив» 6. Руханка «Гра в коника» 7. Гра-пазли «Знайди пару» 8. Вправа «Покажи емоцію» 9. Підсумкові завдання	
9	Зустріч із емоцією зацікавленість	1. Стартові завдання 2. Вправа «Сонячний зайчик» 3. Вправа «Мій настрій» 4. Інформаційне повідомлення 5. Вправа «Знайомство з емоцією зацікавленість» 6. Руханка «Струмочок» 7. Вправа «Мої друзі» 8. Гра «Повітряні кульки» 9. Релаксація «Хмаринка» 10. Підсумкові завдання	45 хв.
10	Емоції – такі різні, і такі необхідні	1. Стартові завдання 2. Гра – етюд «Шар бажань» 3. Вправа «Острів» 4. Вправа «Дзеркало» 5. Руханка «Ми йдемо полювати на лева» 6. Музикотерапія 7. Бесіда 8. Гра «Знайди свою половинку» 9. Гра «Пригадай емоцію» 10. Підсумкові завдання	45 хв.
11	Коли всім весело, а одному сумно	1. Стартові завдання 2. Вправа «Портрет по колу» 3. Вправа «Настрій» 4. Руханка «Тостери-грінки» 5. Вправа «Молекули» 6. Гра «Вибачення» 7. Гра «Етика взаємин» 8. Гра «Подаруй своє серце другу (подрузі)» 9. Підсумкові завдання	45 хв.
12	Разом подолаємо негативні емоції	1. Стартові завдання 2. Вправа «Гора» 3. Інформаційне повідомлення 4. Вправа на подолання негативних емоцій 5. Гра «Зобрази емоцію» 6. Руханка 7. Вправа «Закінчіть речення» 8. Бесіда 9. Гра «Відгадай емоцію за кольором» 10. Гра «Що відчуває людина, коли так думає?» 11. Підсумкові завдання. Вправа «Я бажаю тобі...»	45 хв.
13	Ми вчимося керувати своїми емоціями	1. Стартові завдання 2. Вправа «Криголам «Ух» 3. Вправа «Вгадай, де я йду?» 4. Бесіда про емоції 5. Вправа «Незакінчене речення» 6. Рефлексія 7. Гра «Знайди свою половинку» 8. Вправа «Класифікація почуттів» 9. Художнє малювання «Малюнок емоцій» 10. Підсумкові завдання	45 хв.

14	Мисливці за емоціями	1. Стартові завдання 2. Вправа «Продовжте речення» 3. Вправа на об'єднання дітей у групи по два 4. Вправа «Малюнок удвох» 5. Руханка «Світлофор» 6. Вправа «Мисливець за словами» 7. Релаксаційна вправа з елементами музикотерапії «Шлях до вершини» 8. Вправа «Зіпсований факс» 9. Вправа «Хай щастить!» 10. Підсумкове завдання	45 хв.
15	Підсумкове заняття	1. Стартові завдання 2. Вправа на привітання 3. Вправа «Берег сподівань і звершень» 4. Гра «Ліс емоцій» 5. Гра «Емоції» 6. Руханка «Кораблик» 7. Гра «Дракон ловить свій хвіст» 8. Вправа «Пухнастик» 9. Вправа «Життєві цінності» 10. Рефлексія «Квітковий дощ» 11. Підсумкові завдання	45 хв.

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Кольоровий світ емоцій. Які бувають емоції?

Мета: ознайомити дітей із поняттям «емоції», формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Обладнання: смайлики, кольорові кружечки, фломастери, картки «Емоції», роздруковані додатки, додаток 1.1 та 1.4 розрізати на картки.

Хід заняття

Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.

Хід вправи: 1. Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я та підняти смайлик, який відповідає їхньому настроєві (додаток 1.1), чи намалювати на кружечку з кольорового паперу. Запропонуйте 2-4 дітям розповісти, чому в них гарний або поганий настрій.

2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося про різні емоції та вчимося розпізнавати та розуміти емоції та почуття інших людей».

Вправа «Емоції» (3 хв.)

Мета: ознайомлення з поняттям емоції.

Хід вправи: - Ви уявляєте собі людину, яка ніколи не сміється, не плаче, не сердиться, не боїться? Мабуть ви скажете, що таких людей не буває. В різні моменти життя. Ми сміємося, радіємо, плачемо. Радість, сум, страх, здивування – це емоції, це те, як ми реагуємо на події. Навіть зараз, коли ви слухаєте мене у когось виникає цікавість чи здивування або ще якісь емоції. Подивіться на ці фото (додаток 1.2 – емоції). Коли ви переживаєте ті чи інші емоції?

Подумаємо як ще люди виражають емоції? Уявіть собі, ви прийшли в цирк, де фокусники демонструють свої цікавинки. Які емоції у вас виникали? Або коли подивитися на дресирувальника левів, які емоції виникають? Емоції допомагають нам зрозуміти один одного, через емоції можна дізнатись про настрій людей. Емоції є позитивні, а є негативні.

Гра «Емоційний стан» (5 хв.)

Мета: ознайомити з емоційними станами, виявлення емоційних станів дітей.

Хід гри: Назвати емоційні стани, зображені на картках, обговорити стани. Після виконання завдання діти пояснюють, чому їм подобаються чи не подобаються певні емоційні стани (назви базових емоцій у додатку 1.3).

Вправа «Наші емоції» (5 хв.)**Мета:** розвиток критичного мислення.**Хід вправи:** Діти завершують речення:

- Мені подобається...
- Мені приємно коли...
- Я ображаюся коли....
- Я злюся коли...
- Мене дратує коли...
- Мама злиться коли....
- Я радію коли...
- Йдучи до школи, я завжди переживаю...
- Мені сумно, коли...
- Найбільша радість для моїх батьків...
- Учитель засмучується...
- Я отримую задоволення від...

Підсумуйте: «Головне, як ми поводимо себе, переживаючи ті чи інші емоції. Виражаючи певні емоції ми повинні зважати на наше оточення та можливі наслідки».

Вправа «Відтворіть емоції» (3 хв.)**Мета:** учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою міміки, жестів.

Хід вправи: 1. Продемонструйте дітям, якими звуками вони мають зображувати почуття (радість – кричати «Ура!», злість – гарчати, як собака, і т. д.).

2. Зачитуйте текст, а діти мають озвучити емоції персонажа.

3. Підсумуйте: «За допомогою виразу обличчя можна дізнатися, що відчуває інша людина».

Наш Сашко був веселий, Коли друзі є в оселі.	<i>Зображують радість, кричать: «Ура!»</i>
Наш Сашко був сердитий, Коли двійками побитий	<i>Зображують злість, гарчать як собака: «Р-р-р»</i>
Наш Сашко сумний буває Як комп'ютер вимикає.	<i>Зображують сум, голосно зітхають: «Ох!»</i>
Він огиду відчуває, Як в багнюку наступає.	<i>Зображують огиду, говорять: «Фу-у-у...»</i>
А незвичне щось побачить, То дивується одначе.	<i>Зображують подив, говорять: «Ух-ти...»</i>
Ну а як чогось злякається, Він козак, він не ховається.	<i>Зображують страх, кричать: «А-а-а...»</i>

Вправа «Дихай і думай красиво» (3 хв.)**Мета:** зниження рівня емоційного напруження.**Хід вправи:** Заплющіть очі, глибоко вдихніть. Подумки говоріть:

- «Я – лев» - видихни, вдихни;
- «Я – птах» - видихни, вдихни;
- «Я – камінь» - видихни, вдихни;
- «Я – квітка» - видихни, вдихни;
- «Я спокійний» - видихни.

Вправа «Як поліпшити настрій» (5 хв.)**Мета:** навчити впливати на свій настрій, емоції.

Хід вправи: 1. *Слово вчителя:* «Кожен із вас може сам поліпшити свій настрій, якщо він зіпсувався. Ось, наприклад, що нам радить поет Анатолій Костецький у вірші: «Як зробити день веселим?»

Ти прокинься рано-рано,
Лиш над містом сонце встане,
Привітайся з ластівками,
З кожним променем ласкавим.
Сам гарнесенько умийся,
Сам швиденько одягнися,
Підійди до тата й мами
І скажи їм: — Добрий ранок!
Усміхнися всім навколо:
Небу, сонцю, квітам, людям.
І тоді обов'язково
День тобі — веселим буде!

2. Мозковий штурм

- Якими способами можна підняти собі настрій?

Усі відповіді дітей записуйте на дошці (погуляти на свіжому повітрі, пограти в рухливі ігри, помалювати, почитати цікаву книжку, подивитися мультфільм, заспівати веселу пісеньку).

Підсумуйте: «У вас є можливість створювати собі позитивний настрій та контролювати свої емоції».

Рефлексія. Вправа «Мої враження» (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження, вміння. використовувати невербальні засоби спілкування, розвиток навичок рефлексії.

Хід вправи: 1. Відкритий мікрофон. Запропонуйте дітям по черзі поділитися враженнями від цього заняття. (*Сказати, що сподобалося, а що ні*).

Заняття 2

Тема: Веселкова країна радості

Мета: вчити дітей розпізнавати емоційні відчуття, визначати їх характер (добре, приємно, радісно), розуміти поведінку інших та власну. Розширювати уявлення про емоції радості; формувати позитивні емоції, почуття через посмішку, спираючись на слухове, зорове, тактильне сприйняття. Активізувати словник дітей за допомогою якого учні можуть висловлювати свої враження, настрої, почуття. Стимулювати розвиток кольоросприйняття, розуміння інформативної спрямованості кольорів, зокрема їх поділ на холодні та теплі. Заохочувати відтворювати свої враження та емоції, та фантазії під час продуктивної діяльності.

Обладнання: магнітна дошка, комп'ютер, аркуші паперу, фломастери, кольорові фарби, пензлики, повітряні кульки, люстерка, розрізані парні картки «Фрукти», роздруковані додатки, фото додатку 2.4 розрізані для колажу, додаток 2.5 роздрукований для кожного учня.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому занятті ми з вами говорили про те, що кожна людина має свої емоції та почуття».

2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми познайомимся із першою емоцією – емоцією радості».

3. Вправа на знайомство «Портрет у промінні сонця»

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На проміннях треба написати свої позитивні риси вдачі (добрий, розумний, кмітливий).

Вправа «Знайомство з емоцією радості» (5 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (радість) й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.

Хід вправи: Слово вчителя: «Діти, який у вас настрій? Передайте його виразом обличчя. Усміхніться до мене, поділіться гарним настроєм з товаришами. За виразом обличчя, я бачу, що у

вас гарний настрій. По усмішці на вашому обличчі помітні різні емоції: радості, захоплення, цікавості, які переростають у якісь певні почуття.

Перша емоція з якою ми з вами познайомимось – це буде радість.

- Діти, що на вашу думку означає радість? (*приємні спогади, коли гості прийшли, добре гарно смішно, коли отримуєш «відмінно», коли тобі зробили щось приємне, отримуєш бажане*).

- Як ми можемо з'ясувати, що людина радіє? (*З'являється усмішка*). Молодці! Давайте подивимось на малюнок (додаток 2.1). Чому радіє хлопчик?

- Що з'являється у радісної людини на обличчі?

- Ось чому ми в гостях у усмішки і вона нам пропонує створити емоцію радості.

Гра «Знайди пару» (3 хв.)

Мета: об'єднатися в пари, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід гри: Учасникам роздаються картки, на яких зображені фрукти. Не розмовляючи кожен повинен знайти свою пару (додаток 2.2).

Гра «Створення емоції радості» (5 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини, розвиток можливості творчо виразити себе, розвиток здібностей до переключення уваги з одного образу на інший.

Хід гри: Зараз я вам пропоную гру! Мені треба пари, які щойно утворилися. Ваше завдання танцювати в парах, але з кулькою (між лобами, між плечами, між спинами) не торкаючись її руками. Чия пара впустила кульку на підлогу – виходить із гри, перемагає та пара, яка найдовше протрималася.

Дидактична вправа «Закінчи речення» (5 хв.)

Мета: відпочити, змінити активність.

Хід вправи: – Діти радіють, коли...

– Дорослі радіють, коли....

– Друг радіє, коли...

– Мама радіє, коли....

– Тато радіє, коли....

– Вчитель радіє, коли...

– Тепер давайте розглянемо фото малюка. Що можна сказати про його настрій? Якими засобами фотограф передав цей настрій? (додаток 2.3)

Руханка «Якщо весело живеться» (3 хв.)

Мета: зняти м'язове напруження.

Хід вправи: Увімкніть пісню «Якщо весело живеться» (<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Yakshcho-veselo-zhivetsya/>) Запропонуйте учням стати в коло та повторювати рухи.

Якщо весело живеться, роби так. (*плескають у долоні*)

Якщо весело живеться, роби так. (*плескають у долоні*)

Якщо весело живеться, (*три останні фрази співають усі разом*)

Друг хай другу усміхнеться. (*усміхаються сусідам праворуч і ліворуч*)

Якщо весело живеться, роби так. (*плескають у долоні*)

Якщо весело живеться, роби так. (*один підскок*)

Якщо весело живеться, роби так. (*один підскок*)

Якщо весело живеться, (*три останні фрази співають усі разом*)

Друг хай другу усміхнеться, (*усміхаються сусідам праворуч і ліворуч*)

Якщо весело живеться, роби так. (*один підскок*)

Дидактична вправа «Фотоколаж» (5 хв.)

Мета: зняття напруги м'язів обличчя.

Хід вправи: (Психолог запрошує дітей викласти на магнітній дошці фотознімки усміхнених облич. Їх потрібно відібрати з поміж інших.) (додаток 2.4)

– Як же за виразом обличчя можна визначити радісну людину? (*Людина посміхається.*)

– Давайте з вами зробимо мімічну гімнастику «Усмішка» (*діти беруть люстерка*).

– Вдих-видих, вдих-видих

Витягнути губи трубочкою,

І промовити звук «у»,

Розтягнути губи і сказати звук «и»,

Розслабити м'язи обличчя та посміхнутись один одному.

Виразіть усмішкою, що ви раді бачити один одного.

Образотворча гра: «Намалюй радісне обличчя» (5 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід гри: Діти сідають за столи і на шаблонах обличчя малюють радісний вираз (додаток 2.5). Звучить спокійна музика. Готові малюнки розвішуються на стенді.

Слово психолога: Радісний настрій проявляє себе не тільки на обличчі, а й поставі, рухах людини.

Гра «Кольорове диво» (5 хв.)

Мета: розвиток креативності.

Хід гри: Психолог пропонує дітям підготувати аркуш паперу, акварельні фарби, «чарівну паличку».

Слово психолога: - Коли ви радієте? Якого кольору може бути радість? Радість переливається різними кольорами. На що вона може бути схожа? На салют, яскраві променисті самоцвіти. Пофантазуйте, поміркуйте. Отже, головним помічником у роботі має стати колір.

Вільне малювання під музику на мокрому аркуші паперу.

Підсумкові завдання (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям розповісти про ситуації, що зумовили їхній гарний настрій.

1. Добирання символів до висловів: «гарний настрій» (можуть бути веселка, салют, яскраві самоцвіти); «поганий настрій» (грозова хмара, пістрява і темного кольору парасольки тощо).

2. Закінчити речення:

Я боюся...

Я радію...

Мене засмучує...

Мені подобається...

Мене бентежить...

Заняття 3

Тема: Знайомство з емоцією сорому

Мета: навчити дітей із розумінням ставитися до емоційного світу людини; сформувати поняття про емоції сорому та її вплив на настрій людини; навчити спостерігати за щоденними виявами свого настрою; навчити контролювати свої емоції, розвивати комунікативну компетентність, моральні якості, доброзичливість, співчуття.

Обладнання: магнітна дошка, квітка, стікери у вигляді метеликів, фломастери, піктограми, додаткові матеріали.

Хід заняття

Стартові завдання (5 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому занятті ми з вами говорили про те, що кожна людина має свої емоції і однією із цих емоцій, була емоція радості».

2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми познайомимося ще з однією емоцією, що має назву – сором».

3. Вправа на очікувані результати «Метелики»

Очікування записують на заздалегідь підготовлених метеликах, які сідають навколо квітки, а після закінчення заняття «сідають» або не «сідають» на квітку.

Гра «Відгадай емоцію» (5 хв.)

Мета: формування умінь вираження своїх емоцій.

Хід гри: На столі лежать малюнки із зображенням різних емоцій (додаток 3.1). Кожна дитина бере собі картку, не показуючи її іншим. Після цього діти по черзі намагаються показати емоції, намальовані на картках. Глядачі повинні вгадати, яку емоцію їм показують, і пояснити, яким чином вони її визначили.

Психолог стежить за тим, щоб у грі брали участь усі діти. Гра допомагає визначити, наскільки діти уміють правильно висловлювати свої емоції і «бачити» емоції інших людей.

Вправа «Тренуємо емоції» (5 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.

Хід вправи: Запропонуйте дітям наспитися, як:

- *осіння хмара,*
- *розлютована людина,*
- *зла чарівниця.*

Посміхнутися, як:

- *кіт на сонечку,*
- *саме сонце,*
- *Буратіно,*
- *хитра лисиця,*
- *радісна дитина,*
- *начебто вони побачили диво.*

Позлитися, як:

- *дитина, у якої забрали морозиво,*
- *два барани на мосту,*
- *людина, яку вдарили.*

Злякатися, як:

- *дитина, що загубилася в лісі,*
- *заєць, що побачив вовка,*
- *кошеня, на якого гавкає собака.*

Виразити втому, як:

- *тато після роботи,*
- *людина, що підняла щось важке,*
- *мураха, що тягне велику муху.*

Зобразити:

- *туриста, що зняв важкий рюкзак,*
- *дитину, що багато потрудилася, але допомогла мамі,*
- *стомленого воїна після перемоги.*

Вправа на саморегуляцію «Тримай себе в руках» (5 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід вправи: Слово психолога: «Діти, якщо ви відчули, що ви злі на когось, вам хочеться плакати або когось ударити – існує багато способів допомогти собі:

- можна взяти аркуш паперу і порвати його,
- можна взяти м'яч і негативні емоції подолати за допомогою м'яч,
- а можна просто прийняти позу стриманої людини.

Для цього потрібно розставити ноги на ширині плечей і міцно впертися в підлогу, потім обхопити долоньками свої лікті й сильно притиснути руки до грудей. Порахувати від 1 до 10. Зробити глибокий вдих і видих (3 р.) і злість пройде.

Нерідко причиною поганого настрою є певні переживання і почуття, які вас хвилюють і тривожать. Це здивування, страх, радість, смуток, гнів, сором. Ви не можете залишатися байдужими до того, що вас оточує і що відбувається навколо. Іноді чийсь учинки чи якісь події хвилюють вас тривалий час.

- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували страх.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували здивування.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували радість.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували смуток.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували гнів.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували сором.
- Ваші почуття, бажання, уподобання керують вашою поведінкою».

Підсумуйте: «Отже, ваш настрій відбивається на поведінці, вчинках, діях, розмові, ставленні до оточуючих. Якщо настрій гарний, вам хочеться спілкуватися з друзями, допомагати іншим і навпаки».

Діти сьогодні я відкрию вам такий секрет. Виявляється, кожен настрій має свій колір (додаток 3.2).

Ігрова вправа «Зафарбуй емоції» (5 хв.)

Мета: емоційне розвантаження, розвиток креативності, учні уявляють ситуацію і

відтворюють емоції за допомогою фарб.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям зафарбувати піктограми. Діти повинні дібрати колір, що, на їхню думку, найбільше пасує до піктограми емоційного стану й пояснити, чому саме обрано той чи інший колір.

Вправа-розминка «Австралійський дощ» (5 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження.

Хід вправи: Учасники стають у коло. Ведучий запитує: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Коли вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні!»

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град та справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

Підводячи підсумки, звертаємо увагу на дзеркальність відображення рухів.

Вправа «Зобрази на обличчі» (5 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід вправи: Дітям пропонується відобразити на обличчі зміст речення: «холодний вітер», «похмурі хмари», «сонячний день», «чудова веселка», «блиснула блискавка», «спілий кавун», «зелене яблуко», «гіркий перець».

Вправа «Подивимось один на одного» (5 хв.)

Мета: об'єднатися в пари, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід вправи: Діти розбиваються на пари, беруться за руки. Психолог пропонує: «Дивлячись тільки в очі і тримаючись за руки, спробуй мовчки передати різні емоції: «Я сумний, допоможи мені!», «Мені весело, пограймо!», «Я не хочу з тобою дружити!» Потім діти обговорюють, у якому випадку яка емоція передавалася і сприймалася.

Вправа на завершення (5 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Повертаємось до вправи «Метелики», які сидять навколо квітки, а після закінчення заняття «сідають» або не «сідають» на квітку.

Заняття 4

Тема: Знайомство з емоцією гніву

Мета: акцентувати увагу учнів на понятті «емоції»; розвивати вміння керувати емоцією гніву; розвивати навички спілкування з однолітками, дорослими людьми, виявляючи доброзичливість, ввічливість, тактовність; сприяти усвідомленню учнями впливу емоцій на стан їх здоров'я.

Обладнання: магнітна дошка, аркуші паперу, маркери, стікери, апікації «Кошик», картки «Гриби», додаткові матеріали.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Оголосіть тему уроку: «Друзі, кожен із вас у цю хвилину переживає певні почуття. Можливо хтось радіє або його цікавить нова тема. Однак у деякого можуть бути і неприємні почуття. Це також цілком нормально. Сьогодні ми поговоримо про емоцію гніву».

3. Вправа на знайомство «Дружні долоньки»

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось

добре про того, чия це долоня. Аркуш із долонею повертається до господаря, який зачитує про себе.

Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні емоції» (2 хв.)

Мета: ознайомлення з поняттям емоції гніву, розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (здивування) та уміння адекватно виражати свій настрій, корекція емоційної сфери дитини.

«Людину оточує дуже багато предметів та явищ і ми певним чином ставимося до них. Наприклад, радіємо, коли спілкуємось з близькими, друзями; сумуємо, якщо робимо помилки, відчуваємо задоволення, якщо їх виправили. Зміна настрою відображає ставлення людини до навколишнього світу й оточуючих. Ми відчуваємо емоції. Зовнішнім виявом емоції можуть бути міміка, слова, жести.

Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Емоції є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть допомогти нам уникнути ризикованої ситуації, що назріває, «позитивні» емоції добре позначаються на повсякденному житті людини: здоров'ї, навчанні, спілкуванні з близькими людьми.

Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. У різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим)».

Вправа «Мій настрій сьогодні» (3 хв.)

Мета: сприймання музичного твору, визначення характеру.

Хід вправи: Психолог пропонує учням обрати із запропонованих смайликів той, який відповідає їх настрою саме у цей час (додаток 4.1). Учень обирає його, прикріплює на дошку, дає пояснення, чому він обрав саме цей смайлик.

Вправа на очікуваний результат «Гриби» (3 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі, емоційне розвантаження.

Хід вправи: Педагог просить учнів написати на «грибах» власні очікування від сьогоднішнього заняття та прикріпити їх навколо кошика, проговорюючи їх у голос. Після завершення заняття, ті сподівання, що справдилися, «складають» до кошика (додаток 4.2).

Прийняття правил роботи (3 хв.)

Мета: згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.

Хід вправи: Психолог пропонує зробити те, що сприятиме доброзичливій атмосфері, комфортній роботі та об'єднуватиме учасників протягом тренінгу – скласти правила, за якими буде працювати клас. Учасники називають правила, які записуються на аркуші та обговорюють їх.

Правила:

- ПРИХОДИТИ НА ЗАНЯТТЯ ВЧАСНО
- ПРАВИЛО ПІДНЕСЕНОЇ РУКИ
- УВАЖНО СЛУХАТИ ПСИХОЛОГА
- ГОВОРИТИ ЗА ТЕМОЮ
- БУТИ ЧЕМНИМ
- НЕ ЗАСУДЖУВАТИ І НЕ ОЦІНЮВАТИ ОДИН ОДНОГО
- НЕ ПЕРЕБИВАТИ
- ДІЯТИ СПІЛЬНО

Психолог пропонує учням погодитись, або внести свої пропозиції щодо прийняття правил роботи на занятті.

Запитання для обговорення:

- Що нам дає виконання даної вправи?

Вправа «Асоціативний куш» (5 хв.)

Мета: мозковий штурм за темою заняття.

Хід вправи: Педагог записує на магнітній дошці термін «ЕМОЦІЇ», пропонує учасникам назвати асоціації та записати їх.

Слово психолога: «Емоції – особливий клас психічних станів, які відображають ставлення людини до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе та до результатів своєї діяльності.

Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. У різних

життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим).

У кожної людини всі названі емоції присутні, і всі вони нам потрібні. Інша справа, що деякі з них не завжди приємно відчувати. Радість відчувати приємніше, ніж гнів, а щастя приємніше за образу.

Емоції допомагають сприймати явища навколишнього середовища, виявляти ставлення до оточуючих. Позитивні емоції, емоції «плюс», поліпшують настрій і позитивно впливають на здоров'я. Негативні, емоції «мінус» – шкодять здоров'ю. Емоції впливають на здатність приймати зважені рішення.

Усі люди іноді сердяться, ображаються, лякаються, засмучуються. Це природно. Людина не може жити без емоцій. Вияв емоцій – сигнал іншим про те, що вона відчуває. Потрібно вчитися культури вияву почуттів.

Трапляється, що емоції захоплюють тебе зненацька і ти ніяк не можеш заспокоїтися. Приборкати гнів, заспокоїтися та зосередитися вам допоможуть методи або навички самоконтролю.

Вправа «Негативні емоції» (5 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.

Хід вправи: Психолог пропонує учням взяти одноразову паперову скляночку і різкими рухами зім'яти (адже саме так можуть поводитися люди, які знаходяться у стані гніву). Потім ведучий пропонує повернути предмет до початкового стану.

Питання для обговорення:

- Що трапилось зі склянкою?
- Чи можна повернути її до початкового стану?
- Як це пов'язано з реальним життям?
- Що може символізувати ця склянка (людські взаємини)?
- Чи можемо ми після агресивних дій все відновити?
- Чи бувало так, що після того, як ви образили кого-небудь, ви шкодували про те, що сказали?
- Як це вплинуло на ваше майбутнє спілкування?

Підсумуйте: «Здоров'я людини залежить від того, які емоції переважають у її житті. Тому вміння керувати емоціями, оптимістичний погляд на життя – умови збереження здоров'я.

Щоб приймати зважені рішення слід навчитися керувати емоціями. Ваші рішення впливають не тільки на вас, а й на інших людей. Уміння співпереживати допоможе вам уникати вчинків, які ображають оточуючих».

Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний» (5 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.

Хід вправи: Учні встають і за командою вчителя починають ходити по кімнаті, як закомплексована і пасивна людина. Потім уявляють себе сердитими і зверхніми. А насамкінець поведуться доброзичливо й упевнено.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли демонстрували пасивну, агресивну, впевнену поведінку?

Пам'ятка «Уміння керувати емоціями» (5 хв.)

Мета: формування уміння вираження своїх емоцій.

Хід вправи: Запропонуйте декільком учням зачитати поради та обговорити їх у класі.

- Не ображайся через дрібниці.
- Доброзичливо висловлюй почуття.
- Конструктивно розв'язуй конфліктні ситуації.
- Навчися володіти навичками самоконтролю.
- Говори доброзичливо, спокійно.
- Дай можливість людині висловити свою думку.
- Поважай оточуючих.

Запитання для обговорення:

1. Які емоції ви відчували, коли презентували свою думку?
2. Які труднощі виникали під час виконання даної вправи?
3. Що нам дала дана вправа?

Підсумкове завдання (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Повертаємося до нашого кошика і грибів. Після завершення заняття, ті сподівання-гриби, що справдилися, «складають» до кошика (додаток 4.2).

Заняття 5

Тема: Наші страхи

Мета: дати учням уявлення про настрій людей, емоції, їх вплив на здоров'я; повторити різні види емоцій, настрою, вчити їх визначати, дати поняття про вплив настрою, емоцій на самопочуття; вчити прийомам покращення настрою; розвивати у дітей уміння оцінювати свій емоційний стан, використовувати різні способи для самозаспокоєння; виховувати доброзичливість у спілкуванні, позитивізм.

Обладнання: магнітна дошка, ноутбук, фото із зображенням людей, що переживають різні емоції, картки із завданнями, ємкості з рисом, повітряні кульки.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: зняти напруження, яке виникло через страхи; розвивати емпатію; вміти виражати почуття страху в малюнках; досягнути психофізичного спокою.

Хід вправи: 1. *Слово психолога:* «Доброго вам дня. Дорогі друзі подивіться, будь ласка, у вікно. Який сьогодні день? Давайте зробимо його веселим, радісним».

2. Зараз прошу подумати і продовжити речення:

- У мене сьогодні настрій (Який? Чому?)

Оголошіть тему заняття: «На сьогоднішньому уроці ми будемо вчитися поліпшувати свій настрій і настрої тих хто з нами поруч».

Вправа «Передай посмішку по колу» (5 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: А зараз станемо всі в коло, візьмемося за руки. Починає гру ведучий: за часовою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою посмішку», при цьому, звичайно, посміхається. Наступний учасник повторює те саме. Ведучий говорить: «Намалюємо посмішку очима. Намалюємо посмішку носиком. Намалюємо посмішку підборіддям від правого плеча до лівого плеча».

Інформаційне повідомлення (3 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (задоволення) й уміння адекватно виражати своє ставлення до нього, корекція емоційної сфери дитини.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Як приємно бачити красу навколо себе, усмішки різних людей ... Як приємно вдихати аромати квітів навесні. Як приємно смакувати солодкі цукерки. Як приємно гладити по голівці домашніх улюбленців... За допомогою чого ми це відчуваємо? (Відповіді дітей).

- Як ви вважаєте, такі приємні відчуття поліпшують настрій?

- А тепер уявіть, щоб сталося, якби наші очі, ніс, вуха, язик припинили працювати, «захворіли» ... Який би був у нас настрій? (Відповіді дітей).

Підсумуйте: «Отже бути здоровим – це значить завжди бути у доброму гуморі, радіти життю і всьому тому, що нас оточує. Можемо сказати, що бути здоровими – це значить бачити, чути, відчувати все те, що навколо нас. Нас оточує багато людей. А що між ними спільного? Що відмінного? Дійсно, люди мають різний зовнішній вигляд. А ще вони відрізняються своїм характером, поведінкою».

Пантоміма «Впізнай емоцію» (5 хв.)

Мета: розвиток взаємодії між півкулями головного мозку.

Хід вправи: Пригадайте з учнями, що таке пантоміма. (Пантоміма — це мова тіла, коли актор грає свою роль лише за допомогою міміки, жестів і виразних рухів). Об'єднайте учнів у групи за допомогою вправи «Молекули». Розподіліть між учнями картки (Додаток 5.1) та запропонуйте по черзі показати пантоміму. Інші учні мають відгадати, яку емоцію показують діти.

Зараз ми пограємо в гру. По виразу обличчя визначите, яку емоцію показують ваші однокласники.

- Які почуття переживали діти, коли звертались до вас? По чому ви це визначили?

- Подивіться на дошку (прикріплені фото дітей із різними виразами обличчя), поспробуємо дібрати назву почуття які переживають дітки на фото (учні підходять до дошки, прикріплюють назву емоції; список можливих емоцій знаходиться внизу дошки (додаток 5.2)).

- Коли ви розглядали малюнки, то помітили, що брови, очі, рот на кожному фото розміщені по-різному. Хто знає, як назвати ці різні вирази обличчя?

- Це емоції (вчитель прикріплює на дошку картку із визначенням слова).

Гра «Дзеркало». Робота в парах (5 хв.)

Мета: об'єднатися в пари, емоційне розвантаження.

Хід гри: - Зараз один з пари буде демонструвати якусь емоцію. Сусід має її відобразити на своєму обличчі також. Ваше завдання: проспостерігати, як виглядає ваша емоція.

- Скажіть, чи всі емоції виглядають гарно? Які так, які ні? Можемо зробити висновок, що прикрашають людину лише позитивні емоції.

Руханка «Море» (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Промовляйте слова, а учасники повинні імітувати рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна фігура на місці замри!» Усі завмирають у кумедних положеннях. Оберіть дитину, яка показує найкумеднішу фігуру. Це — новий ведучий.

Гра «Незвичайний хор» (3 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі у колективі.

Хід гри: Вчитель ділить клас на три групи: кошенята, цуценята, жабенята. — Ми організували незвичайний хор, де кожен має свою партію:

- Кошенята няв-няв!

- Цуценята гав-гав!

- Жабенята ква-ква!

По команді «диригента» кожна група співає свою партію (лише тоді, коли диригент покаже) (під будь-яку відому мелодію. Наприклад: «Усмішка»).

Гра «Боротьба зі страхами» (7 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі.

Хід гри: Діти сідають у коло на килимку, де заготовлено повітряні кульки та рис у ємкостях. Спочатку діти наповнюють кульки рисом, під час цього спілкуються, визначають, хто чого боїться. Ця дія означає, що діти ховають свій страх у кульку. Після цього вони зав'язують кульку та починають «виганяти, знищувати» свої страхи (бити, розчавлювати).

Гра «Позитивні і негативні емоції» (3 хв.)

Мета: учні розпізнають та ділять емоції на «позитивні» та «негативні».

Хід гри: (діти показують смайлики «позитивні» і «негативні» емоції (додаток 5.3)).

Психолог називає емоції: сором, тривога, захоплення, подив, обурення, хвилювання, сміх, образа, нудьга, сум, радість, переляк, задоволення.

Рефлексія «Ми – чарівники» (3 хв.)

Мета: розвиток навичок рефлексії.

Хід вправи: Слово психолога: «Сядемо зручно. Закриємо очі і уявимо перед собою свій теперішній настрій: якого він кольору, якої форми, який на запах, який на твердість. А тепер уявимо над ним хмарку із тим світлим яскравим і гарним кольором, який зможе значно покращити наш настрій. І нехай з цієї хмарки на наш настрій проллється цей дуже хороший колір, який для вас зараз дуже потрібний. Якщо треба, то можна взяти хмарку ще з якимось кольором і зробити все так само. А тепер введіть свій покращений настрій туди, куди вам хочеться. Відкриваємо очі. У кого покращився настрій?»

Підсумкові завдання (2 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Учні стають у коло. Психолог говорить, вони слухають і повторюють рухи: «Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть його до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер оберніться довкола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі».

Заняття 6

Тема: Знайомство з емоцією провини і сорому

Мета: познайомити дітей з новими емоціями: провини і соромом, їх графічним зображенням; вчити дітей співвідносити вчинок і емоцію; формувати вміння зображати цю емоцію за допомогою міміки, жестів.

Обладнання: іграшка Зайчик, м'яч, тексти казки «Прогулянка Чаплі», ситуативні картки.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: навчити виражати почуття провини і сорому вербально й невербально, розуміти свої почуття та почуття інших, сприяти створенню дитячого колективу.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Вправа «Покажи почуття»

Психолог пропонує кожній дитині по черзі за допомогою пантоміми передати почуття радості, печалі.

3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати себе, ім'я свого друга і те, що ви любите робити разом.

Оголошіть тему заняття: «На сьогоднішньому занятті ми познайомимось з емоціями провини і сорому, вчитися поліпшувати свій настрій і настрої тих хто з нами поруч».

Вправа «Передай посмішку по колу» (5 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: А зараз станемо всі в коло, візьмемося за руки. Починає гру ведучий: за часовою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою посмішку», при цьому, звичайно, посміхається. Наступний учасник повторює те саме. Ведучий говорить: «Намалюємо посмішку очима. Намалюємо посмішку носиком. Намалюємо посмішку підборіддям від правого плеча до лівого плеча».

Вправа «На галявині Провини» (10 хв.)

Мета: навчити виражати почуття провини і сорому вербально й невербально, розуміти свої почуття та почуття інших.

Хід вправи: Зайчик вітається з дітьми і пропонує ознайомитися з новими емоціями. Спочатку він читає розповідь В. О. Сухомлинського «Іменинний обід».

«Іменинний обід»

У Ніни велика родина: мати, батько, два брати, дві сестри і бабуса.

Ніна маленька: їй восьмий рік. Бабуса – найстаріша: їй вісімдесят два роки. Коли сім'я обідає, у бабусі тремтять руки. Несе ложку бабуся – ложка тремтить, крапельки капають на стіл.

Скоро День народження Ніни. Мама сказала, що на її іменини у них буде обід. На обід Ніна може запросити подруг.

Ось і гості прийшли. Мама накриває на стіл білу скатертину.

Ніна подумала: це і бабуся за стіл сяде. А у неї руки тремтять ... Подруги сміятися будуть. Розкажуть потім, що в Ніниної бабусі руки тремтять.

Ніна тихенько сказала мамі:

- Мама, нехай бабуся сьогодні за стіл не сідає.

- Чому? – Здивувалася мама.

- У неї руки тремтять та капає на стіл ...

Мама зблідла. Ані пари з вуст, вона зняла зі столу білу скатертину і сховала її в шафу.

Мама довго сиділа мовчки, потім сказала:

- У нас сьогодні бабуся хвора. Тому іменинного обіду не буде. Вітаю, Ніна, з днем народження! Моє тобі побажання: стати справжньою людиною.

Питання для обговорення:

1. Чому дівчинка соромилася своєї бабусі?

2. Відчувала дівчинка провину за свій вчинок?

3. За що могла дівчинка відчувати провину?

Зайчик разом з дітьми обговорює ситуацію оповідання, які привели до почуття провини. Обговорення:

- В яких ситуаціях людина може відчувати винуватим?

Психолог пропонує кожній дитині зобразити емоцію провини за допомогою міміки та жестів. Відповіді діти порівнюються з піктограмою емоції провини (додаток 6).

Гра «Я відчуваю себе винуватим, коли ...» (5 хв.)

Мета: згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.

Хід гри: Гра проводиться в колі з м'ячем.

Психолог кидаючи м'яч дитині запитує:

- Коли ти почувався винним? Чим завершилася ситуація?

Гра проводиться, поки всі діти не дадуть відповіді на запитання.

Підсумуйте: «Всі люди можуть відчувати себе винними. Необхідно вчитися визнавати свою провину і просити вибачення».

Гра-інсценування «Прогулянка Чаплі» (10 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.

Хід гри: Психолог пропонує дітям ознайомитися з казкою, обрати ролі та інсценувати казку.

Жила-була Чапля. Одного разу вона вирушила подорожувати.

Чапля почала вибирати, що їй надіти. З усіх нарядів вона вибрала улюблену сукню, але, коли почала одягати її, то побачила, що вона трохи порвалася.

«Не журись, - сказала мама Чаплі. – Ми зараз її швидко зашиємо».

Коли все було готове, мама побажала дочці приємного відпочинку і Чапля вирушила подорожувати. По дорозі налетів вітер, пішов дощ, і Чапля дуже розсердилася на хмаринку, яка намочила її.

«Ти хіба не помітила мене, - крикнула вона їй. – Навіщо ти зіпсувала мій одяг?»

«Вибач мене, будь ласка, я не хотіла. Я зараз попрошу сонечко, щоб воно висушило тебе».

І дійсно, вийшло Сонечко і своїми промінчиками зігріло Чаплю, навіть сліду не залишилося від мокрих плям на платті. Задоволена і щаслива, вона продовжувала шлях далі. Раптом з під каменя несподівано вискочив Ведмедик і ледь не збив Чаплю з ніг.

«Ой, як ти мене налякав, - сказала Чапля. – Старайся бігати повільніше, добре?»

Ведмедик кивнув їй і побіг далі.

А на шляху був будиночок. Чапля подзвонила у дзвінок. Коли перед нею відкрилася, то вона завмерла від подиву.

Психолог пропонує дітям подумати, що саме так здивувало маленьку Чаплю. Після різних припущень вибирається найбільш підходящий варіант, і потім завершує розповідь.

Чапля була дуже рада зустрічі з подружкою. Вони чудово провели час: пили чай з печивом, грали, розмовляли. Їм дуже не хотілося прощатися. Але все коли-небудь закінчується, і, попрощавшись, Чапля повернулася додому.

«Навіщо турбуватися, - запевняла вона себе. – Я можу ще раз прийти в гості, адже ми живемо зовсім поруч і нам завжди весело разом».

Проблемні ситуації (6 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям розділитися на дві команди, кожна команда отримує ситуативну картку (додаток 6.1), дітям потрібно ознайомитися із ситуаціями та визначити хто дійсно винен.

1. Хлопчик грався на подвір'ї в футбол дуже близько до будинку. Йому пояснили, що м'яч може потрапити у вікно і розбити його. Але хлопчик не послухався. Через деякий час він невдало кинув м'яч і, дійсно, потрапив у вікно. Скло розбилася.

2. Дівчинка хотіла допомогти мамі помити посуд. До полиці, де стояв чайний сервіз, вона не змігла дістати, тому вирішила скористатися стільцем. Вона акуратно встановила стілець і поставила вимитий посуд на полицю. Коли почала злазити зі стільця, то зачепила чайник, він впав і розбився.

Слово психолога: «Скажіть мені, будь ласка, хто із дітей був дійсно винен, а чиї почуття провини було необґрунтованим. Чому?»

Підсумкові завдання (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи:

1. Підсумуйте: «Сором – ці емоція, яка виникає тоді, коли ми діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки мають негативні наслідки. Ми відчуваємо сором, коли про скоєне нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Провина – відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч своїм переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це».

2. Завершальна вправа. Запропонуйте учням поаплодувати собі.

Заняття 7

Тема: Зустріч із емоцією образи

Мета: дати уявлення дітям про емоцію образи; ознайомити з її графічним зображенням, розвивати вміння адекватно оцінювати емоції оточуючих і реагувати на їх дії.

Обладнання: магнітна дошка, іграшки, піктограми.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: зняти напруження, яке виникло через відразу. Вміти виражати почуття відрази в малюнках. Досягнути психофізичного спокою.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про емоцію образа. Я пропоную вам, діти, подумати, що таке образа та обмінятися думками з товаришами.»

3. Перегляд малюнку та вибір серед них того, на якому найточніше зображена емоція образа. (додаток 7.1)

Розповідь «Хто як ображається» (5 хв.)

Мета: розглянути ситуацію, уявити себе на місці героїв.

Хід вправи: Психолог розповідає учням про хлопчика Микитку, який вранці образився на всіх: на маму – за те, що вона його заздалегідь розбудила; на тата – за те, що він не дозволив взяти до школи іграшковий пістолет; на собаку – за те, що вона вранці на нього гавкала.

Далі дітям пропонує по черзі сісти на «чарівний стілець» і зобразити ображеного хлопчика Микитку.

- Який же вихід з цієї ситуації? (обговорення у колі)

Підсумуйте: «Не потрібно ображатися – краще розсміятися».

Піктограма образи (3 хв.)

Мета: визначення емоцій на основі піктограм.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям розглянути піктограму образи і відповісти, чим вона відрізняється від піктограм смутку, гніву, радості (додаток 7.2).

Гра «Добра квіточка» (5 хв.)

Мета: згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.

Хід гри: Діти утворюють коло. Всі вони - «бджілки», а одна з них - «квіточка». Кожна «бджілка» розповідає «квіточці» про будь-яку свою образу. «Квіточка» має заспокоїти його.

Вправа для обговорення перед казкотерапією (3 хв.)

Мета: розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід вправи: - Діти, а хто для вас є найдорожчою людиною у світі? Звичайно, це матуся.

- Чи можна ображатися на маму?

- Чому мами завжди прощають своїх дітей?

Після висновку про те, що мами дуже люблять своїх дітей, а тому завжди готові їх пробачити, діти знайомляться із казкою «Як зайчик образився на свою маму».

Казкотерапія «Як Ведмежатко образилося на свою маму» (10 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі.

Хід вправи: У затишній хатинці на лісовій галявині жило Ведмежатко. Одного разу захотілося йому пограти на сонячній галявині.

«Мама, можна я піду погуляти з друзями?» - запитав він.

«Звичайно, можна, - відповіла мама, - тільки не запізнився на обід. Коли зозуля прокує тричі, повертайся додому, а то я хвилюватися буду».

«Я обов'язково повернуся вчасно», - запевнило Ведмежа і побігло гуляти.

На лісовій галявині яскраво світило сонечко і звірі весело грали в різні ігри. Зозуля прокувала і три, і чотири рази, і п'ять разів. Але Ведмежатко так захопилося грою, що й не почуло її. І тільки тоді, коли настав вечір, і звірята почали розходитися по домівках, Ведмежа також весело повернулося додому до мами.

Але мама була дуже сердита на нього за те, що воно запізнилося. Вона лаяла Ведмежатка і не дозволила дивитися телевізор. Ведмежа образилося на неї.

«Мама мене зовсім не любить. Адже якби вона любила, то не на лаяла б мене. Піду я з дому», - вирішило воно.

Ведмежатко тихенько вийшло з хатинки і пішло до лісу. Вночі в лісі було дуже незатишно, страшно, холодно. Ведмежатко захотіло до мами. Але не змогло пробачити їй, тому залишилося у лісі, сховалося під кущем і заснуло.

Настав ранок. Ведмежатко все ще ображалось на маму. Але все ж вирішило піти подивитися у віконце, що там мама робить без нього. Воно тихенько підійшло до свого будинку, заглянуло у віконце. А там мама ...

- Що робить? (Питання для дітей.)

- Правильно, діти, мама гірко плаче без свого маленького Ведмежатка.

Слово психолога: «А що було далі – придумайте самі. Далі діти придумайте кінець казки та презентуйте його у класі».

Рефлексія «Щоб не ображатися, потрібно розслаблятися» (3 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід вправи: Слово психолога: «Діти, іноді трапляється так, що від образи хочеться плакати. Для того щоб не плакати, необхідно навчитися розслаблятися. Допоможуть нам у цьому наші улюблені іграшки».

Психолог пропонує дітям торкнутися м'якої іграшки, а потім самим намагатися стати такими ж м'якими.

Гра «Опиши друга». Робота в парах (7 хв.)

Мета: об'єднатися в пари, емоційне розвантаження.

Хід гри: Слово психолога: «Діти, розбийтеся на пари. Кожна пара по черзі виходить у коло, ви маєте стати спиною один до одного, і по черзі зробити опис зачіски, обличчя та одягу іншого. А ми, всі будемо вирішувати, хто виявився більш точним при описі друга».

Підсумкові завдання. Вправа «Обіймашки» (3 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників тренінгу.

Хід вправи: Слово психолога: «Зараз ми з вами спробуємо створити наші спільні обійми, такі великі обіймашки для нас усіх. Правда, весело? Для цього спочатку обіймуться двоє, тепер до них приєднається третій, потім – четвертий і так далі. Зрозуміло? Починаємо!

- Завершимо наше заняття оплесками один одному».

Заняття 8

Тема: Зустріч із емоцією здивування

Мета: дати уявлення дітям про емоцію здивування; вчити розрізняти емоції за схематичним зображенням; вчити дітей передавати емоційний стан здивування, використовуючи різні виразні засоби.

Обладнання: магнітна дошка, люстерка, піктограма здивування, м'яка іграшка собаки, пазли у двох варіантах – одні для дітей (розрізані), інші – для психолога (не розрізані).

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про емоцію здивування. Я пропоную вам, діти, подумати та обмінятися думками без слів з товаришами, що таке здивування».

Вправа «Дзеркало» (5 хв.)

Мета: розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям подивитися в люстерко, уявити собі, що там відобразилося щось казкове, і здивуватися. Звернуто увагу дітей на те, що кожна людина дивується по – своєму, але, не дивлячись на різницю, у вираженні подиву завжди є щось схоже.

Слово психолога: «Що спільного в тому, як ви зображували здивування?» (Відповіді дітей). Розглянути піктограму здивування на магнітній дошці (додаток 8.1).

Інформаційне повідомлення (3 хв.)

Мета: ознайомлення з поняттям емоції здивування.

Хід вправи: Слово психолога: «Познайомтеся із моїм другом. Його звуть пес Тимко. Він весь час всьому дивується, і казочки любить читати про різні чудеса.

(Пригадайте разом із дітьми казки, де зустрічаються різні чудеса: «Летючий корабель», «Івасик – Телесик», «Царівна жаба», «Яйце – райце» та ін.).

– Про які чудеса тут розповідається?

– Чому всі ці чудеса дивують і притягують людей?»

Гра «Фантазії» (5 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі, емоційне розвантаження.

Хід гри: Пес Тимко пропонує дітям продовжити початок незвичайних пригод.

– До нас прийшов слон...

– Ми прокинулись на іншій планеті...

– Враз зникли всі дорослі...

– Чарівник вночі змінив усі вивіски на магазинах...

Етюди на вираження подиву «Подив» (5 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.

Хід вправи: Хлопчик бачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив валізу, кішки там не було, а звідти вистрибнув собака!

Руханка «Гра в коника» (5 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Попросіть групу стати у велике коло. У ході гри учасники плескають долонями по колінах, імітуючи стукіт копит, та виконують деякі інші ваші команди.

Зігніть коліна і починайте у повільному темпі. Щойно створиться ритм і вся група буде залучена до гри, починайте давати різні команди та демонструвати відповідні рухи. Учасники повторюють за вами.

<i>Команда</i>	<i>Дії</i>
Кінь скаче галопом	<i>Плескати по колінах швидше</i>
Кінь перестрибує паркан	<i>Підстрибнути</i>
Галопом по воді	<i>Ляскати по щоках</i>
З'являються індіанці	<i>Кричати імітуючи індіанців</i>
Перейти на рись	<i>Бити повільно по колінах</i>
Глядачі спостерігають	<i>Руки над очима</i>
Повернути направо	<i>Нахилитися праворуч</i>
Повернути наліво	<i>Нахилитися ліворуч</i>

Гра-пазли «Знайди пару» (10 хв.)

Мета: згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.

Хід гри: Дітей ділимо на три групи: жовті, сині, червоні. Роздаємо пазли (додаток 8.1), кожна група має їх відновити правильно. У психолога мають бути не розрізані пазли із правильними відповідями.

Вправа «Покажи емоцію» (7 хв.)

Мета: учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою міміки, жестів.

Хід вправи: Один із учасників команди обирає собі емоцію-пазл та демонструє за допомогою міміки і жестів цю емоцію. Команди-суперники мають відгадати. Перемагає та команда, яка відгадала найбільше емоцій.

Підсумкові завдання (2 хв.)

Мета: формувати уміння виражати свої емоції, думки.

Хід вправи: Слово психолога: «Сьогодні моєму другові Тимкові дуже сподобалося у вас на занятті і він бажає, щоб ви, діти подарували один одному комплімент».

Діти стають у коло, передають песика по колу і дарують один одному компліменти та оплески.

Заняття 9

Тема: Зустріч із емоцією зацікавленість

Мета: дати уявлення дітям про емоцію зацікавленість; вчити розрізняти емоції за схематичним зображенням; вчити дітей передавати емоційний стан зацікавлення, використовуючи різні виразні засоби. Зняття емоційного напруження. Формування здатності визначити свій емоційний стан. Сприяти згуртуванню дитячого колективу.

Обладнання: магнітна дошка, роздруковані смайлики, різнокольорові кружечки, фломастери, роздруковані фото.

Хід заняття

Стартові завдання (5 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Вправа «Привітання»

Діти підходять один до одного та посміхаючись торкаються долоньками один одного.

Вправа «Сонячний зайчик» (4 хв.)

Мета: зняти напруження м'язів обличчя.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Сонячний зайчик зазирнув тобі у вічі. Заплющ їх. Він побіг далі по обличчю, ніжно погладь його долоньками: на чолі, на носі, на ротику, на щічках, на підборідді, гладь акуратно, щоб не злякати, голову, шию, животик, руки, ноги, він забрався за комірцець – погладь його там. Він не бешкетник і пестить тебе, а ти погладь його і подружися з ним».

Вправа «Мій настрій» (5 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливий атмосфери.

Хід вправи: Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я та обрати смайлик, який відповідає їхньому настроєві (додаток 1.1), чи намалювати на кружечку з кольорового паперу. Запропонуйте 2-4 дітям розповісти, чому в них гарний чи поганий настрій.

Інформаційне повідомлення «Що таке зацікавленість?» (5 хв.)

Мета: ознайомити з емоційним станом зацікавленості, виявлення цього емоційного стану у дітей.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Зацікавленість або допитливість — це якість, пов'язана з допитливим мисленням, таким як дослідження та навчання, яка спостерігається при дослідженні людини та тварин. Допитливість сильно асоціюється з всіма аспектами людського розвитку, з яких походить процес навчання та бажання отримувати знання та навички.

Термін «допитливість, зацікавленість» може також бути використаний для позначання поведінки чи емоції зацікавлення, у відношенні бажання отримувати знання чи інформацію. Допитливість як поведінка та емоція вважається рушійною силою не лише розвитку людини, а й розвитку науки, мови, промисловості».

Вправа «Знайомство з емоцією зацікавленість» (5 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини, розвиток можливості творчо виразити себе, розвиток здібностей до переключення уваги з одного образу на інший.

Хід вправи: Психолог пропонує дітям розглянути фото на магнітній дошці (додаток 9.1.). А потім зобразити на смайликах цю саму емоцію та продемонструвати їх іншим учасникам.

Руханка «Струмочок» (3 хв.)

Мета: фізичне та емоційне розвантаження, об'єднання в пари.

Хід вправи: Запропонуйте учасникам стати у пари (пара за парою), взятися за руки і піднести їх угору. Той, хто залишився сам, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився без пари, робить те саме. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і за пропонує те виконувати наступне завдання у тих парах, що утворилися на даний момент.

Вправа «Мої друзі» (5 хв.)

Мета: емоційне розвантаження, розвиток креативності, учні відтворюють емоції за допомогою фарб.

Хід вправи: Дітям пропонується намалювати їх друзів. Можна намалювати їх як людей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев і т.ін., після малювання можна обговорити малюнки із дітьми, запитавши їх, хто тут намальований, чому вони намальовали саме цих дітей?

Гра «Повітряні кульки» (7 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід гри: *Слово психолога:* «Діти, уявіть на мить, що ми – повітряні кульки, які повільно наповнюються повітрям. Поступово ви стаєте все більші і більші. Деякий час ви літаєте, а потім – ррраз! Ви лопаєтесь, гучно здуваючись. Можна падати на підлогу або присідати. Якщо забажаєте, повторимо цю гру декілька разів».

Релаксація «Хмаринка» (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Я — хмаринка. Велика, біла, м'яка, пухнаста. Моєму тілу приємно бути хмаринкою. Мені легко і вільно. Я пливу в блакитному небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені рухатися. Я підіймаю очі вгору і вдихаю світло всім своїм тілом. Я наповнююся світлом. Я стаю добрішою, красивішою, світлішою».

Підсумкові завдання (4 хв.)

Мета: формувати вміння виражати свої емоції, думки.

Хід вправи: Слово психолога: «Сьогодні моєму другові Тимкові дуже сподобалося у вас на занятті і він бажає, щоб ви, діти подарували один одному комплімент».

Діти стають у коло, передають песика по колу і дарують один одному компліменти та оплески.

Заняття 10

Тема: Емоції – такі різні і такі необхідні

Мета: повторити поняття емоції, різницю між емоціями та почуттями; вчитися розрізняти різні емоції за мімікою та жестами, формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Обладнання: магнітна дошка, повітряна куля, клейкі папірці, фломастери або маркери, додатки, записи музичних творів «Гуцульські мелодії» В. Попадюк, «Мелодія» М. Скорика, «Веснянка і дощик» В. Барвінського, «Фантазія» Т. Лазуркевича.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Запропонуйте дітям привітати один одного із новим днем.

3. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми повторимо поняття емоції та вчитимось розпізнавати та розуміти емоції та почуття інших людей».

Вправа «Вітання» (5 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Кожний наш день починається з того, що ми говоримо один одному «Добрий ранок!» та використовуємо інші слова для привітання. Давайте зараз згадаємо, якими ж словами ми вітаємося, вітаємо один одного. І чи завжди ми однаково вітаємося, тобто що ми зазвичай говоримо, вітаючи друзів, вчителів, батьків, просто знайомих?»

Той учасник, який запропонує найбільш різноманітні форми вітання, виграє».

Гра – етюд «Шар бажань» (5 хв.)

Мета: гра спрямована на спонукання до прояву уваги один до одного.

Хід гри: Усі встають в коло, один з учасників бере в руки повітряну кулю, передає сусідові ліворуч. Своє звернення дитина передавання кулі починає зі слів: «Бажаю тобі ...»

Виконуючи це завдання, діти повинні дивитися один на одного, виражаючи інтонацією і мімікою своє добре відношення.

Вправа «Острів» (5 хв.)

Мета: усвідомити цінності.

Хід вправи: На магнітній дошці зображено шість островів із написами: «Дружба», «Любов», «Здоров'я», «Родина», «Слава», «Багатство» (додаток 10.1) . Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір.

Вправа «Дзеркало» (5 хв.)

Мета: згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.

Хід вправи: Усі учасники тренінгу стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». Інші повторюють за ним.

Руханка «Ми йдемо полювати на лева» (5 хв.)

Мета: зняття емоційної та м'язової напруги.

Хід вправи: Учасники стають у коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються відповідними рухами, а всі повторюють за ним:

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

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи руками.)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (Хід, високо підіймаючи коліна.)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітування плавання.)
Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)
Ой, а це що? Такий великий! (Показують, який.)
Такий пухнастий! (Показують руками, ні би погладжуючи.)
Ой, так це ж лев! (Показують, як злякалися. Далі рухи повторюються.)
Побігли додому! Через поля! Туп! Туп!
Через моря! Буль! Буль! Буль!
Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!
Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці!
Які ми хоробрі! (Показують мімікою.)
Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові.)»

Музикотерапія (5 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід вправи: Слово психолога: «А зараз мої любі друзі, займіть зручну позу, заплющіть свої оченята та пориньте у світ чарівної музики. Під час прослуховування музики «намалюйте» якісь образи чи уявні картинки, які передають тему музичного твору. *(Якщо психолог не має записів із зазначеними музичними творами, він може підібрати інші мелодії).*

Бесіда (5 хв.)

Мета: розвиток можливості творчо виразити себе, розвиток креативності.

Хід вправи: Після прослуховування музики психолог просить учнів розповісти, які картинки виникали в їхній уяві, як себе почували діти, що вони переживали. Звертається увага учнів на те, що під час слухання музики дітям було весело, бадьоро, сумно, радісно, тривожно, приємно тощо (бажано назвати ті емоції та почуття, які називали діти під час обговорення прослуханого музичного твору), іншими словами, діти говорили про свої емоції та почуття.

(Під час обговорення важливо, щоб діти обов'язково говорили про свої емоції, які вони переживали під час слухання музичного твору. Психолог має запам'ятати або записати на аркуші, які емоції та почуття називають діти).

Гра «Знайди свою половинку» (2 хв.)

Мета: об'єднатися в пари, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід гри: Роздайте учасникам половинки листівок (додаток 10.2) і запропонуйте знайти «свою половинку».

Гра «Пригадай емоцію» (5 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід гри: Слово психолога: «Діти, зараз кожна пара отримає картку (додаток 10.3). Вам потрібно записати назви кількох емоцій та підкресли одним кольором приємні емоції, а іншим — неприємні.

Поміркуй, що могло б статися, якби люди не відчували неприємних емоцій (страху, гніву, огиди)?»

Підсумкові завдання. Вправа «Хай щастить!» (2 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!»

Заняття 11

Тема: Коли всім весело, а одному сумно

Мета: повторити поняття емоції, учить дітей співпереживати; розвивати вміння розрізняти й розуміти емоційні стани; виховувати привітність і щирість, формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Обладнання: аркуші паперу А4, фломастери або маркери, макет дерева А3, пташки, скотч, шаблони сердець, папір червоного і рожевого кольору, ножиці.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

Вправа «Птахи» (5 хв.)

Мета: визначення очікувань від заняття.

Хід вправи: Очікування записують на пташках (додаток 11.1), які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець тренінгу «сідають» (чи не «сідають») на нього.

Вправа «Портрет по колу» (7 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату під час заняття, емоційне розвантаження.

Хід вправи: Роздайте учасникам аркуші паперу та різноколірні фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки. За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет. Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.

Вправа «Настрій» (7 хв.)

Мета: емоційне розвантаження, розвиток креативності, учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою кольорів.

Хід вправи: Психолог показує дітям картинки пташок у різних емоційних станах: радості, суму, веселощів, злості, подиву тощо (додаток 11.2). Діти обирають та імітують якесь із них. Психолог запитує, що дитині хочеться зробити у цьому стані, подобається така емоція і чому? Коли у вас буває такий настрій?

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

Отже, якщо настрій гарний, то його «малюють» яскравими, світлими тонами: жовтим, жовтогарячим, червоним, ясно-зеленим, блакитним. Поганий настрій — темні кольори: чорний, коричневий. Якщо важко визначити настрій, показати його можна за допомогою синіх, зелених, сірих відтінків.

Давайте разом подумаємо, чому у людей може виникати поганий настрій? Як можна підбадьорити сумну людину?» (Відповіді дітей)

Руханка «Тостери-грінки» (3 хв.)

Мета: об'єднання учнів у групи по троє, створення сприятливого психологічного клімату.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «тостером». Один заходить усередину. Він — «грінка». За командою «тостер» - «тостери» міняються місцями. За командою «грінка» - «грінки» міняються місцями. За командою «грінка готова» - «грінки» підстрибують на місці.

Вправа «Молекули» (3 хв.)

Мета: створення доброзичливої атмосфери, комфортної роботи, емоційне розвантаження.

Хід вправи: Це чудова руханка для об'єднання в групи із двох, трьох, чотирьох чи п'яти осіб. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, що хаотично рухаються у просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтесь у молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах.

Гра «Вибачення» (7 хв.)

Мета: навчитися вибачатися, навчитися прощати, сприяти гуманізації стосунків в групі.

Хід гри: *Слово психолога:* «Буває, що випадково, в пориві гніву або з іншої причини ми кривдимо іншу людину. Потім, коли заспокоюється пристрасті, ми розуміємо, що були не праві, що незаслужено образили людину, і що тепер потрібно вибачитися. Як ви вважаєте, вибачитися, зробити перший крок до примирення легко?

Давайте подумаємо, які слова треба говорити, вибачаючись перед людиною.

Кожна пара зайняла зручне положення. Один з вас вибачатиметься перед іншим, заздалегідь придумавши, чим він образив людину і як вибачатиметься, а потім навпаки».

Гра «Етика взаємин» (5 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття, відтворити ситуації на основі гри.

Хід гри: Давайте пограємо в гру «Як себе правильно вести»:

1) у громадському транспорті;

- 2) дізнатися як дійти (доїхати) до потрібного місця;
- 3) правила поведінки у школі (їдальні);
- 4) у магазині;
- 5) на концерті;
- 6) у гостях;
- 7) під час телефонної розмови.

Гра «Подаруй своє серце другу (подрузі)» (5 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід гри: Діти за допомогою підготовлених шаблонів-сердеч (додаток 11.3) виготовляють сердечка та пишуть на них побажання. Після виконання завдання усі діти стають у коло та зачитуючи свої побажання дарують один одному серця.

Підсумкові завдання (2 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Діти, чи справдилися ваші очікування під час заняття, якщо так, тоді я дозволяю вашим пташка обрати найкращу гілку на дереві і «сісти» на неї».

Заняття 12

Тема: Разом подолаємо негативні емоції

Мета: Вчити дитину на прикладах тренувальних вправ оптимально пристосовуватися до змін середовища та досягати психічного благополуччя, формувати вміння бачити прекрасне в оточенні; вчити відповідально ставитися до здоров'я і життя свого та інших людей.

Обладнання: малюнок гори, клейкі папірці, фломастери, парна кількість різнокольорових кружечків, іграшка (квітка).

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

Вправа «Гора» (5 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату під час заняття, емоційне розвантаження.

Хід вправи: Ви можете намалювати на аркуші гору або використати готову (додаток 12.1), а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. Після закінчення тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

Інформаційне повідомлення (3 хв.)

Мета: повторити поняття емоцій, виявлення емоційних станів у дітей.

Хід вправи: Психолог обговорює з учнями такі питання:

1. Чи можна прожити без емоцій?
2. Для чого людині потрібні емоції?
3. Які емоції ми з вами вивчили на минулих заняттях?

(Відповіді дітей)

Слово психолога: «Отже, ми знаємо, що людина переживає як позитивні, так і негативні емоції. Сьогодні на уроці ми дізнаємося більше про позитивні та негативні емоції, їх вплив на здоров'я людини. А також розглянемо способи подолання негативних емоцій».

Вправа на подолання негативних емоцій (5 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливої атмосфери, комфортної роботи.

Хід вправи: - Сядьте в коло, візьміться за руки. Заплющіть очі, відчуйте як тепло іде від руки товариша. Передайте далі своє тепло, пригадайте щось веселе, радісне, смішне. Поділіться з друзями веселою історією. (Учні розповідають уголос історію, яку пригадали.)

- Який зараз у вас настрій? Завжди діліться з друзями своєю радістю, підтримуйте один одного.

Гра «Зобрази емоцію» (7 хв.)

Мета: робота в парах, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід гри: Перед тим, як розпочати гру психолог роздає дітям на вибір кольорові кружечки, але обов'язковою умовою є їх парна кількість, наприклад: два червоних, два жовтих і т.д., таким образом ми розподіляємо дітей у пари по двоє.

Психолог роздає кожній парі картку з описом ситуації, яку учням необхідно зобразити у вигляді сценки. Після підготовки учні показують свою ситуацію, решта учнів намагаються відгадати, яка основна емоція була показана в цій сценці, а після цього один з учнів зачитує зміст тексту з картки (додаток 12.2). (Якщо у грі бере участь більше семи пар, то картки з однаковим завданням можуть отримати по дві-три пари. Під час обговорення варто звернути увагу на те, за допомогою яких засобів учні зображали певну емоцію. Після обговорення педагогу варто наголосити, що свої почуття та емоції люди завжди передають за допомогою слів, міміки, пози, жестів).

Руханка (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи:

Станьмо, діти, в дружне коло,	<i>(діти стають у коло)</i>
Як багато нас довкола.	<i>(озираються по боках)</i>
Дружно сіли, дружно встали,	<i>(присіли, встали)</i>
Покрутились, пострибали.	<i>(покрутились, пострибали)</i>
Ти мій друг і я твій друг.	<i>(обнялися всі разом у колі)</i>
Скільки усмішок навкруг!	<i>(усі усміхнулися)</i>

Вправа «Закінчіть речення» (5 хв.)

Мета: формування умінь виражати свої емоції.

Хід вправи: Я боюся...

Я радію...

Мене засмучує...

Мені подобається...

Мене бентежить...

Бесіда (5 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід вправи: Чому важливо навчитися сприймати і навіть розуміти емоції друзів?

Які поради допоможуть вам навчитися сприймати й розуміти емоції друзів?

Чому треба навчитися уважно слухати друга?

Чому треба правильно розуміти почуття друга, не боятися перепитати його?

Чому треба слухати друга зі співчуттям, розумінням?

Коли ви радієте? Якого кольору може бути радість? (Радість вирає різними кольорами.).

На що вона може бути схожа? (На салют, яскраві променисті самоцвіти тощо).

Гра «Відгадай емоцію за кольором» (5 хв.)

Мета: розвиток креативного мислення.

Хід гри: Якого кольору, на твою думку, емоції: радість, гнів, любов, заздрість, сором, страх, цікавість, задоволення, образа?

Які емоції ви переживаєте найчастіше, якщо:

- батьки заборонили вийти погуляти;
- учитель не запитав на уроці;
- не подобається оцінка за контрольну роботу;
- мама похвалила за вимитий посуд?

Гра «Що відчуває людина, коли так думає?» (2 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід гри: Діти отримують картки із реченнями.

Прочитайте речення. Скористайтеся підказкою: розчарування, радість, гордість, впертість, заздрість, задоволення, завзяття.

Зі мною ніхто не хоче дружити.

Навіщо мені з ними дружити? Мені й самому добре!

Наступного разу обов'язково зроблю все значно краще.

Як добре, що я дружу з цією дівчинкою!

Я — найкращий! Навколо чудова природа! Прекрасні люди!

Він завжди все робить краще, ніж я!

Ні, я все одно зроблю по-своєму.

Підсумкові завдання. Вправа «Я бажаю тобі...» (2 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Завершуємо вправу «Гора», чи справдилися ваші очікування? Якщо так – прошу ваші папірці перемістити на саму вершину гори».

Учасники стають у коло, передають одне одному іграшку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

Заняття 13

Тема: Ми вчимося керувати своїми емоціями

Мета: підтримувати у дітей мотивацію на пізнання себе через світ емоцій; пригадати, які бувають емоції; вчитися визначати свій емоційний стан; знімати психом'язове напруження.

Обладнання: м'ячик, піктограми емоцій, аркуші паперу А4, фломастери, олівці, додатки у потрібній кількості.

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

Вправа «Криголам «Ух» (3 хв.)

Мета: активізувати на спільну діяльність, позбутися негативних емоцій, підняти настрій.

Хід вправи: *Слово психолога:* «Почнемо наше заняття із звільнення від усіх негативних емоцій, які ми отримали протягом дня. І допоможе нам в цьому наступна вправа.

Учні стають у коло і беруться за руки. Піднімають руки вгору, одночасно вдихаючи повітря на повні груди. Опускають руки вниз, видихаючи повітря й вимовляючи: «Ух!» Повторити тричі».

Вправа «Вгадай, де я йду?» (7 хв.)

Мета: розвивати невербальну мову спілкування.

Хід вправи: Психолог демонструє дітям ходу по різних поверхнях (бруд, лід, сніг, пісок). Діти повторюють дію й відгадують поверхню. Ведучим має побувати кожна дитина.

Бесіда про емоції (3 хв.)

Мета: зниження рівня емоційного напруження.

Хід вправи: — Згадайте, які емоції ви знаєте?

— Які частіше ви переживаєте у житті?

— Яку емоцію виражають ці картинки? (додаток 13.1).

Вправа «Незакінчене речення» (5 хв.)

Мета: підтримувати у дітей мотивації на пізнання себе через світ емоцій.

Хід вправи: Діти, отримуючи від психолога м'яч, передають його один одному та закінчують речення:

Радість — це коли...

Печаль — це коли...

Жах — це коли...

Гнів — це коли...

Образа — це коли...

Сором — це коли...

Злість — це коли...

Задоволення — це коли...

Щастя — це коли...

Рефлексія «Море хвилюється» (3 хв.)

Мета: зняти психом'язове напруження.

Хід вправи: Ведучий вимовляє фразу: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три: фігура радості (гніву, страху тощо) на місці замри». У ролі ведучого повинні побувати всі учні.

Гра «Знайди свою половинку» (3 хв.)

Мета: об'єднатися в пари, розвиток креативності.

Хід гри: Роздайте учасникам половинки листівок (додаток 13.2) і запропонуйте знайти «свою половинку».

Вправа «Класифікація почуттів» (6 хв.)

Мета: дати дитині змогу виразити свій настрій.

Хід вправи: Діти отримують піктограми з різними емоціями (додаток 13.3).

Треба роздивитися їх і розкласти за ознаками:

— які подобаються;

— які не подобаються.

Потім назвати емоції, зображені на піктограмах, пояснити чому вони так їх розклали. Пропонується вибрати картку, яка відповідає настрою дитини сьогодні.

Художнє малювання «Малюнок емоцій» (7 хв.)

Мета: відпочити, змінити активність.

Хід вправи: Розділити аркуш на 4 частини, вибрати 4 емоції й намалювати їх. Після закінчення обговорити, поділитися враженнями.

Підсумкові завдання. Вправа «Електричний струм» (3 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Учням пропонується доповнити фразу назвою певної емоції чи почуття. Мені було, тому що Наприклад: Мені було цікаво, тому що я дізнався багато нового.

Наприкінці заняття усі учасники беруться за руки і, починаючи із тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Заняття 14

Тема: Мисливці за емоціями

Мета: закріпити у дітей уявлення про емоції; розвивати вміння адекватно оцінювати свої емоції та емоції оточуючих.

Обладнання: магнітна дошка, ноутбук, спокійна музика, аркуші паперу А4, фломастери, ручки, картки, мотузка або скакалка.

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Вправа «Відкритий мікрофон»

Починаючи заняття, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я хочу дізнатися для себе...»

Вправа «Продовжте речення» (5 хв.)

Мета: формування умінь вираження своїх думок та емоцій.

Хід вправи: Для чергового знайомства можна запропонувати учасникам продовжити речення: «У людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Моє життєве кредо — це...».

Вправа на об'єднання дітей у групи по два (3 хв.)

Мета: об'єднатися в пари, емоційне розвантаження.

Хід вправи: Кожний учасник отримує свою половинку картки. Завдання: знайти іншу половинку, утворивши пару (додаток 14.1).

Вправа «Малюнок удвох» (7 хв.)

Мета: робота в парах, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.

Хід вправи: Учасники об'єднуються в пари. Кожна пара одержує аркуш паперу та картку на якій зображено певну емоцію (додаток 14.2). З цього моменту і до закінчення вправи розмовляти не можна.

Потрібно обрати одну ручку або фломастер разом, так, щоб обидва партнери тримали її, і зобразити емоцію на папері. Після роботи діти презентують свої роботи іншим учасникам процесу.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було вам працювати?

- Яка емоція у вас зображена?

Під час обговорення з'ясовують, що учасники поведилися в цій ситуації по – різному: хтось «рвався в бій» і малював сам, ігноруючи партнера; хтось малював «по черзі»; хтось намагався вгадати наміри іншого та запропонувати свої ідеї; хтось узагалі не малював, а передав ініціативу партнерові. Чому це так?

Психолог прикріплює роботи дітей на магнітній дошці.

Руханка «Світлофор» (3 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.

Хід вправи: Учні рухаються по колу, а психолог віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо психолог каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» — учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується спочатку повільно, а потім - швидко.

Вправа «Мисливець за словами» («Упіймай усі емоції») (5 хв.)

Мета: розвиток виразних рухів.

Хід вправи: Психолог читає список слів. Завдання дітей – плеснути в долоні (зловити емоцію).

Акваріум, слон, стіл, радість, бочка, ящірка, асфальт, окуляри, щур, кінь, удав, льотчик, гнів, курка, шафа, вилка, кава, образа, замок, паркан, заєць, яблуко, мавпа, страх, килим, корова, автобус, тапочки, верблюд, сором, коза, ваза, крокодил, ліхтарик, здивування, артист, Буратіно, ланцюг, електричка, провина, хом'як, дикобраз, антилопа, буряк, зацікавленість, танець, вертоліт, восьминіг.

Релаксаційна вправа з елементами музикотерапії «Шлях до вершини» (5 хв.)

Мета: сприймання музичного твору, визначення характеру, зниження рівня емоційного напруження.

Хід вправи: Звучить приємна, спокійна музика.

Слово психолога: «Уявіть собі літній ранок. Ви в долині. Поступово уявляйте навколишній світ: повітря чисте і прозоре, небо блакитне навкруги трава і квіти. Ранковий вітерець ніжно пестить ваше обличчя. Відчуйте, що ваші ноги стоять на землі. Усвідомте, у що ви одягнені.

Ви відчуваєте почуття готовності й очікування. Оглядаючись навкруги, ви бачите гору. Вона невисока, і коли ви бачите її верхів'я, у вас виникає відчуття незвичайного піднесення.

Потім ви вирішуєте піднятися на цю гору. Спочатку ви заходите в ліс, що біля її підніжжя. Ви вдихаєте сосновий аромат і відчуваєте свіжість темного лісу.

Виходячи з лісу, ви бачите гірську стежинку. Підіймаючись нею, ви відчуваєте навантаження і приємне тепло, яке розливається по вашому тілу.

Ви відчуваєте, щопідіймаєтесь все вище й вище. Повітря стає все свіжішим і свіжішим. Вас оточує тиша.

І ось ви на вершині гори. Внизу - долина. Зупиніться на хвилину. Погляньте навколо, роздивіться світ, що вас оточує. Навколо старі дерева, зелені кущі. Подивіться навкруги. Що ще ви бачите?

Тепер, коли ви роздивились усе, можете не поспішаючи, повертатись у долину, в те місце, де ви починали свій шлях до вершини. Після повернення ви можете розплющити очі».

Вправа «Зіпсований факс» (7 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.

Хід вправи: першому учневі в колі психолог проговорює на вухо слово, яке йому потрібно передати сусіду по колу, але у вигляді малюнка, який учасник зображує пальцем на спині свого сусіда. Потім другий учень таким самим способом передає отримане послання третьому і т.д.

Слово психолога: «Назвіть те, що кожен з вас малював, починаючи з кінця (відповіді учасників). Таким чином, ми бачимо, що зображення значно змінюється, якщо проходить через багатьох людей. Теж саме можна сказати і про інформацію. Іноді навіть досить реалістичне зображення, факти, виглядають по-іншому, якщо їх передають багато людей. Кожен з вас вже володіє певними знаннями. Але ці знання, перш ніж потрапити до вас, можливо, також передавалися із вуст в уста, змінювались, доповнювались, домальовувались, додумувались тощо. Чи впевнені ви, що ваші знання – це дійсно факти? Може, це міфи, в які ви вірите».

Підсумкове завдання. Вправа «Хай щастить!» (4 хв.)

Мета: розвиток навичок рефлексії, емоційне розвантаження.

Хід вправи: Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!»

Учні стають у коло. Психолог говорить, вони слухають і повторяють рухи: «Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть його до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер оберніться докола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі».

Заняття 15

Тема: Підсумкове заняття

Мета: закріпити у дітей уявлення про емоції; закріпити знання графічного зображення емоцій; розвивати вміння адекватно оцінювати свої емоції та емоції оточуючих.

Обладнання: ноутбук, спокійна музика, магнітна дошка, маркери, човники, фломастери, м'ячик, іграшка, роздрукувати кораблики на кожного учасника заняття.

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв.)

Мета: підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.

Хід вправи: 1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Оголосіть тему заняття: «Діти, сьогодні у нас останнє заняття, і саме на ньому ми пригадаємо все, чому навчилися».

Вправа на привітання (3 хв.)

Мета: згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.

Хід вправи: Станьте у щільне коло, привітайтеся долоньками, плечима, щічками, спинками, вушками, носиками.

Вправа «Берег сподівань і звершень» (3 хв.)

Мета: створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливий атмосфері, комфортній роботі, емоційне розвантаження.

Хід вправи: Очікування записують на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справдилися, переносять до берега звершень.

Гра «Ліс емоцій» (5 хв.)

Мета: розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.

Хід гри: Психолог пропонує дітям згадати всі емоції, які вони знають, розповісти, яка емоція найбільше сподобалася. Передаючи м'ячик по колу, діти відповідаю на поставлене запитання.

Гра «Емоції» (5 хв.)

Мета: згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.

Хід гри: Дітям пропонується по черзі, передаючи іграшку показати жестами і мімікою обличчя різні емоції (радість, смуток, здивування, страх, злість, провину, заздрість, образу).

Руханка «Кораблик» (5 хв.)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.

Хід вправи: Слова психолога: «Уявіть собі, що ми на кораблі. При словах «Тиха, спокійна погода, світить сонечко» ви повинні зображати гарну погоду. При слові «Буря!» ви повинні створювати шум, кораблик гойдається все сильніше (сильно гойдатися). Хтось із дітей, що перебуває на кораблику, повинен перекинути бурю: «Я не боюся бурі, я найсильніший матрос!»

Вправа повторюється декілька разів.

Гра «Дракон ловить свій хвіст» (6 хв.)

Мета: згуртованість групи, формування позитивних емоцій у дітей.

Хід гри: Діти стоять одне за одним, тримаючись за талію. Перша дитина – це «голова дракона», остання – «хвостик». Перший гравець намагається схопити останнього – «дракон ловить свій хвіст». Інші діти міцно тримаються одне за одного. Коли «дракон впіймає свій хвіст», ведучий змінюється, гра повторюється. У ролі ведучого має побувати кожна дитина.

Вправа «Пухнастик» (5 хв.)

Мета: зняття емоційного напруження, розвиток емпатії.

Хід вправи: Діти сидять у колі. Психолог починає розповідати історію про «пухнастиків», які несли людям добро та тепло. По завершенні казки психолог роздає «пухнастиків». Діти повинні зімкнути свої руки в долоні «корабликом» і тримати «пухнастиків».

Слова психолога: «Візьміть пухнастика в долоні, покачайте, подихайте на нього, зігрійте його своїм диханням. Віддайте йому частину свого тепла та ласки. Подивіться на пухнастика. А тепер, по черзі, розкажіть про почуття, що виникли у вас під час виконання гри».

Вправа «Життєві цінності» (5 хв.)

Мета: визначення життєвих цінностей для кожного із учасників.

Хід вправи: Психолог пропонує учням перелік життєвих цінностей та їхню вартість. Кожен учасник має в наявності умовних 5 «золотих», за які вони можуть купити:

- комп'ютер – 1 золотий,
- квартира – 3 золотих,
- здоров'я – 5 золотих,
- друзі – 4 золотих,
- сім'я – 4 золотих,
- освіта – 3 золотих,
- машина – 3 золотих,
- робота – 3 золотих,
- відпочинок – 1 золотий.

Як підсумок визначаємо попит серед цінностей.

Питання для обговорення:

- Чи задоволені ви вибором?
- Яка покупка подобається понад усе?
- Чи хотіли б замінити правила?
- Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

Рефлексія «Квітковий дощ» (3 хв.)

Мета: розвиток навичок рефлексії.

Хід вправи: Звучить тиха спокійна музика.

Слово психолога: «Спокоїно опустіть руки та заплющте очі. Пригадайте приємний момент із вашого життя, можливо, це якийсь хороший вчинок чи хороша подія.

Уявіть, як падає дощ із тисячі невидимих квітів. Нехай ці квіти падають, як великі сніжинки або великі краплі дощу. Це можуть бути троянди, волошки, тюльпани, жоржини, гвоздики, бузок, дзвіночки, ромашки...

Уявіть усю красу та соковитість барв, відчуйте аромат. Нехай ці квіти падають повільно, адже вони падають для вас, щоб ви могли ними насолоджуватися.

Сонячні промені лагідно виграють на квіткових пелюстках. Ви вдихаєте п'яний аромат квітів. Вам спокійно і приємно на душі. А квіти падають і падають до ваших ніг. А тепер ми можемо зупинити квітковий дощ. Спробуйте вибратися з квіткових завалів. Повільно розплющуйте очі.

Підсумкове завдання. Вправа «Побажання» (2 хв.)

Мета: емоційне розвантаження.

Хід вправи: Психолог пропонує учасникам по черзі долонями передати будь-яке побажання своєму сусідові праворуч та висловити, що сьогодні він взяв для себе. Слід обов'язково наголосити на тому, що за жодних обставин не можна опускати руки, адже ми будуємо наше життя власноруч. Тож якого кольору буде наступна смуга нашого життя, знаємо лише ми. Усе залежить від нас, адже наше життя таке яскраве та чудове!

Література

1. Бех І. Д. Виховання підростаючої особистості на засадах нової методології / І. Д. Бех. *Педагогіка і психологія*. 1999. № 3. с. 5–14.
2. Бех І. Д. Молодший школяр у виховному просторі міжособистісних взаємин / І. Д. Бех. *Початкова школа*. 2000. № 5. с. 1–5.
3. Воронцова Т. В., Пономаренко В. С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа): К. : Видавництво «Алатон», 2017.

4. Динаміка розвитку дитячого співавторства на початковому етапі навчання (система розвивального навчання Д. Б. Ельконіна – В. В. Давидова) / О. М. Кондратюк, І. М. Толмачова, З. І. Шилкунова. Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Харків. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ОВС, 2002. Вип. 22. с. 35-39.

5. Руханка «Якщо весело живеться». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Yakshcho-veselo-zhivetsya/>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1.1



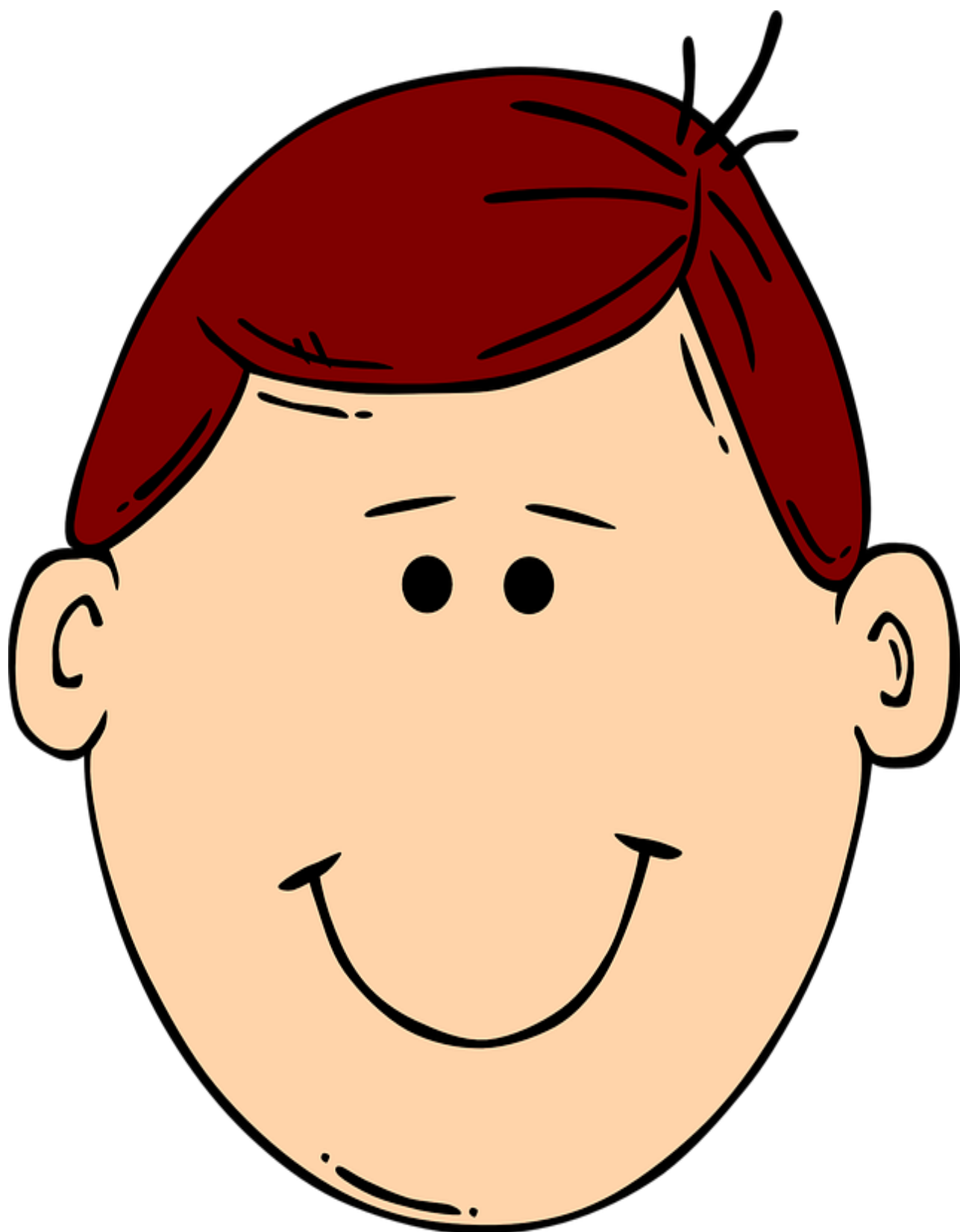
ДОДАТОК 1.2

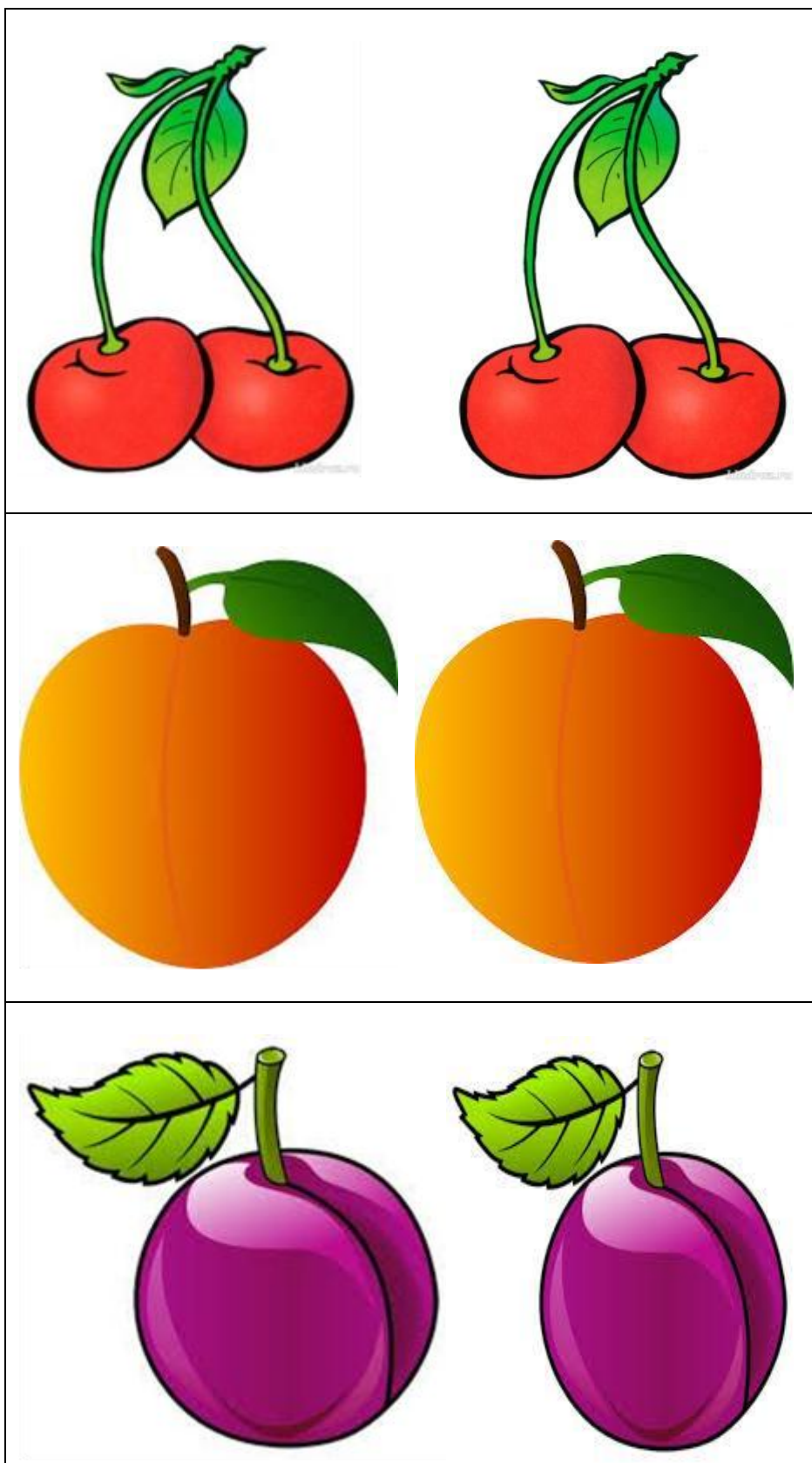


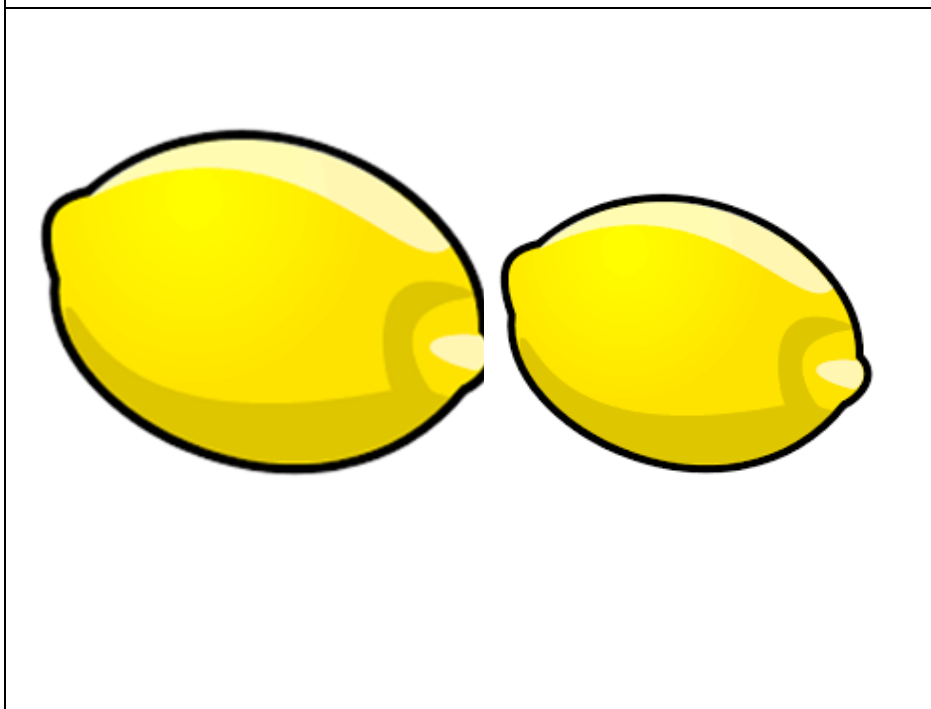
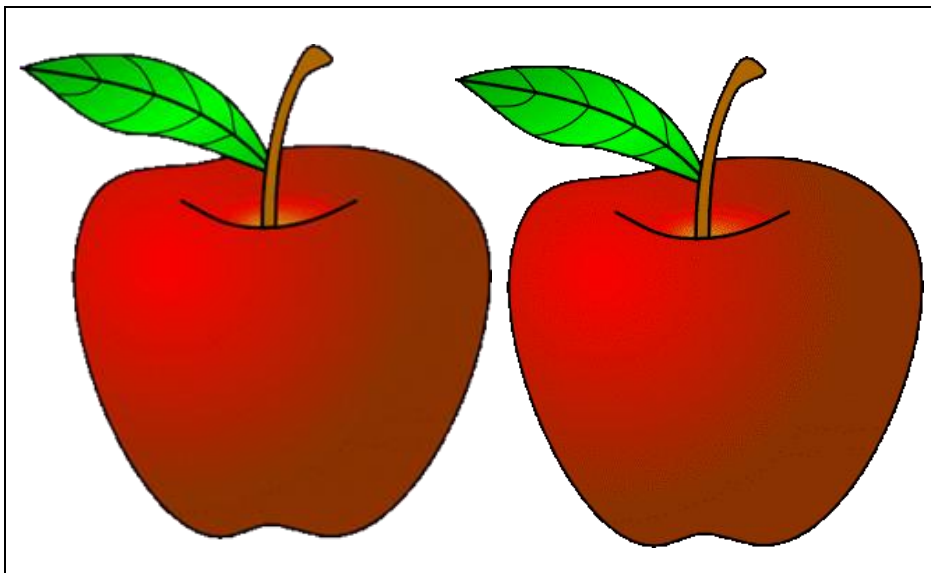
Радість
Гордість
Страждання
Здивування
Задоволення
Гнів
Відраза
Презирство
Страх
Сором
Провина

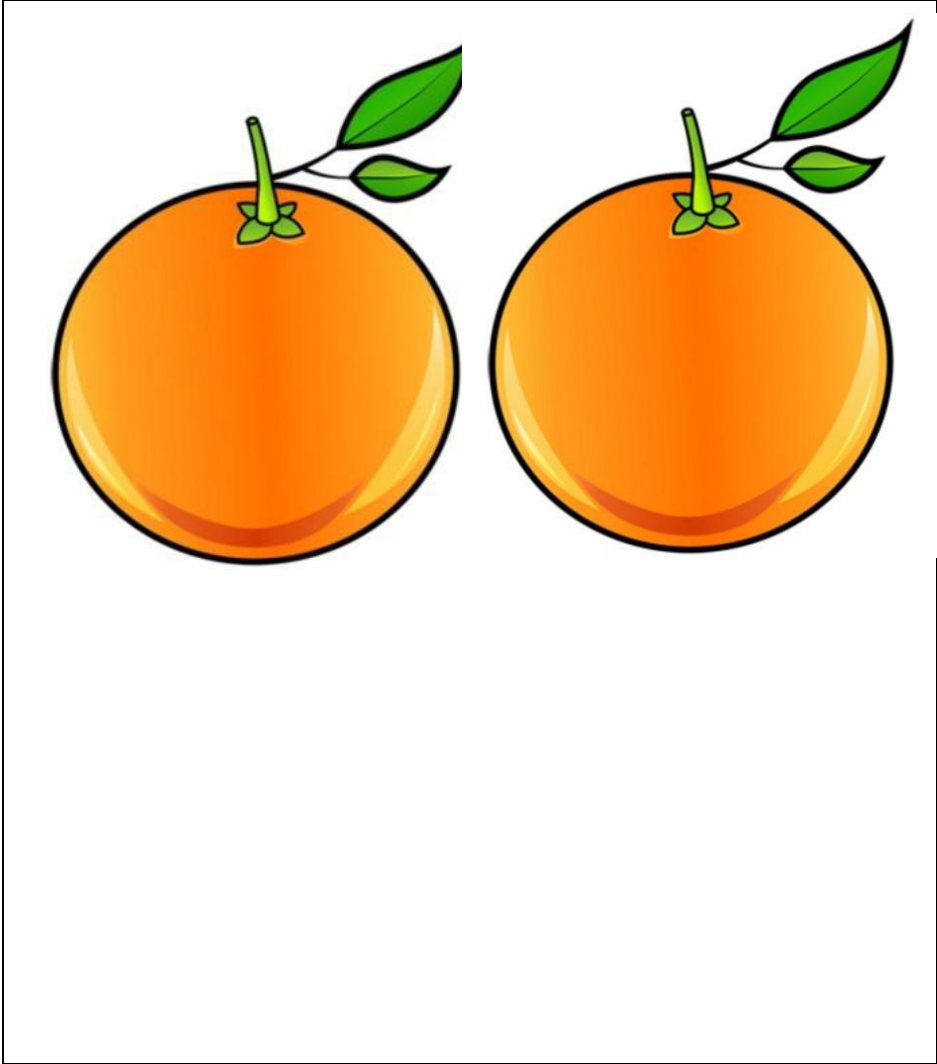
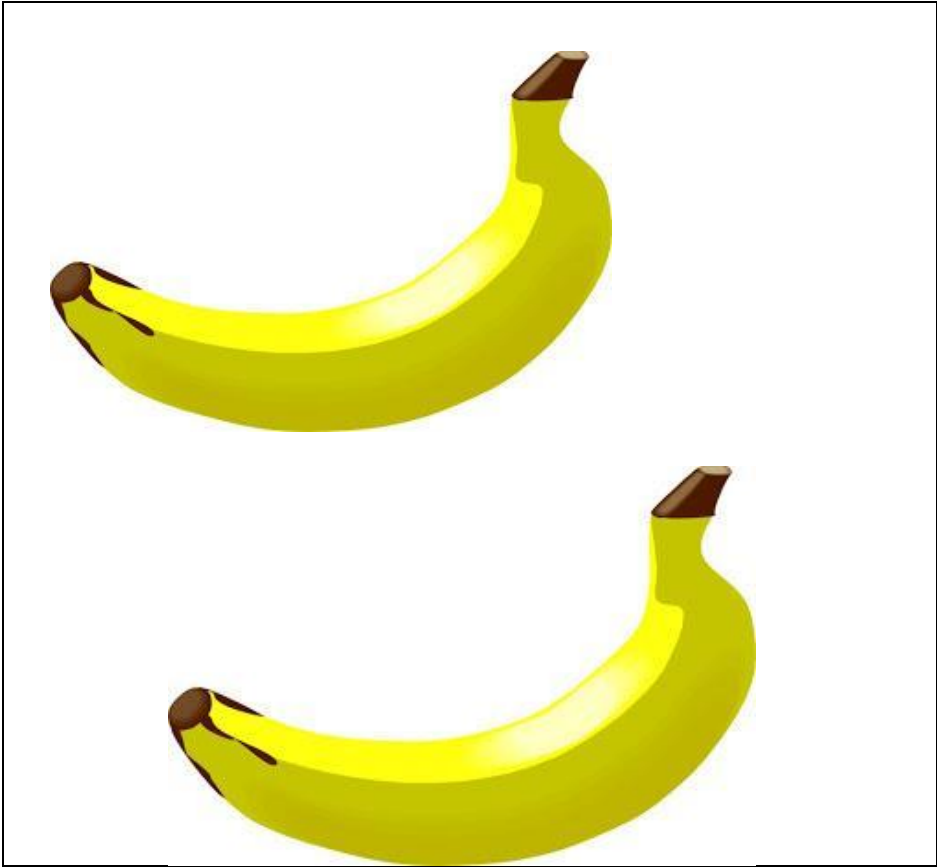




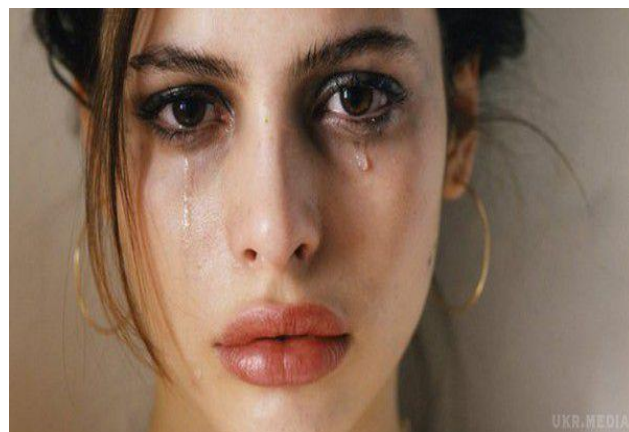


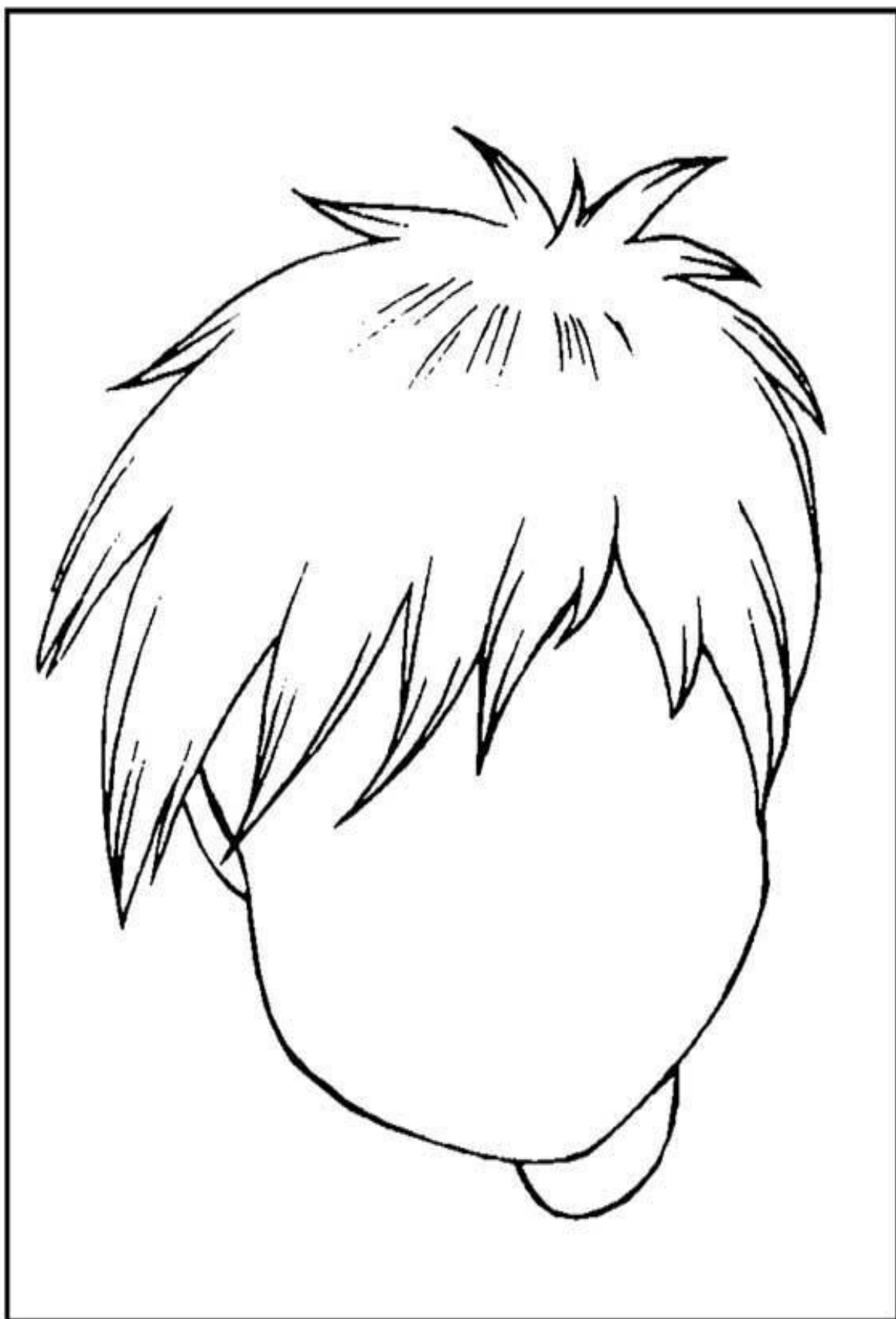


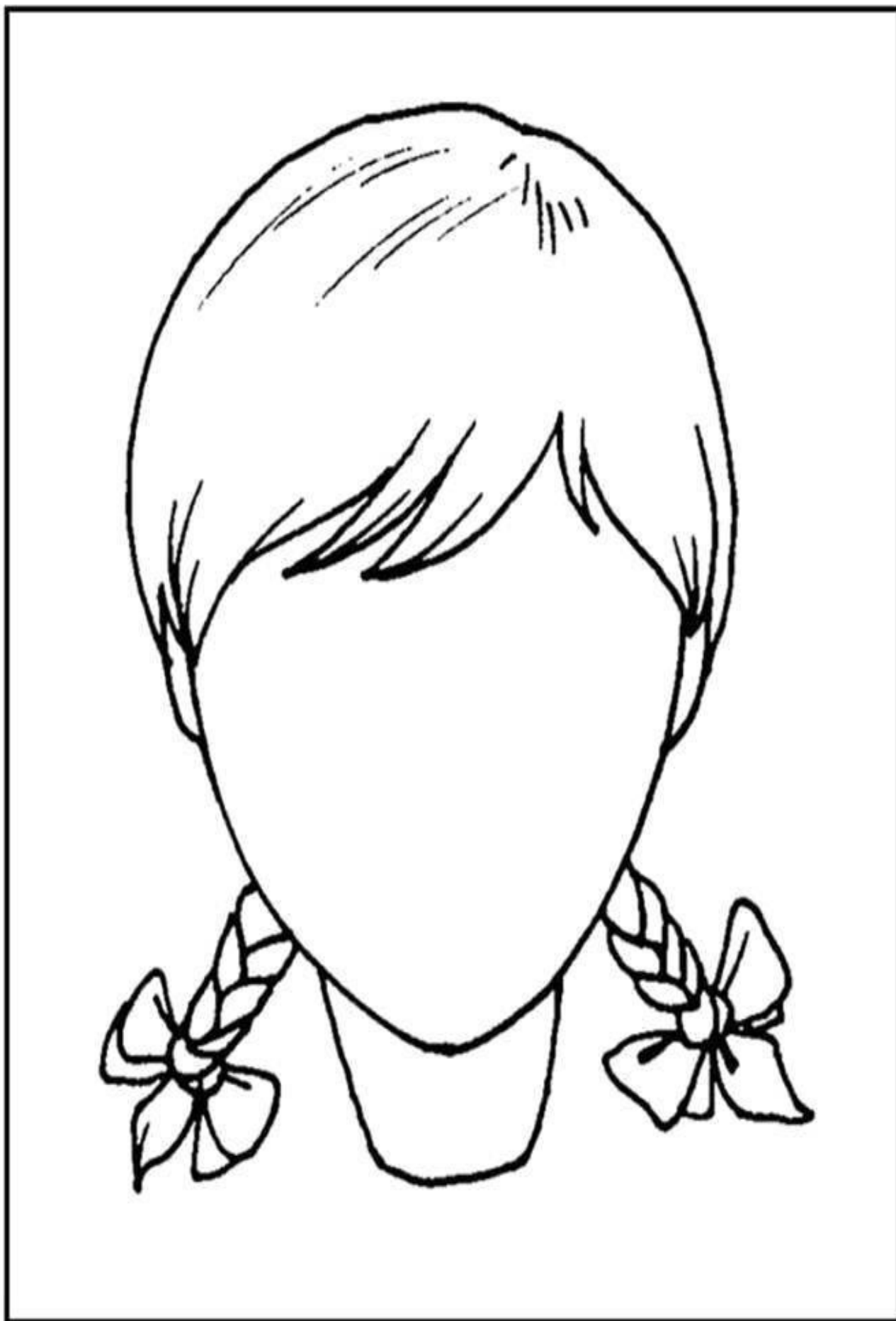
















червоний - бадьорий, активний настрій .
Хочеться стрибати,
бігати, грати в рухливі ігри;



жовтий - веселий настрій.
Хочеться радіти всьому;



зелений - товариська настрій.
Хочеться дружити з іншими
дітьми, розмовляти і грати з
ними;



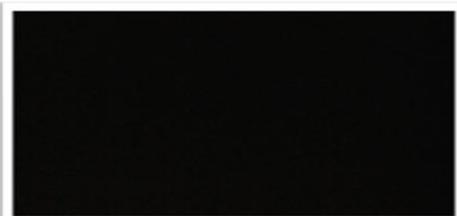
синій - спокійний настрій.
Хочеться спокійно погратися,
послухати цікаву книгу,
подивитися у вікно;



коричневий - сердите
настрій. Я злюся, я
ображений;



сірий - нудний настрій. Не
знаю чим зайнятися;



чорний - сумний настрій .
Мені сумно, я засмучений.













Гнів
Радість
Здивування
Страх
Образа
Відраза
Презирство
Сором
Зацікавленість



Картка № 1

Хлопчик грався на подвір'ї в футбол дуже близько до будинку. Йому пояснили, що м'яч може потрапити у вікно і розбити його. Але хлопчик не послухався. Через деякий час він невдало кинув м'яч і, дійсно, потрапив у вікно. Скло розбилося.

Картка № 2

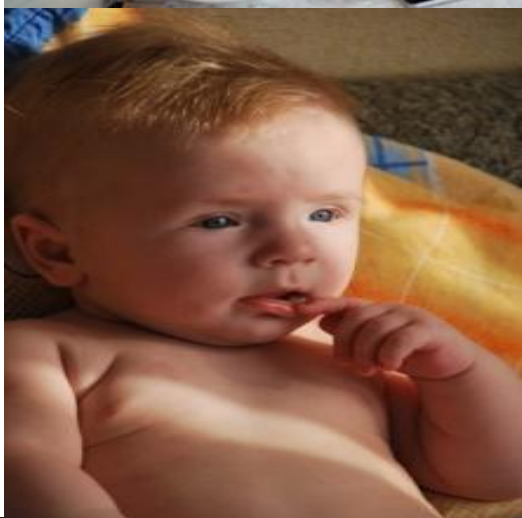
Дівчинка хотіла допомогти мамі помити посуд. До полиці, де стояв чайний сервіз, вона не змігла дістати, тому вирішила скористатися стільцем. Вона акуратно встановила стілець і поставила вимитий посуд на полицю. Коли почала злазити зі стільця, то зачепила чайник, він впав і розбився.









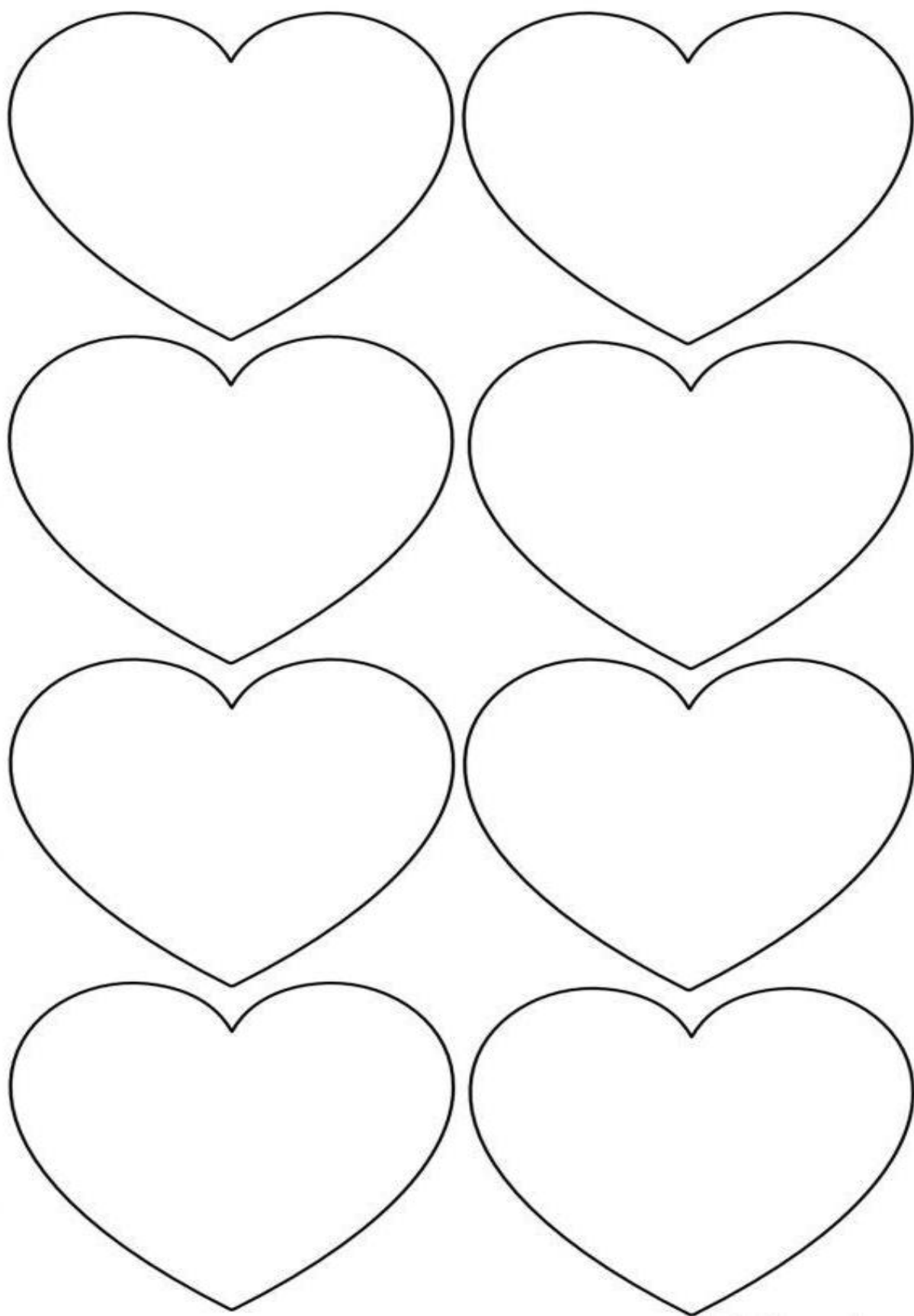












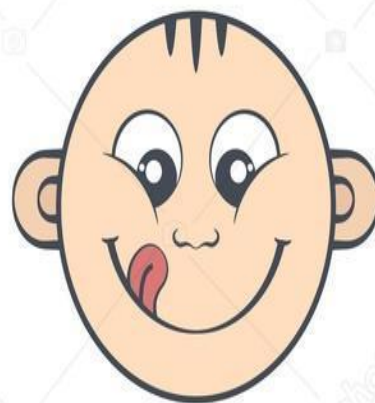
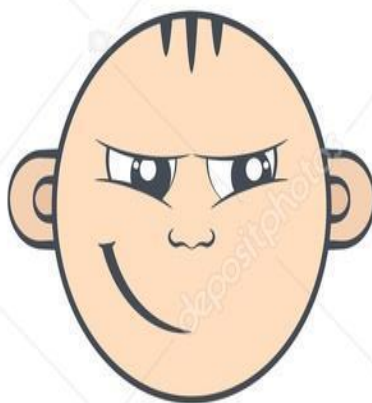
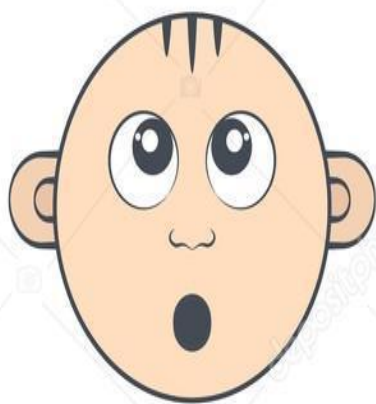
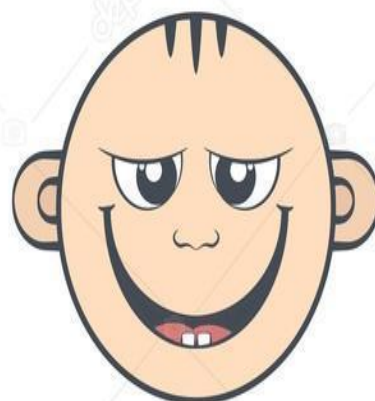
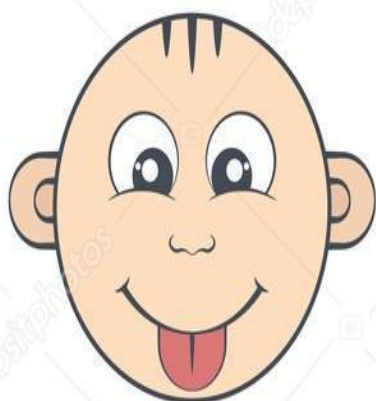
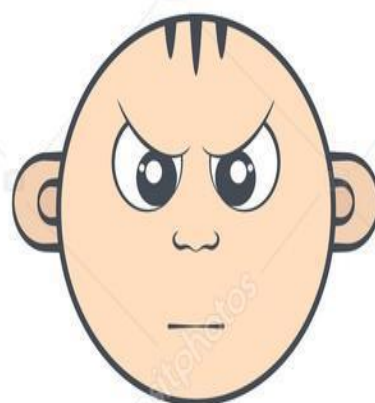
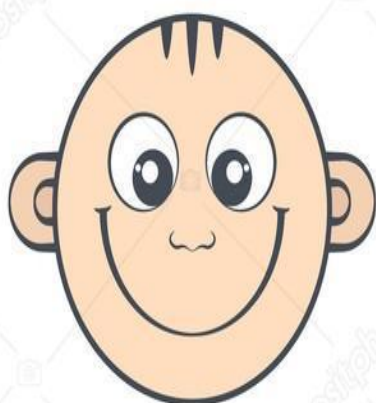


Картки до гри «Зобрази емоцію»

<i>Картка «Подив»</i> Хлопчик дуже здивований: він бачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив валізу, кішки там не було, а звідти вистрибнув собака!
<i>Картка «Радість»</i> У хлопчика був друг. Але настало літо, і їм довелося розлучитися. Хлопчик залишився в місті, а його друг виїхав з батьками на південь. Нудно в місті без друга. Минув місяць. Одного разу хлопчика рано вранці розбудив телефонний дзвінок. У слухавці він почув голос друга. Як же він зрадів!
<i>Картка «Злість»</i> Двоє хлопців вчепилися в книжку і сваряться через неї. Кожен намагається вирвати її з рук супротивника. Обличчя в них напружені та злі.
<i>Картка «Задоволення»</i> Віра дуже любить солодощі. На день народження мама спекла її улюблений торт, прикрасила його цукатами, шоколадом, родзинками. Увечері до Віри прийшли друзі. Вона пригостила їх тортом. Вони з великим задоволенням смакували його.
<i>Картка «Сумне прощання»</i> Од пристані відходить величезний білий теплохід. Оленка з сумом дивиться на пасажирів, серед яких її бабуся. Вона махає високо піднятою рукою: «До побачення! До зустрічі!»
<i>Картка «Переляк»</i> Одного разу першокласник побачив у під'їзді свого будинку дивну сценку і написав про неї розповідь: «Я йшов зі школи, зайшов у під'їзд і побачив, що там бігає ганчірка. Я злякався і притиснувся до стіни. Нараз з-під ганчірки вилізло кошеня».













РОЗДІЛ 2. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

2.1. Корекційна програма з розвитку емоційно-вольової сфери особистості молодших школярів з особливими освітніми потребами

Пояснювальна записка

За даними координатора системи ООН в Україні Ф. М. О'Доннелла, у світі проживає близько 650 млн. людей з інвалідністю, у тому числі понад 2,64 млн в Україні. До недавніх часів проблеми дітей з функціональними обмеженнями стосувалися лише самої дитини, яка має інвалідність та її сім'ї. І лише в останні роки суспільство бере на себе відповідальність за створення сприятливих і безпечних умов життя для дітей з функціональними обмеженнями.

Дитина, яка народилася з особливими потребами, займає виняткову соціальну позицію навіть у своїй сім'ї, її взаємини з близькими протікають інакше, ніж у нормальних дітей, оскільки вади, що є в дитини, спричиняють не лише порушення її розвитку, але й розрив усього комплексу соціальних взаємозв'язків дитини з довкіллям. Усе це ускладнює процес ранньої соціалізації, протягом якого при безпосередній участі батьків чи іншого дорослого відбувається соціально-емоційне зростання, здобуття індивідуального соціального досвіду в процесі власної активної діяльності з наступним його усвідомленням і відтворенням у процесі спілкування в умовах мікросередовища.

Тому освіта та психолого-педагогічний вплив на особистість є інструментами вирішення однієї з основних проблем дітей з особливими освітніми потребами, адаптації та інтеграції у суспільство. Таким чином, одним із головних завдань сучасної системи освіти - є створення умов для розвитку кожної дитини з урахуванням її здібностей і потреб.

Навчання дітей з особливими освітніми потребами передбачає використання особистісно-орієнтованих підходів у освітньому процесі, застосування індивідуальних, групових форм роботи, враховуючи вплив різних видів розладів і хвороби на процес навчання. Пріоритетними напрямками роботи є сприяння соціальному, емоційному та когнітивному розвитку кожної дитини, з тим, щоб вона відчувала себе неповторним, повноцінним учасником суспільного життя.

Дуже часто діти з особливими освітніми потребами відрізняються від своїх однолітків нерозвиненістю емоційної сфери. На питання «Яке у тебе настрій?», «Що ти відчуваєш?» така дитина зазвичай відповідає «Добре», «Погано», «Не знаю», чи не диференціюючи різні відтінки своїх станів. Як відомо, зріла, інтелектуальна повноцінна людина володіє багатим набором різних емоційних реакцій, як позитивних, так і негативних, на всілякі ситуації. Таким чином, для дитини з особливими освітніми потребами для успішної соціалізації у суспільстві дуже важливо розвивати емоційно-вольову сферу.

Актуальність програми. Враховуючи те, що на сьогоднішній день спостерігається недостатня кількість корекційно-розвиткових програм емоційно-вольової сфери, тому запропонована програма є актуальною з цієї проблеми. Надана програма дає змогу допомогти дитині не тільки урізноманітнити свої почуття і переживання, збагатити свій внутрішній світ, побачити різноманіття емоцій але і розвиває увагу, покращує пам'ять та зменшує тривожність.

Проблемі дослідження емоційної сфери людини у зарубіжній та вітчизняній психології надається велике значення з огляду на те, що саме у цій сфері розвиваються такі важливі якості особистості, як чуйність у ставленні до інших людей, їхніх переживань, власне емоційне самовідчуття, яке відображає цілісне ставлення людини до світу.

За визначенням Т. Павлій, емоційна сфера є цілісним класом явищ, який охоплює і примітивні потяги, і складні форми емоційного життя. Вона здійснює активацію, мотивацію і афективну оцінку дійсності, організовуючи цілісні форми поведінки, які вирішують прості та складні адаптаційні завдання. Основу емоційної сфери складають безпосередньо емоції, почуття, потреби.

Емоційна сфера – це складне психічне утворення, що включає базові емоції, почуття, їх оцінку, виконує регуляційну, мотиваційну, інформаційну функції, а також спрямована на задоволення актуальних потреб людини. Це одна з важливих регуляційних систем особистості. Емоційна сфера є невід'ємною складовою психічного та особистісного становлення. На її основі відбувається розвиток різних видів діяльності. Емоційна сфера у дитини проходить тривалий шлях

розвитку, доки досягне складності і різноманітності, які доступні дорослій людині.

Запропонована корекційно-розвивальна програма розроблена для учнів початкової школи, які навчаються за інклюзивною або індивідуальною формою навчання. Програма спрямована на корекцію та розвиток емоційно-вольової сфери.

Мета програми: корекція емоційних порушень дітей з особливими освітніми потребами; сприяння особистому зростанню і самовизначенню особистості дитини: подолання дитиною емоційних, поведінкових і комунікативних проблем; створення умов для усвідомлення власних переживань та зрозуміння причин, що їх викликають; розвиток емоційної регуляції поведінки та уміння відображати власні емоції, усвідомлювати емоції оточуючих; формування соціальної адаптації.

Завдання програми:

- ознайомлення дітей з різними емоційними станами;
- розвиток емоційної грамотності;
- розвиток вміння розпізнавати свій емоційний стан;
- формування навичок розпізнавати і називати емоції та настрій оточуючих;
- розвиток та корекція комунікативних навичок;
- оволодіння релаксаційними та дихальними техніками для зміцнення психологічного здоров'я.

Опис використаних методик: вправи на розвиток емоційно-вольової сфери, комунікативні та рухливі ігри, кінезіологічні вправи, релаксаційні вправи.

Категорія учасників: учні з особливими освітніми потребами початкової школи та учні, які навчаються за інклюзивною або індивідуальною формою навчання.

Кількість учасників: 2-6 учнів.

Режим занять: вересень - спрямований на вивчення емоційного стану дитини; жовтень – листопад - проведення циклу занять, які спрямовані на розвиток та корекцію емоційно-вольової сфери; листопад - спрямований на систематизацію вивченого.

Загальна кількість годин: 10 занять по 25 хв..

Форма занять: групова.

Ресурсне забезпечення: аркуші паперу формату А4, олівці, м'яч, оповідання В. Сухомлинського, музичний супровід, портрети дітей з емоціями, аркуш з зображенням 4 материків, стікери, фломастери, малюнок світлого і темного мішечка, слова з емоціями, віршик, картинки із зображенням емоцій, фрагменти емоцій.

Структура заняття:

1. Організаційний етап: ритуал привітання і вправи на налаштування на заняття.
2. Практична частина: вправи, які спрямовані на розвиток очікуваних результатів програми.
3. Підсумковий етап: рефлексія та ритуал прощання.

Очікувані результати: розвиток емоційно-вольової сфери, комунікативних вмінь та навичок, вміння презентувати себе, збагачення внутрішнього світу дитини, усвідомлення різноманіття емоцій, збагачення словникового запасу, краще розуміння дитиною своїх почуттів та почуттів інших людей.

Тематичний план

Корекційна програма	Мета
Тема: «Розвиток емоційно-вольової сфери учнів» Мета: розвиток комунікативних вмінь та навичок, розвиток вміння презентувати себе, збагачення внутрішнього світу, усвідомлення різноманіття емоцій, збагачення словникового запасу, розвиток слухової пам'яті, сприйняття кращого розуміння своїх почуттів та почуттів інших людей. Обладнання: м'яч, аркуші паперу формату А4, олівці, м'яч, оповідання В. Сухомлинського, музичний супровід, портрети дітей з емоціями, аркуш з зображенням 4 материків, стікери, фломастери, малюнок світлого і темного мішечка, слова з емоціями, віршик, картинки із зображенням емоцій, фрагменти емоцій. Час: 10 занять по 25 хв..	

Зміст діяльності:	
Заняття 1 «Автопортрет» Вправа-привітання Вправа-гра «Що більш за все я люблю?» Проективна методика «Автопортрет» Кінезіологічні вправи Релаксація. Вправа «Я - вітер» Рефлексія Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»	- розвиток комунікативних вмінь та навичок; - розвиток вміння презентувати себе.
Заняття 2 «Малюнок людини» Вправа-привітання Танцювальна вправа «Зобрази квітку, зайчика, метелика» Проективна методика «Малюнок людини» Кінезіологічні вправи Релаксація. Вправа «Я - вітер» Рефлексія Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»	- розвиток комунікативних вмінь та навичок; - розвиток уяви; - виявлення уявлення про себе; - діагностика тривожності, агресивності, міжособистісних відносин.
Заняття 3 «Назви почуття» Вправа-привітання Вправа-гра «Зайчик злякався - зайчик розсміявся» Вправа «Назви почуття» Вправа «Вгадай, що я відчув» Вправа «Намалюй, що чуєш» Релаксація. Вправа «Я - вітер» Рефлексія Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»	- збагачення внутрішнього світу; - усвідомлення різноманіття емоцій; - збагачення словникового запасу; - розвиток слухової пам'яті; - сприйняття кращого розуміння почуттів інших людей.
Заняття 4 «Відгадай настрій» Вправа-привітання Вправа-гра «Відгадай, де я йду» Вправа «Відгадай настрій» Гра «Кого-куди» Гра «Інтерв'ю» Гра «Веселий гном» Релаксація. Вправа «Я - вітер» Рефлексія Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»	- формування навичок розпізнавати і називати людські емоції та настрої; - розширити коло емоцій; - передавати заданий емоційний стан за допомогою виразних рухів.
Заняття 5 «Планета почуттів» Вправа-привітання Вправа «Якби я був кольором» Вправа «Планета почуттів» Вправа «Радуга почуттів» Кінезіологічні вправи Релаксація «Сонячні промінчики» Рефлексія Прощання	- розвиток емоційної грамотності; - розвиток вміння розпізнавати свій емоційний стан.
Заняття 6 «Картинна галерея» Вправа-привітання Вправа-гра «Доторкнись до...» Гра «Картинна галерея» Вправа «Темні і світлі мішечки» Кінезіологічні вправи Релаксація «Я – квітка» Рефлексія Прощання «Сідає сонечко за грай...»	- формування вміння розпізнавати свої емоції та висловлювати свої почуття; - формування розпізнавати негативні та позитивні емоції.

Заняття 7 «Світ емоцій» Вправа-привітання Вправа «Склади оповідання» Вправа «Світ емоцій» Вправа «Емоційний віршик» Кінезіологічні вправи Релаксація «Ім'я-квітка» Прощання «Подаруй усмішку»	- розвиток емоційного інтелекту; - систематизація знання про емоції, почуття, емоційні стани.
Заняття 8 «Лото настрою» Вправа-привітання Вправа «Хлопки» Вправа-гра «Тренуємо емоції» Гра «Лото настрою» Вправа «На що схожа емоція» Рефлексія. Гра «Мімічна гімнастика» Прощання. Вправа «Побажай найкращого»	- формування навичок розуміти емоції інших; - формування навичок висловлювати власні емоції та почуття.
Заняття 9 «Казка про емоції» Вправа-привітання Вправа-гра «Покажи почуття руками» Вправа «Вислови почуття очима» Вправа «Казка про емоції» Кінезіологічні вправи Рефлексія «Крила» Прощання «Подарунок»	- розвиток емоційного інтелекту; - формування навичок розуміти емоції інших; - формування навичок висловлювати власні емоції та почуття.
Заняття 10 «Портрет емоції» Вправа-привітання Вправа «Люблю-не люблю» Вправа «Портрет емоції» Вправа «Колір моїх почуттів» Кінезіологічні вправи Рефлексія Прощання	- розвиток уяви і мімічних рухів; - розвиток вміння розпізнавати власні емоції.

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Автопортрет

Мета: розвиток комунікативних вмінь та навичок, розвиток вміння презентувати себе.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

Від серця до серця

Лунають вітання.

Прийми найщиріші мої побажання:

Щоб ти був старанний,

Щоб ти був завзятий,

Веселий, щасливий,

Здоровий, багатий.

Обговорення:

- Як ви себе почуваєте?

Вправа-гра «Що більш за все я люблю?»

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Обладнання: м'яч.

Час: 3 хв.

Хід вправи: психолог кидає м'яч учням, починає речення, а учні речення завершують:

- Моя улюблена пора року...
- Моя улюблена тварина...
- Мій найкращий друг...
- Моє улюблене заняття...
- Моя улюблена гра...
- Моє улюблене блюдо...
- Мій улюблений вид спорту...

II. Практична частина

Проективна методика «Автопортрет»

Мета: діагностика несвідомих емоційних компонентів особистості самооцінка, актуальний стан, невротичні реакції тривожності, страху, агресивності.

Обладнання: аркуш паперу формату А4.

Час: 10 хв.

Хід вправи: учням пропонується намалювати автопортрет.

Кінезіологічні вправи

Мета: покращення уваги та пам'яті, формування просторового уявлення.

Час: 3 хв.

Хід вправи: Учні виконують дії за вказівкою психолога:

Рубаємо капусту.

Постукати по столу розслабленою пензлем правою, а потім лівою руки.

Дзвінок.

Спираючись на стіл долонями, зігнути руки в ліктях і струшувати черзі кистями.

Будиночок.

З'єднати кінчики пальців витягнутих рук і з зусиллям натискати їх один на одного. Потім відпрацювати ці рухи для кожної пари пальців окремо.

Барабан.

Постукати кожним пальцем правої руки по столу під рахунок: 1, 1-2, 1-2-3 і т. д. Потім той же зробити лівою рукою.

Релаксація. Вправа «Я - вітер»

Мета: навчити прийому саморозслаблення, зняття психом'язового напруження.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються уявити вітерець.

«Я - вітер. Я легкий, ніжний, теплий. Я граюся з квітами, я ніжно торкаюся їх пелюсток. Я ховаюся у вітах дерев і шурхоchu листочками. Я вдихаю в себе чисте повітря лісів і стаю сильнішим і добрішим... Я піднімаюся високо в гори і співаю на весь голос: «Я – вітер. Я швидкий, сильний, добрий вітер.»

Обговорення:

- Чи складно було уявити себе вітерцем?
- Що ви відчували, коли були вітром?

III. Підсумковий етап

Рефлексія.

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,

І дзвенить для вас дзвінок!

Працювали добре, друзі,

Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажи, будь ласка, що вам сподобалось на занятті, а що – не сподобалось?
- Який настрій зараз в тебе?

Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному уявний подарунок.

Заняття 2

Тема: Малюнок людини

Мета: розвиток комунікативних вмінь та навичок, розвиток уяви, виявлення уявлення про себе, діагностика тривожності, агресивності, міжособистісних відносин.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

Доброго дня - сонце привітне!

Доброго дня - небо блакитне!

Доброго дня - в небі пташки!

Доброго дня - зелені дубки!

Доброго дня - люди привітні!

Я вам бажаю щоб посмішка квітла!

Обговорення:

- Який настрій у вас після привітання?

Танцювальна вправа «Зобрази квітку, зайчика, метелика»

Мета: розвиток емоційного позитивного настрою.

Обладнання: музичний супровід.

Час: 3 хв.

Хід вправи: психолог вмикає музику і під музичний супровід учні танцюють і зображують квіточку, зайчика, метелика.

Обговорення:

- Розкажіть мені, які враження у вас від цієї вправи.

II. Практична частина

Проективна методика «Малюнок людини»

Мета: виявлення уявлення про себе, тривожності, агресивності, міжособистісних відносин.

Обладнання: аркуш паперу формату А4.

Час: 10 хв.

Хід вправи: учням пропонується намалювати малюнок людини.

Кінезіологічні вправи

Мета: покращення уваги та пам'яті, формування просторового уявлення.

Час: 3 хв.

Хід вправи: Учні виконують дії за вказівкою психолога:

Не впусти.

Поставити лікоть правої руки на стіл. Вказівним і середнім пальцем цієї ж руки взяти зі столу олівець, не відриваючи лікоть від столу, потім також покласти його на місце. Зробити те ж вправу лівою рукою.

Стовпчики.

Розгортати на дошці невелику грудочку пластиліну по черзі кожним пальцем правої і лівої рук.

Циркачі.

Вирощують олівець між великим, вказівним і середнім пальцями однієї й іншої рук.

Релаксація. Вправа «Я - вітер»

Мета: навчити прийому саморозслаблення, зняття психом'язового напруження

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються уявити вітерець.

«Я - вітер. Я легкий, ніжний, теплий. Я граюся з квітами, я ніжно торкаюся їх пелюсток. Я ховаюся у вітах дерев і шурхоchu листочками. Я вдихаю в себе чисте повітря лісів і стаю сильнішим і добрішим... Я піднімаюся високо в гори і співаю на весь голос: «Я – вітер. Я швидкий, сильний, добрий вітер.»

Обговорення:

- Як себе відчуваєте після цієї вправи?

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,
І дзвенить для вас дзвінок!
Працювали добре, друзі,
Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажи, будь ласка, що сподобалось на занятті, а що – не дуже сподобалось?

Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному уявний подарунок.

Заняття 3

Тема: Назви почуття

Мета: збагачення внутрішнього світу, усвідомлення різноманіття емоцій, збагачення словникового запасу, розвиток слухової пам'яті, сприйняття кращого розуміння почуттів інших людей.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

Вушка – прислухайтесь,
Очки – придивляйтесь,
Носик – глибше дихай,
Ротик – посміхнись.
Спинки розправляйтесь,
Ручки піднімайтесь,
Нумо до роботи
Дружно всі взялись!

Обговорення:

- Який настрій зараз?
- Всі готові працювати?

Вправа-гра «Зайчик злякався - зайчик розсміявся»

Мета: розвиток емоційного позитивного настрою.

Час: 2 хв.

Хід вправи: за сигналом психолога учні швидко змінюють зображуваний емоційний стан (чергування напруження і розслаблення) «Раз, два, три, за мною повтори». Провідний приймає будь-яку позу, учні повинні прийняти таку ж. Все застигають в цій позі, а один з учнів призначається «експертом»: він визначає тих, хто повторив позу невірно, причому враховуються і вираз обличчя, і положення пальців, поворот голови і т.п. «Експерт» вносить необхідні поправки.

II. Практична частина

Вправа «Назви почуття»

Мета: збагачення внутрішнього світу, словникового запасу, розвиток слухової пам'яті.

Обладнання: м'яч.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні стають або сідають в коло (якщо гравців двоє, то вони сідають один проти одного). Гра починається. Перший гравець передає м'яч сидить поруч, той - наступному і т. д. «Родзинка» гра полягає в тому, що, передаючи м'яч, гравець повинен назвати якусь емоцію, наприклад, «злість», «радість», «захоплення». Називати можна як позитивну, так і негативну емоцію. Передавати м'яч треба швидко, довго тримати його в руках небажано. Грати можна до тих пір, поки весь запас назв емоцій не вичерпається (зрозуміло, повторюватися гравцям не можна: якщо хто-небудь з них помилково скаже те ж саме слово, то інші гравці помічають це).

Вправа «Відгадай, що я відчув»

Мета: збагачення внутрішнього світу, розвиток розуміння почуттів інших людей, розвиток навичок зв'язного мовлення і спілкування.

Обладнання: оповідання В. Сухомлинського

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог починає читати оповідання, а учні повинні вгадати, як воно закінчиться. Після запропонованих варіантів психолог зачитує оповідання до кінця.

Запросив дід Андрій в гості онука Матвія. Поставив дід перед онуком велику миску з медом, білі калачі поклав, запрошує:

- Їж, Матвейку, мед. Хочеш - ложкою їж мед з калачами, хочеш - калачі з медом.

Їв Матвій мед з калачами, потім - калачі з медом. Наївся так, що дихати важко стало. Вітер піт, зітхнув і питає:

- Скажіть, будь ласка, дід, який це мед - липовий або гречаний?

- А що? - здивувався дід Андрій. - гречана медом пригостив я тебе, онучок.

- Липовий мед все-таки смачніше, - сказав Матвій і позіхнув: після рясної їжі його хилило на сон.

Біль стиснула серце діда Андрія. Він мовчав. А внук продовжував запитувати:

- А борошно для калачів - з ярої або озимої пшениці? Дід Андрій зблід. Його серце стиснуло нестерпним болем.

Стало важко дихати. Він закрив очі і застогнав.

Обговорення:

- Як ви вважаєте, які емоції відчув дід?

- Як ви це зрозуміли?

Вправа «Намалюй, що чуєш»

Мета: формування позитивних емоцій у за допомогою музики, розвиток творчих здібностей.

Обладнання: музичний супровід, аркуш паперу формату А4, олівці або фломастери.

Час: 7 хв.

Хід вправи: Спочатку учні уважно слухають музику, після чого намагаються завдати свої враження на папір, самостійно підбираючи форми і кольору зображення.

Обговорення:

- Чи важко вам було свої враження від музики втілити на аркуші паперу?

Релаксація. Вправа «Я - вітер»

Мета: навчити прийому саморозслаблення, зняття психом'язового напруження.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються уявити вітерець.

«Я - вітер. Я легкий, ніжний, теплий. Я граюся з квітами, я ніжно торкаюся їх пелюсток. Я ховаюся у вітах дерев і шурхоchu листочками. Я вдихаю в себе чисте повітря лісів і стаю сильнішим і добрішим... Я піднімаюся високо в гори і співаю на весь голос: «Я – вітер. Я швидкий, сильний, добрий вітер.»

Обговорення:

- Який вітер ви уявили сильній або тихий, лагідний або холодний?

ІІІ. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,

І дзвенить для вас дзвінок!

Працювали добре, друзі,

Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажи, будь ласка, що сподобалось вам на занятті, а що – не сподобалось?

- Що було легко виконувати, а що – важко?

Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному уявний подарунок.

Заняття 4

Тема: Відгадай настрій

Мета: формування навичок розпізнавати і називати людські емоції та настроїв, розширити коло емоцій, передавати заданий емоційний стан за допомогою виразних рухів.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

Від серця до серця

Лунають вітання.

Прийми найщиріші мої побажання:

Щоб ти був старанний,

Щоб ти був завзятий,

Веселий, щасливий,

Здоровий, багатий.

Обговорення:

- Як ви себе почуваете?

Вправа-гра «Відгадай, де я йду»

Мета: розвиток емоційного позитивного настрою.

Час: 3 хв.

Хід вправи: Психолог імітує ходьбу по різних поверхнях (бруду, льоду, снігу і т. д.) Учні повторюють ці рухи, а потім відгадують, по якій поверхні здійснювався рух в кожному випадку.

II. Практична частина

Вправа «Відгадай настрій»

Мета: формування навичок розпізнавати і називати людські емоції та настроїв (здивування, радість, страх, образа, злість тощо), придумувати різні історії про людей і відображати в них своє ставлення до того, що відбувається, давати правильну оцінку вчинкам головних героїв і подіям.

Обладнання: портрети дітей з зображенням емоцій.

Час: 5 хв.

Хід вправи: психолог показує портрети дітей, на яких зображені емоції. Учні повинні відгадати, які емоції зображені на портретах.

Обговорення:

- Подумайте, який настрій у цих дітей?

- Як вони виражають свої емоції?

- Придумайте історію про кожного з них.

Гра «Кого - куди»

Мета: розвиток здатності розпізнавати різні емоції.

Обладнання: портрети дітей з зображенням емоцій.

Час: 3 хв.

Хід вправи: перед учнями лежать портрети дітей з зображеними емоціями. Учнім потрібно визначити тих дітей, яких:

- можна посадити за святковий стіл;

- потрібно заспокоїти;

- образив друг.

Коментар: Дитина повинна пояснити свій вибір, називаючи ознаки, за якими він зрозумів, який настрій у кожного зображеного на малюнку дитини.

Гра «Інтерв'ю»

Мета: розширити коло розуміються емоцій; вчити передавати заданий емоційний стан за допомогою виразних рухів (міміки пантоміміки, з'ясувати, з якими квітами у дитини асоціюються різні емоції.

Час: 4 хв.

Хід вправи: психолог пропонує уявити, що кожен з них став відомою, знаменитою людиною. Всі цікавляться вашою думкою. Журналіст намагається взяти у вас інтерв'ю і задає вам різні питання:

- Коли люди сміються?
- Що ви відчуваєте, коли інші сміються? Чому?
- Що ви робите, коли поруч хтось плаче? Чому?
- Люди сердяться, коли ...
- Люди ображаються, якщо ...
- Люди дивуються, коли ...
- Люди радіють, якщо ...

Гра «Веселий гном»

Мета: розвиток уяви, виразності рухів, емоційних станів здивування, гніву, радості, смутку.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш, а учні повинні демонструвати рухи та емоції.

Жив та був веселий гном (посмішка, руки над головою, зображають ковпак)

З круглими вухами (руки описують навколо вух великі кола).

Він на цукровій горі (лікті на столі, руки прямо)

Спав під воротами (долоні трикутником).

Раптом звідкись десь з'явивсь (подив, оглядаються, знизують плечима),

Велетень страшний (страх, руки над головою, тягнуться вгору).

З'їсти гору він захотів (руками ніби кладуть їжу до рота),

Тільки аж вдавився (надувають щоки)!

Ну а що веселий гном (зображують здивування)?

Так і спить глибоким сном (спокій, долоні складені разом, під щічкою)!

Релаксація. Вправа «Я - вітер»

Мета: навчити прийому саморозслаблення, зняття психом'язового напруження.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються уявити вітерець.

«Я - вітер. Я легкий, ніжний, теплий. Я граюся з квітами, я ніжно торкаюся їх пелюсток. Я ховаюся у вітах дерев і шурхоchu листочками. Я вдихаю в себе чисте повітря лісів і стаю сильнішим і добрішим... Я піднімаюся високо в гори і співаю на весь голос: «Я – вітер. Я швидкий, сильний, добрий вітер.»

Обговорення:

- Як зараз ви себе відчуваєте?

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,

І дзвенить для вас дзвінок!

Працювали добре, друзі,

Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, що вам більш за все сподобалось на занятті?

Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному уявний подарунок.

Заняття 5

Тема: Планета почуттів

Мета: розвиток емоційної грамотності, розвиток вміння розпізнавати свій емоційний стан.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

Від серця до серця
Лунають вітання.
Прийми найщиріші мої побажання:
Щоб ти був старанний,
Щоб ти був завзятий,
Веселий, щасливий,
Здоровий, багатий.

Обговорення:

- Як ви себе відчуваєте?

Вправа-гра «Якби я був кольором»

Мета: розвиток емоційного позитивного настрою.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учням пропонується по колу розповісти свою фантазію на тему: «Якби я був кольором, то я був би ..., тому що ...». Свою думку потрібно обґрунтувати. Наприклад: «Якби я був кольором, то я був би жовтим, тому що я завжди дружній, дарую тепло, але можу обпалити, якщо треба себе захистити».

Коментар: ця вправа може бути діагностичним матеріалом.

II. Практична частина

Вправа «Планета почуттів»

Мета: розвиток емоційної грамотності, вміння розпізнавати свій емоційний стан.

Обладнання: аркуш паперу формату А4, де зображені материки.

Час: 7 хв.

Хід вправи: Коли ми хочемо сказати про різні свої переживання, ми говоримо: «Я відчуваю». І ми рідко замислюємося, що цим словом висловлюємо абсолютно різні процеси, які в нас відбуваються. Насправді, ми переживаємо відчуття, драйви, емоції і почуття.

Відчуття - це те, що ми відчуваємо тілом. Наприклад: гаряче, холодно, колеться, лоскотно. Психолог прикріплює стікери одного кольору (з назвами відчуттів) до материка «Відчуття» (3-4 шт.).

Драйви - це таке незадоволення, напруга, яке змушує нас шукати можливості задовольнити потребу. Наприклад: голод, бажання рухатися, сексуальне бажання. психолог прикріплює стіки іншого кольору до материка «Драйв» (3-4 шт.).

Емоції - це те, що ми переживаємо душею. Наприклад: радість, страх, гнів. Прикріплює стікери з надписом до відповідного материка.

Емоції - це найпростіші переживання, хоча вони можуть бути дуже сильними. Емоції недовговічні. Вони приходять і йдуть. Коли вони стають постійними або тривалими, це називається емоційним станом. Коли вони сплітаються, з'єднуються, ми називаємо це почуттями.

Почуття - це теж переживання душі, але вони більш складні, ніж прості емоції. Наприклад, любов. Коли ми відчуваємо, що любимо, насправді ми переживаємо одночасно багато емоцій і почуттів - і радість, і тривогу, іноді страх. Ревнощі - теж складне почуття. Коли ми ревні, ми боїмося втратити людини, ображаємося, сердимося. Або ворожість - коли ми відчуваємо ворожість, ми часто одночасно переживаємо і презирство, і гнів, і навіть страх або відраза. Почуття завжди переплітаються з нашими думками. Приклеюються стікери з надписом.

Які ще почуття, емоції, драйви і відчуття ви можете назвати? Ви називаєте, а я буду писати на стікерах і приклеювати до материків.

Обговорення:

- Чим відрізняється гнів від агресії? (Гнів - це емоція, а агресія - це дії, що завдають шкоди кому-небудь або чого-небудь).

- Чим відрізняється радість від задоволення? (Радість - це дуже активна емоція або почуття, воно тонізує, серце б'ється, хочеться рухатися, сміятися. А задоволення - це переживання спокійне, розслаблене).

- Чим відрізняється смуток, печаль від туги або горя? (Смуток, печаль - це почуття або емоції тихі, супроводжуються розслабленням. Хоча вони й не вважаються позитивними емоціями, іноді людина отримує задоволення від смутку. А туга чи горе завжди супроводжуються душевним болем, напругою, стражданням).

Коментар: ця вправа носить інформативний характер, її потрібно проводити швидко, динамічно. Інакше учні занудьгують.

Вправа «Райдуга почуттів»

Мета: формування вміння розпізнавати власний емоційний стан.

Обладнання: по 2 аркуші паперу формату А4 на кожну дитину, олівці або фломастери.

Час: 7 хв.

Хід вправи: психолог каже дітям, що людина кожний день переживає безліч почуттів і емоцій. Пропонує подивитися на список, який склали під час попередньої вправи та взяти аркуш паперу і переписати їх стовпчиком. Потім кожне почуття або емоцію позначити яким-небудь кольором, яким захочеться - головне, щоб вони були різними. Після цього взяти другий аркуш паперу, фломастери і намалювати дві веселки. Це будуть не звичайні веселки. У них може бути більше семи кольорів або менше, і кольору можуть бути зовсім інші.

Одну веселку треба скласти з тих почуттів і емоцій, які учні переживають останні кілька днів - позавчора, вчора, сьогодні. Другу веселку потрібно скласти з тих почуттів і емоцій, які учні переживають зазвичай, найчастіше в житті.

Обговорення:

-Чи вдалося вам у веселці передати свій емоційний стан?

-Чи відрізняється ваше сьогоднішнє стан від звичайного?

-Якщо так, то чим?

Кінезіологічні вправи

Мета: покращення уваги та пам'яті, формування просторового уявлення.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учні виконують дії за вказівкою психолога.

Погладжування обличчя.

Докласти долоні до чола, зробити видих і провести ними з легким натиском вниз до підборіддя. На вдиху провести руками з чола через тім'я на потилицю і на шию

Пензлики.

Витягнути руки перед собою, згинати кисті вгору і вниз (4-6 разів), потім обертати обома кистями за і проти годинникової стрілки спочатку однонаправлено, потім в різних напрямках (по 4 рази), зводити і розводити пальці обох рук (4-6 разів). Рухи рук супроводжуються широким відкриванням і закриванням рота.

Так - ні.

Робити повільні нахили голови до плечей, потім кивати головою вперед - назад. Потім зробити по одному кругового руху головою за годинниковою і проти годинникової стрілки по одному разу. Весь цикл повторити 4 рази.

Плечики.

Піднімати плечі вгору - вниз, вперед - назад, потім те саме зробити кожним плечем окремо. Весь цикл повторити 4 рази.

Релаксація. Вправа «Сонячні промінчики»

Мета: навчити прийому саморозслаблення, зняття психом'язового напруження.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються сонячні промінчики.

Сядьте зручно, руки просто зв'яньте вниз, нехай вони висять вільно.

Закрийте очі і послухайте своє дихання: вдих і видих ...

Тепер уявіть, що над головою ніжно-блакитне чисте небо. І ось ви бачите, що звідти плавно спускається золотистий, іскристий потік світла. Він ніби повільно ллється ...

Золотистий потік прямує до вас, дуже-дуже м'яко, дбайливо він стосується вашої голови, він обволікає її і проникає всередину ... Цей золотистий потік немов чарівний бальзам. Він проникає в кожну клітинку вашого мозку і очищає її ... Він лікує там, де болять, і вививає, все зайве, що там накопичилося ...

Тепер золотистий потік спускається по обличчю і потилиці ...

Ось він перемістився до шиї і по ній повільно стікає до плечей, залишаючи після себе чистоту ...

Ви відчуваєте, як плечі розслабляються, важчають ... Ось золотистий потік спускається по вашим рукам ... Вони важкі ... І ви бачите, як з кінчиків пальців стікає щось каламутне ... Це зайве, що накопичилося у вас ... Дивись, як золотистий блискучий потік виштовхує це ... І ось, нарешті, потік з кінчиків ваших пальців зливається такий же чистий, золотистий ...

Ви знову повертаєтеся до плечей і спостерігаєте, як світиться потік стікає по вашим грудям, по вашим легким ... І ви відчуваєте, як розправляється ваша грудна клітка, розгортаються плечі ...

Потік летіть по хребту, і він ніби звільняється від чогось ... розпрямляється ... Потім потік спрямовується вниз ... він очищає таз ...

Тепер він стікає по ногах ... дуже повільно він просувається від стегон до колін ... Ви відчуваєте як важчають ваші ноги ...

Від колін - до ніг ... По стопах він втікає назовні ... ви бачите, як впливає каламутний потік ... І золотистий потік продовжує вимивати все зайве ... До тих пір поки назовні не почне витікати такий же золотистий, іскристий потік світла ...

Повільно відкрийте очі ...

Обговорення:

- Які відчуття у вас були під час виконання вправи?

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,

І дзвенить для вас дзвінок!

Працювали добре, друзі,

Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, що вам більш за все сподобалось на занятті?

Прощання. Гра «Подаруй уявний подарунок»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 1 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному уявний подарунок.

Заняття 6

Тема: Картинна галерея

Мета: формування вміння розпізнавати свої емоції та висловлювати свої почуття, формування розпізнавати негативні та позитивні емоції.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

У світі є культура спілкування.

Народів скільки — стільки є ідей.

Вона включає і слова-звертання,

З якими ти приходиш до людей.

Тому слова повинен говорити,

Які приємність людям принесуть.

Їх через серце маєш пропустити,

Бо криється в словах велика суть.

Вправа «Доторкнись до...»

Мета: розвиток емоційного позитивного настрою.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог вимовляє фразу: «Доторкніться до (кінчика носа, правої щоки і т.п.) ті, хто (сьогодні вмивався, їв вчора шоколад, боїться мишей і т.п.)»

Обговорювання:

- Які емоції після вправи?

II. Практична частина

Гра «Картинна галерея»

Мета: формування навичок розпізнавання своїх емоцій і виражати свої почуття, розвиток творчих здібностей.

Обладнання: аркуші паперу формату А4, олівці або фломастери.

Час: 7 хв.

Хід вправи: психолог разом з учнями згадує назви різних почуттів і станів, наприклад «смуток», «доброта», «радість», «захоплення», «злість». У цьому списку обов'язково повинні бути назви як позитивних, так і негативних емоцій, оскільки внутрішній світ дітей вміщує і ті і інші, і це цілком природно.

Кожен аркуш паперу надписується одним із слів, що позначають почуття. Подальший сценарій гри простий: запропонувати учням намалювати почуття, відповідні написи, у вигляді чоловічка або якого-небудь повністю вигаданого фантастичного істоти.

Попередньо поговорити з учнями про те, як може виглядати на папері це почуття, якого воно кольору.

Коментар: Можна зупинитися на цьому, а можете запропонувати учням і нові завдання, наприклад намалювати будиночок для кожного з намальованих дитиною почуттів. Поговоріть з учнями з приводу того, як може виглядати цей будиночок. Високий він або присадкуватий? Гарний або непоказний? Яскравий або непоказний?

Вправа «Темні й світлі мішечки»

Мета: формування розпізнавати негативні та позитивні емоції.

Обладнання: малюнки мішечків світлого та темного, стікери або таблички з назвами різних якостей людей.

Час: 7 хв.

Хід вправи: психолог дістає малюнки мішечків та приготовлені таблички з назвами різних якостей людей. Діти повинні розсортувати якості на «темні» і «світлі».

Коментар: перед виконанням вправи можна обговорити з учнями, що темні якості - це ті якості, які заважають жити мирно і щасливо як самій людині, так і його оточенню. Відповідно «світлі» - ті, які допомагають.

Кінезіологічні вправи

Мета: покращення уваги та пам'яті, формування просторового уявлення.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учні виконують дії за вказівкою психолога.

«Сніговик»

Уявіть, що ви - тільки що зліплений сніговик. Тіло тверде, як замерзлий сніг. Прийшла весна, пригріло сонце, і сніговик почав танути. Спочатку «тане» і повисає голова, потім опускаються плечі, розслабляються руки і т. д. Необхідно розслабитися. Пригріло сонечко, вода в калюжі стала випаровуватися і перетворилася в невеличку хмарку. Дме вітер і жене хмарка по небу.

«Свічка»

Початкове положення - сидячи за столом. Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся одним видихом задуть свічку. А тепер уявіть перед собою 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху.

«Перехресне марширування»

Любимо ми марширувати,

Руки, ноги піднімати.

Потрібно йти, високо піднімаючи коліна поперемінно торкаючись правою і лівою рукою по протилежній нозі. Зробити 6 пар рухів. Потім, крокувати торкаючись рукою однойменного коліна. Зробити 6 пар рухів. Закінчити дотиками по протилежній нозі.

Релаксація. Вправа «Я - квітка»

Мета: зняття емоційного напруження.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються уявити себе квіткою.

Я — квітка. Я дуже маленька. Я вільно расту. Я вранці прокидаюсь після чудового сну, розкриваю свої пелюстки, повертаюся до сонечка, вмиваюся росою. Мої пелюстки бавляться з вітерцем. Довкола мене — чудові пахощі.

Обговорення:

- Поділіться, які квіточки ви змогли уявити?
- Як почувались квіточки зараз?

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,
І дзвенить для вас дзвінок!
Працювали добре, друзі,
Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, що вам більш за все сподобалось на занятті?

Прощання. Гра «Подаруй посмішку»

Мета: створення позитивного настрою

Час: 1 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному щиру усмішку і сказати комплімент.

Заняття 7

Тема: Світ емоцій

Мета: розвиток емоційного інтелекту, систематизація знання про емоції, почуття, емоційні стани.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

У світі є культура спілкування.
Народів скільки — стільки є ідей.
Вона включає і слова-звертання,
З якими ти приходиш до людей.
Тому слова повинен говорити,
Які приємність людям принесуть.
Їх через серце маєш пропустити,
Бо криється в словах велика суть.

Вправа «Склади оповідання»

Мета: розвиток концентрації уваги, сприяє зверненню уваги на себе, на свої відчуття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог звертається до учнів: "Давайте сядемо зручніше, розслабимося і закріймо очі. Послухаємо, що відбувається навколо вас і всередині вас. Уважно прислухайтесь до своїх відчуттів.

Обговорювання:

- Що ви зараз відчуваєте, чого хочете?

II. Практична частина

Вправа «Світ емоцій»

Мета: розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: малюнки з емоціями.

Час: 5 хв.

Хід вправи: психолог промовляє до учнів. «Перед вами лежать малюнки, на яких зображені емоції та стікери, на яких написані різні емоції. Ви повинні знайти емоції, які відповідають малюнку.

Вправа «Емоційний віршик»

Мета: формування висловлювати емоції і почуття інтонацією.

Обладнання: малюнки мішечків світлого та темного, стікери або таблички з назвами різних якостей людей.

Час: 7 хв.

Хід вправи: психолог каже учням, що вони повинні прочитати дитячий віршик з інтонацією емоції, витягнутої з колоди наосліп (байдужість, надія, радість, сум, розгубленість, невпевненість тощо).

Ой, болить у мене зуб,
Бо не хоче їсти суп,

Хоче меду, хоче грушки,
Хоче теплої пампушки,
А якщо дасте сметани -
Враз боліти перестане.

Кінезіологічні вправи

Мета: покращення уваги та пам'яті, формування просторового уявлення.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні виконують дії за вказівкою психолога.

«Дерево»

Початкове положення - сидіти на корточках. Сховайте голову в коліна, обхопіть їх руками. Уявіть, що ви - насіннячко, яке поступово проростає і перетворюється в дерево. Повільно підіймайтеся на ноги, потім вирівняйте тулуб, витягніть руки вгору. Потім напружте тіло і витягніть. Повіяв вітер - ви розгойдуєтеся, як дерево.

«Губи трубкою»

Щоб правильно дихати,

Потрібно повітря нам ковтати.

1 – повний вдих через ніс, втягуючи живіт;

2 - губи скласти «трубочкою», різко втягнути повітря, заповнивши ним всі легені до відмови;

3 – зробити ковтальний рух, як би ковтаючи повітря;

4 - пауза протягом 2-3 с, потім підняти голову вгору і видихнути повітря через ніс плавно і повільно.

«Кулак — ребро — долоня»

Три положення руки на столі або на коліні послідовно змінюють один одного: кулак, долоня ребром, долоня вниз:

Жабка (кулак) хоче (ребро) до ставка (долоня),

Жабці (кулак) дуже нудно (ребро) тут (долоня).

Коментар: Спочатку вправа робиться однією рукою, потім другою, потім робиться обома руками.

Релаксація. Релаксація «Ім'я-квітка»

Мета: зняття емоційного напруження.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються уявити своє ім'я квіткою.

Закрийте очі і уявіть собі літній день в саду або на лісовій галявині. Відчуйте запахи літнього дня. Постарайтеся почути спів птахів, дзижчання комах. Розгляньте квіти навколо себе. Спробуйте знайти квітку, який ви могли б назвати своїм іменем. Як він виглядає? Розгляньте його, відчуєте його запах, візьміть його в руки. Постарайтеся запам'ятати свої відчуття. Тепер можна зробити глибокий вдих і відкрити очі.

Коментар: після виконання цієї вправи треба запропонувати дітям розповісти один одному про квіти, які носять їх імена, поділитися своїми почуттями.

ІІІ. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,

І дзвенить для вас дзвінок!

Працювали добре, друзі,

Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, що вам більш за все сподобалось на занятті?
- Що було важко виконувати?

Прощання. Гра «Подаруй посмішку»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 1 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному щиру усмішку і сказати комплімент.

До побачення ми скажемо
Закінчилось заняття наше.
Будь хорошим і щасливим
Будь веселим, добрим, милим.

Заняття 8

Тема: Лото настрою

Мета: формування навичок розуміти емоції інших, формування навичок висловлювати власні емоції та почуття.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

У світі є культура спілкування.
Народів скільки — стільки є ідей.
Вона включає і слова-звертання,
З якими ти приходиш до людей.
Тому слова повинен говорити,
Які приємність людям принесуть.
Їх через серце маєш пропустити,
Бо криється в словах велика суть.

Вправа «Хлопки»

Мета: розвиток і формування уваги.

Час: 2 хв.

Хід вправи: учні вільно пересуваються по кімнаті. На один хлопок вони повинні сісти навпочіпки і вимовити слово «зірка», на 2 хлопки зробити ластівку і сказати слово «цвях» на три - встати з піднятими вгору руками і сказати слово «календар» і т. д.

II. Практична частина

Гра «Тренуємо емоції»

Мета: формування навичок розуміти емоції інших, висловлювати власні емоції та почуття.

Час: 5 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням потренуватися в вираженні не тільки самих емоцій, але і їх відтінків, які можуть бути притаманні окремим людям, казковим героям, тваринам.

1. Радість.

Посміхніться, будь ласка, як: кіт на сонечку; саме сонечко; хитра лисиця; задоволений дитина; щаслива мама.

2. Гнів.

Поважите, як розсердилися: дитина, у якого відібрали іграшку; Буратіно, коли його покарала Мальвіна; два барана на мосту.

3. Переляк.

Поважите, як злякалися: заєць, який побачив вовка; кошеня, на якого гавкає собака.

Гра «Лото настроїв»

Мета: розвиток вміння розуміти емоції інших людей і виражати власні емоції.

Обладнання: малюнки з зображенням емоцій.

Час: 7 хв.

Хід вправи: психолог на столі розкладає картинкою вниз схематичні зображення емоцій. Кожен учень бере одну картку, не показуючи її нікому. Потім учень повинен дізнатися емоцію і зобразити її за допомогою міміки, пантоміміки, голосових інтонацій. Решта учні відгадують зображену емоцію.

Обговорювання:

- Чи важко вам було за допомогою міміки обличчя зобразити емоцію? А відгадати?
- Що було легше, а що складніше?

Вправа «На що схожа емоція»

Мета: розвиток уяви, фантазії, емоційного інтелекту.

Час: 3 хв.

Учням пропонується розказати іншим про якусь емоцію: її можна намалювати, можна порівняти з яким-небудь кольору, тварини, станом.

Коментар: як варіант емоцію можна намалювати або можна показати її в рухах - усе залежить від фантазії й бажання дитини.

Релаксація. Гра «Мімічна гімнастика»

Мета: формування навичок виражати емоції через міміку, зменшення тривожності.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учням пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подивуватися). Розслабитися. Залишити чоло гладким впродовж однієї хв.. Зсунути брови, нахмуритися (гніваюся). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закрити очі (а мені все одно - байдужість). Розширити очі, рот Відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружено (страх, жах). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огиду, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Зціпити губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, вісь я Який!).

Обговорювання:

- Яке самопочуття від цієї вправи?

ІІІ. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,

І дзвенить для вас дзвінок!

Працювали добре, друзі,

Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, що вам більш за все сподобалось на занятті?

- Що було важко виконувати?

Прощання. Гра «Подаруй посмішку»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 1 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному щиру усмішку і сказати комплімент.

До побачення ми скажемо

Закінчилось заняття наше.

Будь хорошим і щасливим

Будь веселим, добрим, милим.

Заняття 9

Тема: Казка про емоції

Мета: розвиток емоційного інтелекту, формування навичок розуміти емоції інших, формування навичок висловлювати власні емоції та почуття.

Хід заняття

І. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

У світі є культура спілкування.

Народів скільки — стільки є ідей.

Вона включає і слова-звертання,

З якими ти приходиш до людей.

Тому слова повинен говорити,

Які приємність людям принесуть.

Їх через серце маєш пропустити,

Бо криється в словах велика суть.

Вправа «Покажи почуття руками»

Мета: сприяти розвитку спонтанності, розвивати рефлексію емоційних станів.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням уявити, що їх руки стали живими і можуть радіти, боятися, злитися і т. Потім учні, дивлячись на психолога (він задає зразок рухів), показують, як їх руки стрибають по столу (радіють), штовхають, кусають один одного (зляться), стискаються в грудочки і тремтять (бояться).

II. Практична частина

Вправа «Вислови почуття очима»

Мета: формування навичок самовираження.

Час: 5 хв.

Хід вправи: учні по черзі задумують якесь почуття і намагаються висловити його тільки очима. Інші учні намагаються вгадати, яке почуття висловлює та чи інша дитина.

Коментар: Іншу частину обличчя треба при цьому чимось прикрити, наприклад, можна зробити для цієї вправи маску з прорізом для очей.

Вправа «Казка про емоції»

Мета: розвиток творчого мислення, самовираження, актуалізація почуттів.

Обладнання: малюнки з зображенням емоцій, олівці або фломастери, аркуші паперу формату А4.

Час: 7 хв.

Хід вправи: учні по черзі витягують всліпу три малюнка із зображенням різних емоційних станів. Завдання учасникам - написати коротеньку казку про емоції. В кінці зачитуються казки.

Обговорення:

- Цікаво вам було придумувати казки?
- З якими труднощами стикнулися?
- Чого навчають ваші казки?

Коментар: можна використовувати колоду МАК «Емоції».

Кінезіологічні вправи

Мета: покращення уваги та пам'яті, формування просторового уявлення.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні виконують дії за вказівкою психолога.

«Жаба»

Покласти руки на стіл. Одна рука стиснута в кулак, інша лежить на столі долонею вниз. По черзі змінювати положення рук. Поєднувати з рухами вліво, вправо (8-10 повторень).

«Ліхтарики-зірочки»

Руки витягнуті перед собою. Одна долоня стиснута в кулак, друга — пальці розчепірені. Ритмічна зміна позицій («зірочки запалилися і згасли»).

«Оладки»

Долоньки навпаки. Одночасна зміна.

Гралися ми в ладки — смажили оладки.

Ми посмажимо, повернемо. Знову гратися почнемо.

Релаксація. Вправа «Крила»

Мета: зменшення тривожності.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і намагаються уявити, що в них з'явилися крила і руками їх зображують. Психолог просить каже, що вони тепер вміють літати. Куди вони полетять? З ким? Що побачать? Діти, не відкриваючи очей, придумують, а потім відкривають очі і розповідають про свої фантазії групі.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам ця вправа?
- Яких птахів ви уявили?
- Які емоції у вас виникли?

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,
І дзвенить для вас дзвінок!
Працювали добре, друзі,
Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, що вам більш за все сподобалось на занятті?
- Що було важко виконувати?

Прощання. Гра «Подаруй посмішку»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 1 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному щиру усмішку і сказати комплімент.

До побачення ми скажемо
Закінчилось заняття наше.
Будь хорошим і щасливим
Будь веселим, добрим, милим.

Заняття 10

Тема: Портрет емоції

Мета: розвиток уяви і мімічних рухів, розвиток вміння розпізнавати власні емоції.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Вправа «Привітання»

Мета: створення позитивного емоційного настрою на працю.

Час: 2 хв.

Хід вправи: Психолог вітається з учнями долонька з долонькою:

У світі є культура спілкування.
Народів скільки — стільки є ідей.
Вона включає і слова-звертання,
З якими ти приходиш до людей.
Тому слова повинен говорити,
Які приємність людям принесуть.
Їх через серце маєш пропустити,
Бо криється в словах велика суть.

Вправа «Люблю – не люблю»

Мета: розвиток уяви і мімічних рухів.

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог називає різноманітну їжу, а учні мімікою реагують, показуючи своє відношення до даного продукту чи страви.

Обговорення:

- Які враження від вправи?

II. Практична частина

Вправа «Портрет емоцій»

Мета: актуалізація знань про емоції.

Обладнання: фрагменти емоцій.

Час: 5 хв.

Хід вправи: перед учнями лежать фрагменти емоції. Вони повинні із цих фрагментів зробити портрети емоцій.

Обговорення:

- Чи складно було робити портрет по фрагментам?

Вправа «Колір мої почуттів»

Мета: формування вміння розпізнавати власні емоції

Обладнання: аркуші паперу формату А4, олівці або фломастери.

Час: 7 хв.

Хід вправи: учні на аркуші повинні намалювати своє серце. Потім подумати, які емоції їх наповнюють кожен день. Виділити для себе важливі емоції, емоції, які наповнюють кожен день,

написати їх біля серця і присвоїти кожному почуттю певний колір. Використовуючи ці кольори, розмалювати серце.

Обговорення:

- Чи важко вам було під час виконання цієї вправи?
- Яких емоцій більше у ваших серцях?
- Вам подобаються ті серця, які ви намалювали?
- Який настрій після вправи?

Кінезіологічні вправи

Мета: покращення уваги та пам'яті, формування просторового уявлення.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні виконують дії за вказівкою психолога.

«Гачки»

Сядьте на стільці, схрестивши ноги і руки. Зап'ястя правої руки знаходиться на зап'ясті лівої. Пальці потрібно з'єднати у замок у такий спосіб, щоб великий палець правої руки був над лівим пальцем. Руки виверніть «навиворіт» перед грудьми, пальці направлені вгору. Голова пряма, погляд направлений вгору, язик прикутий до піднебіння.

«Слон»

Вуха тісно притисніть до плеча, витягніть одну руку перед собою, наче хобот слона, малює в повітрі горизонтальну вісімку. Рух починайте від центру зорового поля і далі проти годинникової стрілки. Під час виконання вправи стежте за кінчиком пальця. Поміняйте руки.

Коментар: виконувати вправу повільно і вдумливо, 4–5 разів для кожної руки.

Релаксація. Вправа «Крила»

Мета: зменшення тривожності.

Час: 3 хв.

Хід вправи: учні закривають очі і слухають психолога:

Повіки спати хочуть,

Заплющуються очі...

Ми тихо засинаємо,

У сон ми поринаємо.

Гріє сонечко сильніше,

Відпочинимо у тиші...

Всіх нас огортає спокій,

І ласкавий, і глибокий.

Обговорення:

- Яке самопочуття після вправи?
- Які емоції переповнюють?

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: враження від заняття

Час: 2 хв.

Хід вправи: психолог зачитує вірш:

Ось закінчено урок,

І дзвенить для вас дзвінок!

Працювали добре, друзі,

Відпочиньте по заслугі!

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, що вам більш за все сподобалось на занятті?
- Що було важко виконувати?

Прощання. Гра «Подаруй посмішку»

Мета: створення позитивного настрою.

Час: 1 хв.

Хід вправи: психолог пропонує учням подарити один одному щиру усмішку і сказати комплімент.

До побачення ми скажемо

Закінчилось заняття наше.

Будь хорошим і щасливим

Будь веселим, добрим, милим.

Література

1. Хухлаєва О. Стежка до свого Я. Уроки психології в початковій школі. К.: Видавництво : Теревинф, 2016.
2. Скворчевська О. В. Ігрові методики роботи з учнями 1-4 класів. Х. : Основа, 2007.
3. <https://dnmcps.com.ua/programi-z-korekciyno-rozvitkovoi-roboti-dlya-ditey-shkilnogo-viku-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami>

2.2. Корекційна програма розумового розвитку дітей молодшого шкільного віку з особливими освітніми потребами

Пояснювальна записка

Одна з основних функцій системи освіти полягає в підготовці підростаючого покоління до самостійного життя. Але підготувати до самостійного життя здорову дитину і дитину з особливими потребами - різні речі. В нашій країні існує мережа спеціальних навчальних закладів. Для дітей, які потребують корекції розумового розвитку - це допоміжна школа. Їх завданням є підготовка дітей з особливими потребами до самостійного життя та діяльності в соціальному оточенні у відповідності до суспільних норм.

Та не усі діти з особливими потребами навчаються у таких школах. Дуже багато таких дітей переведені на інклюзивне навчання. Дана форма навчання дає дітям необхідні знання та формує життєво важливі вміння. Фахівці проводять корекційну роботу з учнями з метою розвитку компенсаторних механізмів, відновлення порушених психічних функцій, стимулювання подальшого психічного розвитку. Таким чином педагогічні працівники допомагають вихованцям стати повноцінними членами сім'ї та суспільства.

Актуальність програми. Діяльність психологічної служби спрямована на розв'язання навчально-виховної проблеми школи, адже одним з основних напрямків його роботи є психологічний супровід навчально-виховного процесу.

Як показує багаторічний досвід роботи - тільки постійна стимуляція пізнавальної активності та створення умов для пізнавальної діяльності дітей з порушеннями розумового розвитку сприяє зменшенню різниці між відхиленнями та нормою та забезпечує в подальшому успішну інтеграцію таких дітей у суспільство. Створена корекційна програма спрямована на корекцію розумового розвитку дітей молодшого шкільного віку і повністю задовольняє вимоги для вирішення даної проблематики в розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Метою програми є активізація та стимулювання пізнавальної діяльності, розвиток емоційно-вольової сфери та комунікативних навичок у першокласників з вадами розумового розвитку.

Завдання програми:

- корекція пізнавальних процесів: відчуттів, сприймання, уваги, пам'яті;
- корекція, активізація та удосконалення розумових операцій: узагальнення, абстрагування, аналіз, синтез, порівняння, гнучкість, критичність;
- розвиток комунікативних умінь і навичок;
- корекція загальної та дрібної моторики рук;
- поліпшення емоційного стану учнів.

Опис використаних методик:

- комунікативні ігри;
- рухливі ігри;
- вправи на розвиток моторики;
- образотворча діяльність;
- релаксаційні вправи;
- вправи на розвиток пізнавальної сфери.

Категорія учасників: молодші школярі, які потребують корекції розумового розвитку.

Кількість учасників: не більше 6-8 осіб.

Режим занять: по 1 заняттю тривалістю від 35 до 45 хв. (в залежності кількості дітей у групі) 2 рази на тиждень.

Загальна кількість годин: 10 годин.

Форма занять: групова.

Ресурсне забезпечення: аркуші формату А4, фарби, олівці, фломастери, роздатковий матеріал з додатків, м'яч, торбинка з дрібними предметами, портативна колонка, торбинка з великими предметами, дзеркало, іграшки, повітряна кулька.

Структура заняття:

1. Організаційний етап: вправи на привітання і вправи на знайомство, налаштування на роботу на занятті.

2. Практична частина: практичні вправи.

3. Підсумковий етап: вправи рефлексію, релаксацію та на прощання.

Очікуваний результат:

- отримання задоволення від гри та спілкування у групі;
- підвищення пізнавальної активності;
- позитивне ставлення до оточуючих;
- підвищення рівня розвитку пізнавальних процесів та загальних інтелектуальних здібностей;
- покращення стану загальної та дрібної моторики.

Тематичний план

№ заняття	Зміст/час роботи (1 впр = +/- 5 хв.)	Сфера впливу
1 - 2	Привітання «Долоньки» Вправа «Давайте познайомимось» Вправа-гра «Що чути?» Гра «Чарівна торбинка» Вправа «Сховані малюнки» Цікаві вправи «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «У лісі» Прощання «Подаруй усмішку!»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Увага Відчуття Сприймання Моторика Емоційна сфера
3 - 4	Привітання «Привіт!» Вправа «Давайте познайомимось» Вправа-гра «Що чути?» Вправа-гра «Скажи, що в тебе в руці» Вправа «Сховані малюнки» Цікаві вправи «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «Сонечко» Традиційне прощання	Емоційна сфера Комунікативна сфера Увага Відчуття Сприймання Моторика Емоційна сфера
5 - 6	Привітання «Долоньки» у парах Вправа «Давайте познайомимось» Вправа «Дзеркало» Вправа-гра «Впізнай на дотик» Вправа «Накладені малюнки» Цікаві вправи «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «Квіти» Традиційне прощання	Емоційна сфера Комунікативна сфера Увага Відчуття Сприймання Моторика Емоційна сфера
7 - 8	Привітання «Привіт!» у парах Вправа «Давайте познайомимось» Вправа-гра «Чарівна торбинка» Вправа-гра «Слухай сигнал» Вправа «Порівняй відрізки» Цікаві завдання «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «Небо» Традиційне прощання	Емоційна сфера Комунікативна сфера Відчуття Увага Сприймання Моторика Емоційна сфера
9 - 10	Привітання «Ланцюжок» Гра «Паровозик» Вправа «Що хотів намалювати художник» Вправа «Сіли-встали» Вправа-гра «Чарівна торбинка» Цікаві завдання «Для слухняних пальчиків»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Сприймання Увага Відчуття Моторика

	Рефлексія. Релаксація «Хмаринки» Традиційне прощання	Емоційна сфера
11 - 12	Привітання «Привіт!» двома руками Гра «Паровозик» Вправа «Дошки Сегена» Гра «Що змінилося?» Вправа «Знайди відмінності» Цікаві завдання «Для слухняних пальчиків». Рефлексія. Релаксація «Дерево» Прощання «Дзеркало»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Сприймання Увага Моторика Емоційна сфера
13 - 14	Привітання «Долоньки» Гра «Серце» Гра «Тополя - верба» Вправа «Запам'ятай слова» Вправа «Розсипана абетка» Цікаві завдання «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «Птахи» Прощання «Дзеркало»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Увага Пам'ять Сприймання Моторика Емоційна сфера
15 - 16	Привітання «Долоньки» у парах Гра «Намисто» Гра «Чотири стихії» Вправа «Згадай, що намальовано» Вправа «Хто, що любить їсти» Індивідуальні завдання «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «Море» Прощання «Дзеркало»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Увага Пам'ять Мислення Моторика Емоційна сфера
17 - 18	Привітання «Долоньки» по колу Гра «Мереживо дружби» Вправа «Впізнай букву на дотик» Вправа «Добери пару» Вправа «Чи так буває» Індивідуальні завдання «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «Метелик» Прощання «Дзеркало»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Відчуття Мислення Пам'ять Моторика Емоційна сфера
19 - 20	Привітання «Привіт, друже!» Гра «Зайчик» Вправа «Назви одним словом» Вправа «Чим схожі, чим відрізняються» Гра «Знайди колір» Індивідуальні завдання «Для слухняних пальчиків» Рефлексія. Релаксація «У полі» Прощання «Портрет»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Мислення Пам'ять Увага Сприймання Моторика Емоційна сфера
21 - 22	Привітання «Кивок» Гра «Мій котик» Вправа « Придумай назву» Вправа «Добери пару» Гра «Електричний струм» Індивідуальні завдання Рефлексія. Релаксація «На лузі» Прощання «Колективний портрет»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Мислення Увага Моторика Емоційна сфера
23 - 24	Привітання «Потиск» Гра «Впізнай по голосу» Вправа «знайди таку, як у мене» Вправа «Четвертий зайвий» Вправа «Слухай і виконуй» Індивідуальні завдання	Емоційна сфера Комунікативна сфера Увага Мислення Моторика Емоційна сфера

	Рефлексія. Релаксація «Біля річки» Прощання «Подаруй веселинку»	
25 - 26	Привітання «Вітаю!» Гра «Жучок» Вправа «Добери пару» Вправа «Що де росте?» Гра «Знайди за вказівкою» Індивідуальні завдання Рефлексія. Релаксація «Дощик» Прощання «Подаруй радість»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Мислення Пам'ять Моторика Емоційна сфера
27 - 28	Привітання «Замочок» Гра «Знайди пару» Гра «Що плаває, а що ні?» Вправа «Оживи картину» Гра «Розвідники» Образотворча діяльність Рефлексія. Релаксація «Вітерець» Прощання «Подаруй любов»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Мислення Пам'ять Емоційна сфера
29 - 30	Привітання «Ланцюжок» Гра «Гості» Гра «Що подарували?» Гра «Підкажи, що треба купити?» Вправа «Куди підеш?» Образотворча діяльність Рефлексія. Релаксація «На галявині» Прощання «Подаруй доброту»	Емоційна сфера Комунікативна сфера Мислення Пам'ять Емоційна сфера

Зміст корекційної програми

Заняття 1-2

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Долоньки»

Мета: створити атмосферу довіри та доброзичливості, радісного настрою; корекція уваги, сприймання, пам'яті.

Хід вправи: тренер повідомляє дітям, що дуже радий їх бачити і хоче привітатися з кожним особисто. Для цього просить покласти руки долоньками догори. Потім підходить до кожного, накриває своїми долоньями долоньки дитини і, дивлячись в очі та усміхаючись, вітається називаючи дитину на ім'я. Дитина у відповідь теж вітається називаючи педагога на ім'я та по-батькові.

ПРАВИЛА (надалі після привітання повторюються на кожному занятті):

- Будемо веселими?
- Будемо!!!
- Будемо дружними?
- Будемо!!!
- Будемо добрими?
- Будемо!!!

Вправа-гра «Давайте познайомимось»

Мета: розвиток мимовільної уваги.

Хід гри: 1-й варіант - діти стають у коло. Ведучий пускає по колу м'ячик. Той, у кого в руках м'яч, називає своє ім'я і передає м'яч по колу сусідові. Повернувшись до ведучого м'яч «іде» в зворотному порядку. Потім обирається новий ведучий. Ведучим обов'язково має побувати кожна дитина.

II. Практична частина

Вправа-гра «Що чути?»

Мета: розвиток активної уваги.

Хід вправи: 1-й варіант - тренер пропонує дітям заплющити очі і покласти голову на складені на парті руки. Потім створює різні звуки (ходить, відчиняє та зачиняє двері, переставляє стілець, перекладає ключі, гортає сторінки книги і т. д.). За сигналом діти «прокидаються» і по черзі (до кого торкається ведучий) розповідають які звуки вони почули.

Вправа-гра «Чарівна торбинка»

Мета: розвиток тактильних відчуттів.

Хід вправи: 1-й варіант - тренер пропонує дитині, не заглядаючи, а опустивши руку в торбинку (бажано казкового вигляду), з багатьох дрібних предметів (лінійка, ручка, олівець, клей, каштан, гудзик, монета, горіх і т. д.) впізнати один, назвати його і тільки після цього вийняти і показати всім. Правильно названий предмет всі вітають оплесками.

Вправа «Сховані малюнки» (додаток 1)

Мета: корекція та розвиток сприймання.

Хід вправи: 1-й варіант - дітям пропонується розглянути малюнки з зображенням контурів знайомих предметів, закреслених різноманітними лініями (горизонтальними, вертикальними, косими, спіральними і т. д.) Дитина має побачити, який предмет зображено, назвати та обвести його по контуру. Формат аркушу з зображенням повинен бути не менш ніж А4, на аркуші не більше одного малюнка. Демонструвати малюнки необхідно по чергові (тільки прибравши попередній, пропонувати наступний). Кількість малюнків: 1-2 на кожную дитину. Малюнок кріпиться на дошку. Дитина виходить до дошки та за допомогою «чарівної палички» знімає «чари» «Олівчика-пустунця», який сховав предмет (обводить контур предмета). Кожна дитина обов'язково має взяти участь.

Цікаві вправи для «слухняних» пальчиків

Мета: розвиток дрібної моторики.

Хід вправи: «Пальчикова сім'я» діти розгинають зігнуті в кулак пальці, починаючи з великого та примовляючи:

- Оцей пальчик - наш дідусь,
- А оцей - бабуся,
- Оцей пальчик - наш татусь,
- А оцей - мамуся,
- Ну а цей маленький,
- Їх синок гарненький.

«Пальчики вітаються»: 1-й варіант - кожним пальчиком по черзі торкнутися до великого пальця, далі зібрати пальці в пучечок спочатку на одній руці, потім на другій, потім на обох одночасно;

2-й варіант - скласти руки долонями одна до одної, торкнутися великими пальцями один до одного, вказівними і т. д., потім усіма одночасно.

«Діти бігають» - пальці як у попередній вправі, але тепер їх поставити на стіл і «побігати» спочатку однією рукою, потім іншою, потім обома.

«Окуляри» - утворити два кола з великих та вказівних пальців, з'єднати їх.

«Розмова» - стиснути пальці в кулаки, великі витягнути вгору, звести їх. Всі ці вправи можна поєднати вибудувавши логічну послідовність, що буде сприяти розвитку уяви дітей. Краще зробити це на другому занятті.

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: рефлексія наприкінці заняття.

Хід вправи: тренер використовує іграшку. Дитина у якої в руках іграшка має можливість висловитися про те, що їй сподобалось чи не сподобалося на занятті. Потім діти стають у коло. Тренер запрошує дитину стати у центр кола, відмічає успіхи її на занятті та пропонує усім оплесками подякувати. Кожна дитина обов'язково має висловитися та побувати в центрі кола.

Релаксація «У лісі»

Мета: зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: 1-й варіант - дітям пропонується розслабитися та переглянути зображення лісу слухаючи при цьому опис лісу тренером та музичний супровід «Звуки живої природи»;

2-й варіант - дітям пропонується заплющити очі.

Традиційне прощання «Подаруй усмішку»

Мета: створення позитивного емоційного настрою.

Хід вправи: діти стоять у колі та тримають перед собою складені «човником» долоньки. Тренер «дарує усмішку» дитині-сусідові, кладучи у долоні, та передає далі по колу. Коли тренер отримує вже з іншого боку «усмішку» він говорить, що дарував одну усмішку, а отримав цілу жменю і пропонує дітям не тримати усмішки, а відпустити їх, щоб усім навколо було весело. Всі піднімають руки вгору з відкритими долонями і аплодують.

Заняття 3-4

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Привіт!»

Хід вправи: На прохання тренера діти ставлять одну руку ліктем на стіл, долонею на зовні. Тренер вітається з кожною дитиною хлопком долоні по долоні дитини зі словами «Привіт!». Дитина має відповісти: «Привіт!».

Вправа-гра «Давайте познайомимось»

Хід вправи: 2-й варіант - ведучий розпочинає гру з 1-го варіанту (дивись заняття 1-2), а коли м'ячик обійде коло і прозвучать всі імена дітей, тоді ведучий кидає м'яч будь-кому з дітей, називаючи при цьому ім'я того, кому кидає м'яч, дитина повертає м'яч ведучому. Кожна дитина обов'язково повинна почути своє ім'я і отримати м'яч.

II. Практична частина

Вправа-гра «Що чути?»

Хід вправи: 2-й варіант: (хід гри дивись заняття 1-2) завдання дещо ускладнене - дітям дається вказівка запам'ятати послідовність та кількість звуків.

Вправа-гра «Скажи, що в тебе в руці»

Мета: діагностика та розвиток тактильних відчуттів.

Хід вправи: дитині зав'язують очі і на простягнуту долоню кладуть маленький предмет (гудзик, монету, батарейку, горішок, каштан і т. д.) коли дитина не може назвати предмет відразу, їй дозволяють помацати його пальцями.

Вправа «Сховані малюнки»

Хід вправи: 2-й варіант - (хід гри дивись заняття 1-2) дітям можна запропонувати новий комплект малюнків, або ж зображення вже вивчених букв та цифр.

Цікаві вправи для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: «Дім» - підняти руки вгору долонями одна до одної, розташували пальці горизонтально, з'єднати кінчики середнього та безіменного пальців обох рук.

«Прапориці» - усі пальці з'єднати разом, крім великого, який виправити вгору.

«Стіл» - одну руку стиснути в кулак, на неї зверху покласти іншу долоню.

«Стілець» - одну руку стиснути в кулак, долоню іншої приставити до неї вертикально.

«Крісло» - одну руку стиснути в кулак, ледь зігнуту долоню іншої приставити горизонтально, великий палець загнутий всередину (дідусь відпочиває).

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: рефлексія наприкінці заняття.

Хід вправи: тренер використовує іграшку. Дитина у якій в руках іграшка має можливість висловитися про те, що їй сподобалось чи не сподобалось на занятті. Потім діти стають у коло. Тренер запрошує дитину стати у центр кола, відмічає успіхи її на занятті та пропонує усім оплесками подякувати. Кожна дитина обов'язково має висловитися та побувати в центрі кола.

Релаксація «Сонечко»

Мета: зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: діти заплющують очі і, під музику та словесний супровід психолога, уявляють, як їх пестить сонечко.

Традиційне прощання «Подаруй усмішку!» (дивись заняття 1-2)

Хід вправи: Діти легким подихом здувають зі своїх вуст усмішку у складені човником долоні і всі разом відпускають.

Заняття 5-6

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Долоньки» (дивись заняття 1-2)

Хід вправи: у парах: спочатку тренер вітається з кожною дитиною, потім кожна дитина вітається з сусідом.

Вправа-гра «Давайте познайомимось» (дивись заняття 1-2)

Хід вправи: 3-й варіант - дитина кидає м'ячик одному з гравців обов'язково називаючи при цьому ім'я цього гравця, той кому адресований м'яч ловить його і кидає іншому учаснику гри. Обов'язково має прозвучати ім'я кожного учасника.

II. Практична частина

Вправа-гра «Дзеркало»

Мета: розвиток довільної уваги.

Хід гри: ведучий виконує різні рухи, змінює вираз обличчя. Діти повинні точно відтворити все що показує ведучий. Кожна дитина має побувати в ролі ведучого.

Вправа-гра «Впізнай на дотик»

Мета: розвиток та діагностика тактильних відчуттів.

Хід гри: дитині пропонується 10 карточок зі зразками тканин, серед яких дві однакових. Спочатку дозволяється помацати всі зразки, потім дитині зав'язують очі і пропонують знайти дві однакові і накрити їх долонями.

Вправа «Накладені малюнки» (дивись додаток 2)

Мета: корекція сприймання, уваги.

Хід вправи: дітям пропонуються малюнки з зображенням контурів предметів накладених один поверх одного. Дитині необхідно назвати предмети, які зображені та обвести їх по контуру:

1-й варіант - зображення повинно бути не більше двох на одному малюнку;

2-й варіант - декілька;

3-й варіант - далі це можуть бути вивчені за програмою букви, цифри;

4-й варіант - пізніше можна запропонувати дітям здійснити класифікацію за родовими ознаками: згрупувати зображені предмети за спільною ознакою (овочі, фрукти, посуд, інструменти і т. д.)

Цікаві вправи для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: «Собака» - з'єднати великий, середній та безіменний пальці, вказівний та мізинець підняти вгору

«Коза» - підняти догори вказівний та мізинець

«Кінь» - вказівний палець виставлений вперед, решта біжать по столу

«Ліс» - руки стоять ліктями на столі, пальці розчепірені якомога ширше. Рухати кистями рук, імітуючи дерева, гілля яких хитає вітер

«Зайчик» - великим пальцем притиснути до долоні безіменний та мізинець, вказівний та середній розправлені, поворушити ними. Спочатку однією рукою показати «зайчика» потім іншою, потім обома одночасно.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Квіти»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: під музику та словесний супровід тренера діти розслабляються та уявляють квітку.

Традиційне прощання «Подаруй усмішку!»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: Діти стають у коло, тренер «здухує» свою усмішку до дитини-сусіда, та її «ловить» плескаючи долонями і теж здухує з долонь далі по колу наступному гравцеві. Коли усмішка обійде коло всі роблячи крок уперед, піднімають обличчя вгору і разом дмухають, плескаючи в долоні.

Заняття 7-8

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Привіт!» (дивись заняття 3-4)

Хід вправи: у парах. Спочатку тренер вітається з кожною дитиною, потім кожна дитина

вітається з сусідом.

Вправа-гра «Давайте познайомимось» (дивись заняття 1-2):

Хід вправи: 4-й варіант - Дитина з іграшкою несе її комусь з учасників, називаючи його на ім'я, віддає іграшку і стає на його місце. Дитина, яка отримала іграшку, стає на місце того, хто її приніс і продовжує гру далі.

II. Практична частина

Вправа гра «Чарівна торбинка»

Мета: розвиток моторики.

Хід вправи: 2-й варіант - дитині пропонується навпомацки знайти у торбині два однакових предмета двома руками.

Вправа-гра «Слухай сигнал»

Мета: розвиток активної уваги.

Хід гри: на один плеск в долоні діти зображають тополя (підняті вгору руки, долоні разом), на два плески - вербу (руки зігнуті в ліктях опущені *вниз*).

Вправа «Порівняй відрізки»

Мета: діагностика та розвиток окоміру.

Хід вправи: кожній дитині дається аркуш на якому зображені різної висоти відрізки. Тренер показує зразок і пропонує дітям на своїх аркушах знайти відрізок такої ж висоти.

Цікаві завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: «*Річка*» імітація хвиль: долоні в горизонтальному положенні.

«*Човник*» пальці разом, долоні стулені в горизонтальному положенні.

«*Черепаха*» рекомендується при порушенні функції серцево-судинної системи, перевтомі. Пальці рук зімкнути в замок, великі пальці з'єднати, утворивши голову черепахи.

«*Рибки*» долоні вертикально ребром, пальці разом, імітація плавання риб.

«*Равлик*» одну руку покласти на стіл, підняти вказівний та середній палець, розставивши їх, накрити руку долонею другої руки.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Небо»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: під музичний супровід та слова тренера діти уявляють чисте, безкрає, високе небо.

Традиційне прощання «Подаруй усмішку!»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: Діти стоять у колі. Ведучий кладе руку на плече сусіда і, дивлячись прямо у вічі та усміхаючись говорить: «Ти мій друг!» (обов'язково називаючи ім'я). Коли коло замкнеться всі разом кажуть: «Ми-друзі!»

Заняття 9-10

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Ланцюжок»

Хід вправи: Спочатку тренер вітається з кожною дитиною особисто (див. заняття 1-2). Потім дітям пропонується утворити «ланцюжок»: дитина називаючи ім'я сусіда подає йому руку, той називає наступного і також подає йому руку, не розриваючи руки з попереднім учасником. Коли «ланцюжок» замикається (перший береться за руки з останнім) всі піднімають зчеплені руки вгору і хором кажуть: «Всім, всім доброго дня!».

Комунікативна гра «Паровозик»

Мета: розвиток комунікативних навичок, пізнавальних процесів.

Хід гри: «паровозик» має скласти потяг з вагончиків, під'їжджає до кожного вагончика і знайомиться:

- Я веселий паровозик... а ти хто?
- А я красивий вагончик...
- Поїхали далі разом.
- Поїхали.

II. Практична частина

Вправа «Що хотів намалювати художник?»

Мета: розвиток цілісності сприймання.

Хід вправи: дітям пропонується серія малюнків (4-6) на яких зображені окремі деталі. На кожному наступному кількості деталей збільшується. Дитина має здогадатися, що ж хотів намалювати художник.

Вправа-гра «Сіли - встали»

Мета: розвиток довільної уваги.

Хід гри: тренер подає команду, а сам виконує дію, яка не відповідає словам. Діти повинні виконувати те, що їм говорять, а не те, що показують.

Вправа-гра «Чарівна торбинка» (див. заняття 1-2)

Хід вправи: 3-й варіант - дітям пропонується не відкриваючи торбинки навіпамачки визначити, що знаходиться у ній. Предмети мають бути більшого розміру ніж у попередніх вправах (м'ячик, зошит, книжка, кубик і т. д.).

Цікаві завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: «Квіти» - руки у вертикальному положенні, долоні одна до одної, пальці розведені (гребінці, тюльпан): «Ось червоні квіточки розкривають пелюстки, вітерець повіває, пелюсточки коливає, вже червоні квіточки, закривають пелюстки, голівками хитають, тихенько засинають...

«Коріння» - притиснути руки тильним боком, опутивши пальці вниз.

«Бджілка» - всі пальці, окрім вказівного, великим притиснуті до долоні. Колові рухи вказівним пальцем однієї руки, потім іншої, потім обома одночасно.

«Павучок» - всі пальці біжать по столу.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Хмаринки»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: під музичний супровід та слова тренера діти відпочивають, розслабляються уявляючи як плывуть у сяючому блакитному небі легкі білі хмаринки.

Традиційне прощання «Подаруй усмішку!»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: Діти стають у коло і простягнуті до центру руки кладуть долонями одна на одну, складаючи «усмішки» на купку, потім всі разом піднімають руки вгору - дарують свої усмішки всім.

Заняття 11-12

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Привіт!»

Хід вправи: двома руками: діти ставлять дві руки ліктями на стіл долонями назовні, тренер вітається з кожним легким хлопком долонями по долонях дитини, називаючи при цьому ім'я дитини.

Комунікативна гра «Паровозик»

Мета: формування умінь спілкування та роботи у колективі, корекція моторики та когнітивної сфери.

Хід гри: діти шикуються у колону і «паровозик» рухається по колу долаючи різні перешкоди: обігнути болото, проїхати під мостом, подолати гору, пробратись через дрімучий ліс, не розбудити хижих звірів. Кожна дитина має побувати в ролі машиніста і подолати перешкоду, ведучи потяг.

II. Практична частина

Вправа «Дошки Сегена»

Мета: розширення обсягу сприймання.

Хід вправи: кожній дитині дається «дошка» з пазами та відповідні фігури (цілі, або ж поділені на 2-4 частини), які треба вкласти в ці пази. Пазів на «дошці» може бути від 3 до 10, в залежності від індивідуальних можливостей дитини.

Вправа-гра «Що змінилося?»

Мета: розвиток активної уваги, просторової орієнтації.

Хід гри: тренер розкладає на столі від 3 до 5 предметів (іграшок), в залежності від індивідуальних можливостей кожного гравця. Дитині пропонується уважно роздивитися та

запам'ятати порядок розташування предметів після чого повернутися до столу спиною. Тренер змінює місце розташування предметів на столі та їх положення запрошує гравця знову повернутися до столу і пропонує сказати що змінилося та повернути все на свої місця. Решта дітей в цей час уважно спостерігає за діями гравця та допомагає йому при потребі.

Вправа - гра «Знайди відмінності» (див. додаток 3)

Мета: спостережливості, зорової пам'яті.

Хід гри: дітям пропонується розглянути 2 однакові малюнки, які мають відмінності (5-10).

Діти повинні знайти, чим малюнки відрізняються.

Цікаві завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: «Птахи летять» - пальці розставлені, рухи кистями рук вгору-вниз.

«Криничка» - стиснути пальці в кулак, залишивши вгорі отвір.

«Пташка п'є воду» - однією рукою зробити «криничку», а іншою «пташку», яка п'є воду: пальці стиснути в кулак, виставивши вказівний палець.

«Гніздо» - пальці разом, злегка зігнути та притиснути ребрами долонь одна до одної.

«Сонечко» - руки підняті вгору, пальці розставлені.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Дерево»

Мета: рефлексія, зняття емоційної та м'язової напруги.

Хід вправи: діти відпочивають, розслабляються уявляючи дерево під музичний супровід та розповідь тренера.

Традиційне прощання «Дзеркало»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: Діти стають у колонку перед дзеркалом і тренер пропонує кожному подивитися на себе, усміхнутись та запам'ятати цю усмішку і нести її та дарувати всім оточуючим.

Заняття 13-14

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Долоньки»

Хід вправи: діти кладуть руки долонями вгору, тренер вітається з кожним, називаючи на ім'я та легенько хлопає своїми долонями по долоньках дитини.

Комунікативна гра «Серце»

Мета: формування почуття згуртованості, вміння працювати у групі

Хід вправи: учасники стають у коло і беруться за руки. Ведучий таємничим голосом пропонує послухати як б'ється велике добре серце, для цього треба всім зробити крок вперед і тихенько сказати «стук», крок назад - «стук». Ми всі разом - велике добре серце.

II. Практична частина

Гра «Тополя - верба»

Мета: корекція уваги.

Хід гри: при словах ведучого «тополя» - учасники піднімають руки вгору і складають долоні «хаткою» над головою; коли ведучий говорить «верба» - руки зігнуті в ліктях опускають вниз, пальці роз'єднані.

Вправа «Запам'ятай слова»

Мета: розвиток асоціативної пам'яті.

Хід вправи: необхідно запам'ятати слова, підібравши до кожного слова малюнок (5-10 слів та малюнків), та за допомогою цих малюнків відтворити слова.

Розсипана абетка

Мета: корекція просторових уявлень, уміння розрізняти предмети за формою.

Хід вправи: Кожній дитині дається аркуш на якому зображені букви різного кольору, в різному просторовому положенні. Завдання: абетка впала, всі букви розсипались; подивитися уважно та впізнати (зібрати) букви червоного (зеленого, чорного) кольору; знайти букву ...(з тих, що вже вивчені за програмою, знайомі) і т. д.

Цікаві завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: «Пальчикова казочка»: всі раніше вивчені вправи об'єднати у логічній послідовності, утворивши зв'язну розповідь: «Жила-була пальчикова сім'я...».

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Птахи»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: відпочинок, розслаблення під музику та словесний супровід тренера. Діти уявляють птахів в польоті.

Прощання «Дзеркало»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: всі разом стають перед дзеркалом і усміхаються дивлячись на себе та один на одного.

Заняття 15-16

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Долоньки» хлопком (див. заняття 13-14)

Хід вправи: у парах. Діти кладуть руки долонями вгору, тренер вітається з кожним, називаючи на ім'я та легенько хлопає своїми долонями по долоньках дитини.

Гра «Намисто»

Мета: здруження, вихід агресії та зняття психоемоційного напруження, корекція концентрації та переключення уваги.

Хід вправи: учасники стають у щільне коло, вони - намистинки. Власниця намиста крутить його навколо шиї, обертає намистинки, випадково розриває і намистини розлітаються по підлозі. Власниця ловить намистинки за руки, ті ловлять наступних. і намисто знову ціле.

II. Практична частина

Гра «Чотири стихії»

Мета: корекція уваги, моторики.

Хід вправи: гравці сидять у колі. Ведучий позначає рухами слова: Земля - руки вниз, Повітря - руки вгору, Вода - руки вперед, Вогонь - руки в сторони.

Спочатку ведучий команди супроводжує наочним показом, потім дає тільки словесну команду, а на наступному етапі виконує рухи, які не відповідають словам, учасники ж повинні виконати команду, а не копіювати рухи.

Вправа «Згадай, що намальовано»

Мета: корекція зорового сприймання та пам'яті.

Хід вправи: дітям пропонується розглянути малюнок з зображенням п'яти предметів і запам'ятати їх, потім демонструється інший малюнок де зображення тих же предметів (без одного), але змінено їх розташування. Діти повинні сказати якого предмета не вистачає.

Вправа «Хто, що любить їсти»

Мета: удосконалення розумових операцій, розширення уявлень про оточуючий світ.

Хід вправи: дітям демонструються малюнки з зображеннями овочів, фруктів, продуктів та ін. Необхідно сказати, хто це любить їсти.

Індивідуальні завдання для «слухняних» пальчиків

Мета: розвиток дрібної моторики.

Хід вправи: кожній дитині дається аркуш з індивідуальним завданням. Спочатку кожна дитина виконує завдання на дошці з допомогою педагога, потім на своєму аркуші.

Хвилинка відпочинку:

Білочка на дубку

Всім дарує по грибку:

Лисичці-сестричці,

Горобчику, синичці,

Ведмедику волохатому

Та зайчику вусатому.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Море»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: відпочинок та розслаблення під музику та опис морського пейзажу.

Прощання «Дзеркало»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: в ролі дзеркала виступає ведучий, дитина повторює мімічні рухи ведучого (усмішку).

Заняття 17-18

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Долоньки» хлопком (див. заняття 13-14)

Хід вправи: по колу. Діти кладуть руки долонями вгору, тренер вітається з кожним, називаючи на ім'я та легенько хлопає своїми долонями по долоньках дитини.

Комунікативна гра «Павутинка»

Мета: формування навичок групової взаємодії.

Хід гри: діти стають у коло, ведучий дає клубочок яскравих ниток, який дитина передає тому, кому захоче, називаючи при цьому ім'я вибраного і т. д. В результаті утворюється павутинка, що з'єднує дітей.

II. Практична частина

Вправа «Впізнай букву на дотик»

Мета: розвиток тактильних відчуттів, уяви.

Хід вправи: дитині зав'язують очі і пропонують на дотик з пластикових букв впізнати букву чи знайти задану.

Вправа «Добери пару»

Мета: удосконалення розумових операцій.

Хід вправи: пропонується два комплекти малюнків, які треба розкласти по парам за родовими ознаками.

Вправа «Чи так буває?» (див. додаток 4).

Мета: корекція та удосконалення розумових операцій.

Хід вправи: дітям пропонується розглянути аналогічні малюнки та пояснити, що не так.

Індивідуальні завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: Хвилинка відпочинку:

У схованку пальці грали

Та голівоньки ховали

Ось так, ось так,

Так голівоньки ховали.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Метелик»

Мета:

Хід вправи: під музичний супровід, словесний опис та бажано наочний показ, діти відпочивають, розслабляються, уявляючи як з квітки на квітку пурхає красивий метелик.

Прощання «Дзеркало» (див. заняття 17-18)

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: діти всі одночасно повторюють рухи ведучого.

Заняття 19-20

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Привіт друже!»

Хід вправи: Тренер вітається з кожним помахом піднятої вгору руки, називаючи дитину на ім'я, діти відповідають так само, але словами «Добрий день». Один з одним вітаються словами «Привіт, друже!».

Комунікативна гра «Зайчик»

Мета: корекція моторики, пізнавальних процесів.

Хід гри: діти утворюють коло, в центрі - «зайчик». Діти хором промовляють, а зайчик виконує рухи (діти теж можуть виконувати рухи) Зайчик вмивається: в гості збирається – Миє носа, миє вуса, миє вуха витирає сухо.

II. Практична частина

Вправа «Назви одним словом» (дивись додаток 5)

Мета: корекція процесів узагальнення та абстрагування.

Хід вправи: дітям пропонуються малюнки з зображенням групи предметів, що мають спільну ознаку. Необхідно дати родові визначення (меблі, дерева і т. д.).

Вправа «Чим схожі, чим відрізняються?»

Мета: удосконалення розумових операцій: аналізу, синтезу.

Хід вправи: дітям пропонується порівняти предмети, поняття.

Гра «Знайди колір»

Мета: корекція уваги, пам'яті, зорового сприймання.

Хід гри: дитина повинна знайти заданий колір довкола і доторкнутися до нього. Виграє той, хто першим впорається з завданням.

Індивідуальні завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: Хвилинка відпочинку:

Нумо, братці, час вставати

До роботи пора братись:

Великому дров нарубати,

Тобі - піч натопити,

Тобі - води наносити,

Тобі - обід зварити

А тобі - пісні співати

Братів старших потішати.

ІІ. Підсумкова частина

Рефлексія. Релаксація «У полі»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: діти розслабляються, відпочивають, уявляючи себе у полі. Допомагає їм зображення, словесний та музичний супровід.

Прощання «Портрет»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: «фотограф» робить «живий портрет» кожного та демонструє результат своєї роботи: усміхнене обличчя у рамочці.

Заняття 21-22

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Кивок»

Хід вправи: тренер вітається кивком голови з кожною дитиною звертаючись на ім'я та словами: «доброго дня», діти відповідають так само. Так діти вітаються і один з одним.

Комунікативна гра «Мій котик»

Мета: формування комунікативних навичок.

Хід гри: діти сидять у колі, дорослий бере м'яку іграшку (котика) і пояснює, що котика дуже хочеться до діток, бо він знає як діти його люблять. Тож кожен поговорить з котиком, скажіть йому ласкаві слова, лагідно назвіть його. Діти передають іграшку по колу.

ІІ. Практична частина

Вправа «Придумай назву»

Мета: корекція процесів узагальнення та абстрагування.

Хід вправи: дітям демонструється сюжетний малюнок до якого треба придумати назву.

Вправа «Добери пару»

Мета: удосконалення розумових операцій.

Хід вправи: дітям пропонується об'єднати у пари предмети за функціональними ознаками.

Гра «Електричний струм»

Мета: формування спостережливості, комунікативних навичок уміння дотримуватись правил.

Хід гри: Діти стоять у колі, тримаючись за руки. Ведучий спостерігає за ходом гри збоку. Перший гравець стискає руку сусіда праворуч від нього, а той передає імпульс стискання наступному, і так іде по ланцюжку. За сигналом «Стій!» гра зупиняється й ведучий повинен вгадати, де зупинилося стискання.

Індивідуальні завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: Хвилинка відпочинку: (пальці стиснуті в кулак)
Раз, два, три, чотири, п'ять (розігнути по-черзі)
Вийшли пальчики гулять. (розставити пальці)
Оцей пальчик гриб знайшов (загнути великий палець),
Оцей - чистив (загнути вказівний),
Цей - варив (загнути середній),
Цей - порізав (загнути безіменний),
Ну а цей всіх пригостив (загнути мізинець).

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «На лузі»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: діти розслабляються, відпочивають, уявляючи себе на лузі за допомогою зображення, словесного та музичного супроводу.

Прощання «Колективний портрет» (див заняття 19-20)

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: «фотограф» робить загальне «фото», всі повинні усміхатися.

Заняття 23-24

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Будь здоров!»

Хід вправи: вітання відбувається потиском рук з називанням імені.

Гра «Впізнай по голосу»

Мета: розвиток когнітивних функцій та навичок спілкування.

Хід вправи: одна дитина повертається до групи спиною, її окликає по імені гравець на якого вказав ведучий, дитина має по голосу впізнати того, хто її окликнув.

II. Практична частина

Вправа «Знайди таку, як у мене»

Мета: корекція уваги, сприймання.

Хід вправи: кожній дитині дається аркуш паперу з зображенням геометричних фігур. Педагог показує геометричну фігуру і пропонує знайти таку ж на своєму аркуші.

Вправа «Четвертий зайвий» (дивись додаток 6)

Мета: корекція здатності до узагальнення.

Хід вправи: педагог пропонує дітям малюнок з зображенням 4-5 предметів, один з яких не має спільної суттєвої ознаки, характерної для решти. Необхідно визначити зайвий предмет та обґрунтувати свій вибір.

Вправа «Слухай і виконуй»

Мета: формування умінь сприймати словесну інструкцію.

Хід вправи: педагог дає словесну інструкцію, яку дитина повинна спочатку вислухати, а потім повторити та виконати.

Індивідуальні завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: Хвилинка відпочинку:

Оцей пальчик хоче спати,
А цей пальчик уже ліг,
Оцей пальчик лиш здрігнув,
А оцей - уже заснув.
Оцей міцно - міцно спить,
Тихо-тихо, не шуміть!
Сонце вранці зійде,
Ранок ясний прийде.
Будуть пташки щебетати,
Будуть пальчики вставати.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Біля річки»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: розслаблення, відпочинок. Діти уявляють себе на березі річки за допомогою

зображення, словесного та музичного.

Прощання «Подаруй веселинку»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: діти стають у коло, дорослий повідомляє, що йому на долоню сіла «веселинка» і пропонує обговорити, яка вона (вертлява, лоскотуха, пустунка, веселкова, гладенька, кулька, солоденька, пахне як полуничка і т.д.), потім передає по колу - всі, хто її торкнувся стає веселим, усміхається. Коли коло замикається «веселинку» відпускають, щоб вона радувала інших.

Заняття 25-26

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Вітаю!»

Хід вправи: у парах: діти повернуті обличчям один до одного та плещуть у долоні по черзі то обома руками, то протилежними.

Гра «Жучок»

Мета: формування вміння розрізняти та помічати прояви емоцій.

Хід гри: одна дитина стає спиною до групи і виставляє за спину руку з відкритою долонею до якої легенько пальцями торкається вказаний ведучим учасник; дитина, повернувшись обличчям до групи, за мімікою та поведінкою має вгадати, хто це.

II. Практична частина

Вправа «Добери пару» (див заняття 21-22)

Мета: удосконалення розумових операцій.

Хід вправи: дітям пропонується об'єднати у пари предмети за функціональними ознаками.

Вправа «Що де росте?»

Мета: розширення знань про оточуючий світ та здатності до узагальнення.

Хід вправи: дітям пропонуються розглянути зображення рослин розповісти де ці рослини ростуть.

Гра «Знайди за вказівкою»

Мета: формування умінь діяти за словесною інструкцією.

Хід гри: ведучий ховає в кімнаті предмет, який дитина має віднайти, користуючись словесними підказками.

Індивідуальні завдання для «слухняних» пальчиків

Хід вправи: Хвилинка відпочинку: «Хто приїхав?» (болгарська гра). Скласти долоні разом.

Хто приїхав? (плескати кінчиками великих пальців)

Ми, ми, ми! (плескати кінчиками усіх пальців)

Тату, тату, чи це ти? (великі)

Так, так, так! (вказівні)

Мамо, мамо, чи це ти? (великі)

Так, так, так! (середні)

Братику, чи це ти? (великі)

Так, так, так! (безіменні)

Ах, сестричко, а це ти? (великі)

Так, так, так! (мізинці)

Всі ми разом, так, так, так! (усі разом).

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Дощик»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: діти розслабляються, відпочивають слухаючи звуки природи та слова педагога.

Прощання «Подаруй радість»

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: тренер говорить дітям, які стоять у колі, про те, що його серце переповнює радість і він хоче поділитися нею з усіма. Просить учасників підставити долоні і кожному дарує радість, дитина у відповідь усміхається. Далі всі випускають радість у повітря, піднявши руки

вгору та аплодують.

Заняття 27-28

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Замочок»

Хід вправи: дитина зі своїм сусідом утворюють пальцями замочок, той зі своїм сусідом далі по колу і так поки коло замкнеться. Кожен звертається по імені до того, кому подає руку та вітається.

Гра «Знайди пару»

Мета: корекція та розвиток пізнавальних процесів та навичок роботи у групі.

Хід гри: дітям роздають кольорові картки (розрізані листівки, зображення предметів: квіти, дерева, овочі, фрукти та ін. – по два кожного виду), кожен повинен знайти того, у кого картка така ж сама (складається ціле зображення, чи можна об'єднати за спільною ознакою) і взяти за руку, утворивши пару.

II. Практична частина

Вправа «Оживи картину»

Мета: розширення уявлень про оточуючий світ та уяви.

Хід вправи: дитині дається великий малюнок-пейзаж, який треба «оживити» за допомогою маленьких фігурок тварин, птахів, рослин, розмістивши їх на малюнку з урахуванням природної зони їх проживання.

Вправа «Що літає, що плаває...»

Мета: розширення уявлень про оточуючий світ, уяви.

Хід вправи: педагог пропонує дітям різні зображення, дитина має сказати: те, що зображене - плаває, літає...

Гра «Розвідники»

Мета: корекція уваги, пам'яті, сприймання.

Хід гри: «розвідник» прокладає маршрут за яким командир поведе загін. Спостерігачі слідкують, чи правильно командир запам'ятав дорогу.

Образотворча діяльність

Хід вправи: малюнки на вільні теми.

III. Підсумковий етап

Рефлексія. Релаксація «Вітерець»

Мета: рефлексія, зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: діти розслабляються, відпочивають, уявляють вітерець за допомогою музики та слів тренера.

Прощання «Подаруй любов» (див заняття 25-26)

Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: тренер говорить дітям, які стоять у колі, про те, що його серце переповнює радість і він хоче поділитися нею з усіма. Просить учасників підставити долоні і кожному дарує радість, дитина у відповідь усміхається. Далі всі випускають радість у повітря, піднявши руки вгору та аплодують.

Заняття 29-30

Мета: розвиток емоційної та комунікативної сфер, уваги, моторики, сприймання.

Хід заняття

I. Організаційний етап

Привітання «Ланцюжок» (див заняття 9-10)

Хід вправи: Спочатку тренер вітається з кожною дитиною особисто (див. заняття 1-2). Потім дітям пропонується утворити «ланцюжок»: дитина називаючи ім'я сусіда подає йому руку, той називає наступного і також подає йому руку, не розриваючи руки з попереднім учасником. Коли «ланцюжок» замикається (перший береться за руки з останнім) всі піднімають зчеплені руки вгору і хором кажуть: «Всім, всім доброго дня!».

Гра «Гості»

Мета: формування комунікативних навичок.

Хід гри: дитина має запросити до себе в гості учасника, який їй найбільше подобається.

Кожен повинен зробити свій вибір і кожна дитина хоча б раз має бути обрана.

II. Практична частина

Вправа «Що подарували?»

Мета: корекція уваги, пам'яті, мислення.

Хід гри: ведучий говорить, що Іванко до свят отримав подарунок від бабусі (тата, друга і т. д.) відкрив пакунок і побачив, далі йде опис предмета і дітям треба відгадати що ж саме подарували Іванкові.

Вправа «Підкажи, що треба купити»

Мета: корекція довільної уваги, пам'яті.

Хід вправи: педагог повідомляє, що мама дала дівчинці список покупок, які необхідно зробити у магазині (зачитує список), але дівчинка загубила список і тепер дуже засмучена, пропонує допомогти пригадати список. Спочатку по пам'яті, потім за малюнком.

Гра «Куди підеш?»

Мета: корекція уваги, пам'яті.

Хід гри: ведучий в кімнаті розкладає різні предмети, потім гравцю дається інструкція: до дошки підеш - ручку знайдеш, до шафи підеш - зошит знайдеш і т. д.

В залежності від можливостей дитини інструкція на 3 -7 предметів.

Після закінчення інструктажу гравця запитують: «Куди підеш?» дитина повинна назвати місце та предмет, який там знаходиться, решта гравців, в разі потреби, допомагають.

Образотворча діяльність

Хід вправи: малюнки на вільні теми.

III. Підсумковий етап

Рефлексія

Мета: підведення підсумків проведених занять.

Хід вправи: Педагог повідомляє про те, що в цьому році це останнє заняття, але обіцяє обов'язково зустрітися наступного року, якщо діти матимуть таке бажання, і просить розповісти, що найбільше сподобалось та запам'яталось.

Релаксація «На галявині»

Мета: зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: діти розслабляються, відпочивають, уявляючи себе на лісовій галявині за допомогою зображень, музики та слів педагога.

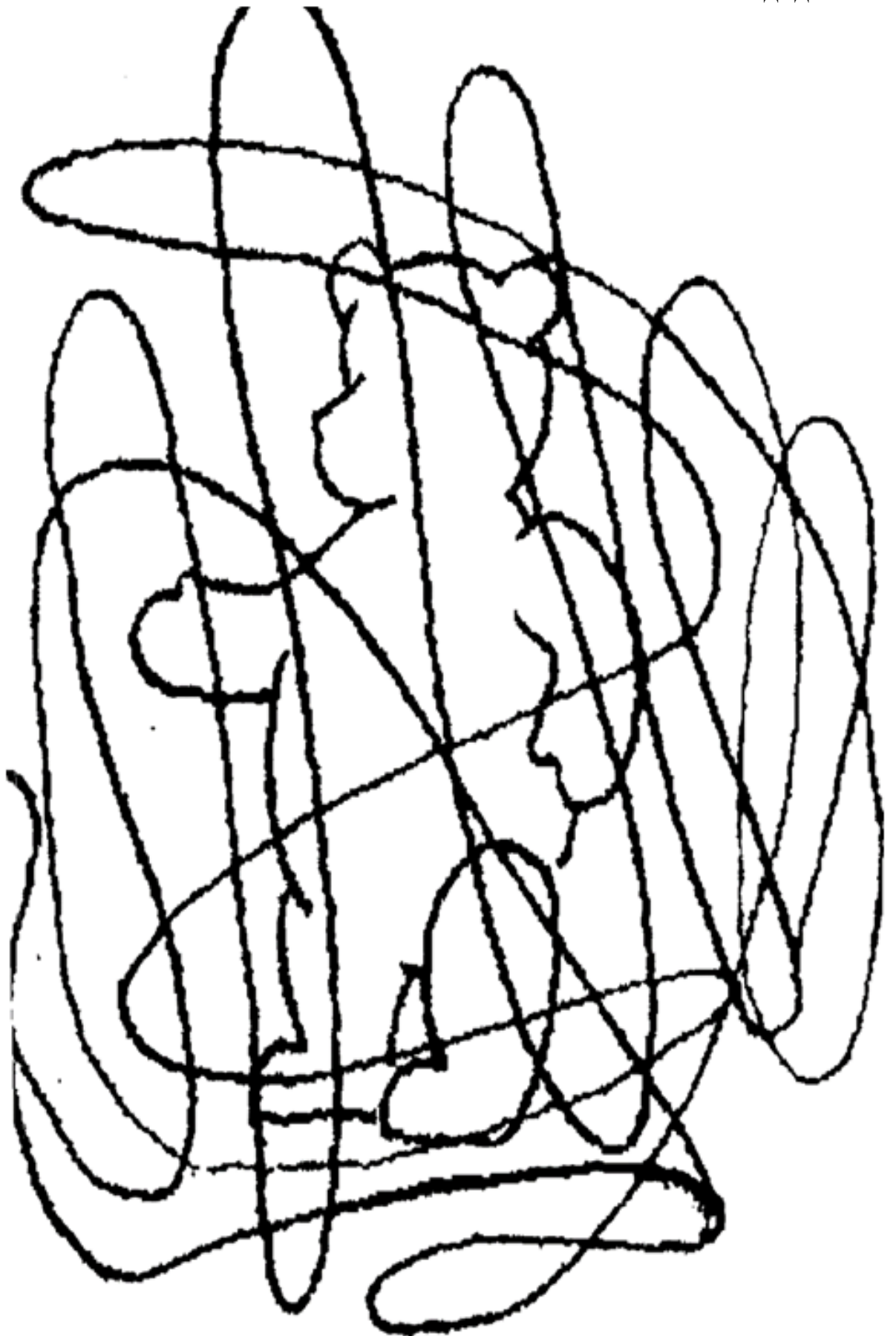
Прощання «Подаруй доброту»

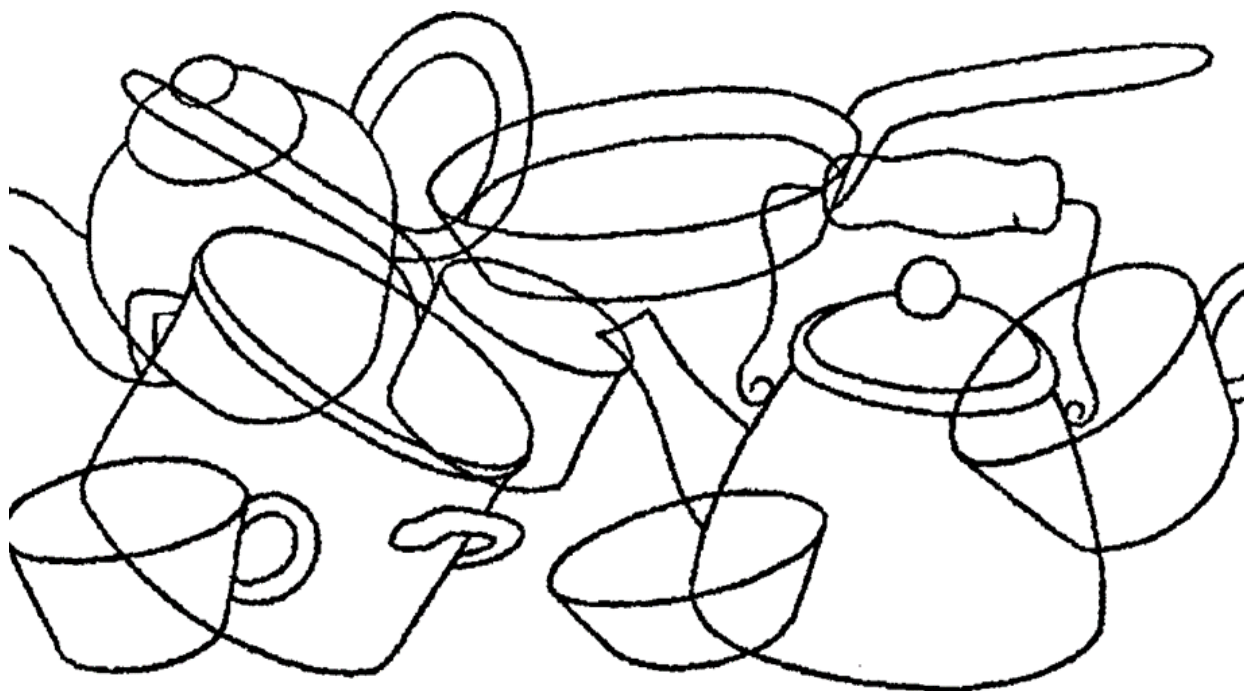
Мета: створення позитивного настрою.

Хід вправи: педагог говорить дітям про те, що вони дуже добрі та всім допомагають і зичать добра, тож пропонує поділитися добротою, щоб всі навколо теж стали добрими. Діти, стоячи у колі, «набирають» доброту зі свого серця долонями і, піднявши руки вгору з розкритими долонями, діляться з усіма, аплодують.

Література

1. http://nmcps.sumy.sch.in.ua/gallery_and_documents/programi/
2. https://vseosvita.ua/library/avtorska-programa-practicnogo-psihologa-dla-ditej-z-oop-344430.html?cf_chl_tk=4d_VQL1r.hRDIDjSk9LwAaK64RjZNc2Cu7fJUN4SY-1679490027-0-gaNycGzNDKU
3. <http://merefa-irc.kh.sch.in.ua/inklyuzivna-osvita/dlya-ditej-z-zatrimkoyu-psihihnogo-rozvitku/>
4. <https://dnmcps.com.ua/programi-z-korekciyno-rozvitkovo-roboti-dlya-ditej-shkilnogo-viku-z-osoblivimi-osvitnimi-potrebami>



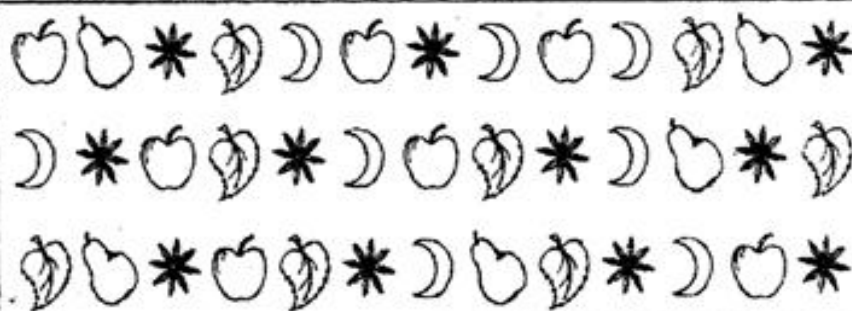
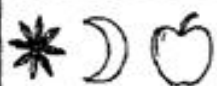




Чим відрізняються два сніговики? Знайди на малюнках однакові сніжинки.

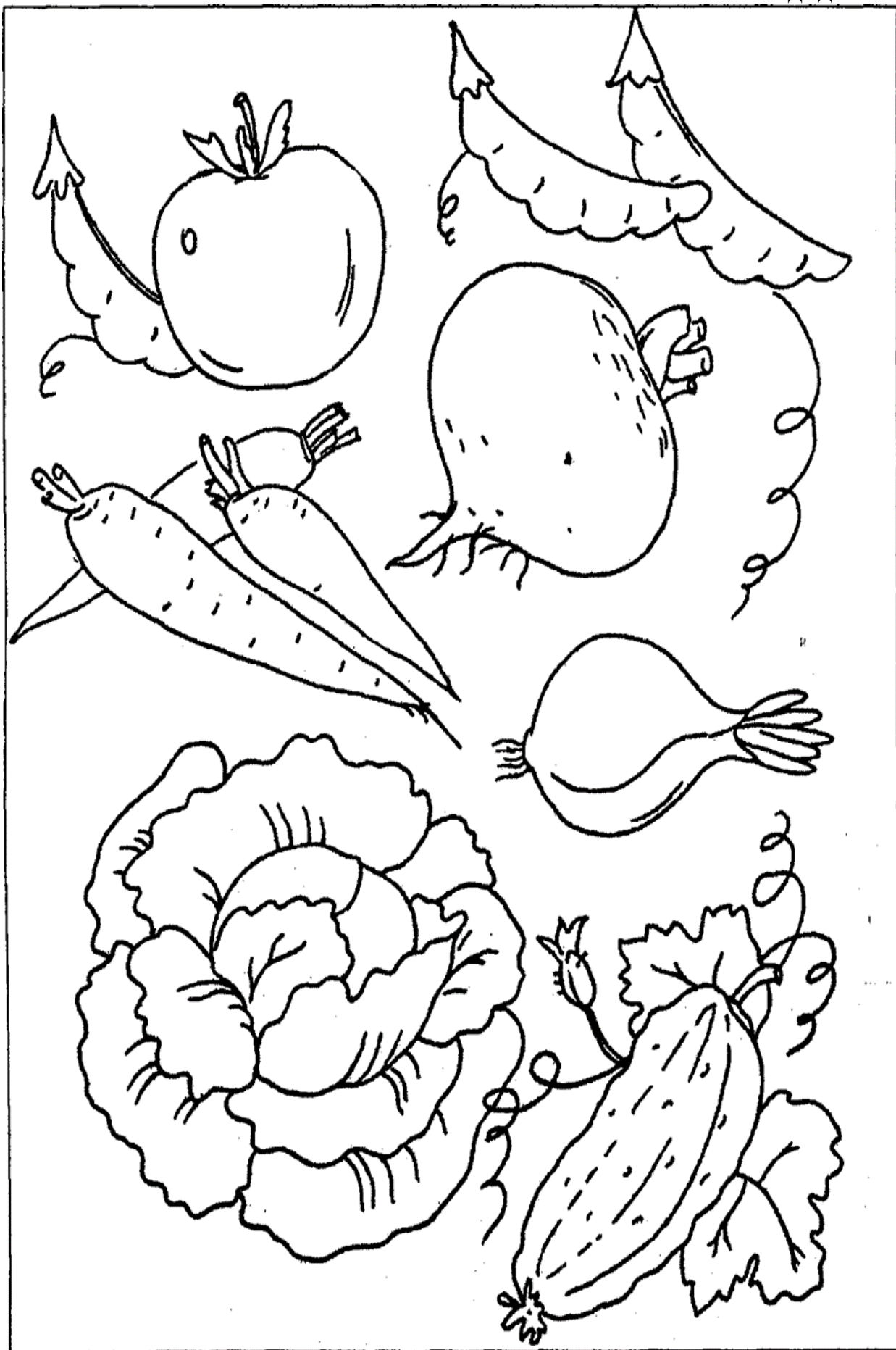
ВПН

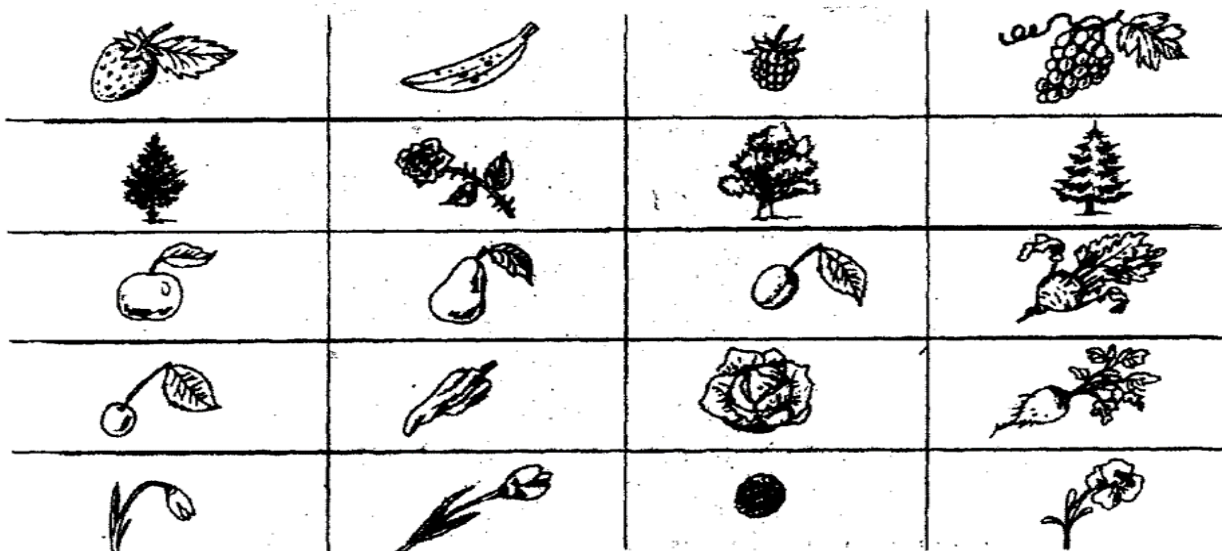
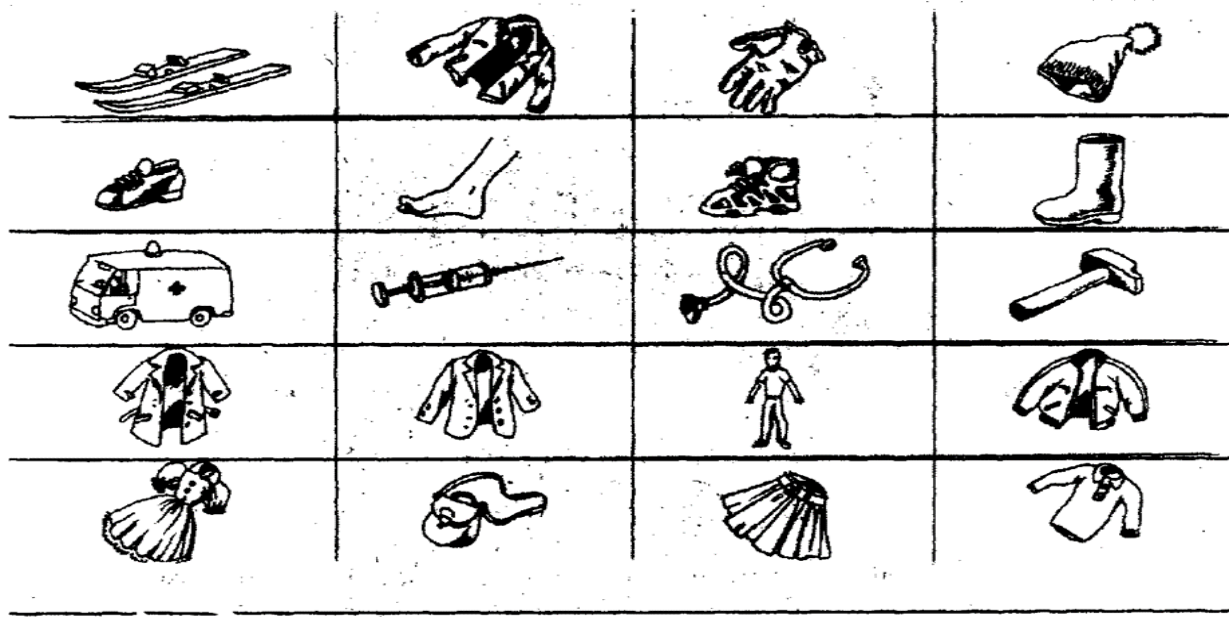
РТАНОВПНШЕСЗБРНПВ
ЕАВДЩГЕНУЗАВПНХЖЕ
ЖЗВНБВПТЮХВПНТРГЕ



Знайди виділені фрагменти та обведи їх.







РОЗДІЛ 3. ПРОСВІТНИЦЬКІ ТА ПРОФІЛАКТИЧНІ ПРОГРАМИ ДЛЯ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

3.1. Просвітницька програма для педагогів з підвищення рівня психологічної культури

Пояснювальна записка

Професійний стрес являє собою багатомірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну професійну ситуацію.

Зростання інтересу до професійних стресів останнім часом не випадково, тому що їхні негативні наслідки впливають не тільки на психічне і фізичне здоров'я окремого працівника, але і на організаційне середовище й ефективність організації в цілому.

Професійний стрес – це багатоплановий феномен, сукупність фізіологічних і психологічних реакцій суб'єктів трудових відносин на складну професійну ситуацію. Виникнення стресу залежить як від мінливого оточуючого середовища, так і від індивідуально-психологічних особливостей. Можна сказати, що професійний стрес є феноменом, що впливає на фінансову і соціально-психологічну стабільність організації і стан її «людських ресурсів».

Особливо яскраво вплив стресів проявляється у педагогічній діяльності, через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання.

Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього нагромадження негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Власне кажучи, професійне вигорання - це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому - стадія виснаження.

Професійне вигорання є вельми негативним явищем, яке послаблює професійну діяльність людини. Для багатьох професій виконання професійних функцій тісно пов'язане з ризиком професійного вигорання. В силу специфіки професійної діяльності педагогів загальноосвітніх шкіл синдром професійного вигорання є дуже поширеним серед них.

Професійна діяльність педагогів загальноосвітніх шкіл є дуже складною як за своїм змістом, так і за своєю формою. Педагог не може обмежуватися тільки викладанням, від нього очікують чутливості до потреб учнів, спостережливості і розуміння їхніх індивідуальних здібностей, володіння умінням результативного взаєморозуміння з дітьми, батьками, колегами по роботі.

Емоційне навантаження, якому піддаються педагоги загальноосвітніх шкіл в зв'язку з перманентними реформами, змінами навчальних програм, створює почуття недостатньої стабільності, а також сумніву в результатах власної праці. «Люди, які своє професійне життя пов'язали з наданням допомоги іншим, повинні бути готові, що через деякий час вони опиняться в стані, який називаємо терміном вигорання. Його найбільш характерною ознакою є байдужість до власного стану і справ іншої людини та суттєве зниження рівня свідомих послуг людям, що потребують допомоги.

Суб'єктивно результати професійного вигорання виявляються у хронічному почутті дискомфорту, збільшенні втоми, дратівливості, виникає небажання працювати і незадоволення місцем праці, часті роздуми про зміну місця праці та навіть виду професійної діяльності».

Швидкість виникнення професійного вигорання педагогів загальноосвітніх шкіл, насамперед, залежить від особистісних особливостей фахівця. До специфічних чинників професійного вигорання викладачів можна віднести: великий об'єм роботи, який повинен здійснити педагог; багатофункціональність професійної діяльності педагога; особливості комунікативної діяльності педагога; ідеологічна спрямованість професійної діяльності педагога.

Актуальність програми. На даний час такий синдром, як емоційне вигорання досить поширене явище серед педагогів. Відома всім істина, що особистість виховується лише особистістю. Для того, щоб особистість педагога залишалася цілісною, гармонійною, щоб він міг навчати творчо та успішно, необхідним і дуже важливим є дослідження даного синдрому та напрацювання ефективних методів його подолання.

Актуальність дослідження синдрому вигорання серед педагогів пов'язана з тим, що від

стану психологічного благополуччя педагога безпосередньо залежить ефективність його виховного впливу на учнів: емоційний стан педагога відображається на якості всього освітнього процесу.

Учитель – центральна фігура освітнього процесу. І розвиток взаємостосунків педагога з учнями та колегами значною мірою залежить від його емоційного стану. Тому проблема психологічного благополуччя вчителя є однією з найбільш актуальних проблем сучасної системи освіти.

Сучасний учитель має вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Це освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві. Все це під силу лише психологічно здоровому, професійно компетентному вчителю, який готовий творчо працювати. Адже від здоров'я вчителя багато в чому залежить і психологічне здоров'я його учнів.

Мета програми: підвищення рівня психологічної культури педагогів, активізація їх внутрішніх психологічних ресурсів для вирішення різноманітних проблем, оволодіння вмінням керувати своїм психоемоційним станом, ознайомлення педагогів з поняттями та симптомами професійного вигорання, підвищення знань педагогів з питаннями збереження та зміцнення професійного здоров'я, сприяння особистого зростання педагогічних працівників.

Завдання програми:

- поглиблення пізнання педагогами себе, своїх психологічних особливостей, усвідомлення своїх думок і дій, посилення позитивних якостей особистості, придбання навиків адекватної поведінки в певних соціальних ситуаціях;
- знаходження оптимальних шляхів спілкування з адміністрацією, колегами, дітьми, їх батьками, пошук і використання адекватних методів виховання і розвитку дитини.

Опис використаних методик: інформаційні повідомлення, рольова гра, групова дискусія, брейн-стормінг, розгляд реальних проблемних ситуацій, аналіз власного життєвого досвіду.

Категорія учасників: педагоги освітнього закладу.

Кількість учасників: 10-15 осіб.

Режим занять: 1 заняття тривалістю 50-60 хвилин 1 раз на тиждень.

Загальна кількість годин: 8 годин.

Форма занять: групова.

Ресурсне забезпечення: м'який стаканчик, аркуш-шпаргалка для вправи «Самопрезентація», м'яка іграшка, аркуші і ручки для вправи «Шляхи подолання стресу», стілець, бажано круглий, магнітофон, записи релаксаційної музики.

Структура занять:

1. Вступна частина (ритуал привітання, запитання про самопочуття, ознайомлення з темою заняття, вправи для розминки).
2. Основна частина (практичні вправи за тематикою).
3. Заклучна частина (рефлексія, ритуал прощання).

Очікувані результати: розпізнавання педагогами ознак «професійного вигорання», сформовані навички протистояння негативним впливам середовища.

Тематичний план

№ з/п	Тема заняття	Кількість занять
1	«Обізнаність»	1
2	«Самопізнання і самовдосконалення»	1
3	«Хто Я?»	1
4	«Моя професія»	1
5	«Я крокую до майстерності»	1
6	«Розвиток моїх комунікативних навичок і умінь»	1
7	«Стрес і моє ставлення до нього»	1
8	«Моє психічне і фізичне здоров'я»	1

Зміст просвітницької програми

Заняття 1

Тема: Обізнаність

Мета: ознайомити з поняттям «стрес», «емоційне вигорання», навчити способам саморегуляції емоційних станів.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вступне слово психолога: Темою нашого заняття є профілактика професійного вигорання. Сьогодні ми дізнаємося про зміст цього терміну, виконаємо декілька вправ для релаксації і послаблення стресових переживань, а також виробимо шляхи подолання стресу.

Вправа «Самопрезентація»

Мета: знайомство учасників.

Хід вправи: Кожен із Вас буде самопрезентувати себе, давши відповідь на запитання:

- Що я ціную в собі?
- Що є предметом моєї гордості?
- Що я вмію робити найкраще?

Презентація відбуватиметься так: один із членів групи дає відповіді на поставлені запитання, закінчуючи називанням імені свого сусіда та словами «... передаю слово тобі», при цьому злегка торкається його. Наступний учасник відповідає за такою ж схемою і т.д., поки не відбудеться самопрезентація всіх учасників.

Вправа «Правила роботи»

Мета: визначення правил роботи у групі.

Хід вправи: психолог разом з групою обговорюють запропоновані правила роботи на заняттях:

1. На заняття не можна запізнюватися.
2. Турбуватися про конфіденційність життя групи.
3. Прагнути бути активним учасником того, що відбувається.
4. Не відмовлятися від права сказати «ні», а також від права самому вирішувати, як поводитися в груповій ситуації.
5. Бути щирим, давати правдиву інформацію.
6. Мати право отримувати підтримку, допомогу з боку групи.
7. Прагнути слухати того, хто говорить, намагаючись не переривати.
8. Виявляти активність, беручи участь в усіх подіях, процедурах, ситуаціях, що виникають під час роботи групи.
9. Мати право висловити свою думку з будь-якого питання.
10. Використовувати звернення на «ти» під час роботи групи.
11. Повідомляти про свої труднощі, що заважають участі в роботі групи «від» і «до».
12. Висловлюватися тільки від свого імені і про те, що сприймається, відчувається, переживається, відбувається «тут-і-тепер».
13. Не говорити про присутніх у третій особі.
14. Не критикувати інших.

II. Основна частина

Інформаційне повідомлення

Мета: інформування педагогів про поняття «емоційного вигорання».

Хід вправи: За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у всьому світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. На початку 70 років XX ст. цей стан було визначено як синдром «емоційного вигорання».

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Синдром професійного (емоційного) вигорання — так називається серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб. Вона загрожує

представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї педагоги.

Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що ознаки синдрому вигорання мають:

- 80% лікарів;
- 65 % педагогів;
- 85% соціальних працівників,
- 60% працівників органів внутрішніх справ.

Специфіка роботи людей даних професій відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю міжособистісного спілкування. Це вимагає від фахівців значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

Вправа «Склянка»

Мета: визначення власної реакції на стрес.

Хід вправи: Психолог ставить на долоню м'який стаканчик і говорить учасникам: «Уявіть, що цей стаканчик – для ваших найпотаємніших почуттів, бажань і думок. У нього ви можете покласти те, що для вас важливе і цінне, і те, що ви любите.» Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша, раптом ведуча зіжмакує цей стаканчик. Потім ведеться обговорення того, що відчули учасники і що їм захотілося зробити.

Запитання до учасників:

- Коли виникають такі почуття?
- Хто ними керує?
- Куди вони зникають потім?

Психолог: «Те, що ви зараз пережили – це реальний стрес, реальне напруження, і те, як ви це пережили, і є ваша справжня реакція на стрес, реакція на проблеми, які виникають у вас у спілкуванні з іншими людьми».

Інформаційне повідомлення «Емоційна культура як профілактика професійного вигорання»

Мета: інформування педагогів про поняття «емоційна культура».

Хід вправи: Емоційна культура складається з дуже тонких навичок. Вона впливає на успіх взаємодії, порозуміння, сприяє подоланню вигорання та його профілактиці.

Серед емоційних здібностей, які можна і потрібно розвивати в собі, можна віднести:

- Асертивність – здатність захищати свої права, свою справу, свої переконання, з повагою приймаючи погляди партнера по спілкуванню. Асертивність є своєрідним проявом чесності у стосунках: ви чітко говорите, що відчуваєте і що вас не влаштовує, не забуваючи про потреби іншого, і вам відповідають тим самим.
- Автономність, або відсутність емоційної залежності від партнера. Це здатність спиратися на впевненість у собі, внутрішню силу і прагнення задовольняти очікування і обов'язки, не стаючи їхнім рабом.
- Самореалізація, здібності і таланти, якими вас наділила природа. Самореалізуючись, ви приймаєте і себе, і своє оточення, і професію, і те місце, де ви знаходитесь на дорозі життя.

III. Заключна частина

Вправа на релаксацію «Ниточка на маківці»

Мета: зняття емоційного та м'язового напруження.

Хід вправи: Виконується під час ходьби. Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім одної – про цю ниточку. В результаті покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей. Спробуйте походити по кімнаті з «ниточкою на маківці»

Вправа «Асоціації»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Хід вправи: Учасники сидять у колі. Передають один одному іграшку, називаючи якомога більше асоціацій до словосполучення «психічне здоров'я».

Психолог: Усе те, що ми зараз казали, ми могли б побажати одна одній, чи не так?

Заклучна рефлексія.

Заняття 2

Тема: Самопізнання і самовдосконалення

Мета: допомогти усвідомити важливість прийняття свого «Я».

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа «Привітання»

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

Хід вправи: психолог вітається з групою. Просить учасників по черзі привітатись з м'якою іграшкою невербальним способом. Психолог вітається першим і передає іграшку по колу. Потім пропонує привітати кожному свого сусіда справа так само, як він вітався з іграшкою.

Рефлексія:

- Що ви відчували?
- Що вам дало виконання цієї вправи?

II. Основна частина

Інформаційне повідомлення «Моя доля. Моє щастя»

Мета: інформування педагогів за поданою темою.

Хід вправи: Людей можна умовно поділити на дві групи: тих, хто причину всіх своїх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, інших людях, обставинах, долі, і тих, хто шукає причини всіх подій у собі. Потрібно визнати, що люди, їхні долі іноді бувають втягнені у вир історичних подій, які одна людина не може змінити і які впливають на її долю. Але більше шансів мають ті, хто вірить, що в житті багато залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини, які необхідні для їхнього зростання, самореалізації, але вони можуть притягувати і небажане, якщо ви будете думати, що з вами це неодмінно станеться. Тому важливо навчитися мислити позитивно: приймати відповідальність за свої вчинки і навіть у складних обставинах бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому зростанню.

Інформаційний аркуш «Способи зміни думок»

Часто до нас приходять думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, впевненість у собі. Іноді таких думок буває більше, ніж хороших. Але в житті часто все залежить від нас, тобто життя таке, як і що ми про нього думаємо.

Можна навчитися змінювати негативні думки про себе та своє життя на більш приємні:

1. Звернення до своїх прав. Якщо ти вважаєш, що ти «якийсь не такий», то можеш змінити цю думку на іншу, бо ти маєш право бути тим, ким ти є. Наприклад, я — боягуз — негативне висловлювання; я маю право на власні емоції — позитивне висловлювання.
2. Звернення до позитивного досвіду на цю тему. Наприклад, я — боягуз — негативне висловлювання; є ситуації, в яких я досить рішучий, — позитивне висловлювання.
3. Зміна прикметників. Можна замінити негативні прикметники, які принижують тебе, на більш позитивні, але таким чином, щоб ваша попередня думка не втратила правдивості. Наприклад, я — боягуз — негативне висловлювання; я не одразу можу зреагувати впевнено — позитивне висловлювання.

Рефлексія: якщо є бажання, вони можуть поділитися своїми змінами думок. Учасники виражають свої емоції під час виконання завдань.

- Що було найважче виконувати?
- Чи зможете ви скористатися цією інформацією в житті?

Вправа «Хто я?»

Мета: усвідомити важливість прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками.

Хід вправи: За допомогою «мозкового штурму», не розмірковуючи, 10—20 разів дайте відповідь на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я». Потім зробити розподіл відповідей на «+» і «-». Замінити негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості. Після цього проводиться робота з одержаними відповідями, можливо в кількох варіантах:

- 1) кожний учасник розповідає про себе;
- 2) анонімно аркуші з відповідями складають у стопку, ведучий зачитує, а учасники намагаються відгадати, кому належать ці визначення.

Рефлексія: Важливо зафіксувати, що саморозкриття в процесі виконання і обговорення

вправи приносить цікаву і важливу інформацію для себе і для інших.

- Чи легко було писати про себе? Чому?
- Яких рис більше: позитивних, негативних чи нейтральних?
- Чи часто ви замислюєтесь над запитанням «Хто я?»?
- Для чого ставити собі це запитання?
- Чи цікаво отримувати відповіді?

Вправа «Австралійський дощ»

Мета: психологічне розвантаження учасників.

Хід вправи: Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви передаватимете мої рухи. Тільки-но вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії здійнявся вітер. (Ведучий потирає долоні.)
- Починає крапати дощ. (Клацання пальцями.)
- Дощ посилюється. (Плескання долонями по грудях.)
- Починається справжня злива. (Плескання по стегнах.)
- А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами.)
- Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах.)
- Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях.)
- Краплі падають на землю. (Клацання пальцями.)
- Тихий шелест вітру. (Потирання долонь.)
- Сонце! (Руки догори)

Вправа «Чарівний стілець»

Мета: підвищення самооцінки особистості.

Хід вправи: психолог кладе посеред кола стілець і пропонує комусь добровільно сісти на нього. Потім оголошує цей стілець чарівним — особа, що сидить на ньому, найкраща, найчарівніша. Пропонують групі по колу висловити компліменти людині на «чарівному стільці». Той, хто сидить на стільці, повертається обличчям до кожного, хто буде висловлювати йому компліменти, і не забував подякувати.

Рефлексія: Попросіть того, хто сидів на стільці, поділитись своїми враженнями.

- Для чого ми це робили?

Інформаційне повідомлення «Самопізнання»

Мета: інформування педагогів про поняття «самопізнання».

Хід вправи: Самопізнання — це дослідження, пізнання самого себе. Здатність до самопізнання властива лише людині, здійснюється за допомогою розуму. Складність самопізнання полягає в його орієнтованості на саму людину, на її внутрішній світ, багатий суб'єктивним, індивідуально-самобутнім. Уявлення про себе формується і під впливом оцінювання з боку інших людей під час співвіднесення мотивів, мети, результатів своїх учинків і дій із соціальними нормами поведінки, прийнятими в суспільстві. Самопізнання — найважливіша з умов, яка спонукає змінювати свій стан на краще.

«Наше Я. Яке воно?»

Наше «Я» — це одна з найскладніших загадок. Іноді «Я» має здоровий глузд, іноді — це голос творчої фантазії. Деякі дії ми виконуємо взагалі всупереч своїй волі. Гармонійна людина, людина успіху завжди повинна уникати будь-яких крайнощів, її золота середина: «Я люблю себе, я люблю весь світ. За законами природи, якщо людина любить світ, то і світ любить її, тобто добре співвідносяться інтереси особистості, суспільства, природи».

Сприйняття людиною себе залежить від того, наскільки вона вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, до них добре ставляться інші, що вони здібні та їх цінують. Вони мислять позитивно. Ви зможете почуватися щасливішими, налагоджувати добрі взаємини з іншими людьми, якщо навчитесь поважати себе. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають і інших. Тобто, якщо ви позитивної думки про себе, то добре думатимете й про інших, і навпаки. Ми знаємо, що «Я» утворюється пластами, як земна кора — чим глибше, тим давніші пласти власного усвідомлення. Давайте здійснимо екскурсію, занурюючись у власне «Я».

Вправа «Я люблю себе»

Мета: розвиток позитивного самосприйняття, вміння любити себе.

Хід вправи: письмово учасники повинні проаналізувати, як часто вони почуваються незадоволеними собою і коли відчувають любов до себе. Яке ставлення до себе переважає

частіше. Кожен учасник, проаналізувавши запитання, вголос говорить: «Я люблю себе за...»

Рефлексія:

- Чи легко сказати: «Я люблю себе»?
- Чи часто ви говорите це собі?

III. Заклучна частина

Вправа «Моє особисте»

Мета: усвідомлення важливості прийняття свого «Я», завершення заняття.

Хід вправи: кожному учаснику психолог пропонує зобразити своє «Я» у вигляді дерева з різними гілочками та глибоким корінням. Одна з верхніх гілочок — зовнішнє «Я» (можна зобразити символом вербальним чи графічним, намалювати малюночок), інші гілочки — «Я на роботі», «Я в сім'ї», «Я в колі друзів чи знайомих», «Я — сексуальне» тощо. Вийшла дуже екзотична крона. Далі психолог просить зобразити коріння, виписуючи на ньому свої позитивні та негативні риси. Малюнки вивішують на видному місці.

Рефлексія: Поділіться враженнями від вправи.

- Що ви відчували, малюючи дерево?
- Що вам було найважче зобразити?

Заклучна рефлексія.

Заняття 3

Тема: Хто Я?

Мета: допомогти усвідомити важливість прийняття свого «Я».

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа «Привітання»

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

Хід вправи: Кожен учасник по колу називає свій стан в образі. «Я сьогодні відчуває себе як...», «Мій стан схожий на ...»

II. Основна частина

Вправа «Бачати ближнього»

Мета: розвиток рефлексії, саморегуляції емоційного стану, вміння пробачати іншим.

Хід вправи: на аркуші паперу написати список рідних, близьких, знайомих і їх провини щодо вас за минулий тиждень. Аркуш розірвати на клаптики, проаналізувавши причину. І все пробачити, забути.

Рефлексія:

- Чи легко було згадати провини вашого оточення щодо вас?
- Чи легко розірвати аркуш? Чому?

Вправа «Автопортрет»

Мета: самосприйняття.

Хід вправи: Під тиху музику намалювати символічний автопортрет, тобто піктограму. Дати незвичайний заголовок малюнку. Виконані портрети вивішуються тренером на дошці. Учасники аналізують бачення кожного малюнка, відчуття, настрої, емоції, які він викликає, вказують, кому він належить. Обговорення заняття.

Вправа «Усі ми різні, але кожен унікальний»

Мета: навчити учасників розпізнавати процеси «стереотип», «упереджене ставлення», «дискримінація».

Хід вправи: Запропонувати учасникам навчитися розпізнавати процеси, які часто заважають усвідомленню унікальної неповторності кожної людини. До таких понять належать: стереотип, упереджене ставлення, дискримінація.

Стереотип - усталене слово або словосполучення, яке відображає впевненість у тому, що група людей характеризується певними подібними якостями і члени групи не мають індивідуальних відмінностей.

Упереджене ставлення - думка, часто несприятлива, про предмети або людей, яка складається ще до того, як були розглянуті всі аспекти. На відміну од стереотипу, упереджене ставлення відображає вже повніше ставлення до певних предметів або людей і представлене, як правило, у вигляді складного речення.

Дискримінація - неоднакова взаємодія з людьми за ознакою їхнього віку, релігії,

походження, національності, фізичних вад, статі, соціальної стратифікації, раси тощо. На відміну од стереотипу й упередженого ставлення до предметів або людей, дискримінація обов'язково пов'язана з конкретними діями.

Вправа «Позитивні слова»

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, підвищення самооцінки, самопізнання.

Хід вправи: Учасники діляться на 2 підгрупи. Кожен з вас має обвести свою руку на аркуші і на долоньці написати своє ім'я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному з «пальчиків» отриманого чужого малюнка ви пишете якусь привабливу, на ваш погляд, рису її власника. Інша людина робить запис на іншому пальчику тощо, поки аркуш не повернеться до власника.

Рефлексія:

- Які почуття у вас виникли, коли ви читали написи на своїй «руці»?
- Чи всі ваші переваги, про які написали інші, вам відомі?

Вправа «По той бік дороги»

Мета: виявлення рівня толерантності у групі.

Хід вправи: Запросити учасників стати посередині кімнати. У центрі проходить уявна дорога. Тренер називає певні твердження. Ті учасники, які погоджуються з цими висловками, мають перейти на праву сторону «дороги», а ті, хто не погоджується - на ліву. При цьому слід, щоб учасники звернули увагу на те, хто з ними по один бік дороги.

- У мене в дитинстві було прізвище.
- Я маю старшу сестру.
- Важливо під час спілкування завжди уникати сварок і конфліктів.
- Я не бачив жодної серії «Району Мелроуз».
- Дуже легко спілкуватися з людиною, в якій високе самооцінювання.
- Я люблю морозиво.
- У конфлікті завжди можна визначити «сторону, яка має рацію» і «сторону, яка не має рації».
- Я не люблю відпочивати на морі.
- Мене дратують люди, які нав'язують свої погляди.
- Я люблю читати детективи.
- Мені з власного досвіду знайомий внутрішній конфлікт, зумовлений, з одного боку, бажанням добре поїсти, а з іншого боку - бажанням мати стрункий стан.
- Я хочу одержати задоволення від цього тренінгу. Провести обговорення тверджень у формі дискусій.

Інформаційний блок «Мої сильні і слабкі боки, рекомендації з підвищення самоповаги»

Мета: інформування педагогів про поняття «самоповага», надання рекомендацій щодо підвищення самоповаги.

Хід вправи: Коли людина знає про свої справжні переваги і вади, їй легше домогтися успіху в будь-якій справі, визначити своє місце в колективі, стати кращою.

Для цього потрібно, дотримуватися правил:

- Завжди думайте про те, як ставляться до вас люди.
- Якщо ви чимось не сподобалися другові, якщо вами незадоволене керівництво, ви теж повинні бути незадоволені собою».
- Погано не те, що у вашому характері є вади, а те, що ви їх не визнаєте і не намагаєтеся виправити.
- Хочете добре пізнати себе, спробуйте свої сили в різних видах діяльності, не втрачайте можливості навчитися нової корисної справи, беріться за будь-яке громадське доручення.

І що б ви не робили, пам'ятайте: чим більш різнобічна діяльність, тим повніше розвиваються обдарування і здібності, тим точніше ви зможете відповісти на запитання: «В чому моє покликання?». Оцінюйте себе за наслідками своєї діяльності: добрі наслідки свідчать про ваші переваги. Не звинувачуйте інших, якщо у вас щось не вдається, шукайте причину в самому собі. Правильно сприймайте критику, пам'ятайте: ворог ваших вад — ваш найкращий друг. Не вірте людям, які завжди хвалять. Майте мужність визнати справедливую критику, і ви матимете справжніх друзів.

Інформаційний лист «Поради з підвищення самоповаги»:

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.
2. У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.
3. Постійно згадуйте свої успіхи.
4. Пробачте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робимо їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших — це ознаки безсилля. Так само не перегинайте палицю, обвинувачуючи у всьому тільки себе.
5. Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той хто любить себе, виглядає краще, має міцне здоров'я.
6. Визнайте себе таким, яким ви є, — унікальним, оригінальним, людяним.
7. Живіть сьогоднішнім днем, і ви отримаєте більше задоволення від життя.

III. Заключна частина

Вправа «Воскова свічка»

Мета: створення атмосфери відвертості та довіри, завершення заняття.

Хід вправи: Станьте у тісне коло. Бажаючий стає у центр кола, замружує очі й дозволяє групі похитати себе, тримаючи за плечі й верхню частину тулуба. Це може бути рух за годинниковою стрілкою або навпаки чи хитання з одного боку в інший. Стопи ніг того, хто стоїть у центрі, не повинні відриватись од підлоги. Цю процедуру проробляють усі.

Рефлексія:

- Як ти почувався, коли був у центрі кола?
- Про що думав, коли був членом групи і гойдав інших? Якого набув досвіду?
- Чи є відмінності в поведінці групи залежно від того, хто є в центрі кола?
- Який висновок можна зробити про групу та її членів?

Заклучна рефлексія.

Заняття 4

Тема: Моя професія

Мета: формувати позитивну мотивацію до вчительської професії; розвивати вміння встановлювати комунікативний контакт з іншими, сприймати і розуміти емоційний стан іншої людини.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа «Чарівна паличка»

Мета: привітання учасників.

Хід вправи: У тренера в руках «чарівна паличка», яку він зі словами привітання і побажань на сьогодні передає будь-кому з учасників тренінгу. Той, у кого «чарівна паличка», теж передає її із словами привітання і побажання наступному учаснику. І так продовжується доти, доки всі учасники не привітаються.

Вправа «Мікрофон»

Мета: заняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.

Хід вправи: учасникам тренінгу пропонується продовжити речення:

- Якби мій настрій мав колір, то він би був...
- Якби мій настрій міг звучати, то він би зазвучав, як...
- Якби мій настрій оцінити за 10-бальною шкалою, то він відповідав би...

Замість мікрофона використовуємо маркер. Висловлюються всі учасники тренінгу.

II. Основна частина

Вправа «Електропотяг»

Мета: навчити педагогів приймати і передавати невербальну інформацію, формувати мімічну та пантомімічну виразність.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари і стати один навпроти одного.

- Уявіть, що ви і ваш партнер їдете в різних вагонах електропотягу. Вам потрібно йому щось повідомити, але вас не чути через товсте скло та шум потягу. Спробуйте передати те, що хотіли, за допомогою міміки та пантоміміки, і одержіть відповідь.

Потім учасники тренінгу міняються ролями.

Рефлексія:

- Що було важче, донести чи сприйняти інформацію?

Вправа «Сунічна галявина»

Мета: швидке зняття втоми, відновлення працездатності.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам:

- Сядьте зручно на стілець. Закрийте очі, прийміть зручну позу. Зробіть декілька глибоких вдихів і видихів. Після цього уявіть собі суничну галявину так, ніби вона перед вами. Суниці дозріли, вони навколо вас скрізь. Галявина схожа на зелений килим, оздоблений червоними коштовностями, на якому яскравим блиском світяться маленькі крапельки роси. Побудьте на цій суничній галявині. Відчуйте пахощі цвітіння лісових трав. Скуштуйте свіжої ароматної суниці. Робіть на галявині те, що вам хочеться... Або нічого не робіть, просто побудьте там скільки вам захочеться...

Рефлексія: після повернення з галявини поділіться своїми враженнями.

Вправа «Позитивне мислення»

Мета: навчитися брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

Хід вправи: психолог пропонує учасникам об'єднатися в пари. Після цього особа А повинна згадати випадок, коли її несправедливо образили, а особа Б повинна довести, що особа А могла би уникнути цього, якщо б поводитися по-іншому, а також особа Б повинна допомогти зрозуміти особі А, який позитивний досвід вона здобула. Через 3 хв — зміна ролей.

Рефлексія:

- Як ви себе почували в ролі А і в ролі Б?
- Які емоції ви переживали?
- Чи вдалося вам набутися нового життєвого досвіду?

Психолог. Одним із способів прийняття себе є поглиблення, усвідомлення своєї вартості. Кожна людина має свої сильні сторони і саме на них повинна заснувати спілкування з іншими, проте іноді люди навіть не здогадуються про свої переваги. Якщо ви з'ясуєте власні сильні сторони, то збільшите самоповагу і поглибите прийняття себе іншими.

III. Заключна частина

Вправа «Мій портрет»

Мета: сприяти позитивному сприйняттю свого «Я», завершення заняття.

Хід вправи: психолог учасників подумати і відповісти на запитання: «Чому кожен з вас заслуговує на повагу?». Потім кожен малює сонце, у центрі сонячного кола пише своє ім'я або малює свій портрет, а вздовж сонячних променів записує свої позитивні риси.

Психолог наголошує: «Постарайтеся, щоб сонячних променів було якнайбільше». Бажаючи зачитують список своїх рис, чіпляють своє сонце на дошці, діляться своїми почуттями і враженнями від вправи.

Заключна рефлексія.

Заняття 5

Тема: Я крокую до майстерності

Мета: сформувати у педагога впевненість у професії, вчити діяти та спілкуватися, стимулювати бажання підвищувати свій професійний рівень, активізувати творчий потенціал педагога.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа «Мій герб»

Мета: представлення учасників, відпрацювання навчок самопрезентації.

Хід вправи: Всім пропоную на спеціальному аркуші паперу намалювати уявний герб, в якому буде розкрита особистість кожного. Після завершення завдання кожен учасник представляється і по черзі розповідає про свій герб і пояснює чому намалював його саме таким. Наприклад, якщо людина любить музику, то вона може зобразити себе у вигляді ноти чи якогось улюбленого інструмента.

2. Вправа Мозковий штурм «Урок»

Мета: налаштування на активну роботу.

Хід вправи: Робота в 3 групах. На аркуші А – 1 вертикально записуємо слово «урок».

Шляхом вільного висловлювання запишіть слова, які асоціюються з уроком, що починаються з літер «у», «р», «о», «к». Це можуть бути іменники, прикметники, дієслова. У кожного різні відчуття щодо однієї й тієї самої речі.

II. Основна частина

Вправа «Портрет ідеального педагога»

Мета:**Хід вправи:** Робота в 3 групах:

1 групі дається завдання створити портрет невдалого і неуспішного педагога, вказавши на його помилки і причини такого становища.

2 група описує педагога успішного і створює його портрет з перевагами, завдяки яким він став успішним.

3 групі потрібно від імені міністерства освіти і науки України запропонувати щось нове щодо структури, змісту освіти, методів і прийомів навчання, поглядів на урок, ролі педагога в процесі розвитку вихованців.

Кожна група зачитує і захищає свого педагога і свій список. У кінці ми виділяємо, які помилки не потрібно допускати у своїй роботі, щоб не стати поганим педагогом – спеціалістом, а чому потрібно вчитися, щоб стати успішним педагогом.

Обговорення: Звичайно, навіть у найуспішнішого педагога були кризи і поразки та ті факти, які ставили його у глухий кут, але не той педагог успішний, який не припускається помилок, а той, хто зробивши помилку, не опускає руки, а проаналізувавши їх, зміг прийняти і вдосконалити їх у своїй творчій роботі з вихованцями. Не бійтеся робити помилки, найголовніше вмійте з них виносити для себе правильні висновки.

Вправа «Педагогічна майстерність»

Мета: відпрацювання отриманих знань.

Хід вправи: Розв'язання педагогічних ситуацій:

Педагогічна ситуація №1

На початку заняття або вже після того, як ви провели декілька занять, вихованець робить заяву: «Я не думаю, що ви як педагог зможете нас чогось навчити». Ваша реакція:

- «Твоя справа – вчитися, а не вчити мене».
- «Таких, як ти, я, звичайно, нікому не зможу навчити».
- «Ти просто не хочеш учитися».
- «Мені цікаво знати, чому ти так думаєш?»

Педагогічна ситуація №2

Ви почали вести урок, всі вихованці заспокоїлись, настала тиша, і раптом в групі хтось голосно засміявся. Ви здивовано подивились на того вихованця. Він, дивлячись вам прямо у вічі, заявив: «Мені завжди смішно дивитись на вас і хочеться сміятись, коли ви починаєте заняття». Як ви відреагуєте на це? Виберіть і поясніть правильний варіант із запропонованих нижче.

«Ось тобі й на», «А що тобі смішне?», «Ну й ради Бога», «Ти що, дурний», «Люблю веселих людей», «Я радий(а), що створюю у тебе веселий настрій». Запропонуйте свій варіант.

Вправа «Карусель»

Мета: формування навичок швидкого реагування під час вступу в контакт, розвиток емпатії та рефлексії в процесі навчання.

Хід вправи: У вправі організовують серію зустрічей, причому щоразу - з новою людиною. Завдання: легко вступити в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи шикуються за принципом каруселі, тобто обличчям один до одного, й утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухоме.

Приклади ситуацій:

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довгий час не бачили. Ви дуже раді цій зустрічі.

- Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею.

- Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалася. Підійдіть до неї і заспокойте її.

- Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі. Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3—4 хв. Потім ведучий дає сигнал, і учасники заняття переходять до наступного учасника.

III. Заключна частина**Вправа «Прес»**

Мета: підведення підсумків заняття.

Хід вправи: Підсумовуючи роботу на сьогоднішньому занятті, закінчіть думку:

- Сьогодні мене вразило...
- Сьогодні мені згадалося...
- Мені запам'яталося...

- Мене дратувало...
- Мені було цікаво...
- Мене порадувало...
- Спілкування було...

Заклучна рефлексія.

Заняття 6

Тема: Розвиток моїх комунікативних навичок і умінь

Мета: опанування прийомів ефективного спілкування через ігрові методи навчання.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вступне слово психолога: Спілкування людей між собою — надзвичайно складний процес. Неefективність у спілкуванні може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю певного комунікативного уміння. Труднощі, які виникають у спілкуванні в конкретній ситуації, можуть бути спричинені недостатнім самоконтролем, наприклад через невміння впоратися з перевантаженням, імпульсивністю, агресією тощо. Кожний з нас вчиться володіти собою, набуваючи досвіду, часто на помилках і розчаруваннях.

Вправа «Комунікативна майстерність»

Мета: оцінити комунікативні навички і уміння учасників.

Хід вправи: Ведучий малює на дошці (чи вивішує заздалегідь підготовлений малюнок) «сходи комунікативної майстерності». Лівий край — майстер комунікації, правий — рівень майстерності. Завдання — знайти своє місце на цих сходах і стати туди, відповідно до своїх міркувань. По завершенню роботи учасники групи обговорюють вправу.

II. Основна частина

Вправа «Візуальне відчуття»

Мета: удосконалення перцептивних навичок сприйняття й представлення один одного.

Хід вправи: Усі сідають колом. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників. Через 2—3 хв всі закривають очі і намагаються уявити собі обличчя інших учасників групи. Впродовж 1—2 хв потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити (запам'ятати). Після виконання вправи група обговорює свої відчуття й повторює вправу. Завдання: кожний учасник групи намагається відтворити в пам'яті якомога більшу кількість обличч учасників тренінгу.

Вправа «Дискусія»

Мета: досягнення взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Хід вправи: Група поділяється на трійки. У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухого і німого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні — зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого»: він може говорити і бачити; третій — «сліпого і німого»: він здатний тільки чути і показувати. Усій трійці пропонують завдання, наприклад, домовитися про місце, час і мету зустрічі.

Вправа «Так»

Мета: удосконалення навичок емпатії і рефлексії.

Хід вправи: Група поділяється на пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій чи відчуття, інший ставить йому запитання, щоб з'ясувати деталі. Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на запитання учасник одержує три позитивні відповіді — «так».

Вправа «Передавання руху по колу»

Мета: удосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні, розвиток уяви та емпатії.

Хід вправи: Усі сідають у коло. Один з учасників групи починає діяти з уявним предметом так, щоб його можна було продовжити. Сусід повторює його дію і продовжує вправу. У такий спосіб предмет обходить коло і повертається до першого гравця, який називає переданий йому предмет і кожен з учасників називає, у свою чергу, що передавав саме він. Після обговорення вправа повторюється ще раз.

Психолог: Численні дослідження показують, що успіх людини, яка працює в сфері постійного спілкування, на 80 % залежить від її комунікативної компетентності.

Непродуктивність у спілкуванні може бути пов'язана з відсутністю комунікативних навичок спілкування, з труднощами їх практичної реалізації (стомлення, неуважність, умови

діяльності, особливості ситуації). На підтвердження сказаного ведучий аргументовано наводить випадки, коли учасники дискусії пропускали висловлювання інших чи спотворювали предметні позиції під час відтворення розмови з пам'яті.

Вправа «Диспут»

Мета: відпрацювання навичок активного слухання.

Хід вправи: Учасники поділяються на дві команди. За допомогою жереба з'ясовують, яка команда яку позицію займатиме з певного питання, наприклад: прибічники засмаги, паління, роздільного харчування і ті, що проти цього.

Члени команд по черзі висловлюють аргументи на користь певної точки зору. Обов'язковою вимогою для учасників гри є підтримка думок суперників і розуміння аргументації. У процесі диспуту той з членів команди, чия черга висловлюватися наступним, повинен реагувати «угу-підтакуванням» і «луною», ставити уточнювальні запитання, якщо зміст аргументації недостатній, у такому разі можна використати парафраз. Аргументи на користь позиції своєї команди дозволено висловлювати лише після того, як той, хто виступає, просигналізує, що його зрозуміли правильно (кивок головою, «так, саме це я і мав на увазі»).

Ведучий стежить за виступами і за тим, щоб учасники диспуту підтримували висловлювання, використовуючи при цьому відповідні реакції. Можна давати пояснення типу «так, ви мене зрозуміли правильно», при цьому повторивши слова співрозмовника, і переконатися в правильності розуміння висловленої думки. Ведучий намагається застерегти учасників диспуту від спроб продовжувати і розвивати думки співрозмовника, приписуючи йому не його слова.

По закінченню ведучий коментує хід вправи, звертаючи увагу на випадки, коли за допомогою парафразу вдалося домогтися уточнення позицій учасників диспуту.

Орієнтовні запитання для обговорення:

- Які труднощі постали перед вами під час розмови?
- Чи були випадки, коли після парафразу відбувалося уточнення позиції?
- Кому з учасників не вдалося зрозуміти іншого?

III. Заключна частина

Вправа «Остання зустріч»

Мета: удосконалення комунікативної культури, завершення заняття.

Хід вправи: Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви маєте попрощатися. Але чи встигли ви сказати один одному те, що хотіли? Може бути, що ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Можливо, є людина, думку якої про себе ви хотіли б почути? Чи хочете ви подякувати комусь за щось? Зробіть це «тут і тепер».

Заключна рефлексія.

Заняття 7

Тема: Стрес і моє ставлення до нього

Мета: з'ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу, розвивати навички подолання негативних емоційних станів.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа «Привітання»

Мета: встановити контакт між учасниками та налаштувати на роботу у групі.

Хід вправи: Один з учасників говорить привітання або комплімент приблизно у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, разом відповідають: «Привіт!». А якщо було сказано комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється кілька разів, а потім правила змінюють. Тепер привітання мають звучати так: «Добридень тим, хто добрий і справедливий!» чи комплімент: «Чудово виглядають усі хитрі й завбачливі». Вислів має містити якусь позитивну характеристику стану, рису характеру тощо. Ті учасники, які, на їхню думку, мають названу рису, повинні хором говорити «привіт» чи «дякую» залежно від того, що це було: привітання чи комплімент; а решта учасників — мовчать.

Вправа «Лист до себе»

Мета: розслаблення.

Хід вправи: Ведучий: Комусь краще допоможе впоратися зі стресом перенесення своїх хвилювань на папір. Напишіть собі листа. Довірте паперу все, що відчуваєте й думаєте. Цей спосіб

має ту перевагу, що мова листа коротка й логічна. Змальовуючи в листі ситуацію, починаєш швидше розуміти проблему, ніж у розмові. Лист можна одразу знищити або сховати і перечитати, коли знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним впоратися, як і минулого разу.

II. Основна частина

Інформаційне повідомлення «Стрес»

Мета: актуалізація знань учасників про стрес.

Хід справи: Учасники об'єднуються у дві групи за принципом: квіточка, метелик. їм надається інформація на аркушах А4, яку вони вивчають у своїх групах, а після цього обмінюються двома учасниками й розповідають, про що щойно дізнались.

Приклад інформації:

Стрес може бути корисним і руйнівним. Так, поряд зі стресорами, спільними для всіх людей, у діяльності педагога є професійні стрес-чинники: відповідальність, необхідність бути спостережливим, постійно підтверджувати свою компетентність, а також тимчасова мінливість діяльності.

Щоденна робота педагога є досить великим навантаженням на психіку, тому що постійно перед ним постають нові і складні завдання, без часу на обмірковування. Мабуть, тому майже третина педагогів вважає навчання «стресовим заняттям». До 80 % педагогів перебувають у досить напруженому стані. Усе це негативно впливає на діяльність педагога, призводить до апатії, депресії, песимізму, хвороб, «професійного вигорання». Тому стресам варто протидіяти. Стрес можна послабити або взагалі усунути з нашого життя, змінивши своє ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно спрямувати на ослаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе в цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли почуваєтеся безпорадним. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої нема виходу, коли ви вирішили, що виходу нема.

Змінюючи думки, сподівання, настанови, ви вчитеся жити без стресу. Змінюючи себе, ви обов'язково відчуваєте, що змінилися люди і події, які раніше викликали у вас стрес.

Було б неправильно вважати, що навколо вас існує певне стресове середовище, що хоче занапастити вас. Стресовий стан визначається тим, як ви реагуєте і що говорите, а не тільки зовнішніми чинниками, які викликають стрес. Доречним у цьому випадку буде згадати слова відомого російського письменника Л. Толстого: «Людина розумом може і повинна позбутися того, що її турбує».

Вправа «Автобіографія за 45 секунд»

Мета: переживання невідповідності бажаного і можливого як стресових відчуттів.

Хід справи: Учасникам дають завдання коротко написати свою біографію, в якій було би все про них зрозуміло. Після цього ведучий повідомляє, що час для розповіді - 45 с. Реально ніхто не вкладається в цей час так, щоб розказати про себе достатньо.

Рефлексія: проводиться обговорення результатів і обмін почуттями.

Інформаційне повідомлення «Подолання стресів»

Мета: інформування учасників про способи подолання стресу.

Хід справи: Людині постійно доводиться долати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості. Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси: погодженість реального і бажаного «Я» особистості, самоповага (оцінка цієї відповідності впливає з порівняння уявлень про себе: який я є насправді («Я»-реальне) і яким я хотів би бути («Я»-ідеальне), відповідність досягнень прагненням, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності й поведінки; віра в досяжність поставлених завдань, упевненість у тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків, екстравертованість — особистісна характеристика, що визначає спрямованість інтересів на навколишній світ. Добре фізичне здоров'я, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення), високий рівень психолого-педагогічної культури.

Зовнішні ресурси: міжособистісна і соціальна підтримка — підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога у справах. Це дає людині змогу здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливим є також збереження або бажання зміни статусу — сімейного, посадового, соціального.

Індивідуальні особливості, які спричиняють зниження стресостійкості: підвищена тривожність, ворожість, самоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, тривалі негативні переживання, замкненість; труднощі самореалізації; сприйняття себе як невдахи, внутрішньоособистісні конфлікти.

Знання ресурсів стійкості людини до стресів дає їй змогу усвідомлено працювати над собою запобігаючи їхній негативній дії.

Вправа «Я переживаю стрес, коли...»

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у дві групи за принципом: ромашка, троянда.

Кожна група учасників, враховуючи усі думки, на аркуші А4 пише листа на тему «Я переживаю стрес, коли...». На виконання — 5 хв. Після того, як обговорення завершиться, кожна група повинна презентувати свій аркуш.

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»

Мета: усвідомлення учасниками факту свого існування, формування вмінь самоаналізу.

Хід вправи: Напишіть 10 або більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...» (час роботи 5 хв.) аналогічно з реченнями «Я мушу...» і «Я повинен...». А тепер напишіть про самостійні рішення, які приймаєте «тут-і-тепер».

Вправа «Місце спокою»

Мета: розслаблення.

Хід вправи: Ведучий: Сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому. Усі проблеми й турботи залишилися там, ви відчуваєте вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви насолоджуєтеся почуттям спокою. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні й розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих... Теплий, м'який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші... Ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас манить туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, пальми, пісок. І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску — м'якого, приємного, ви лягаєте і відчуваєте тепло, розслаблюєтеся... На губах у вас морська сіль... Ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпеку. Попрощайтесь з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі,

III. Заклучна частина

Вправа «Книга мого життя»

Мета: релаксація, завершення заняття.

Хід вправи: Сядьте зручно. Зробіть кілька спокійних вдихів під вислів «мені добре». Заплющте очі, уявіть собі білий екран, на якому будуть послідовно змінюватись картини. Ось перед вами дерево великим планом, яке поступово віддаляється, ось хмари, що повільно плывуть і теж зникають, здається, ваш погляд на чомусь затримується..., дайте волю своїй уяві...

Кожний подумки повертається до свого дитинства. А дитинство та казка нерозлучні, як нерозлучні річка і береги, сонячне світло і день, квітка і земля, ніч і місяць. Кожний любив слухати казки, і ви можете знову і знову згадати, як ви всім серцем співчували та співпереживали з головним героєм, проходячи разом з ним через усі випробування та радіючи за нього та за його успіхи. Кожний любив не раз гортати сторінки книги, вкотре розглядаючи малюнки з казковими героями.

Ви можете переглянути іншу книгу — книгу вашого життя, і знайти в ній найцікавіші сторінки. Згадайте себе сімнадцятирічним (про що мріяли, ким хотіли стати). Похваліть себе за кожну удачу, за кожний успіх. Ви доклали зусиль, виявили здібності, у вас щось вийшло — і це чудово. Перегорнемо наступну сторінку. На цих сторінках ви бачите себе радісною і щасливою, впевненою і задоволеною людиною, яка легко долає труднощі й досягає успіху в своїх справах. Іноді вам трапляються сторінки, де ви бачите свої колишні поразки, невдачі, де ви когось образили або образили вас, де вас роздирає гнів, клеоче обурення, мучить почуття провини, страху, образи. Ви можете вирвати ці сторінки зі своєї книги, зробивши з них паперові літачки, та пустивши їх за вітром, помахавши їм рукою, попрощавшись з ними назавжди. Або ви можете залишити їх та

подякувати кожній ситуації за те, що отримали в ній уроки життя, бо не можна навчитись жити без труднощів.

Скажіть «дякую» всім своїм учителям — життєвим проблемам і труднощам, за можливість порівняти і зрозуміти стан злету та падіння, неприємності й радощі, гіркоту поразки й радість перемоги. Без неприємностей ми дуже швидко звикли б до радощів життя і воно було б нудне та нецікаве. Подякуйте всім, хто колись вас образив, знехтував, відмовив, — вам було боляче, проте ви духовно піднялись на одну, а може, на кілька сходинок.

А тепер погортайте свою книгу знову вперед і поверніться у сьогоднішній день, у цю годину, у цю кімнату. Зробіть глибокий вдих та енергійний видих під вислів «Я бадьорий» і розплющте очі.

Рефлексія: ви мали змогу перегорнути книгу свого життя. Поділіться своїми думками, враженнями.

Заклучна рефлексія.

Заняття 8

Тема: Моє психічне і фізичне здоров'я

Мета: звернути увагу педагогів на важливість збереження їх психічного здоров'я; профілактика педагогічного вигорання.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вступне слово психолога: Здоров'я є необхідною умовою активної життєдіяльності, самореалізації і щастя людини, визначає потенціал людини. Воно формується і виявляється впродовж усього її життєвого шляху, одним із найважливіших етапів є період професійної діяльності.

Професія педагога вже давно входить до групи ризику розвитку невротичних, психосоматичних розладів.

Чинники, що впливають на стан здоров'я педагогів:

- підвищена тривалість робочого дня,
- високе психоемоційне напруження,
- професійна відповідальність за результати діяльності.

Урок, що в структурі робочого часу вчителя посідає основне місце, є тим головним навантаженням, яке ставить до його нервово-психічної сфери високі вимоги. При навантаженні 18-24 год. на тиждень педагоги в середньому працюють 10-12 год. на день.

Робота педагога з батьками, дітьми, колегами передбачає не лише професіоналізм, комунікативну культуру, компетентність, а й високу емоційну стійкість, уміння володіти собою, неупередженість, стриманість, толерантність.

Вправа «Від 1 до 10»

Мета: актуалізація знань учасників про поняття «здоров'я», налаштування на плідну працю на занятті.

Хід вправи: Розкриємо суть поняття «здоров'я»:

- з задоволений,
- д достатній,
- о оптимістичний,
- р радісний,
- о організований,
- в веселий, впевнений,
- я яскравий.

Оцініть наявність цих рис у себе за десятибальною системою. Що характеризує психічно здорову людину?

II. Основна частина

Вправа «Колесо життя»

Мета: визначити фактори, які впливають на здоров'я особистості.

Хід вправи: Психолог: Існує дуже багато визначень поняття «здоров'я». В основу цієї вправи покладено концепцію здоров'я перших поселенців Канади, які сприймали життя як колесо. Відповідно до цього світогляду, все в житті має бути в гармонії. (Психолог подає інструкцію, малюючи схему колеса життя на дошці.)

Намалюйте велике коло на аркуші паперу, потім намалюйте маленьке коло в центрі

великого й позначте його як центр. Намалуйте 8 спиць від центра до великого кола, кожна з яких прямо протилежна іншій і може продовжуватися за межами великого кола. Позначте кожен спиць так: духовна, інтелектуальна, екологічна, фізична, професійна, емоційна, соціальна, психологічна. Кінець і початок спиць позначте таким чином, щоб біля її центра були назви з негативним відтінком, тобто зі знаком «-», а біля великого кола — назви з позитивним відтінком, тобто «+»: духовна (неактивний — активний), інтелектуальна (самовдоволений — допитливий), екологічна (недбайливий — дбайливий), фізична (нездоровий — здоровий), професійна (незадоволений — задоволений), емоційна (нестійкий — стійкий), соціальна (самотній — несамотній), психологічна (неадаптований — адаптований). Тепер знайдіть і позначте на кожній спиці місце, яке відповідає вашому стану, і з'єднайте їх суцільною лінією. Якщо ви все зробили правильно, то повинно утворитися коло.

- В якому з аспектів життя ви найздоровіші?
- Які сфери вашої життєдіяльності необхідно вдосконалити?
- Яким чином ви можете це зробити?

Слід підвести учасників до висновку, що кожна зі спиць утримує наше колесо життя в рівновазі, кожна потребує нашої уваги. Щоб прожити життя гармонійно, слід рівномірно розвивати усі аспекти здоров'я.

Наші установки мають вплив на наші уявлення про себе та навколишній світ, добро чи зло, погане чи хороше. Одні установки ми робимо самі собі. Інші нам роблять родичі, друзі, адміністрація, колеги. То, чи впливають установки на наш загальний стан?

Вправа «Історія для роздумів»

Мета: обговорення особливостей сприймання ситуацій.

Хід вправи: Під вечір один селянин сів на порозі своєї скромної хатини, аби насолодитися вечірньою прохолодою. Попри його хату звивалася дорога, яка провадила до села. Чоловік, що проходив нею, помітив селянина і подумав: «Ця людина — взірць ледаря. Нічого не робить, тільки сидить цілими днями на порозі...» Трохи згодом проходила інша людина й подумала: «Це якийсь джигун. Сидить цілий день і пасе очима жінок, що тут ходять. Напевно, чіпляється до них і...». Нарешті, йшов до села якийсь мандрівник і подумав: «Мабуть, це працьовитий чоловік. Працював увесь день, а тепер сів собі відпочивати».

Справді, майже нічого не можна сказати про селянина, що сидів на порозі своєї хати. Натомість про трьох перехожих, що йшли до села, знаємо: перший ледар, другий — особа підозрілива, а третій — чоловік працьовитий. Усе, що говориш, свідчить про тебе, особливо коли твої слова стосуються інших.

Провести обговорення наприкінці виконання вправи.

Вправа «Уявна розмова зі своєю професією»

Мета: розвиток внутрішньої мотивації особистості.

Хід вправи: Психолог: Ваша професія — це не тільки диплом, робоче місце, зарплата, колеги. Вона матеріалізується не тільки в зовнішніх атрибутах, які можна побачити, відчути на дотик. Вона — це і ви з усією кількістю психічної енергії, яку ви виділяєте і вкладаєте у вашу професію. Вона — це тисячі інших людей, котрі теж наповнюють її певною кількістю енергії. Уявіть собі, що ваша професія — жива істота. Як і з будь-якою живою істотою, з нею можна і потрібно спілкуватися: дякувати їй, хвалити, поважати, просити тощо.

Полюбіть свою професію — і вона полюбить вас! Можна витратити десятиліття на свою професійну діяльність, але якщо працювати «без вогника», «без душі», без інтересу, то і результати діяльності будуть невтішними. Не чекайте в такому разі віддачі від неї. А якщо працювати творчо, «з вогником», вкладаючи всю душу в роботу, результат, як правило, виправдає себе. Можна «заземлити» свою професію на книгах (літературі за фахом), підручниках, символах успіху в професійній сфері (дипломах, грамотах, сертифікатах, значках, статуетках тощо). Тоді, спілкуючись зі своєю професією, ви не тільки називаєте її на ім'я, а й звертаєте погляд на відповідні атрибути професії (найкраще на ті, що пов'язані з вашими професійними досягненнями). Можна звертати свій погляд у Космос, контактуючи зі своїм професійним полем (якщо ви аматор езотерики). В уявній розмові зі своєю професією головне — щоб спілкування було щирим, емоційним. Бажано, щоб ви спілкувалися, використовуючи прості вислови. Психологічний ефект від виконання цієї вправи полягає в тому, що ви впливаєте на свої інтереси, потреби, мотиви, на своє ставлення до професії.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: зниження суб'єктивної значущості проблемної ситуації для людини, досягнення

внутрішнього спокою і адекватного ставлення до існуючої проблеми.

Хід вправи: Тренер: Займіть зручну позу, закрийте очі. Намагайтеся уявити такі образи-картинки.

Уявіть собі, що у вас є надійне і безпечне місце, в якому ви можете відпочити, коли захочете. Дорогу в це безпечне місце знаєте тільки ви, ніхто інший вас там не потурбує.

Не обов'язково, щоб це місце існувало в житті. Якщо у вас немає такого «притулку» в житті, придумайте його. Це може бути маленький сільський будиночок в далекому селі або невелика квартира на околиці міста, про яку ніхто не знає. Це може бути все, що завгодно. Це може бути навіть космічний корабель, який забирає вас геть із Землі.

Подумки уявіть собі це місце. Опишіть знаходяться в ньому речі, які вам подобаються і які створюють ваше життєвий простір.

Уявіть, що ви робите, коли відпочиваєте в своєму притулку. можливо, ви слухаєте музику, дивіться на вогонь в каміні, читаєте, малюєте або щось інше. Намагайтеся думати про тих заняттях, які вам найбільш приємні.

Будьте в своєму безпечному місці стільки, скільки Вам ще потрібно, та повертайтеся.

Тренер: Протягом дня кожного разу, коли ви відчуваєте себе особливо втомленим і починаєте нервувати, на кілька хвилин уявіть собі своє безпечне місце.

III. Заключна частина

Вправа «Валіза, м'ясорубка, корзина»

Мета: підведення підсумків проведених занять, висловлювання вражень учасників.

Хід вправи: Повернімося до наших очікувань. Я пропоную аркушки із записами ваших очікувань покласти в валізу, якщо ви взяли на цьому семінарі для себе щось нове, у м'ясорубку – якщо вам потрібно щось обміркувати, і викинути в корзину, якщо вважаєте, якщо нічого корисного ви не отримали.

Заклучна рефлексія.

Заклучне слово психолога: Намагайтеся уникати стресових для вас ситуацій. Спробуйте перенести увагу, візьміть собі за правило не приймати серйозних рішень, коли ви надто схвильовані. Вчіться розмежовувати справді небезпечну для вас ситуацію і ситуацію, яка є просто нелегкою. Якщо ви помилились, повелися необачно, не картайте себе за це. Проаналізуйте ситуацію, що склалася, і подумайте, що можна і що ви хочете змінити, де як і коли. Будьте терплячими. Вмійте вибачати, не допускайте, щоб роздратування переросло у важку образу, а образа — в ненависть, яка здатна знищити вас самих. Якщо у вас багато проблем, які створюють тривожний настрій — не впадайте у розпач. Беріть ваші стреси в свої сильні руки та використовуйте їх, мобілізуючи здатність для досягнення успіху.

Поради педагогам

Хочете, щоб гарний настрій не покидав вас?

- Їжте банани. У їх м'якоті містяться речовини, завдяки яким виникає почуття радості і спокою.

- Їжте апельсини. Вони стабілізують настрій, усувають депресію, сум, тривогу.

- І, звичайно, шоколад. Він покращує настрій і заспокоює «згорьовану» нервову систему.

- Можна поклати на долоні волоський горіх або будь-який предмет з гранями (ручку, олівець). Прилив крові до рук сприяє емоційної стійкості і фізичному здоров'ю. Вченими доведено, що таланти кожної людини знаходяться на кінчиках пальців. Давайте розвивати наші таланти (і таланти дітей) за допомогою пальчикової гімнастики.

- Намагайтеся дивитися на речі оптимістично. Посміхайтесь! Вчителі, які посміхаються і яким посміхаються, живуть на 4 роки довше!

- Учитель не має права безтурботно ставитися до свого здоров'я, адже він - приклад для наслідування! Якщо погано себе почуваєте, дозвольте собі вийти на лікарняний. Залиште почуття обов'язку - нічого зі школою і з учнями не відбудеться!

А ось це повторюйте вранці багато разів, до повного засвоєння пройденого матеріалу!!!

Я нескінченно добрий, феноменально розумний,
страшенно привабливий, божественно гарний,
надзвичайно працездатний, безмежно відповідальний
виключно порядний, кришталево чесний,
безпрецедентно талановитий,
Екстраординарний, гіперсексуальний,
Не за роками розвинений,

казково щедрий, незрівнянно незрівнянний,
неймовірно перспективний, беззавітно люблячий,
легендарно сильний, незбагненно оптимістичний,
ідеально складений, вкрай інтелігентний,
супер активний, неймовірно чуттєвий,
архі надійний,
безперечно позитивний, фантастично скромний
Чолов'яга!!!!!!

Література

1. Леонова А. Б. Основні підходи до вивчення професійного стресу. *Вісник психосоціальної і корекційно-реабілітаційної роботи*. 2001. №11. С. 2-16.
2. Десятов Т. М., Кoberник О. М., Тевлін Б. Л., Чепурна Н. М. Наука управління загальноосвітнім закладом. Харків : Освіта, 2003.
3. Калмиков Г. В. Випереджаючи свій час: гуманістичний погляд у майбутнє. *Педагогіка і психологія*. 2000. № 4. с. 116.
4. Осадько О. Технології психологічного консультування. К. : Ред. загальнопед. газ., 2005. 128 с.

3.2. Корекційна програма з профілактики емоційного вигорання учителів початкової школи

Пояснювальна записка

Професія педагога вимагає щоденного, повсякчасного витрачання душевних сил і енергії. Дослідженнями з'ясовано, що педагогічні працівники схильні до симптомів поступового емоційного стомлення і спустошення - синдрому емоційного вигорання.

Питання профілактики та корекції професійного вигорання сьогодні стоїть досить гостро. Це пов'язано зі зростанням кількості вигораючих працівників та важкими наслідками синдрому як для того, хто вигорає, так і для людей, які його оточують.

Перевантаження вважають однією з головних причин, що сприяє вигоранню. Адже джерелом будь-якого виснаження стає максимальне присвячення себе певній справі на межі фізичних та психічних ресурсів, які поступово себе вичерпують, а робочі проблеми починають посідати пріоритетне місце у житті людини, витісняючи усі інші інтереси та як наслідок відбувається внутрішнє накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки». Крім того, щодня кожен з фахівців стикається з масою зовнішніх подразників різної сили впливу на психіку, які здатні викликати як бурю позитивно-забарвлених емоцій, так і важкі стресові стани.

Професія вчителя має велике соціальне значення, оскільки пов'язана з вихованням, забезпеченням належного рівня розумового та фізичного розвитку молодого покоління. Ефективно виконати поставлені перед педагогом завдання можливо лише за умови високого рівня його професійного здоров'я. Завдання практичного психолога тут полягають у розвитку психологічної культури педагогів, у сприянні формуванню усвідомленої професійної позиції та оволодінні сучасними ефективними засобами профілактики вигорання.

Педагоги є особливою професійною групою, які найбільше піддаються дезадаптивним тенденціям, емоційному вигоранню. Все це відбувається через певні умови та фактори: залученість у тривалий, тісний та емоційно напружений контакт з іншими людьми, що вимагає не тільки професіоналізму, а й високої комунікативної культури, емоційної стійкості, вміння володіти собою, неупередженості.

Актуальність програми. На даний час такий синдром, як емоційне вигорання досить поширене явище серед педагогів. Розвиток інноваційних процесів у освіті та безпосередня професійна діяльність учителів пов'язана із постійним емоційним відгуком, тому вони схильні до симптомів поступового емоційного стомлення, спустошення.

Відома всім істина, що особистість виховується лише особистістю. Для того, щоб особистість педагога залишалася цілісною, гармонійною, щоб він міг навчати творчо та успішно, необхідним і дуже важливим є напрацювання ефективних методів подолання емоційної напруги та

виснаження. Необхідно допомогти вчителям розібратися у своїх власних життєвих поглядах, підвищити розуміння необхідності самопізнання, спонукати педагогів виховувати в собі професійну впевненість та формувати у них навички психогігієни у повсякденному житті.

Психокорекція емоційних станів повинна насамперед спрямовуватися на формування обізнаності педагогів з цієї проблеми, і як наслідок, їх здатність вчасно виявляти індикатори вигорання; на усунення чи зменшення негативного впливу чинників вигорання (зняття дії стресора) та на використання чинників, які, навпаки, позитивно впливають на суб'єкта професійної діяльності (його стан здоров'я, індивідуально-психологічні особливості, взаємодію з оточуючими, професійне довголіття та ін.) і на ефективність його діяльності.

Отже, психологічними умовами корекції професійного вигорання є особистісні конструкти, від вираженості та сили впливу яких залежать особливості, характеристики і рівень сформованості емоційного вигорання.

Мета програми: формування у педагогів знань про особливості виникнення емоційного та професійного вигорання; сприяння зниженню рівня сформованості емоційного та професійного вигорання; вдосконалення рівня психологічної компетентності педагогічних працівників; формування психологічної передумови для реалізації освітніх змін відповідно до концепції Нової української школи та підготовка до сертифікації, як форми оцінювання професійних компетентностей педагогічного працівника.

Завдання програми:

- підвищення рівнів теоретичної та практичної підготовки педагогічних працівників з питань психологічної компетентності;
- розробка практико-орієнтованих психотехнологій комунікації, взаємодії та саморегуляції сучасного вчителя;
- стабілізація емоційного стану, зниження напруги, невілювання рівня особистісної тривожності;
- створення необхідних психологічних умов для формування інноваційного потенціалу педагогів в умовах реформування системи освіти;
- відпрацювання методів відновлення емоційних станів;
- формування позитивних ціннісних орієнтацій.

Опис використаних методик:

- лекторії;
- дискусії;
- психологічні дебати;
- психологічні вправи;
- практикуми;
- творчі лабораторії;
- арт-терапевтичні вправи;
- елементи психологічних тренінгів;
- діагностика (анкетування, тестування тощо).

Категорія учасників: педагоги початкової ланки освіти закладів загальної середньої освіти (а також класні керівники, вчителі-предметники, вчителі-логопеди).

Кількість учасників: не більше 10 осіб.

Режим занять: діагностичний етап (вересень-жовтень), проектувальний етап (жовтень-листопад), етап реалізації (листопад-травень), етап рефлексії після кожного тематичного блоку в ході впровадження психокорекційної програми (проведення супервізійних зустрічей).

Загальна кількість годин: 12 годин.

Форма занять: групова.

Ресурсне забезпечення: блокнот фліпчарту, фліпчарт, мультимедійний проектор, папір А4, фломастери, кольорові олівці, презентація, відео ролик, ножиці, клей, квітки з кольорового паперу, шпилька для волосся, канцелярська гумка, цукерка, гудзик, бусинка, горіхи, клубок ниток, скло, палички Кюїзенера, кубіки Рорі.

Структура занять:

1. Вступна частина (привітання, створення позитивно-емоційної атмосфери, налаштування на роботу);
2. Основна частина (вправи, спрямовані на підвищення самооцінки, саморозкриття, розвиток цілеспрямованості, наполегливості, уміння управляти своїми емоціями, ігри-бесіди з обговоренням та аналізом ситуації; ігри з елементами арт-терапії);

3. Заключна частина (рефлексія заняття, прощання).

Очікувані результати: стабілізація емоційних станів педагогічних працівників; формування адекватної самооцінки та самоставлення; зниження рівня особистісної тривожності, депресивності, дратівливості, спонтанної агресивності; активізація соціальної активності, впевненості в собі; професійний розвиток і саморозвиток особистості вчителя; забезпечення професійного самозбереження, задоволення працею та результатами професійної діяльності; запобігання проявам інертності до самовдосконалення педагогічних фахівців.

Тематичний план

№	Тема	Зміст роботи	Критерії результативності
1	Знайомство	Привітання «Наш вулик» Прийняття правил «Соти» Вправа «Режим дня» Дискусія «Емоційне вигорання» Вправа «Колесо життя» Рефлексія «Іскорка»	- Створено позитивний емоційний настрій. - Напрацьовані спільні правила роботи в групі, налагоджено неформальну, робочу атмосферу. - Учасники ознайомлені з поняттям та симптомами емоційного вигорання. - Сформовано командну згуртованість.
2	Інноваційна діяльність	Вправа-привітання «Сонячні промені» Інформаційне повідомлення «Поняття про психологічну культуру педагога» Самодіагностика «Педагогічна оцінка (самооцінка) здатності педагогів до інноваційної діяльності» Психологічна вправа «Внутрішній саботажник» Вправа «Кумедні історії» Вправа «Що я отримав?»	- Мають уявлення про психологічну культуру педагога. - Орієнтуються в методах та прийомах саморегуляції. - Позитивно налаштовані на власну інноваційну діяльність.
3	Критичне мислення	Привітання «Різнi вітання» Гра-фантазія «Лавка продавця» Вправа-гра «Подорож казкою» Вправа-руханка «Абетка» Вправа-асоціації «Рівень креативності» Вправа «Обери супутника». Рефлексія «Сенкан»	- Усвідомлюють власний творчий потенціал. - Мають уявлення про розвиток креативного мислення. - Розуміють причини та наслідки суб'єктивних суджень. - Орієнтуються у наслідках стереотипів при спілкуванні.
4	Емоційний інтелект	Привітання «База» Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект» Складання незакінченої таблиці «Компоненти емоційного інтелекту» Малюнок на склі «Картина емоцій» Рефлексія «Клубочок»	- Усвідомлюють власний творчий потенціал. - Володіють навиками розвитку креативного мислення. - Орієнтуються в понятті та ознайомлені з методами розвитку емоційного інтелекту.
5	Супервізійна зустріч	Вправа-привітання «Імпульс» Кола обговорень Рефлексія «Шерінг»	- Усвідомлюють зміни, які відбуваються під час професійної діяльності педагога.
6	Педагогічна взаємодія	Вправа «Волоський горіх» Вправа «Зіпсований телефон» Вправа-відпрацювання «Активне	- Орієнтуються в понятті ефективного спілкування. - Усвідомлюють наслідки

		слухання» Перегляд ролика «Люди в білому» Рефлексія «Почув, побачив, взяв»	вибіркової уваги. - Володіють навичками ненасильницького спілкування
7	Попередження емоційного вигорання	Привітання «Хмаринки» Робота з картками «Емоційне вигорання» Ресурсна вправа «Килим саморегуляції» Вправа-руханка «Перебудова». Вправа «Хто Я» Вправа з арт-терапії «Мандала» Рефлексія «Все в твоїх руках»	- Володіють навичками відновлення та регуляції власних психоемоційних станів. - Визначають симптоми емоційного вигорання. - Мають уявлення про власний рівень домогань та особливості особистості.
8	Резилієнс педагога	Привітання «Історія з торбинки» Вправа «Дерево досягнень» Робота в групах «Пінг-понг» «Антистресові техніки» Вправа «Якір ресурсу» Рефлексія «Подарунок»	- Володіють оздоровчими технологіями. - Використовують прийоми саморегуляції та самодопомоги.
9	Супервізійна зустріч	Вправа-привітання «Імпульс» Кола обговорень Рефлексія «Шерінг»	- Розуміють взаємозв'язок між емоційним станом педагога та його поведінкою.
10	Піклування про себе	Вправа-привітання «Раз, слівце - два слівце» Вправа «Переможи свого «дракона»» Вправа-релаксація «В зоопарку» Практикум «Тематичний життєвий багаж» Вправа «Шпаргалка»	- Мають уявлення про власні позитивні та негативні якості. - Володіють прийомами подолання психологічних бар'єрів. - Визначають пріоритетні напрямки самовдосконалення.
11	Оптимізм та позитивний настрій	Вправа-привітання «Незвичайне вітання» Інформаційне повідомлення «Позитивне мислення» Вправа-гра «Галоші щастя» Вправа «Успіх або програш» Рефлексія «Я пишаюся собою за ...»	- Володіють компетенцією позитивного мислення. - Орієнтуються в позитивних сторонах різних ситуаціях. - Усвідомлюють власні стратегії досягнення успіху.
12	Супервізійна зустріч	Вправа-привітання «Імпульс» Кола обговорень Вправа-оцінка «Індикатор» Рефлексія «Шерінг»	- Володіють альтернативними прийомами саморегуляції та вміють використовувати в професійній діяльності.

Зміст корекційної програми

Заняття 1

Тема: Знайомство

Мета: створити позитивний емоційний настрій, розвинути комунікативні навички і вміння, навички співпраці, ознайомити учасників з поняттям «емоційне вигорання».

Обладнання: плакат на аркуші фліпчарту з намальованим вулицею, вирізані бджілки в кількості відповідно до числа учасників, аркуш фліпчарту із намальованими на ньому сотами, маркери, презентація, картки з розпорядком дня, картки «Колесо».

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Привітання «Наш вулиця»

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, сприяти ефективній взаємодії між учасниками та знайомству учасників.

Обладнання: плакат на аркуші фліпчарту з намальованим вуликом, вирізані бджілки в кількості відповідно до числа учасників (додаток 1).

Час: 5 хв.

Хід вправи: На першому етапі психолог просить учасників обрати одну із запропонованих бджілок.

На другому етапі психолог пропонує учасникам написати на бджілках:

- ім'я (як можна звертатися до учасника);
- цінність педагога для учасника на даний момент.

Та третьому етапі психолог просить учасників презентувати свою бджілку, відповівши на поставлені запитання. Після того як всі представилися, психолог пропонує розмістити всіх бджілок на аркуші фліпчарту з намальованим на ньому вуликом.

Прийняття правил «Соти»

Мета: напрацювати спільні правила роботи в групі, сприяти налагодженню неформальної, однак робочої атмосфери.

Обладнання: аркуш фліпчарту із намальованими на ньому сотами; маркери.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог ініціює обговорення у великій групі, запитуючи в учасників:

- Що таке правила?
- Яка роль правил у нашому житті?

Після обговорення психолог наголошує:

«І наша група має розробити свої власні правила взаємодії, для того щоб усім було комфортно взаємодіяти у ній та щоб досягнення мети було безпечним і швидшим».

Психолог прикріплює правила на аркуш фліпчарту із намальованими сотами.

Коли соти з правилами створені, психолог пропонує закріпити (прийняти) правила оплесками.

Обговорення

- Як ви гадаєте, навіщо ми це зробили?

Коментар: Я залишаю правила на фліпчаті, щоб повертатися до них в разі потреби.

II. Основна частина

Вправа-оцінка «Індикатор»

Мета: оцінити наскільки учасники знайомі з основними поняттями заняття.

Обладнання: плакати (додаток 2).

Час: 5 хв.

Хід вправи: На дошці прикріплені чотири плакати-графіки: «Комунікативні навички», «Стабілізація емоційних станів», «Критичне мислення», «Емоційний інтелект». Учасникам потрібно поставити позначку, наскільки вони знають та використовують свої знання з цього питання.

Коментар: Ви оцінили рівень своїх знань та вміння використовувати їх на практиці. Це буде мов би контрольний тест наших занять. Сподіваюсь, що, коли закінчиться курс наших занять, ці позначки стануть вищими.

Вправа «Режим дня»

Мета: формувати командну згуртованість.

Обладнання: картки з розпорядком дня (додаток 3).

Час: 10 хв.

Хід вправи: Всім учасникам роздаються бланки з годинами від 7.00 до 18.00. «Переміщаючись по аудиторії, знайдіть собі пару, яка буде робити ті ж самі речі, в той самий час, що й Ви».

Обговорення

- Чи всім вдалося знайти собі пару?
- Чим Ви будете займатися?
- Важко Вам було виконувати цю вправу?

Коментар: Ця вправа сприяє згуртованості та дає змогу структурувати свою діяльність.

Дискусія «Емоційне вигорання»

Мета: ознайомити учасників з поняттям та симптомами емоційного вигорання.

Обладнання: презентація.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Сучасне життя з його численними труднощами вимагає від людини будь-якої професії активізації всіх сил. Представники педагогічної галузі опиняються в найбільш складній ситуації, оскільки відчувають подвійні навантаження. Негативно забарвлені стани педагога знижують ефективність виховання й навчання дітей, підвищують конфліктність, сприяють виникненню і закріпленню негативних рис, руйнують психічне здоров'я.

Професія педагога належить до категорії стресогенних і вимагає великих резервів володіння собою та саморегуляції. У педагогічній діяльності постійно спостерігають стан емоційної напруженості. Після перебування в складних ситуаціях педагог найчастіше відчуває виснаженість, пригніченість, бажання розслабитись. В окремих випадках емоційна напруженість досягає критичного моменту – й результатом стає втрата самовладання та самоконтролю.

Обговорення

- Які симптоми емоційного та професійного вигорання вам відомі?
- Які сфери особистості, які страждають через професійне вигорання?

Коментар: Зазвичай, у вигорівшого професіонала виникають проблеми відразу у декількох сферах, хоча, як правило, одна з них є ведучою і запускає ланцюгову реакцію.

1. Сфера самооцінки (людині здається, що вона не справляється зі своїми обов'язками).
2. Сфера емоцій (людина починає відчувати роздратування через людей та їхні проблеми, які вона повинна вирішувати в силу своїх професійних обов'язків. Тобто її стан можна описати як внутрішню істеріку: «Та що ви усі від мене хочете? Я не можу вам нічим допомогти! Залиште мене у спокої!»)
3. Сфера психіки (навіть якщо людині не доводиться постійно «працювати емоціями», у неї може похитнутися психіка – просто через те, що вона перевантажена і працює у режимі, який їй не властивий).

4. Сфера інтелекту (це справжня пастка для тих, хто з матеріальних переконань займає посаду, яка не дозволяє реалізувати у повній мірі свої інтелектуальні здібності).

Захистом від вигорання за цим типом є психологічна підтримка і спеціальні тренінги, під час яких навчають, як правильно себе поводити у складних ситуаціях, а також мовленнєвим і поведінковим шаблонам, які дозволяють допомагати людям, не впливаючись у їхні страждання всією душею.

Педагогам потрібно володіти вміннями й навичками саморегуляції емоційного стану, щоб зберегти і зміцнити психологічне здоров'я.

Педагогам потрібно володіти вміннями й навичками саморегуляції емоційного стану, щоб зберегти і зміцнити психологічне здоров'я.

Пропоную до вашої уваги наступну вправу, яка дає змогу оцінити стан справ у кожній сфері вашого життя.

Вправа-практикум «Колесо життя»

Мета: розвинути співпрацю, формувати командну згуртованість.

Обладнання: картки «Колесо» (додаток 4).

Час: 10 хв.

Хід вправи: Перед собою ви бачите коло, яке поділено на 8 рівних секторів. Кожен сектор означає сферу вашого життя (робота, дім, діти, сім'я, стосунки, друзі, любов, гроші, саморозвиток, освіта, хобі, творчість, навчання, краса, здоров'я).

Тепер оцініть стан ваших справ у кожній сфері за 10-бальною шкалою. Перенесіть ваші оцінки до секторів і побудуйте колесо. У вас вийшло колесо балансу, на якому можна побачити ті сфери життя, які знаходяться на шляху до ідеального стану. Об'єднайте ваші оцінки лініями іншого кольору. У нас з'явилися сектори, де наша оцінка значущості вища, ніж оцінка поточного стану справ, і є такі, де оцінка нижча. У тих секторах, де оцінка значущості вища, проміжок між лініями розмалуйте жовтим кольором, а де нижча – блакитним.

Жовті сектори – це місця, на які варто звернути особливу увагу, тому що це значущі сфери, справи в яких далекі від ідеальних; блакитні сектори – це сфери, на які ми витрачаємо уваги більше, ніж вони, можливо, заслуговують.

Коментар: Пропонується надавати більшого значення тим секторам, які залишилися поза увагою, хоча були дуже важливими.

III. Заключна частина

Рефлексія «Іскорка»

Мета: підсумувати результати власної участі в роботі заняття; закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог пропонує учасникам відповісти на 3 запитання:

- Що було корисним для Вас сьогодні на нашій зустрічі?
- Який новий досвід отримали?
- Які Ваші враження?

Дякую за ваші відповіді. Тепер пропоную вам взятися за руки. Потисніть руку тій людині, що стоїть праворуч. Передаємо «іскорку» всім по колу.

Коментар: Цей потиск є символом підтримки кола у всіх складних ситуаціях. Сьогодні наше заняття підійшло до кінця. Дякую всім за активну участь.

Заняття 2

Тема: Інноваційна діяльність

Мета: розглянути та проаналізувати поняття про психологічну культуру педагога; з'ясувати складові психологічної культури; ознайомити з методами та прийомами саморегуляції, використовуючи елементи арт-терапії; налаштувати педагогів на інноваційну діяльність.

Обладнання: плакат «Наш вулик» із прикріпленням або домальованим сонячним колом, сонячні промінчики для кожного учасника, плакат «Правила».

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Сонячні промені»

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Обладнання: плакат «Наш вулик» із прикріпленням або домальованим сонячним колом, сонячні промінчики для кожного учасника.

Час: 7 хв.

Хід вправи: На першому етапі психолог роздає учасникам сонячні промінчики та говорить:

«На минулому занятті ми створили наш вулик із бджолами. Сьогодні я пропоную освітити їх сонячним промінням. Для цього кожен з вас отримав по промінчику. На цьому промінчику запишіть ті риси вашого характеру або вміння, які допомагають вам у професійній діяльності».

На другому етапі психолог просить по черзі кожного учасника озвучити, що написано на промінчику, та прикріпити їх до сонячного кола.

Обговорення

- Що нового ви дізналися одне про одного?
- Як ви вважаєте, як розвинулися зазначені вміння та риси характеру?

II. Основна частина

Інформаційне повідомлення «Поняття про психологічну культуру педагога»

Мета: ознайомити учасників з поняттям про психологічну культуру педагога.

Обладнання: презентація.

Час проведення: 8 хв.

Хід вправи: Педагогічні інновації, як і будь-які інші нововведення, породжують проблеми, пов'язані з необхідністю поєднання інноваційних програм із наявними державними освітніми програмами, співіснування різних психолого-педагогічних концепцій. Вони потребують принципово нових методичних розробок, нової якості педагогічного новаторства, нового психологічного супроводу.

Успішність інноваційної діяльності можлива за умови, коли педагог усвідомить практичну значущість різних інновацій системи освіти не лише на професійному рівні, а й на особистісному.

Саме тому нині постає потреба у формуванні психологічної культури педагогів в умовах реформування освіти.

У педагогічному словнику С. Гончаренка культура (від лат. cultura – виховання, освіта, розвиток) трактується як сукупність практичних, матеріальних і духовних надбань суспільства, які відображають історично досягнутий рівень розвитку суспільства й людини й утілюються в результатах продуктивної діяльності.

Велика психологічна енциклопедія визначає поняття «культура» таким чином: «Культура –

це продукт мисленнєвої, духовної або художньої діяльності, в якому відображається творча сила людини».

Професійно-педагогічна культура як педагогічна категорія, має наукове вирішення в дослідженнях багатьох учених, більшість із яких розглядають це поняття як об'ємне й багатоаспектне.

Психологічна культура становить сукупність знань із педагогіки, загальної, вікової та педагогічної психології та їх використання в практичній діяльності, здатність бачити за поведінкою дитини її душевний стан, рівень розвитку пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, рис характеру, орієнтуватися в педагогічних ситуаціях, оцінювати їх, вибирати відповідні способи спілкування з учнем, класним колективом, грамотно впливати на психіку школяра, сприяючи його гармонійному розвитку, а також уміння аналізувати свою поведінку, виявляти ті чи інші недоліки у власній професійній діяльності, констатувати наявність чи відсутність у себе певних, необхідних для вчителя якостей.

Опитування вчителів довело, що більшість із респондентів (67,4 %) добре розуміють сутність поняття «психологічна культура вчителя», 21,3 % – мають приблизне уявлення про це поняття, а 12,3 % – не змогли дати відповідь на поставлене запитання.

Висока психологічна культура є запорукою творчого співробітництва вчителя з учнями, ставлення до дитини як особистості з усіма притаманними їй властивостями та якостями.

Враховуючи вимоги до професійної діяльності й розвитку особистості вчителя, можна констатувати, що психологічна культура – це більш високий рівень професіоналізму педагога, який досягається через філософське осмислення й саморефлексію педагогічної професії, це міра й спосіб творчої самореалізації фахівця в різних видах професійної діяльності й спілкуванні, що спрямовані на психологічний саморозвиток, самопізнання й самовдосконалення та на засвоєння, передачу й створення професійних цінностей і ефективність кінцевого результату виконаної роботи.

Діяльність педагога з розвинутою психологічною культурою:

- передбачає наявність різноманітних знань і вмінь (знання психології дітей, володіння психодіагностичними методиками, уміння бачити проблему, здійснювати діагностичне вивчення дітей, аналізувати й узагальнювати результати тощо);
- вимагає певних здібностей, прояву власної активності й попередження синдрому вигорання.

Висока психологічна культура вчителя створює передумови для успішного й оптимального розв'язання нагальних педагогічних проблем, а також є важливою передумовою реформування системи освіти й школи зокрема.

Самодіагностика «Педагогічна оцінка (самооцінка) здатності педагогів до інноваційної діяльності»

Мета: визначити рівень готовності до інноваційної діяльності.

Обладнання: бланк (додаток 5).

Час проведення: 10 хв.

Хід вправи:

1. Відзначити ступінь прояву критерію педагогічної оцінки здатності до інноваційної діяльності на бланку для самодіагностики.
2. З'єднати точки й побудувати графічний профіль.
3. Проаналізувати загальну оцінку й поведінку графіка на фрагментах «мотивація», «креативність», «професійні здібності».

Інтерпретація

1-3 бали	Низький рівень готовності педагога до інноваційної діяльності
4-6 балів	Середній рівень готовності педагога до інноваційної діяльності
7-9 балів	Достатній рівень готовності педагога до інноваційної діяльності
10-12 балів	Високий рівень готовності педагога до інноваційної діяльності

Вправа «Внутрішній саботажник»

Мета: розвиток мотиваційних здібностей і протидію негативній стороні особистості.

Обладнання: таблиця (додаток 6).

Час проведення: 10 хв.

Хід вправи: «У кожного з нас є Внутрішній саботажник – сторона нашої особистості, яка з'являється у незручний для нас час та може відмовити Вас від нової справи. Але цими

саботажниками можуть бути і ваші колеги, родичі, знайомі. І кожній людині потрібно навчитися вистояти перед ним».

Психолог виступає внутрішнім голосом, який виражає протест, а учасники повинні знайти контраргументи та переконати самого себе, що це для них потрібно. Свої контраргументи педагоги записують на аркуші паперу.

<i>Саботажник</i>	<i>Контраргументи</i>
Цього неможливо досягти	Але це можливо спробувати!
У тебе є багато справ	Це теж важливо. Я працьовитий (та) встигну
Буде багато труднощів	Труднощі та перешкоди існують для того, щоб їх долати

Обговорення

Учасники за бажанням зачитують свої контраргументи та діляться враженням від того, чи вдалося переконати свого внутрішнього саботажника.

Коментар: Цю вправу можливо виконати й самостійно, викладаючи думки на папір. Корисне зауваження, що психологи радять давати собі установку не «мені треба», а «я хочу».

Вправа-імпровізація «Кумедні історії»

Мета: відпрацювання навичок імпровізації, гнучкості мислення; формування готовності до інновацій.

Обладнання: кубіки Рорі.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Кожна група має скласти історію за допомогою кубіків Рорі «Втомлений педагог сучасної школи» – веселу, сумну, детективну.

Коментар: Ви бачите які чудові історії в нас вийшли. Я впевнена ми всі готові до інновацій.

III. Заключна частина

Вправа «Що я отримав?»

Мета: рефлексія роботи групи та власної активності протягом занять, зворотний зв'язок про проведений тренінг.

Хід вправи: щоб нам легше було попрощатися, давайте зробимо так: нехай кожен зосередиться на тому, що він тут отримав. Подумайте кілька хвилин про таке: який досвід я отримав на цих заняттях і як він допоможе мені покращити своє життя у професійній сфері, у контактах, у ставленні до себе, у плануванні майбутнього? Закрийте очі і не відкривайте, поки не знайдете відповіді на ці питання.

Обговорення

- поділіться з іншими своїми думками. Чи допоможе наше заняття по-новому подивитися на світ і на себе в ньому?

Заняття 3

Тема: Критичне мислення

Мета: сприяти усвідомленню учасниками свого творчого потенціалу; навчити методам розвитку креативного мислення.

Обладнання: музика, презентація, аркуші фліпчарту, олівці, палички Кюїзенера, список пасажирів, зображення вагонів, картки з хвилями.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Різні вітання»

Мета: зняття напруженості, створення позитивної обстановки.

Обладнання: музичний супровід.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Для ефективної роботи учасникам пропонують об'єднатися в три групи, за допомогою лічилки «тройнда, лілія, фіалка». Усі однакові квіти об'єднуються в одну групу.

«Зараз ми з вами будемо вітатися. Але вітатися незвично, спробуємо різні способи. Спочатку потиснемо одне одному руки. Постарайтеся підійти до кожного. Добре! А тепер привітаємося носами. Здивовані? Так вітаються ескімоси, уявляєте? Давай я покажу, як саме. Зрозуміло? Починаємо! Ви молодці! А наостанок міцно обіймімо одне одного».

Обговорення

- Які емоції відчували під час виконання вправи?

Гра-фантазія «Лавка продавця»

Мета: налаштування на роботу.

Обладнання: картинки (додаток 7).

Час: 3 хв.

Хід вправи: «Ви бачите предмети, які продаються у чарівній лавці продавця (шапка-невидимка, килим-літак, дзеркало, окуляри, цукерка, машина-часу). Заплющити очі та уявити, який предмет Вас зацікавив би; поясніть, що Ви хочете купити та чому; що Ви хотіли б подарувати колегам та чому».

Потім після виконання завдань, дається аналіз результатів.

Люди, які вибирають *шапку-невидимку*, володіють багатим внутрішнім світом. В них дуже сильна тяга до пізнання навколишнього світу. У вираженні своїх думок бувають сором'язливі та скромні, іноді їм доводиться боротися зі своєю боязкістю.

На *килим-літаку* мріють літати люди ризику. Вони дуже часто прагнуть до змін та жадають нових вражень.

Ті, хто вибрав *дзеркало* – славляться своєю проникливістю та інтуїцією. Вони наділені здатністю передбачати деякі події. Таким людям дуже легко висловлювати свої думки і роблять це вельми переконливо.

Володарі *чарівних окулярів* відрізняються не стандартністю мислення, умінням приймати несподівані рішення, розглядати ситуацію з різних сторін.

Цукерка символізує активність, допитливість, прагнення бути лідером і вміння повести інших за собою.

Тих, хто захотів помандрувати на *машині часу*, характеризує прагнення до нововведень. Такі люди мають аналітичний розум, вміють ефективно впливати на оточуючих.

Обговорення

- Які емоції відчували під час виконання вправи?

Коментар: Тепер в нас з вами є талісмани-путівники, які показали з яким настроєм ми готові до роботи.

Життя доводить, що в умовах, що постійно змінюються, найкраще орієнтується, приймає рішення, працює людина творча, гнучка, креативна, здатна до генерування та використання нових ідей, задумів, нових підходів, нових рішень.

II. Основна частина

Вправа-гра «Подорож казкою»

Мета: розвиток логічного мислення, уяви.

Обладнання: папір, олівці, палички Кюїзенера.

Час: 10 хв.

Хід вправи: «Пропоную вам відтворити казку «Три ведмеді» Для цієї гри ми будемо використовувати палички Кюїзенера. Об'єднаємося у 2 групи. Покладіть перед собою аркуш паперу. На ньому ми з вами створимо малюнки до казки, за допомогою паличок Кюїзенера.

1. Мандрує Маша лісом розглядає все навколо:

- Що вона робила у лісі? Що вона там побачила?

- Що можна проілюструвати на папері? Проілюструйте, а щоб ілюстрація залишилася на згадку обведіть малюнок олівцем.

2. Маша у лісі заблукала, і потрапила Маша до будинку де жили ведмеді:

- Що вона там побачила?

- Що сподобалося їй?

- Візьміть наступний аркуш паперу і проілюструйте.

3. Маші сподобалося у будинку, але вона ніяк не могла здогадатися, хто живе в цьому будинку:

- Пішла Маша в спальню і, що вона там побачила? Проілюструйте.

4. Маша відпочила, і тут раптом, вона почула гуркіт і злякалася, побачивши вікно вона вистрибнула і побігла:

- І тут що з трапилось Машою пофантазуйте і закінчіть казку. Проілюструвавши її на останньому аркуші паперу.

Обговорення

Презентація роботи груп.

- Які у кого враження від цього завдання?

- Як вам працювалося у групі?

Коментар: Палички Кюїзенера сприяють розвитку в людині творчого потенціалу, уяви, дрібної моторики, уваги, фантазії, сприйняття, пізнавальної активності, а також конструкторських здібностей.

На прикладі паличок Кюїзенера, ми побачили, що предмети можна використовувати не лише за одним призначенням, але й знаходити інші можливості, що є проявом креативності.

Нейрогімнастика «Хвилі»

Мета: емоційне розвантаження, розвивати роботу лівої та правої півкуль головного мозку.

Обладнання: картки з хвилями (додаток 8).

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог пропонує учасникам взяти олівці у дві руки, і поступово обводити «хвилі» на бланку для роботи.

Потрібно слідкувати за тим, щоб працювали 2 руки одночасно, та не поспішати.

Обговорення

- Чи зручно вам було виконувати цю вправу?

- Які складності виникали?

Коментар: Ця вправа сприяє синхронізації роботи півкуль, сприйняттю інформації, покращує запам'ятовування інформації.

Вправа-асоціації «Рівень креативності»

Мета: визначити рівень креативності.

Обладнання: карточки, олівці (додаток 9).

Час: 10 хв.

Хід вправи: Вправа має 3 частини.

1. Інструкція: «Перед вами 5 однакових трикутників. Протягом 3-х хвилин Ви повинні домалювати кожен з фігур так, щоб вийшли якісь-небудь образи».

Аналіз результатів. Про високий рівень креативності говорить тенденція до об'єднання декількох фігур в один образ. На середній рівень креативності вказує робота, в яких елементи образу виходять за межі фігури (чубчик, бантик, хвостик). Якщо людина доповнив образ, не виходячи за межі даної фігури (в середині трикутника), то це свідчить про низький рівень.

2. Інструкція: «Тепер я пропоную вам написати у стовпчик, не замислюючись: назви частини обличчя, назву фрукта, прізвище українського поета».

Аналіз результатів. Стереотипними вважаються відповіді: ніс, яблуко, Шевченко. Якщо 3 збіга з відповідями – високий рівень стереотипності та низький рівень уяви; 2 збіга говорить про середній рівень стереотипності та уяви; немає збігів – немає стереотипів мислення, а значить є можливість для фантазії.

3. Інструкція: «Перед вами лежить бланк з 3 зображеннями, які можна асоціювати (відповісти на питання: «Що це таке») різноманітним чином, зокрема в гумористичній формі. Завдання до кожного зображення написати як можна більше асоціацій. На кожне зображення відводиться по 1 хвилині».

Аналіз результатів. Чим менше в роботах збіглося слів з стереотипними відповідями, тим вище оригінальність мислення. Стереотипними є відповіді: для першого малюнка – кола на воді, мішень, сомбреро зверху, сонячна система, піраміда зверху; для другого малюнка – пуховиця, космічна маска, яблука на тарілці, прибульці, п'ятачок; для третього малюнка – верблюжі горби, гори, дощовий черв'як, хвилі, графік математичної функції.

Обговорення

- Які у кого враження від цього завдання?

Вправа «Обери супутника»

Мета: усвідомити наявність стереотипів, їх вплив на розвиток творчого мислення та навчитися розуміти причину не завжди об'єктивних суджень.

Обладнання: список пасажирів, ручка, зображення вагонів.

Час: 10 хв.

Хід вправи: «Уявіть собі, що Ви стоїте на пероні. Біля Вас стоять такі ж самі люди, як Ви. Подивіться на список пасажирів, які можуть стати Вашими супутниками по каюті. З цього списку оберіть двох супутників, з якими 100% хотіли подорожувати та двох, з якими не хотіли подорожувати. Свій вибір обґрунтуйте. На роздуми вам дається 5 хвилин».

Список супутників:

- дівчина з великим кошиком квітів;
- жінка з однорічною дитиною;

- чоловік, який чхає та постійно користується хусткою;
- студент з гітарою;
- циганка в національному вбранні.

Після виконання вправи відбувається обговорення. Психолог навпроти кожної особи із списку відмічає плюсами тих, кого обрали учасники, мінусами тих, із ким би вони не хотіли подорожувати разом. Таким чином, навпроти кожної людини може опинитися певна кількість як плюсів, так і мінусів.

Обговорення

- Чи важко було обрати?
- Чи є особи у списку, з якими б хотіли їхати всі? Чому?
- Чи є особи в списку, з якими б ніхто не хотів їхати? Чому?
- Проти кого з перелічених осіб найбільше плюсів? Чому?
- Проти кого з перелічених осіб найбільше мінусів? Чому?

Коментар: Люди часто схильні дивитися на світ через так звані окуляри-стереотипи. Адже значно простіше та зручніше скласти стале уявлення про людей, їхню поведінку, реакції, події у житті. Часто ці уявлення закладаються під впливом досвіду інших, свого досвіду.

Але, наприклад, дівчина, яка продає квіти може виявитися терористкою; якщо з вами їде жінка з дитиною і Ви думаєте, що це класно, бо я люблю дітей, а насправді дитина буде постійно плакати та заважати; ми думаємо, що чоловік, який чхає та постійно користується хусткою, може нас заразити, але насправді – це не так, бо в нього лише алергія; думаємо студент з гітарою – це класно, буде весело, пісні, а насправді він везе її на подарунок; про циганку в національному костюмі думаємо, що вона обов'язково обдурить, а насправді вона солістка ансамблю, яка їде на виступ.

Тому, не завжди те, що ми бачимо відповідає реальності, тому не поспішайте чіпляти ярлики на людину.

III. Заключна частина

Рефлексія «Сенкан»

Мета: аналіз роботи учасників, усвідомлення учасниками отриманого досвіду; отримання зворотного зв'язку для тренера.

Обладнання: аркуш паперу.

Час: 7 хв.

Хід вправи: «Сенкан – це вірш, що складається з п'яти рядків. Складіть вірш про те, що ви запам'ятали або вам сподобалося на занятті».

Сенкан:

1. Перший рядок – тема (іменник).
2. Другий рядок – опис теми (два прикметники).
3. Третій – дія, яка пов'язана з темою, складається з трьох дієслів.
4. Четвертий – фраза, переважно з 4-х слів і висловлює ставлення до теми, почуття.
5. Останній рядок – синонім до слова (теми), ніби висновок вірша (підсумок теми).

Приклад вірша:

Педагог.

Креативний, активний.

Навчас, виховує, підтримує.

Потрібно мислити критично.

Творчість.

Заняття 4

Тема: Емоційний інтелект

Мета: налаштувати учасників на підвищення власної емоційної компетентності, розширити знання педагогічних працівників про емоційний інтелект та можливість його розвитку.

Обладнання: набір компонентів емоційного інтелекту, список емоцій, аркуш паперу А4, фарби, скло, клубок ниток, презентація, розрізані картки з емоціями, «колесо емоцій», аркуш паперу, клей.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Привітання «База»

Мета: розвиток довіри в групі, поглиблення знайомства.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог вітає учасників, повідомляє тему та мету заняття. Потім об'єднує учасників у дві групи (хлопчики і дівчатка) та стежить, щоб групи не змішувалися.

«Кожен день починається з вітання, і ви теж будете вітатися, але особливим чином: із заплющеними очима. Коли всі заплющують очі, я виберу одного з вас, хто буде «базою», просто на когось поглянувши. Тільки «база» може ходити з розплющеними очима! Вона ходить у центрі, а всі інші з заплющеними очима, навпаки, йдуть з різних кутків кімнати до центру. Якщо ви натрапляєте на когось, говорите: «Привіт!». Потім потисніть руки і рухайтеся далі з заплющеними очима. Але, якщо ви натрапили на «базу», то зрозумієте це по тому, що вона не відповідає, бо не має права говорити. Тоді ви розплющуєте очі, берете «базу» за руку і вже разом ходите з розплющеними очима. Коли всі наштовхнуться на базу і будуть ходити з нею, взявшись за руки, тобто створюючи великий ланцюжок, тоді гра і закінчується».

II. Основна частина

Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект»

Мета: ознайомити учасників з поняттям «Емоційний інтелект».

Обладнання: презентація.

Час проведення: 5 хв.

Хід вправи: Емоція – це переживання людиною свого ставлення до навколишньої дійсності і до самого себе. Так просто і зрозуміло. Чому ж тоді емоції викликають у нас таке подвійне ставлення: з одного боку – з їх допомогою ми відчуваємо, що живемо; з іншого боку – нам часто хочеться щось поміняти в своєму емоційному стані?

Сьогодні ми будемо говорити про емоційний інтелект.

Що це таке?

Емоційний інтелект – це з одного боку весь спектр емоцій, які ми переживаємо, а з іншого боку – це інтелектуальне управління всіма станами, які ми відчуваємо. Тобто це такий прояв емоцій, який допомагає взаєморозумінню, веде до зміцнення міжособистісних відносин, допомагає нам у відкритому мирному діалозі.

У чому переваги EQ? У тому, що є і емоції, і інтелект. Не одне замість іншого, а одне – разом з іншим, коли ми з допомогою інтелекту користуємося емоціями на благо собі та іншим.

Емоційний інтелект описує безліч емоційних здібностей. Ці емоційні здібності автори розділили на чотири класи.

Перший набір навичок. Наприклад, спочатку немовля спостерігає біль чи радість, що відображаються на обличчях батьків. У міру розвитку дитина більш точно розрізняє щирі почуття, просто ввічливі посмішки і інші вирази почуттів.

Другий набір навичок включає розумовий процес порівняння емоцій один з одним і з іншими наявними поняттями і уявленнями. Наприклад, образ емоційного переживання зберігається у свідомості, дозволяє порівняти його з подібним почуттям, викликається звуком, кольором або смаком.

Третій рівень включає розуміння і міркування про емоції. досвід певних емоцій – щастя, гніву, страху набувається в певних ситуаціях. Гнів з'являється через несправедливість, страх часто змінюється полегшенням, смуток може віддалити нас від інших. Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати емоції, знати їх динаміку і адекватно міркувати про них.

Четвертий, найвищий рівень емоційного інтелекту включає управління і регулювання емоціями в собі і інших, наприклад знання, як заспокоїтися після гніву, або здатність полегшити занепокоєння іншої людини.

Для практичної частини пропоную вправу на систематизацію і візуалізацію саме рівнів емоційного інтелекту, про які я тільки що розповідала. Дана вправа має також самодіагностичний напрямок – шляхом відстеження у себе наявності чи відсутності тієї чи іншої навички можна зробити для себе висновок, на якому рівні емоційного інтелекту ви зараз знаходитесь і визначити особисто для себе зону найближчого розвитку.

Вправа «Складання незакінченої таблиці «Компоненти емоційного інтелекту»

Мета: вдосконалити навички з систематизації рівнів емоційного інтелекту.

Обладнання: картки з описом компонентів емоційного інтелекту.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Таблиця розрізається на фрагменти, кожна команда отримує однакові набори із схем компонентів емоційного інтелекту і на швидкість складає в цілісну структуру; команди презентують свої схеми.

Коментар: Таким чином, педагоги ознайомилися з базовими знаннями щодо структурних компонентів емоційного інтелекту. Пропонується педагогам трошки зануритись вглибину – попрацювати саме з емоціями, емоційним спектром людини та виконати вправу «Емоційна арифметика», яку можна зробити на основі цієї таблиці.

Вправа «Емоційна арифметика»

Мета: розвиток емоційного інтелекту.

Обладнання: розрізані картки з емоціями, «колесо емоцій», аркуш паперу, клей (додаток 12).

Час: 10 хв.

Хід вправи: 1980 року професор психології з США Роберт Плутчик розробив концепцію, в якій обґрунтував виділення 8 базових емоцій. Результатом роботи стало «колесо емоцій» – візуалізація емоційного спектра людини. Середнє коло колеса емоцій Роберта Плутчика містить базові емоції людини, в центральному колі – афекти, а в зовнішньому – складні емоції. Інтенсивність переживання залежить від його розташування на колесі: чим далі від центру, тим нижче інтенсивність. У найнижчій точці, де сходяться пелюстки - точка спокою.

Учасників об'єднуємо у дві групи.

«У кожній групі є розрізані картки з емоціями. Потрібно знайти підходящий складник, щоб отримати вірне математичне твердження. При виконання завдання можете користуватися «колесом емоцій».

Обговорення

- Чи складно було виконувати цю вправу?
- Які емоції у вас виникали?

Коментар: Ця вправа дала змогу краще розібратися в емоційному світі. А значить, не тільки краще розуміти чужі емоції, але і відчувати власні.

Малюнок на склі «Картина емоцій»

Мета: знайти емоціям адекватне творче вираження на папері, розвинути навички самопізнання.

Обладнання: список емоцій, аркуш паперу А4, фарби, скло.

Час: 15 хв.

Хід вправи: Учасникам пропонують знайти 10 емоцій (мінімум 4), які для них є особливо актуальними зараз із запропонованого списку та промальовувати їх на склі з допомогою кольору, а потім скло перевернути на аркуш паперу. В результаті виходить картина емоцій.

Список емоцій:

Азарт, безпека, неспокій, вдячність, благополуччя, боязнь, гидливість, гнів, вина, велич, влада, захоплення, зарозумілість, голод, гордість, довіра, борг, гідність, спрага, жалість, турбота, заздрість, підлабузництво, зарозумілість, зловтіха, злість, інтерес, краса, лінь, любов, помста, благання, похмурість, надія, гордовитість, обурення, ніжність, ненависть, ворожість, невпевненість, незадоволення, образа, збентеженість, обожнювання, приреченість, самотність, обережність, відповідальність, відраза, огида, патріотизм, печаль, підозрілість, покірність, передчуття, презирство, зневагу, відданість, хіть, радість, розчарування, роздратування, каяття, неуважність, розгубленість, ревності, нудьга, сексуальність, сміховинно, співчуття, власність, зібраність, сумнів, спокій, справедливість, страх, сором, тривога, смуток, приниження, переконання, повага, здивування, задоволення, пригніченість, втома, відчуття втрати, честолюбство, гумор, лють.

Обговорення

- Чи подобається вам картина Ваших емоцій?
- Що особливо гармонійно і чому?
- Як зробити картину більш гармонійним?
- Що виділяється із загального малюнка?
- Які емоції зі списку хотілося б ще обробити?

III. Заключна частина

Рефлексія «Клубочок»

Мета: аналіз роботи учасників, отримання зворотного зв'язку.

Обладнання: клубок ниток.

Час: 5 хв.

Хід вправи: «У мене в руках клубок ниток для в'язання. Зараз ми в'язатимемо візерунок нашої групи. Учасник, у чиїх руках знаходиться клубок, висловлює свої почуття, що виникли під час заняття. Потім слід обмотати нитку навколо свого пальця і перекинути клубок будь-якому іншому учасникові заняття. Клубок має побувати у кожного.

А тепер пропоную змотати клубок назад. Робити це будемо так: той, хто знімає нитку з пальця, намотує її на клубок і висловлює побажання наступному учаснику».

Заняття 5

Тема: Супервізійна зустріч «Критичне мислення та емоційний інтелект»

Мета: висловити свої думки та почуття щодо власної роботи в умовах конфіденційності; відстежити власний професійний прогрес; отримати професійну підтримку, конструктивний зворотний зв'язок та окреслити способи подальшої роботи; знайти шляхи найбільш ефективної допомоги учаснику.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Імпульс»

Мета: зняття напруженості, налагодження довірливої та відкритої атмосфери, підготовка до спільної роботи.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з тренера, висловлюють свої вітання, називають імена, настрій, з яким прийшли на зустріч. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

II. Основна частина

Діалог «Обговорення»

Мета: психологічний супровід, професійна підтримка та професійний розвиток педагогічних працівників.

Час: 40 хв.

Обговорення результатів попередніх занять:

- Що відбулося з часу нашої останньої зустрічі?
- Що змінилося?
- Чи вдалося досягнути запланованих змін?
- Чи є потреба повернутися до питань, які ми обговорювали?

Структурування сесії:

- Про що ви хотіли поговорити сьогодні?
- Які питання ви хочете винести сьогодні на обговорення?
- На чому ви хотіли б зупинитися більш детально?
- Що вас найбільше хвилює із запропонованого для обговорення?

Аналіз питань, винесених на обговорення:

- Деталізація (Чи могли б ви розповісти більш детально про ситуацію, яка склалась? Чи є ще щось, що впливало на неї?)
- Встановлення причинно-наслідкових зв'язків (Чим це викликано? Що привело до цього?)
- Визначення суті (Що, на вашу думку, це означає?)
- Оцінка (Як ви це оцінюєте? Яке ваше ставлення до цього?)
- Визначення альтернатив (Які можливі варіанти ваших дій? Що станеться, якщо ви приймете це рішення?)
- Результати (Чого ви хочете досягнути? Як ви дізнаєтесь, що досягнули свого?)
- Виконання (Що для цього треба зробити? Яка допомога для цього вам потрібна?)
- Узагальнення (Який висновок ви робите? Що, на вашу думку, все це означає?)
- Інтеграція (Чому ви навчилися з цієї ситуації? Як ви будете використовувати це знання?)
- Навчання (Що б ви зробили, якби можна було почати спочатку? Що б ви зробили, якби нічого не впливало на ваше рішення?)

III. Заключна частина

Рефлексія «Шерінг»

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи зустрічі.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Учасники стають в коло. Беруться за руки. Кожний з них посміхається сусіду зліва і висловлює свої почуття, враження про роботу, план дії на майбутнє.

Заняття 6

Тема: Сучасні методи педагогічної взаємодії та спілкування

Мета: розвиток комунікативних навичок, відпрацювання навичок ефективного спілкування, вміння легко встановлювати контакти, підтримувати розмову.

Обладнання: горіхи, картки зі статтями, фрази ННС, список емоцій та потреб, відеоролик, презентація, карточки, маркери, аркуш фліпчарту.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа «Волоський горіх»

Мета: налаштувати учасників на тональність взаємодії, створити атмосферу ціннісного ставлення до теми, поговорити про особливості особистості.

Обладнання: мішечок з горіхами за кількістю учасників.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог висипає горіхи всередину кола і просить кожного взяти собі лише один. Певний час учасники уважно розглядають свій горішок, вивчають його структуру, особливості будови, намагаються запам'ятати всі його індивідуальні риси. Потім горіхи складають назад у мішечок, перемішують і знову висипають у коло. Завдання кожного учасника – знайти свій горіх. Як правило, «свій» горішок впізнають з першого погляду.

Після того як усі горіхи повернулися до своїх власників, психолог приступає до обговорення.

Обговорення

- Як учасники запам'ятовували свій горіх?
- Якою стратегією користувалися, щоб його знайти?

Коментар: На перший погляд, здається, що всі горіхи дуже схожі, але якщо придивитися уважніше, то можна помітити, що вони дуже різні і майже неможливо переплутати свій горіх з іншими. Так само люди: всі дуже різні, у кожного свої індивідуальні риси, «нерівності», своя краса і привабливість. Потрібно тільки їх відчуті і зрозуміти.

II. Основна частина

Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: розвиток комунікативних навичок, концентрації уваги на партнері.

Час: 15 хв.

Хід вправи: Обираються п'ять учасників, які покидають приміщення для отримання інструкції.

<i>Інструкція для тих, хто виходить</i>	<i>Інструкція для інших учасників</i>
Я буду запрошувати по одному, і пропонувати вам завдання після того, як увійдете до аудиторію. Попрошу вийти учасників з аудиторії.	Фіксуйте помилки, спотворення сенсу, що з'являються у кожного наступного учасника.

Психолог запрошує першого учасника та зачитує йому текст, а той повинен переказати тому, хто увійде наступний.

Входить другий учасник. Перший повідомляє йому той текст, який чув. Потім заходить третій, другий повідомляє йому те, що чув. Потім четвертий вислуховує те, що повідомляє йому попередній учасник.

Після завершення психолог зачитує текст оригіналу.

Текст для передачі

«У березні в дитячому садку № 15, який знаходиться на перехресті вулиць Регенераторська та Щастя, відбулася незвичайна подія: з раковини в приміщенні старшої групи виліз крокодил. Коля Чуб, побачивши крокодила, взяв мольберт і почав малювати. Іванко Мазур став відбирати крокодила, намагаючись засунути його в куртку Маші Петренко. Тато Віри Милої, який прийшов

в цей час за своєю донькою від 2-го шлюбу, з переляку забув забрати її додому і запізнився в суд, в результаті чого його майбутня дружина виявилася без чоловіка, без прописки, а 1-а дружина – без аліментів. На крик прибігли співробітники дитячого садка. Хтось встиг подзвонити за телефоном 911. Але коли приїхала рятувальна команда, діти сиділи за столом і пили ароматний чай».

Обговорення

- Яке враження справила ця вправа?
- Що заважало слухати уважніше?
- Які моменти запам'яталися краще і чому?
- Ви звернули увагу на те, що мало того, що ця історія видозмінилася, так ще й був загублений сенс. Як ви думаєте чому? (велику увагу до деталей, нездатність структурувати інформацію).

Коментар: У кожного з нас інформація переробляється по-різному, кожен щось «додумує», доповнює, з огляду на свій досвід та свої відчуття, зі свого сприйняття і поглядів на деякі речі, так як ми вважаємо, що ніби добре розуміємо, що саме має на увазі, про що думає наш співрозмовник, коли говорить ту чи іншу фразу.

Тому, дуже важливо дотримуватися правил активного слухання.

Вправа-відпрацювання «Активне слухання»

Мета: відпрацювання навичок активного слухання.

Обладнання: картки зі статтями.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог дає трьом учасникам групи різні надруковані статті, засікає 3 хвилини, протягом яких матеріал одночасно зачитується трьома учасниками. Завдання для читаючих: почути, що читають інші двоє, інші члени групи також повинні почути і зрозуміти про що всі статті.

Обговорення

- Яке враження справила ця вправа?
- Що заважало слухати уважніше?

Коментар: Принципи активного слухання включають в себе важливі складові, без яких ця техніка не працює:

- співрозмовника не можна перебивати;
- поставлене запитання передбачає відповідь на нього, відповідати або допомагати з відповіддю не рекомендується, співрозмовник сам повинен відповісти на питання – треба витримати паузу;
- візуальний контакт протягом усієї бесіди;
- важливий зворотний зв'язок: підтримка, кивок головою;
- при проживанні агресивних, негативних почуттів людиною, важливо дозволити йому виплеснути їх до кінця, поки він не заспокоїться.

Перегляд ролика «Люди в білому»

Мета: активізація уваги.

Обладнання: відеоролик.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується переглянути ролик і порахувати скільки разів люди в білому передають один одному м'яч. Посилання на відеоролик: https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

Коментар: Наша увага вибіркова. Зазвичай ми зосереджуємося на деталях, які цікавлять нас, і пропускаємо картину цілого. Хоча наш мозок сприймає всі сигнали з навколишнього світу, до нашої свідомості доходить лише частина з цих сигналів. Ми помічаємо лише те, на що звертаємо увагу. Другий момент: навіть якщо ми щось бачимо і чуємо, але в нашій «картині світу» цього немає, то ми це і не помічаємо.

Як сказав Леонардо да Вінчі: «Звичайна людина дивиться, але не бачить, слухає, але не чує, торкається, але не відчуває, їсть, але не відчуває смаку, пересувається, але не відчуває тіла, вдихає, але не відчуває запахи, і каже, не думаючи».

Обговорення

- Яке враження справила ця вправа?

Інформаційне повідомлення про систему ненасильницького спілкування

Мета: надати учасникам інформацію про систему ненасильницького спілкування (ННС) Маршала Розенберга, презентувати модель спілкування Вовків, модель спілкування Жирафів.

Обладнання: презентація.

Час: 5 хв.

ПОЗИЦІЯ ВОВКА	ПОЗИЦІЯ ЖИРАФА
Агресивна поведінка	Доброзичливість
Негативне світосприйняття та прогнозування майбутнього	Позитивне світосприйняття та прогнозування майбутнього
Опір, захист, оцінка	Налаштованість на контакт
Маніпуляція	Задоволення потреб своїх та оточення
Домінування	Чуйність, емпатія
Я – повідомлення	Ти – повідомлення
Нав'язування своєї позиції	Розуміння себе і бажання зрозуміти іншого
Негативна інтерпретація фактів	Безоцінкове сприйняття фактів
Автоматичне реагування на ситуацію	Співчутливий аналіз ситуації

Вовки постійно відчувають напад, докір, звинувачення і реагують ударом на випередження.

Жирафи доброзичливі самі, чутливі до інших і чекають від інших контакту.

Сприйняття дійсності у них вкладається в 4 моделі:

Співчутливий аналіз ситуації

Вовк	Жираф
1 – про себе: «Зі мною щось не так!»	3 – про себе: «Що я відчуваю? Що мені потрібно зараз?»
2 – про інших: «З тобою щось не так!»	4 – про інших: «Що він зараз відчуває? Що йому потрібно зараз?»

Від цих позицій залежить наше сприйняття дійсності і наша подальша поведінка. Більш звичні для нас 1 і 2 позиція, бо ми виростили в ситуації оцінювання і діємо автоматично.

Конфлікти часто виникають саме через автоматичну негативну оцінку ситуації.

Усвідомлення цих позицій – перший крок на шляху поліпшення стосунків.

Другий крок – відпрацювання навичок позитивного сприйняття, самоусвідомлення.

Процес ненасильницького спілкування (ННС)

Крок 1. Спостереження

Це з'ясування того, що саме ми побачили або почули, що нас вразило чи засмутило. Згідно з ННС виражати спостереження варто, утримуючись від оцінок, ярликів та критики, які, скоріш за все, викличуть протидію інших.

Крок 2. Почуття

Точна ідентифікація почуттів, які були «запущені» в нас у результаті даної ситуації. Важливо виражати почуття мовою, що не атакує і не покладає провини на іншу людину.

Крок 3. Потреби

Важливо розпізнати глибокі та потужні сили всередині нас, які мотивують нашу поведінку та генерують наші почуття.

Крок 4. Побажання

Чітке висловлювання стосовно того, які конкретні дії ми б хотіли, щоб були вчинені, аби задовольнити наші незадоволені потреби, і хто мав би вчинити ці дії. Повідомлення наших потреб окремо від наших прохань створює свободу та гнучкість.

Практикум «Переклад з мови Вовка на мову Жирафа»

Мета: відпрацювати навички ненасильницького спілкування.

Обладнання: виписані фрази на окремому аркуші паперу для кожного учасника, список емоцій та потреб, презентація.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у пари. Кожній парі дається фраза мовою Вовка і пропонується перекласти її на мову Жирафа.

Наприклад: Син каже мамі: «Ти примусила мене снідати, і я спізнився на урок!» (перекладання відповідальності). Приклад «перекладу»:

- «Я чекаю на сніданок і нервуюсь, що спізнюся в школу, а мені саме сьогодні потрібно бути вчасно! Можна, я візьму з собою бутерброд?» (подія – почуття – потреба – прохання).

Фрази:

- Якщо я буду прибирати постіль, то спізнюся до школи! (перекладання відповідальності).
- Я дала тобі зошит вчора, і тому не зробила завдання! (перекладання відповідальності).
- Зробив би вчасно уроки, мав би вільний час для футболу (повчання).
- Мені зовсім нецікаво, як тебе вчора лаяла вчителька (оривання на півслові).
- Чого ти сумуєш, у тебе будуть ще кращі друзі (недоречне втішання).
- Вела б себе скромніше, не мала б неприємностей (порада, прихована критика).
- Вкрали мобільний телефон? А ось у мене був випадок... (переведення уваги на себе).
- Вкрали гаманець? А я тобі казала, не клади його до задньої кишені! (повчання, прихована критика).
- Що ти собі думаєш, купив новий мобільний телефон і став крутим? (критика і прихована образа).
- Ти безсовісний, я цілий день кручусь на роботі, а ти навіть хліба не купив (ярлик, прихована образа).
- Ти віддав зошита з математики кому? Чому? Коли він поверне? (допитування).
- Якщо ти ще раз запізнишся з прогулянки додому, я тебе більше нікуди не пушу (погроза).
- Треба менше базікати по телефону, краще б робив уроки! (нав'язування повинностей).

Обговорення

- Які висловлювання ми переважно використовуємо в повсякденному житті?
- Чи легко було перефразувати?
- Які почуття викликає спілкування «мовою жирафа»?

Коментар: Отже, такий спосіб спілкування дає змогу почути і зрозуміти іншого, Хід описуючи ситуацію і висловлюючи почуття щодо неї. Процес виявлення потреб і почуттів дає можливість уникнути негативних впливів та зробити спілкування поважним.

III. Заключна частина

Рефлексія «Почув, побачив, взяв»

Мета: аналіз роботи учасників, усвідомлення учасниками отриманого досвіду; отримання зворотного зв'язку для тренера.

Обладнання: карточки, маркери, аркуш фліпчарту.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується заповнити картки з зображеннями, поділитися своїми враженнями.

«У кожного з Вас є зображення «вуха», «ока», руки». Напишіть, що ви сьогодні почули, побачили та візьмете з собою для педагогічної роботи. Потім виберіть одне та напишіть картці. Ці картки прикріплюємо на фліпчарт та проговорюємо».

Заняття 7

Тема: Попередження емоційного вигорання

Мета: озброєння педагогів методам відновлення та регуляції власних психоемоційних станів.

Обладнання: хмаринки, картки, фліпчарт, клей, ножиці, аркуш паперу формат А4, олівці, стікери.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Привітання «Хмаринки»

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, сприяти більш тісній взаємодії між учасниками.

Обладнання: хмаринка для кожного учасника.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи: Психолог роздає учасникам вирізані з паперу хмаринки і говорить:

«На попередніх заняттях ми створили «Наш вулик», заселили його бджолами, визначили сильні сторони, які, як сонячні промені, допомагатимуть нам. Проте варто сказати, що інколи виникають перешкоди на шляху до досягнення наших цілей та планів. Кожен з вас отримав хмаринку, на якій ви маєте записати ті стресові фактори у вашому житті.

Після того як учасники написали, психолог просить озвучити кожного свій результат та приклеїти хмаринки до створеного раніше плакату.

Обговорення

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Що нового ви дізналися одне про одного та про себе?
- Чи замислювалися ви раніше над цими стресовими факторами?

Коментар: У продовж навчального року не тільки учні, а і педагоги стомлюються, а втома і роздратованість призводить до фізичного, емоційного або мотиваційного виснаження - синдрому емоційного вигорання

II. Основна частина

Робота з картками «Емоційне вигорання»

Мета: визначити основні симптоми емоційного вигорання.

Обладнання: картки, фліпчарт, клей, ножиці.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Зараз я пропоную вам таку вправу. На картках у вас зашифровані основні симптоми синдрому емоційного вигорання, вам потрібно попрацювати з цими картками, з основного тексту знайти і вирізати основні симптоми, озвучити їх і приклеїти на аркуш для фліпчарту.

1. Втомленість, виснаження після активної діяльності, втома, стомленість;
2. Психосоматичні проблеми (коливання артеріального тиску, головні болі, захворювання травної та серцево-судинної систем, неврологічні розлади, безсоння);
3. Поява негативного ставлення до інших (замість тих, що були раніше позитивних взаємовідносин);
4. Негативне налаштування до виконуваної діяльності;
5. Агресія (гнів і дратівливість по відношенню до колег, учнів);
6. Функціональне, негативне ставлення до себе;
7. Тривожні стани, песимістичне налаштування;
8. Депресія, відчуття безглуздості подій, почуття провини.

Обговорення

І так ми з вами знайшли і виділили основні симптоми емоційного вигорання, хотіли б Ви щось додати до цього списку, можливо ми не все згадали?

Ефективним засобом профілактики емоційного вигорання є використання методів саморегуляції. Природа людини така, що вона прагне до комфорту й усунення неприємних відчуттів. Існують природні способи регуляції, які включаються самі собою, спонтанно (неусвідомлені): тривалий сон, смачна їжа, спілкування з природою, тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика тощо

Коментар: Важливою складовою підтримки на оптимальному рівні психологічного здоров'я педагога є вміння вчасно і ефективно зняти втому і напругу, своєчасний і активний відпочинок, зміна видів діяльності, вміння до всього ставитися з гумором.

Ресурсна вправа «Килим саморегуляції»

Мета: визначити власні ресурси.

Обладнання: стікери, фліпчарт.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується скласти на різнокольорових стікерах два списки (мінімум з 10 пунктів кожний), перший про те, як вони позбавляються негативних емоцій у повсякденному житті. І другий список про те, звідки вони отримують ресурс/позитив.

Під час виконання вправи важливо звернути увагу, який список складати легше, який складатиметься в першу чергу, чи виявляється бажання скласти список понад 10 пунктів тощо. Кожен учасник наліплює свої стікери на загальний фліпчарт.

Позбавлення від негативних емоцій відбувається на рівнях:

1. вербально-емоційний, до якого відносимо сльози, відверті розмови, крики як негативний вияв та пісенний спів, сміхотерапія, прослуховування приємної музики, вправи-медитації, позитивне мислення тощо як приємне наповнення.
2. фізичний, що включає заняття спортом, рухливі ігри, прибирання у кімнаті, позбавлення від шкідників на городі як позбавлення від негативу, вправи на напруження/розслаблення, приємні активності, допомога іншим, відвідування масажу, смакування їжі, подорожі як прояв ресурсних та приємних дій.

Обговорення

- Обмін досвідом. Бажаючи можуть висловитися про свої враження від виконання завдання.

- Чи зручно вам було виконувати цю вправу?
- Які складності виникали?
- Які роздуми викликало виконання вправи?

Коментар: Кожна людина має володіти власними шляхами нормалізації свого емоційного стану. Шляхи нормалізації мають задіяти різні сфери життєдіяльності (репертуар дій). За допомогою цієї вправи ми з вами визначили ресурси.

Вправа «Хто Я?»

Мета: розвиток самопізнання та саморозкриття своєї особистості.

Обладнання: аркуш паперу формат А4, олівці.

Час: 10 хв.

Хід вправи: «Ми з Вами різні, і кожен із нас з особистістю... Візьміть аркуш паперу, ручку і напишіть 20 іменників або слово сполучників, кожний з яких починається із займенника «Я»».

1. Я ...
2. Я ...
3. Я ...
- ...
20. Я ...

Писати потрібно якомога швидше, не замислюючись. Правильних і неправильних відповідей тут бути не може. Відповідь повинна бути максимально відкритою і чесною.

Інтерпретація

Не більше 8	Ховається, не відкривається до кінця.
Від 9-10	Середній рівень.
10 і більше	Високий рівень, думає про себе, не соромиться себе.
Більше 20	Ви перехитрили самі себе.
Це не гра хто більше.	

Обговорення

- На якому рядку ви почали зазнавати труднощів у визначенні свого «Я»?
- Що вам заважало?
- Які ролі, характеристики, заняття ви стали писати, характеризуючи себе, після того як подолали труднощі самовизначення?

Вправа з арт-терапії «Мандала»

Мета: корекція емоційних станів, зняття внутрішньої напруги, розвиток самопізнання та саморозкриття своєї особистості.

Обладнання: папір формат А4, олівці.

Час: 10 хв.

Хід вправи: У перекладі з санскриту слово «мандала» означає «коло, або диск».

Мандала сакральне схематичне зображення або конструкція, яка використовується в у буддистських та індуїстських релігійних практиках. Цей символ найчастіше використовується у буддизмі для медитації.

Мандала в психології це один із методів арт-терапії. За своєю суттю мандала – це малюнок (або конструкція з підручних художніх матеріалів) який укладений спочатку у коло, а потім у квадрат. Розмір кола так само має значення, він повинен бути приблизно 28-29 см у діаметрі. Робота зі створенню мандали сприяє зосередженню та заспокоєнню, що саме нам і потрібно. Ви можете використовувати цей прийом на уроці з дітьми, жодна «мандала» створена на уроці, не буде повторюватись, адже це унікальний малюнок. Така незвичайна робота активізує творчий потенціал учнів. Запропонуйте їм створити власну «мандалу».

«Учасникам пропонується за допомогою кольорових олівців створити свою мандалу»

Обговорення

- Які почуття викликала у вас створення власної мандали?
- Презентація за бажанням учасниками своїх мандал.

III. Заклучна частина

Рефлексія «Все в твоїх руках»

Мета: розвиток самопізнання та саморозкриття своєї особистості

Обладнання: : аркуш паперу формат А4, олівці.

Час: 5 хв.

Хід вправи: «На аркуші паперу обведіть ліву руку. Кожен палець - це якась позиція, по якій треба висловити свою думку».

- Великий – для мене було важливим і цікавим ...
- Вказівний – з цього питання я отримав конкретну рекомендацію.
- Середній – мені було важко (мені не сподобалося).
- Безіменний – моя оцінка психологічної атмосфери
- Мизинець – для мене було недостатньо ...

Обговорення

- За що б ви себе могли похвалити?

Заняття 8

Тема: Підвищення резилієнсу педагогів в умовах змін

Мета: розширення уявлення про оздоровчі технології, навчання навичкам саморегуляції та самодопомоги, формування позитивного емоційного стану.

Обладнання: шпилька для волосся, паперова зірка, канцелярська гумка, олівець, цукерка, гудзик, бусинка, шаблон дерева.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Історія з торбинки»

Мета: сприяти емоційному налаштуванню учасників.

Обладнання: шпилька для волосся, паперова зірка, канцелярська гумка, олівець, цукерка, гудзик, бусинка.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасники по черзі дістають з торбинки будь-який предмет і від його імені презентують себе. Наприклад: «Я — шпилька для волосся, дуже красива, корисна, завжди на очах, до мене часто торкаються, коштую дорого, але виглядаю просто».

Коментар: Сьогодні ми з вами поговоримо про те, що після перенесеного стресу або якоїсь неприємної події, потрібно відновлювати свої сиди, так званий резилієнс. Резилієнс – це відновлення.

II. Основна частина

Індивідуальна вправа «Дерево ресурсів»

Мета: створити умови пошуку особистих ресурсів учасників, для профілактики синдрому емоційного вигорання.

Обладнання: шаблон дерева (додаток 13).

Час: 5 хв.

Хід вправи: «У Вас є дерево. Пропоную його прикрасити нашими написами. На коренях напишіть імена трьох близьких осіб, які найбільше Вас підтримують та допомагають; на зелених листочках – три риси Вашого характеру, які допомагають справитись зі стресом; на сухих листочках – три риси, які заважають Вам в стресових ситуаціях; на промінчиках сонечка – три види занять/хобі, завдяки яким Ви можете розслабитися та почуватися комфортно».

Коментар: Дуже важливо не накопичувати напругу, що призводить до втоми, стресу, а знімати її. Нам в цьому допомагають ресурси.

Робота в групах «Пінг-понг»

Мета: розширення уявлень про оздоровчі технології.

Обладнання: аркуші паперу для кожної підгрупи, кольорові фломастери певного кольору, мольберт.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Учасникам пропонується об'єднатися у дві групи. Перша група записує умови, що погіршують психічне здоров'я педагога, друга – оздоровчі техніки та технології, які можна використовувати для зміцнення та укріплення психічного здоров'я. Після чого перша команда називає умову, яка погіршує психічне здоров'я, друга у відповідь називає спосіб зміцнення психічного здоров'я, так званого відновлення ресурсів, резилієнса педагогів.

Учасники відповідають по черзі, наче грають у пінг-понг.

Обговорення

- Які емоції відчували під час виконання вправи?

Коментар: Емоції впливають на педагогічну діяльність як позитивно, так і негативно. Найчастіше негативні емоції, отримані на роботі, переносяться в особисте життя. Буває і навпаки. Накопичується напруга. Це веде до незадоволення професією, а іноді й життям в цілому. Виникає загроза психічному здоров'ю. Існує багато технік і технологій, які допоможуть педагогу зміцнити власне психічне здоров'я.

Інформаційне повідомлення «Антистресові техніки»

Мета: ознайомлення та відпрацювання антистресових технік.

Час: 10 хв.

Хід вправи:

«Посмішка»

Знайдіть протягом дня час і відпочити декілька хвилин із закритими очима, прагнучи ні про що не думати. При цьому на вашому обличчі обов'язково має бути посмішка. Якщо вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращав.

Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, що благотворно впливають на нервову систему. Навіть якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів усього обличчя, а це у свою чергу змінює хід думок і емоцій, направляючи їх в потрібне русло.

«Ниточка на маківці»

Виконується під час ходьби. Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім одної – про цю ниточку. В результаті покращується постава, нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей.

Дихальні вправи

Найпростіша вправа, яку можна використати будь-де і будь-коли – «тричі по три»: на 1,2,3 робимо вдих; 1,2,3 – затримка дихання; 1,2,3 – видих.

Коментар: Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

Вправа «Якір ресурсу»

Мета: відшукати внутрішній ресурс, оволодіти технікою «якоря».

Час: 15 хв.

Хід вправи: Вивченням якоріння займався ще І.П. Павлов, коли експериментував зі своїми псами. Паралельно природним збудникам для виділення шлункового соку (тобто вигляд і запах м'яса) застосовувався додатковий, наприклад, звук дзвінка. В результаті цей звук вже сам по собі асоціювався з їжею. І виходило, що дзвенить дзвінок – і пес виділяє шлунковий сік (хоча повинен би тільки при вигляді і запаху їжі). Ось тобі і набутий рефлекс у пса.

Людина ж влаштована так, що і тіло наше, і свідомість – це частини однієї і тієї ж кібернетичної системи. Усі частини нерозривно пов'язані й переплетені одна з одною. І вся та інформація, що ми отримуємо через органи чуття, – обробляється спільно, в одному комплексі. Тобто буває досі згадати музику, яка грала в минулому, щоб повністю намалювалася вся картина того моменту, щоб ти зміг відчути, як це було. І все це настільки пов'язане воєдино, що досить одного елемента, щоб згадати всю ситуацію цілком.

«Техніку постановки якоря можна описати так.

1. Спершу подумайте про яку-небудь ситуацію, в якій ви хотіли би бути іншим, реагувати, відчувати і поводитися по-іншому. Потім оберіть той ресурсний стан, до якого у вас немає доступу, але який ви хотіли б випробувати в цій конкретній ситуації (наприклад, іноді просто необхідно бути впевненим у собі).

2. Згадайте який-небудь випадок або подію у вашому житті, коли вже випробовувати в цей стан (наприклад, були впевнені в собі на 100%).

3. Подумки перенесіться в той момент часу і постарайтеся наново пережити ту ситуацію, тобто ви повинні згадати, що ви бачили, чули і відчували тоді. Чим виразнішим й інтенсивнішим буде спогад і емоційний фон, тим довговічнішим буде якір.

4. На піку емоцій поставте якір на цей стан, тобто зв'яжіть його з яким-небудь якорем з будь-якої системи уявлення.

У разі кінестетичного якоря ви можете пов'язати обраний стан з яким-небудь відчуттям:

стисканням пальців на руці, дотиком домочки вуха, плеча, до кісточки пальців тощо.

При постановці аудіального якоря ви можете використати слово або фразу, як голосом, так подумки. Буде краще, коли обрана фраза відповідатиме бажаному стану (наприклад, «я почуваю себе впевненіше і впевненіше» підходить для стану впевненості).

Для постановки візуального якоря ви можете обрати який-небудь символ або уявну картину, які хоча би побічно саме для вас пов'язані з бажаним станом.

5. після цього вам залишається лише максимально схожим способом активувати поставлений якорь (наприклад, стиснути пальці на руці або вимовити обрану фразу)».

Коментар: Існують деякі правила постановки якоря:

Якорь має бути унікальним, тобто сама його постановка повинна відрізнятися від дій, які ви робите повсякденно (наприклад, не потрібно ставити якорь на рукостискання).

Якорь має бути легко відтворюваним. У випадку з кінетичним якорем дотик повинен відбуватися до легкодоступних місць.

Якорь необхідно встановлювати на піку емоцій, коли людина максимально занурена в необхідний стан, хоча існує думка, що якорь необхідно ставити з деяким випередженням, до настання піку емоцій (я спробував обидва варіанти і різниці не відчув).

Якорь необхідно відтворювати з максимальною точністю (кін естетичний якорь треба активувати в тому ж місці й з таким самим зусиллям і тривалістю, якщо аудіальний якорь – ваш голос, його необхідно активувати з тією ж гучністю і тональністю, якщо візуальний якорь – якийсь ваш рух, то він повинен відтворюватися максимально схоже). Ідеальний варіант – постановка і відтворення якоря ідентичні.

Визначивши, який «якорь» вам найбільше підходить, поставте його тоді, коли будете знаходитися в момент пікового емоційного переживання.

Тепер перевіримо, чи працює «якорь», тобто чи відтворюється ресурсний стан. Якщо, запустивши «якорь» (повторивши його), ми автоматично повернемося в ресурсний стан, то «якорь», поставлений правильно, працює, тобто в нашій пам'яті з'являється оптимальний внутрішній стан (ресурс), який можемо використовувати для успішної діяльності.

Обговорення

- Чи складно було оволодіти технікою «якоря»?
- Чи важлива для вас ця техніка?
- Наскільки важлива техніка «якоря» для особистісного зростання?

Коментар: Опанувавши техніку «якоря», тобто входження в потрібний стан, ви можете її застосовувати при спілкуванні з друзями, керівниками в будь-який важливий, відповідальний і важкий момент життя.

III. Заклучна частина

Рефлексія «Подарунок»

Мета: аналіз роботи учасників, усвідомлення учасниками отриманого досвіду; отримання зворотного зв'язку для тренера.

Час: 5 хв.

Хід вправи: «В кінці заняття пропоную вам вправу, що дозволить дарувати подарунки. Подарунки повинні бути від душі. Отже, подивіться уважно одне на одного, спробуйте вгадати, який душевний подарунок кому потрібен. а тепер по черзі подаруємо одне одному свої подарунки, не забуваючи бути доброзичливими, щирими. Наприклад:

- Катерина, я дарую тобі радість, посмішку.
- Спасибі, Тетяно, а я дарую тобі спокій, милосердя».

Заняття 9

Тема: Супервізійна зустріч «Попередження емоційного вигорання та підвищення резильєнсу педагогів

Мета: висловити свої думки та почуття щодо власної роботи в умовах конфіденційності; відстежити власний професійний прогрес; отримати професійну підтримку, конструктивний зворотний зв'язок та окреслити способи подальшої роботи; знайти шляхи найбільш ефективної допомоги учаснику.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Імпульс»

Мета: зняття напруженості, налагодження довірливої та відкритої атмосфери, підготовка до спільної роботи.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з тренера, висловлюють свої вітання, називають імена, настрій, з яким прийшли на зустріч. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

II. Основна частина

Діалог «Обговорення»

Мета: психологічний супровід, професійна підтримка та професійний розвиток педагогічних працівників.

Час: 40 хв.

Обговорення результатів попередніх занять:

- Що відбулося з часу нашої останньої зустрічі?
- Що змінилося?
- Чи вдалося досягнути запланованих змін?
- Чи є потреба повернутися до питань, які ми обговорювали?

Структурування сесії:

- Про що ви хотіли поговорити сьогодні?
- Які питання ви хочете винести сьогодні на обговорення?
- На чому ви хотіли б зупинитися більш детально?
- Що вас найбільше хвилює із запропонованого для обговорення?

Аналіз питань, винесених на обговорення:

- Деталізація (Чи могли б ви розповісти більш детально про ситуацію, яка склалась? Чи є ще щось, що впливало на неї?)
- Встановлення причинно-наслідкових зв'язків (Чим це викликано? Що привело до цього?)
- Визначення суті (Що, на вашу думку, це означає?)
- Оцінка (Як ви це оцінюєте? Яке ваше ставлення до цього?)
- Визначення альтернатив (Які можливі варіанти ваших дій? Що станеться, якщо ви приймете це рішення?)
- Результати (Чого ви хочете досягнути? Як ви дізнаєтесь, що досягнули свого?)
- Виконання (Що для цього треба зробити? Яка допомога для цього вам потрібна?)
- Узагальнення (Який висновок ви робите? Що, на вашу думку, все це означає?)
- Інтеграція (Чому ви навчилися з цієї ситуації? Як ви будете використовувати це знання?)
- Навчання (Що б ви зробили, якби можна було почати спочатку? Що б ви зробили, якби нічого не впливало на ваше рішення?)

III. Заключна частина

Рефлексія «Шерінг»

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи зустрічі.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасники стають в коло. Беруться за руки. Кожний з них посміхається сусіду зліва і висловлює свої почуття, враження про роботу, план дії на майбутнє.

Заняття 10

Тема: Піклування педагога про себе

Мета: сприяти пізнанню своїх позитивних і негативних якостей, що заважають прийняттю себе, зняти напруження, сприяти розвитку вмінь самоаналізу.

Обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Раз, слівце - два слівце»

Мета: створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог пропонує членам групи скласти загальне привітання від всіх і кожного всім і кожному. Учасники зустрічі в порядку черговості (починає ведучий) говорять по

одному слову. Кожен наступний член групи доповнює попереднього. Ведучий командує «СТОП», коли текст привітання стає завершеним.

Обговорення

- Чи легко вам було виконувати вправу?
- Що нового ви дізналися одне про одного та про себе?
- Чи замислювалися ви раніше над своїми стратегіями подолання стресу?

II. Основна частина

Вправа «Переможи свого «дракона»

Мета: розвиток самопізнання, формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці.

Час: 20 хв.

Хід вправи: У дитинстві ми читали легенди, казки про безстрашного героя (Івана Царевича, Кирила Кожум'яку, Котигорошка, мужнього лицаря), який сміливо виходить на двобій із Драконом (Змієм) і в нерівній важкій боротьбі все ж здобуває перемогу над чудовиськом. Було страшно, коли герой відрубував голову змія, а на її місці тут же виростала інша – і так багато разів. Ось уже богатир по коліна увігнаний в землю, ось уже по пояс... Розлючене чудовисько наступає, здається, воно непереможне. Та ось герой – на межі можливостей – змахує мечем і відрубує останню хижу голову, і на її місці уже не відростає інша. Дракон переможений: кількість запасних голів у нього вичерпана!

У кожного з нас є «свій дракон» - це наші недоліки, які заважають нам в повсякденному житті, часто ми з ними примиряємося.

«Спробуйте намалювати свого дракона і назвати його в цілому. Назвати кожен голову окремо (написати ті якості, які можуть перешкодити в досягненні успіху). Після виконання завдання придумайте історію або казку про те, як ви переможете своїх «драконів».

Обговорення

- Чи легко було визначити власних «драконів»?
- Чи сподобалися вам історії, казки?
- Які засоби найкращі для перемоги над «драконом»?
- Що ще може допомогти вам у самопізнанні і самотрансформації?

Вправа-релаксація «В зоопарку»

Мета: зняти напруження, розвивати співпрацю, взаєморозуміння.

Час: 10 хв.

Хід вправи: «Учасники групуються парами і стають один за одним. Тренер стає позаду одного з учасників і розповідає про відвідини зоопарку, масажуючи спину тому, хто стоїть попереду.

У зоопарку ранок. Службовець зоопарку чистить граблями доріжки (за допомогою пальців робити по спині рухи зверху вниз, справа наліво).

Потім він відкриває ворота зоопарку (ребрами долонь проводити праворуч і ліворуч від хребта).

Приходять перші відвідувачі (за допомогою кінчиків пальців «збігати» вниз спиною).

Вони йдуть до вольєрів з жирафами і дивляться, як вони радісно стрибають (коротко, але сильно плеснути по спині навхрест).

Поряд загорожа з левами. Зараз роздають корм, і леви з жадібністю їдять м'ясо (двома руками м'яти шию і лопатки).

Потім відвідувачі йдуть до пінгвінів, які весело ковзають у воду (поволі провести долонями вниз по спині поряд з хребтом, але не по хребту).

Чуються стрибки диких кенгуру («топтати» кінчиками пальців по спині).

Поряд знаходиться вольєр зі слонами (поволі й сильно натискати кулаками на спину).

А зараз відвідувачі йдуть у тераріум зі зміями. Змії поволі повзають піском (робити долонями рухи, схожі на зміїні).

Ось і крокодил роззявляє пащу і хапає їжу (коротко і сильно щипати руки і ноги).

А тут колібри прилетіли в гніздо і влаштовуються там зручніше (запустити пальці у волосся і злегка посмикати їх).

Наостанок кінчиками пальців пробіжіть спиною і покладіть обидві руки на плечі: відчуйте дихання партнера, потім заберіть руки і поміняйтеся місцями».

Обговорення

- Чи вдалося вам зняти напруження?
- Які у вас відчуття після виконання вправи?
- Чи було взаєморозуміння з партнером?

Коментар: Вправа сприяє налагодження позитивного тілесного контакту.

Практикум «БРПП (Бажання, Результат, Перешкода, План)»

Мета: ідентифікувати свої бажання, стимулювати мотивацію, зменшити стрес, зосередитися на потрібних особі речах.

Обладнання: аркуш паперу.

Час: 15 хв.

Хід вправи: «Почнемо з вашого бажання або проблеми. Будь ласка, зробіть вдих і видих, розслабтеся, подумайте про якесь одне бажання або одну проблему в особистому або професійному житті, про щось, що вам треба вирішити, про те, що, на вашу думку, вам до снаги розв'язати в цей проміжок часу. Це може бути те, що подужаєте зробити за рік, за тиждень, за день, за будь-який інший проміжок часу за допомогою вправи БРПП. Виберіть тільки одне бажання і подумайте про нього.

Тепер перейдімо до результату. З чим асоціюється результат або розв'язання проблеми? Замисліться над результатом, якомога яскравіше уявіть пов'язані з ним події. Дайте волю думкам і уяві. Не кваптеся, якщо хочете – заплющіть очі. (Після паузи.) Приготуйтеся розплющити очі, час зосередитися на першому «П» – на перешкоді. Що саме вас стримує? Яка внутрішня перешкода заважає здійснити бажання чи вирішити проблему? Які думки чи перешкоди відіграють у цьому роль? Як щодо звичок і упереджених думок?

Шукаючи внутрішню перешкоду, дуже важливо глибоко замислитись і переконатись, що це саме та критична завада. Перешкодою може бути емоція, невідпорна думка, імпульс, погана звичка, хапливе припущення або гонориста поведінка. Спочатку буває важко виконувати цю послідовність, проте виявлення критичної перешкоди – це дуже добре. У багатьох випадках ви відкриєте в собі таке, про що ніколи і не подумали або що раніше до пуття не розуміли. Будь ласка, обійміть цю перешкоду подумки. А тоді замисліться над нею. Дайте волю роздумам і образам. Якщо хочете, можете заплющити очі. (Після паузи.) Коли будете готові, перейдімо до другого «П» – до плану. Що ви можете зробити, аби подолати, або обійти перешкоду?

Обговорення

- Які у вас виникли думки і почуття після виконання вправи?
- Який етап вправи був найскладнішим?

Коментар: Беручись до вправ БРПП, ніколи не знаєш, що отримаєш у результаті. Якщо ви такі самі, як більшість людей, вам часом важко реалізувати свої бажання, хоча вони, здавалося б, вам до снаги. Тепер ви можете залучити несвідоме й докласти всіх зусиль для досягнення певної мети.

Ця вправа допомагає людям ідентифікувати свої бажання, стимулює мотивацію, зменшує стрес і допомагає зосереджуватися на потрібних особі речах.

III. Заключна частина

Вправа «Шпаргалка»

Мета: аналіз роботи учасників, усвідомлення учасниками отриманого досвіду; отримання зворотного зв'язку для тренера.

Обладнання: аркуш паперу.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам підвести підсумки, на зразок дитячої гри «Шпаргалка». По різні боки від себе тренер пускає по колу 2 аркуші паперу. На одному з них пропонує кожному учаснику написати, що найбільше сподобалося йому сьогодні, а на іншому – що треба додати або змінити в роботі групи. Кожний пише свою відповідь і, згинаючи аркуш передає іншому. Утворюється своєрідна «шпаргалка» зворотного зв'язку для тренера.

Заняття 11

Тема: Оптимізм та позитивний настрій

Мета: розкрити суть поняття «позитивне мислення», розвиток навичок самопізнання та емоційної саморегуляції, формування навичок позитивного сприйняття світу, розвиток позитивної Я-концепції.

Обладнання: музика, калосі, картки з ситуаціями, хустинка, аркуші паперу, кольорові олівці.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Незвичайне вітання»

Мета: зняття напруженості, створення позитивної обстановки.

Обладнання: музичний супровід.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Психолог пропонує всім привітатися за руку, але особливим чином. Вітатися потрібно двома руками з двома учасниками одночасно, при цьому відпустити одну руку можна тільки, коли знайдеш того, хто теж готовий привітатися, тобто руки не повинні залишатися без діла більше секунди.

Завдання – привітатися таким чином з усіма учасниками групи. Під час гри не повинно бути розмов. (психологічний зміст вправи: встановлення контакту між учасниками. Рукостискання - це символічний жест відкритості і доброї волі. Важливо, що при цьому відбувається контакт очима - це сприяє виникненню близькості і позитивної внутрішньої установки. Те, що дія відбувається без слів, підвищує концентрацію уваги членів групи і надає дії принадність новизни).

II. Основна частина

Інформаційне повідомлення «Позитивне мислення»

Мета: поглиблення знань про позитивне мислення.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Людина вибірково сприймає світ, здебільшого звертаючи увагу на те, що для неї важливе; «бачить те, що хоче бачити». Позитивне мислення – це здатність звертати увагу більше на позитивні аспекти життя, ніж на негативні. Ті, які акцентовані на негативні прояви життя, до себе частіше притягують негатив. Ті, які бачать у світі позитивне, притягують до себе позитив. Подібне притягує подібне. Розгадка цього феномена у тому, що енергія думки впливає на події життя. Думка творить дива. Ми можемо використовувати силу думки значно ефективніше. Іноді люди вважають, що для того, щоб бути щасливими й радісними, треба спочатку вирішити усі свої проблеми. І намагаються це робити, перебуваючи в негативному, пригніченому стані. Насправді, в житті все працює навпаки. Коли переповнені сумними думками, негативними емоціями, свідомість перебуває в тій частині мозку, яка відповідає за негативний минулий досвід. Для того, щоб знайти позитивний вихід і вирішити життєві завдання, потрібно спочатку перенести свідомість у так званий «простір радості» – позитивного минулого досвіду. Саме там є варіанти виходу з будь-якої ситуації, відповіді на запитання, позитивні емоції, радісні думки. Ключ до «простору радості» – в позитивному мисленні.

Виокремлюють такі різновиди позитивного мислення:

1. Позитивні твердження (афірмації).
2. Позитивне налаштування – віра, що все вийде.
3. Власне позитивне мислення – акцент уваги на позитивних аспектах життя.

1. *Позитивні твердження або афірмації* – переконливі вислови з акцентом на те, що людина воліє мати у майбутньому (здібності, уміння, якості та стосунки). Базові афірмації будуються з опорою на майбутній час і є такими: «З кожним днем мені щастить все більше і більше» тощо. Афірмації – це усвідомлені думки, які людина навмисно повторює вголос або подумки для того, щоб замінити вже сформовані переконання ментально позитивними думками, які сприяють досягненню бажаного результату (згадайте про нейронні зв'язки). Використання афірмацій щодня – це найпростіший спосіб змінити актуальну ситуацію на краще. Повторення афірмацій зранку допомагає їхньому засвоєнню протягом дня, а увечері сприяє відкладанню на рівень підсвідомості. Ефект роботи з афірмацією буде відчутним, якщо її повторювати кілька разів на день. Чим більше емоцій викликають афірмації, тим більшою силою впливу вони наділені. Дієві афірмації викликають сильні емоції. Для цього можна додати в афірмації емоційні слова, які викликають радість, натхнення та ентузіазм, наприклад: приголомшливий, комфортний, легко й просто, із задоволенням, із захопленням тощо. Правило просте: чим сильніші емоції, тим швидше змінюється переконання.

2. *Позитивне налаштування* – це віра у власні можливості. Ключовими фразами є: «Я зможу», «Я зроблю», «Якщо не я, то хто ж?», «Я довіряю мудрості життя», «Моя ситуація вирішується якнайкраще». Така побудова фраз наближена до сьогодення. Позитивно налаштована людина вміє пов'язувати з користю для себе події, які трапляються. Наприклад, дощ і результат своєї роботи: якщо сьогодні пішов дощ, то у мене все вийде. При цьому логічний зв'язок значення

не має, головне – налаштування: розбив тарілку – на щастя, забруднив одяг – до грошей, сильно забруднив – до великих грошей. Загалом негативні прикмети існують для песимістів, а позитивні – для оптимістів.

3. Позитивне мислення – це вислови і твердження, засновані на описі явищ, подій або процесів у позитивному ракурсі. Позитивне мислення виявляється у теперішньому часі, коли сприймаємо та описуємо актуальну ситуацію переважно позитивно, виходячи з оптимістичного сприйняття життя.

Коментар: Для кращого розуміння сутності позитивного мислення пропоную кожному з вас скласти афірмацію.

Вправа «Афірмації»

Мета: формування навичок позитивного сприйняття світу, розвиток позитивної Я-концепції.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові олівці.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Перед тим, як починаємо складати афірмації, учасникам нагадують основні правила.

- Твердження має бути сформульоване як факт – у теперішньому часі (Я – втілення здоров'я, енергії, життя та успіху!)

- Твердження має будуватися як позитивне, без використання частки «не» та інших заперечних слів: «ніхто», «ніколи», «ніде». Наша підсвідомість має звичку відкидати всі «не» і «ні», і сприймати тільки дієслово (Я – здоровий!; Я – успішний!)

- Афірмація має бути максимально точною та конкретною (Я сильний і здоровий, життєва енергія переповнює мене).

- Афірмація повинна вас надихати й заряджати позитивом (Моє життя сповнене радості).

Ваша задача написати афірмації, які будуть заохочувати вас до роботи кожен день.

Обговорення

- Як у Вас враження від цієї вправи?

Коментар: Позитивне мислення – це не уникнення обтяжливої реальності, а дотримання принципу господаря в самому собі : «Що хочу, то й думаю!» Кожен з нас має можливість вдосконалювати мислення, формувати корисні звички. Це і є внутрішня праця над собою, особистісне зростання.

Якщо ви хочете мати звичку до оптимізму, починайте над нею працювати. Сила позитивного мислення зростає у щоденній практиці.

Вправа-гра «Калощі щастя»

Мета: розвиток навичок самопізнання та емоційної саморегуляції, формування навичок позитивного сприйняття світу, розвиток позитивної Я-концепції та позитивного мислення педагогів.

Обладнання: «калоші щастя» (ігровий елемент, звичайні гумові калощі, бажано великого розміру з веселим дизайном), картки з ситуаціями.

Час: 10 хв.

Хід вправи: «Я хочу запропонувати вам пограти в гру, яка називається «Калощі щастя». У Андерсена є казка з такою назвою. У цій казці феї подарували на день народження калощі щастя, які вона вирішила віддати людям, щоб ті стали щасливішими. Людина, яка одягала ці калощі, ставала найщасливішою людиною. Калощі виконували всі її бажання, вона могла перенестися в будь-який час або епоху. Отже, я пропоную вам взути ці калощі і стати щасливою людиною. Я також буду зачитувати вам різні ситуації, а ваше завдання - надівши ці калощі, знайти в ситуації, запропонованій вам, позитивні сторони. Іншими словами, подивіться на ситуацію очима щасливої людини-оптиміста».

Учасники гри, надівши «калоші щастя», відповідають на запропоновану ситуацію в позитивному настрої. Тому, хто не може дати позитивну відповідь, решта учасників гри допомагають, пропонуючи свої варіанти.

Ситуації:

Директор відчитав вас за погано виконану роботу.

- Я зроблю відповідні висновки і постараюся не допускати помилок.

- Наступного разу постараюся виконувати свою роботу краще.

Вам дали велику кількість дітей в клас, які ходять всім складом.

- Є можливість спробувати свої сили в роботі з великою групою.

- Це хороша можливість освоїти нові методи роботи.

На роботі затримали зарплату.

- Можна заощадити на чомусь.

- Можна тепер сісти на дієту.

По дорозі на роботу ви зламали каблук.

- Хороший привід купити нові чоботи.

- Більшість ваших учнів вихованців показали слабкі результати моніторингу.

- Хороша можливість проаналізувати, який матеріал діти недостатньо добре засвоїли.

Ви раптово захворіли.

- Хороший привід відпочити.

- Зайнятися нарешті своїм здоров'ям.

Ви потрапили під скорочення.

- Хороша можливість зайнятися чимось іншим, змінити рід професійної діяльності.

- Новий колектив, нові перспективи.

Обговорення

- Чи важко було знайти позитивні сторони в ситуаціях?

- Що ви зрозуміли для себе?

Коментар: Таким чином учасники отримали емоційну розрядку і позитивний настрій.

Вправа «Успіх або програш»

Мета: усвідомлення власних стратегій досягнення успіху та ставлення до ризику, оптимістичне ставлення до нових подій та змін.

Обладнання: хустинка.

Час: 10 хв.

Хід вправи: Ця вправа виконується кожним учасником окремо, водночас, усі можуть спостерігати за тим, що відбувається, та аналізувати побачене. Психолог пропонує першому учаснику обрати в приміщенні місце (на підлозі) і поставити туди будь-який предмет, який символізуватиме одну з ваших цілей. Потім відводить учасника у протилежний кінець кімнати, зав'язує хустинкою очі та пропонує дістатися до «цілі». Ви будете переможцем, якщо зупинитесь біля цілі (близько 5 см). Якщо дозволяє час, можна надати кожному учаснику по дві спроби.

Обговорення

- Як себе почували під час виконання вправи?

- Що допомогло/перешкоджало вам досягти бажаного?

- Яку б стратегію досягнення бажаного обрали, якщо б мали ще одну спробу?

Коментар: Ця вправа дає можливість проаналізувати характерні стратегії досягнення та визначити стереотипи поведінки у житті, а саме: чому надаєте перевагу – бажанню перемогти чи необхідності бути обережним і поміркованим, намагаючись уникати ризикованих дій і можливих помилок. Якщо людина зупиняється на досить великій відстані від мети – ймовірно, що вона надає перевагу уникненню невдачі, побоюється зробити помилку. Та людина, яка програє, рухаючись вперед, зорієнтована на успіх, часто йде на ризик, сподіваючись виграти.

Головним для неї є виграти, а задля цього можна і ризикнути.

III. Заключна частина

Рефлексія «Я пишаюся собою за ...»

Мета: закріпити позитивне уявлення про себе.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Кожен учасник продовжує фразу, що запропонована психологом, а інші члени групи підтримують спікера.

За наявності часу можна провести модифікації цієї вправи «Я радію що, ...», «Я добре умію ...». Після проголошення відповіді кожним учасником інші учасники групи вигукують «І це здорово!» і показують «Клас» (палець догори) в середину кола.

По завершенні виконання вправи обговорюємо з учасниками їхній емоційний стан під час виконання вправи та після неї.

Обговорення

- Що ви відчували, коли підтримували іншого члена групи?

- Що ви відчували, коли всі учасники підтримували вас?

Ця діяльність важлива для будь-якої людини з огляду емоційного перевантаження та втрати віри в себе. Кожна людина потребує підтримки від близьких та колег, проте, якщо на даний час вам таку підтримку зовні ніхто не надає, важливо вміти її надати собі самотійно! Так розвивається компетентність, тобто я не лише знаю та умію, а я регулярно це роблю!

Саме така впевнена в собі людина, спокійна та задоволена життям здатна допомагати іншим, зокрема дітям, які такої допомоги потребують. Більш того, саме такий педагог, який знає свої сильні і слабкі сторони, вміє їх розвивати та їх враховувати, може навчити цьому дитину.

Заняття 12

Тема: Супервізійна зустріч «Попередження емоційного вигорання та підвищення резилієнсу педагогів»

Мета: спонукати учасників відстежувати власний професійний прогрес; отримати професійну підтримку, конструктивний зворотний зв'язок та окреслити способи подальшої роботи; знайти шляхи найбільш ефективної допомоги учаснику.

Час: 50 хв.

Хід заняття

I. Вступна частина

Вправа-привітання «Імпульс»

Мета: зняття напруженості, налагодження довірливої та відкритої атмосфери, підготовка до спільної роботи.

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з тренера, висловлюють свої вітання, називають імена, настрої, з яким прийшли на зустріч. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

II. Основна частина

Діалог «Обговорення»

Мета: психологічний супровід, професійна підтримка та професійний розвиток педагогічних працівників.

Час: 35 хв.

Обговорення результатів попередніх занять:

- Що відбулося з часу нашої останньої зустрічі?
- Що змінилося?
- Чи вдалося досягнути запланованих змін?
- Чи є потреба повернутися до питань, які ми обговорювали?

Структурування сесії:

- Про що ви хотіли поговорити сьогодні?
- Які питання ви хочете винести сьогодні на обговорення?
- На чому ви хотіли б зупинитися більш детально?
- Що вас найбільше хвилює із запропонованого для обговорення?

Аналіз питань, винесених на обговорення:

- Деталізація (Чи могли б ви розповісти більш детально про ситуацію, яка склалась? Чи є ще щось, що впливало на неї?)
- Встановлення причинно-наслідкових зв'язків (Чим це викликано? Що привело до цього?)
- Визначення суті (Що, на вашу думку, це означає?)
- Оцінка (Як ви це оцінюєте? Яке ваше ставлення до цього?)
- Визначення альтернатив (Які можливі варіанти ваших дій? Що станеться, якщо ви приймете це рішення?)
- Результати (Чого ви хочете досягнути? Як ви дізнаєтесь, що досягнули свого?)
- Виконання (Що для цього треба зробити? Яка допомога для цього вам потрібна?)
- Узагальнення (Який висновок ви робите? Що, на вашу думку, все це означає?)
- Інтеграція (Чому ви навчилися з цієї ситуації? Як ви будете використовувати це знання?)
- Навчання (Що б ви зробили, якби можна було почати спочатку? Що б ви зробили, якби нічого не впливало на ваше рішення?)

Вправа-оцінка «Індикатор»

Мета: оцінити наскільки учасники знайомі з основними поняттями заняття.

Обладнання: плакати з першого заняття.

Час: 5 хв.

Хід справи: На дошці прикріплені чотири плакати-графіки: «Комунікативні навички», «Стабілізація емоційних станів», «Критичне мислення», «Емоційний інтелект». Учасникам потрібно поставити позначку, наскільки тепер вони знають та використовують свої знання з цього питання.

Коментар: Курс наших занять закінчився. Як ми бачимо, що більшість з нас підвищила рівень своїх знань та вмінь.

III. Заключна частина

Рефлексія «Шерінг»

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи зустрічі.

Час: 5 хв.

Хід справи: Учасники стають в коло. Беруться за руки. Кожний з них посміхається сусіду зліва і висловлює свої почуття, враження про роботу, план дії на майбутнє.

Коментар: На цьому наші заняття завершені. Хочу подякувати вам за плідну працю та побажати бути завжди у вирі нових відкриттів, вірити в себе та свої сили, великих звершень, відкриттів і сподівань.

Література

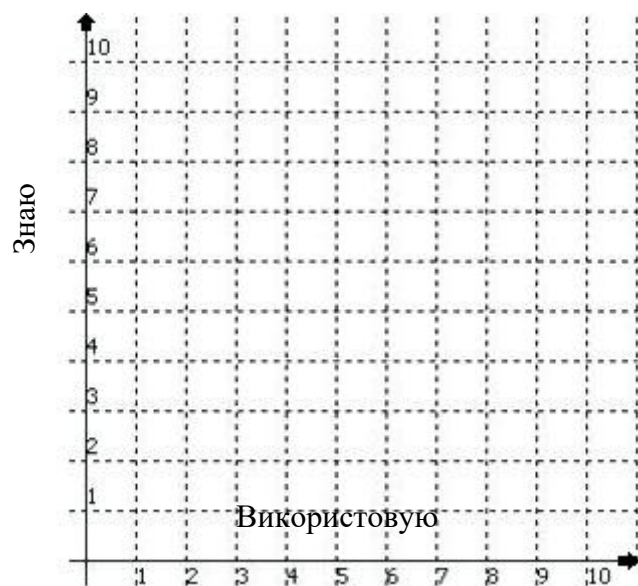
1. Беспалов А. «Колесо емоцій» Роберта Плутчика [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://artterra.club/2017/11/13/>
2. Вітюк В. В. Професійний розвиток педагогів в умовах інноваційного освітнього середовища післядипломної освіти регіону. *Педагогічний пошук*. 2016.
3. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. К.: Літера ЛТД, 2010. 174 с.
4. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.
5. Кавецький В. Є., Вихрущ А. В., Жизномірська О. Я., Дідух Т. Г. Психологічна культура вчителя в контексті викликів сучасності: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Тернопіль, Україна, 5-6 квітня 2017 року). Тернопіль: СМП «Тайп», 2017.
6. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. / С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська та ін.; заг. ред. : В. М. Чернобровкін, В. Г. Панок. Київ: Унів. Вид-во ПУЛЬСАРИ, 2018. 208 с.
7. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
8. Як не згоріти в полум'ї професії: корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів / Т. А. Колпунович. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с.
9. Електронне джерело: <http://ditky.info/load/perekazi/zbirnik/120-1-0-5745>

Привітання «Наш вулик»

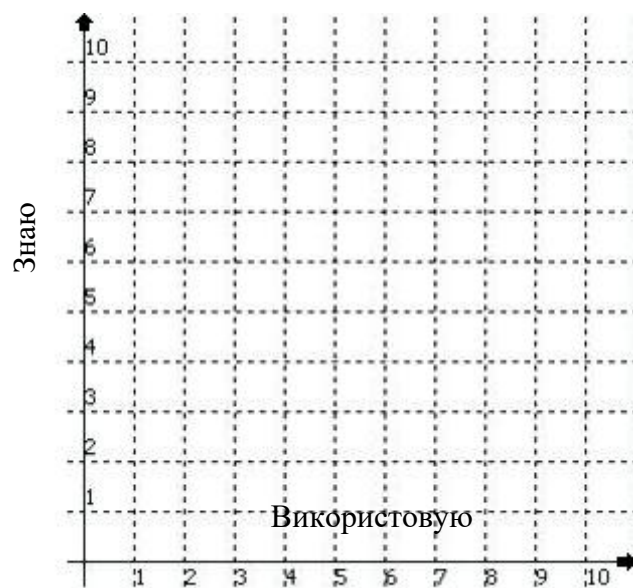


Вправа-оцінка «Індикатор»

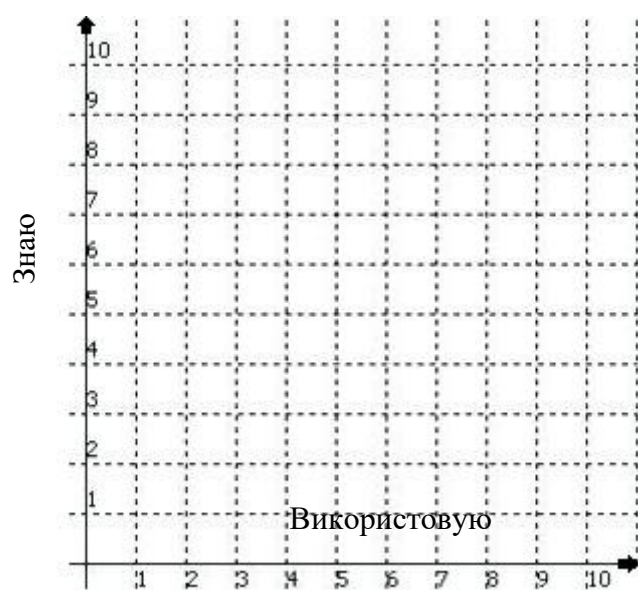
Комунікативні навички



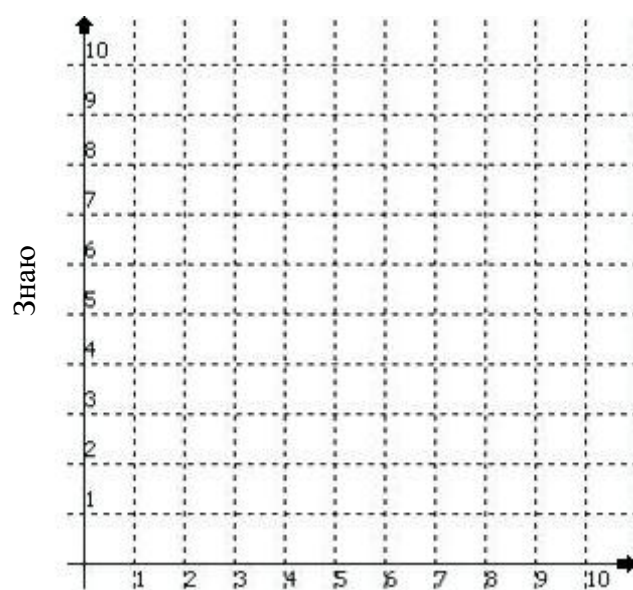
Стабілізація емоційних станів



Емоційний інтелект



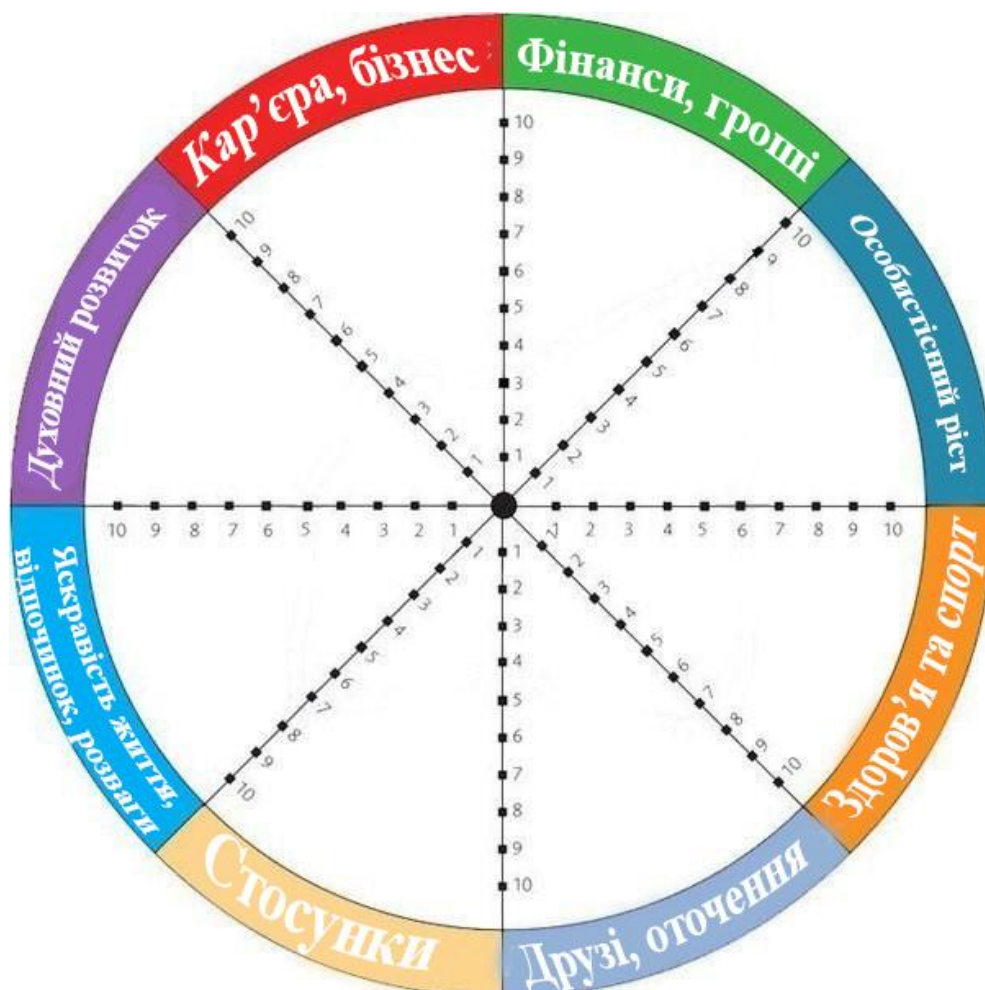
Критичне мислення



До вправи «Режим дня»

Час	Ім'я пари	Справа
7 ⁰⁰		
8 ⁰⁰		
9 ⁰⁰		
10 ⁰⁰		
11 ⁰⁰		
12 ⁰⁰		
13 ⁰⁰		
14 ⁰⁰		
15 ⁰⁰		
16 ⁰⁰		
17 ⁰⁰		
18 ⁰⁰		

До вправи «Колесо життя»



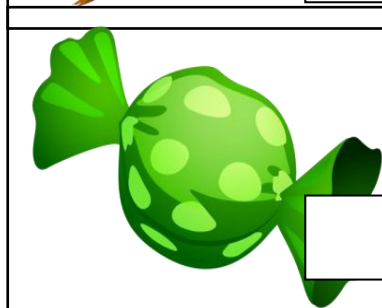
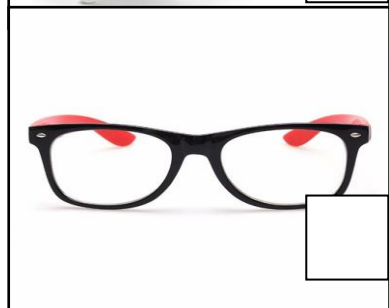
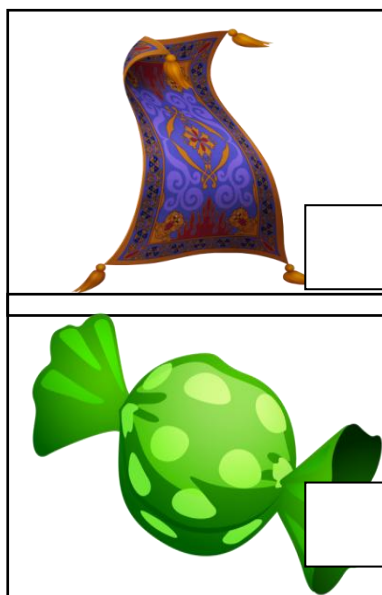
**Бланк для самодіагностики
«Педагогічна оцінка (самооцінка) здатності педагогів до інноваційної діяльності»**

№ з/п	Критерії оцінки	Ступінь прояву											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Мотивація												
	Допитливість												
	Прагнення до успіху												
	Прагнення до лідерства												
	Прагнення отримати зовнішню оцінку діяльності												
	Прагнення до самовдосконалення												
	Креативність												
	Незалежність суджень												
	Фантазія												
	Прагнення до ризику												
	Чутливість до проблем												
	Критичність мислення												
	Професійні здібності												
	Володіння методами педагогічного дослідження												
	Здатність до перебудови діяльності												
	Здатність до співпраці												
	Здатність акумулювати, використовувати чужий досвід												
	Здатність до самоорганізації												

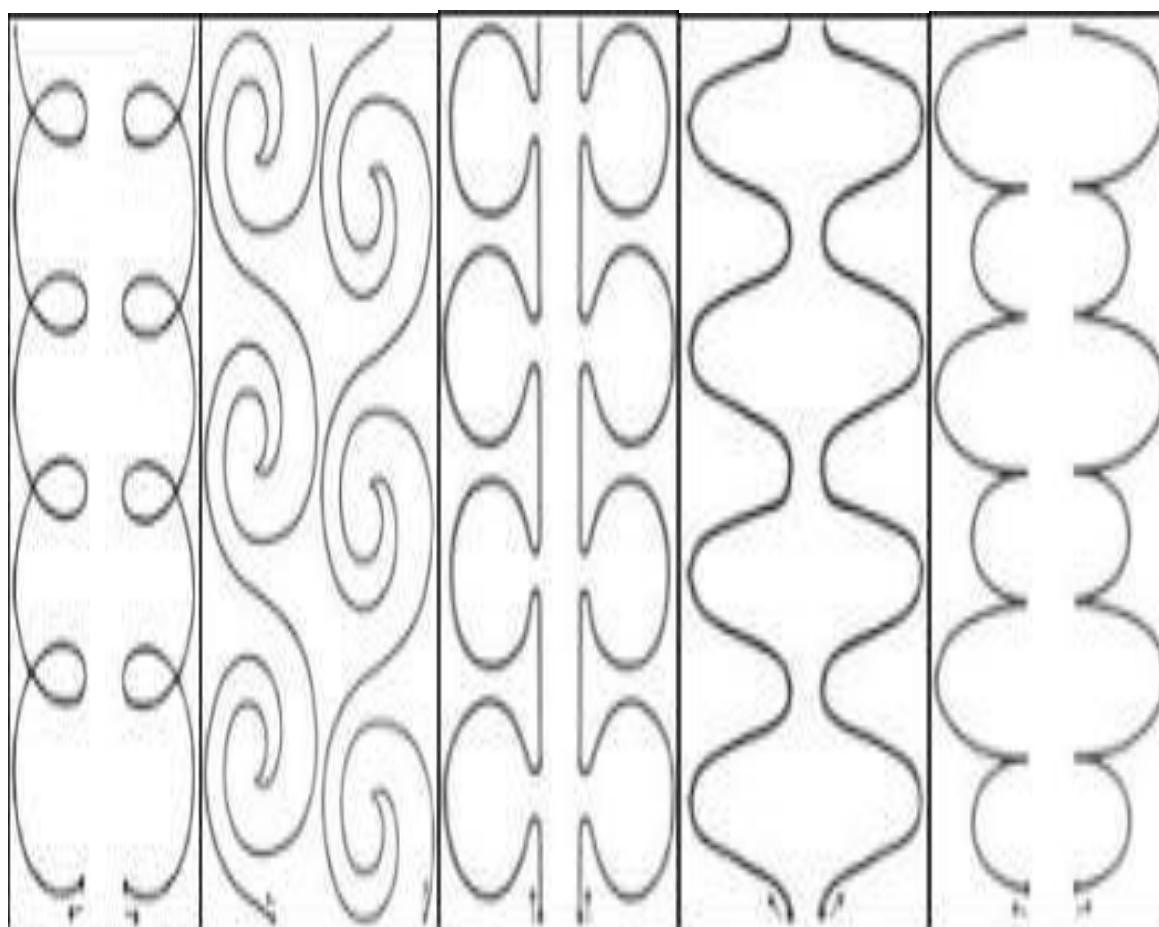
До вправи «Внутрішній саботажник»

Саботажник	Контраргументи

Гра-фантазія «Лавка продавця»

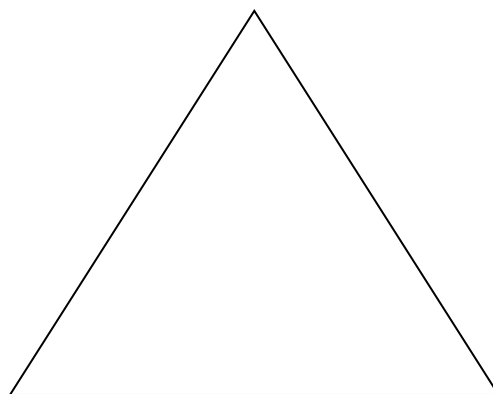
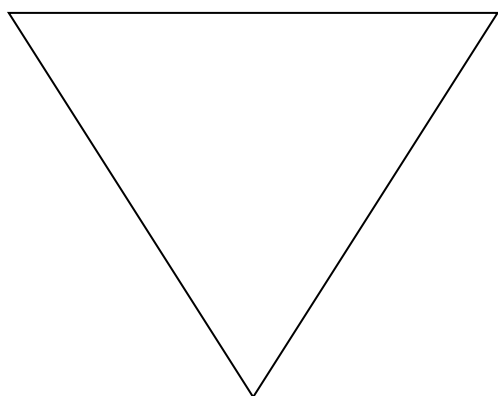
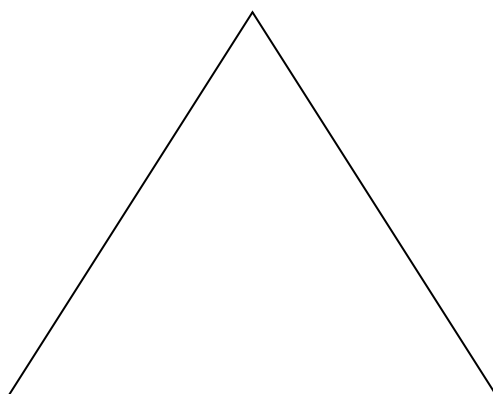
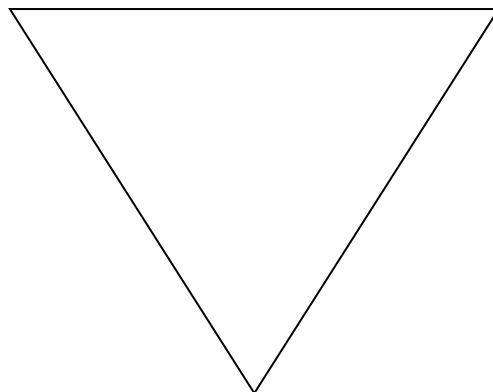
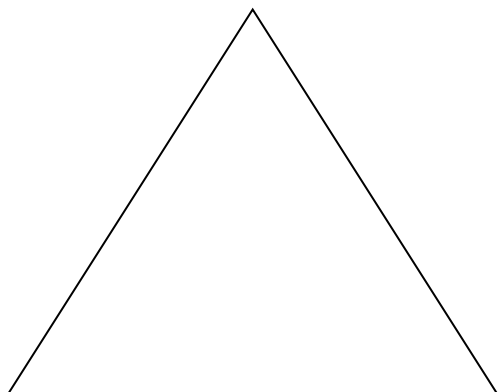


Вправи «Хвилі»



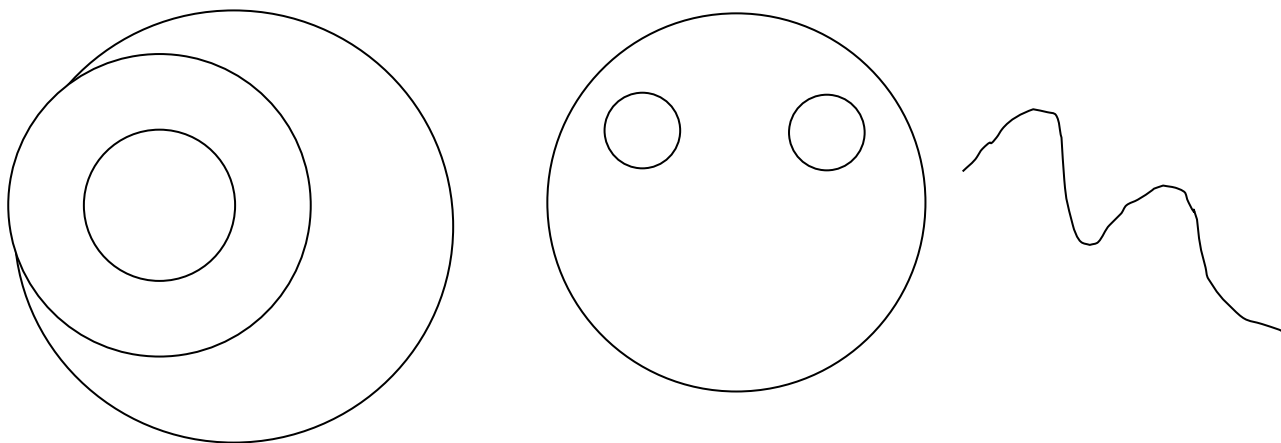
Вправа-асоціації «Рівень креативності»

Завдання 1



Завдання 2

Завдання 3



Список супутників

- ✓ дівчина з великим кошиком квітів;
- ✓ жінка з однорічною дитиною;
- ✓ чоловік, який чхає та постійно користується хусткою;
- ✓ студент з гітарою;
- ✓ циганка в національному вбранні.

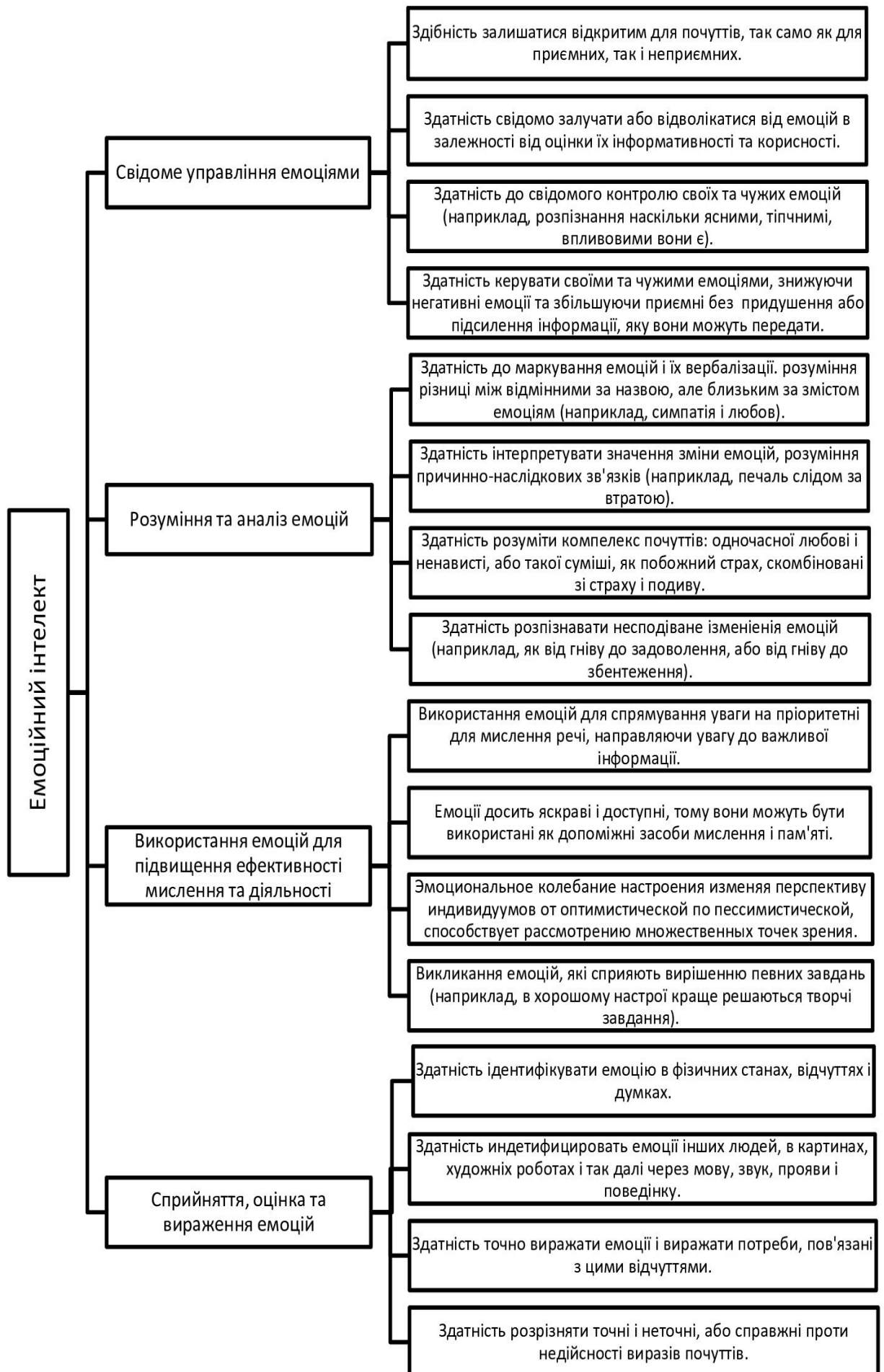
1. Для подорожі в одному купе я обираю _____ тому, що

2. Для подорожі в одному купе я обираю _____ тому, що

1. Для подорожі в одному купе я не обираю _____ тому, що

2. Для подорожі в одному купе я не обираю _____ тому, що

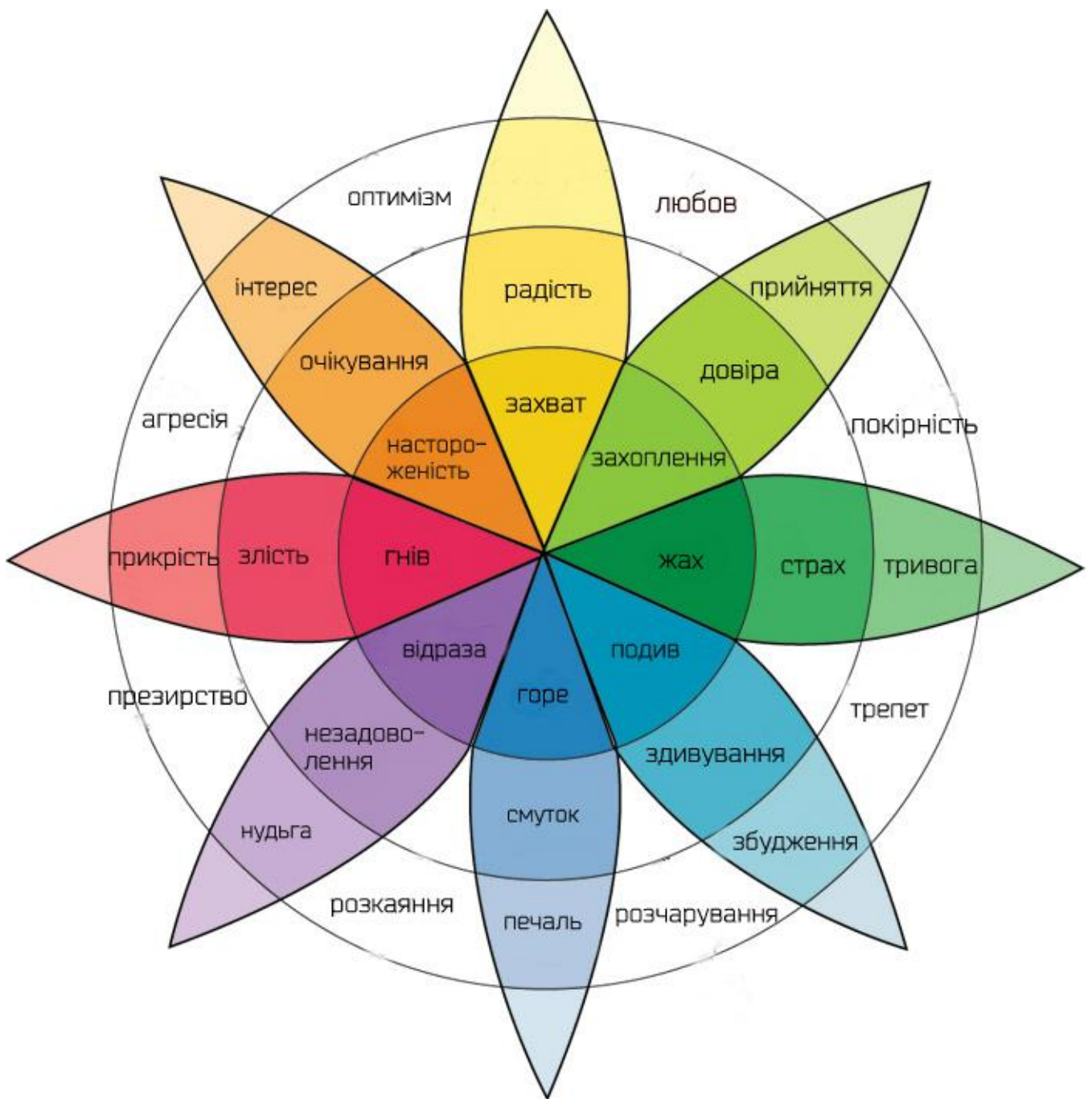
До вправи «Складання компонентів емоційного інтелекту»



Вправа «Емоційна арифметика»

ГНІВ + ПЕРЕДЧУТТЯ =	ЗАПАЛ
ПЕРЕДЧУТТЯ + РАДІСТЬ =	ОПТИМІЗМ
ВІДРАЗА + ГНІВ =	ОБУРЕННЯ
СТРАХ + ЗДИВУВАННЯ =	СУМ'ЯТТЯ
СУМ + ВІДРАЗА =	ПРЕЗИРСТВО
ЗДИВУВАННЯ + СУМ =	ПРИКРІСТЬ
РАДІСТЬ + ДОВІРА =	ЛЮБОВ
ДОВІРА + СТРАХ =	ПОКІРНІСТЬ
ЕМОЦІЙНИЙ НУЛЬ =	СПОКІЙ
СУМ + ПЕРЕДЧУТТЯ =	ПЕСИМІЗМ
РАДІСТЬ + ЗДИВУВАННЯ =	ВОСТОРГ
ДОВІРА + СУМ =	СПІВЧУТТЯ
ЗДИВУВАННЯ + ГНІВ =	ОБУРЕННЯ
СТРАХ + ВІДРАЗА =	ПРОВІНА
ВІДРАЗА + РАДІСТЬ =	НЕЗДОРОВИЙ ПОТЯГ
ПЕРЕДЧУТТЯ + СТРАХ =	ТРИВОГА
ЗДИВУВАННЯ + ВІДРАЗА =	ШОК
ПЕРЕДЧУТТЯ + ДОВІРА =	НАДІЯ
ДОВІРА + ЗДИВУВАННЯ =	ЦІКАВІСТЬ
ВІДРАЗА + ПЕРЕДЧУТТЯ і =	ЦИНІЗМ
СТРАХ + СУМ =	ВІДЧАЙ
РАДІСТЬ + СТРАХ =	РИЗИК
СУМ + ГНІВ =	ЗАЗДРІСТЬ

Колесо емоцій



До справи «Активне слухання»**Текст 1**

Можливо, тому, що в дитинстві мені доводилося частенько «вступати в контакт» зі стресом, я переконався, що стосовно проблем не варто себе терзати і вдаватися до істерики: нехай вони відпочинуть до ранку. Якщо справа йде навскоси, вдаюся до занять спортом, щоб позбутися тривоги, а розв'язанням проблеми займаюся тоді, коли відчую духовну готовність це зробити. Мої близькі дуже дивуються: «Як ти можеш спокійно спати?» Якщо рішення відразу знайти не вдається, то чи варто позбавляти себе сну?

Буває й таке. Ти знав, що контрольна з біології неминуча, та замість того, щоб слухати учителя, останній тиждень тупо малював ескізи для улюблених реклам. Ти усвідомив проблему, коли, зіткнувшись сам на сам із навчальним матеріалом, зрозумів: без шкільної підготовки заданого не осилити. Не поспішай з люті рвати свої малюнки, тим паче, що деякі з них справді вдалися неперевершено. Треба лиш докласти більше зусиль до науки. Те саме, звісно, дуднять тобі і батьки, але це саме той випадок, коли вони мають рацію. Крикни з усіх сил. Заволай, і тобі полегшає. А після психологічного розвантаження активно візьмися до роботи. Між іншим, якщо тобі добре вдаються рекламні малюнки, тобі відтак бути не біологом.

Життя доводить, що причинами стресу найчастіше бувають найбанальніші повсякденні напруги, дрібниці, з якими нам цілком під силу впоратися. Серед підстав для тривог у середовищі підлітків превалює недосконалість зовнішності, незадоволені амбіції, ускладнення стосунків із ровесниками. Вносити корективи в породжені цими факторами обставини під силу кожному, але при умові розважливого осмислення рішень. Є речі набагато складніші, скажімо, - розлучення батьків чи втрата когось із близьких. Це взагалі поза нашим контролем.

Текст 2

Які ж люди були оті запорожці, про яких доводиться стільки слухати та читати? Деякі джерела називають їх бандою грабіжників, ласих на чуже добро, безсердечних убійників, свавільних, революційних, непоправних анархістів. Мушу висловити заперечення. Товариство, котре має свої звичаєві закони і суворо їх дотримується, не може бути анархічним.

Були у запорожців свої хиби, та вони шкодили їм самим найбільше. На загал беручи, запорожець легкодушний, загонистий, непостійний. Не дивився на подальшу мету, а цікавився тільки нинішнім днем. Навіть такий великий чоловік, як Петро Конашевич-Сагайдачний, давав себе заманити на московську війну непевними обіцянками, яких Польща ніколи не шкодувала, але й не дотримувала.

Опісля наспіла хотинська справа. Польща відчула тоді себе у великій скруті по недавнім розгромі свого війська. Козаки посприяли замиренню Польщі з турками. Від неї по праву домагалися козацьких вольностей, припинення поширення унії. І Польща мусила б це зробити, якби козаки поставили рішучий ультиматум. Замість цього пішов Яцько Бородавка з великим військом під Хотин на сумний кінець, повіривши зрадникові.

Іван Сірко, кошовий отаман і вмілий провідник, особливо в боротьбі з турками й татарами, був ошуканий східним православним царем і кидав колоди під ноги гетьманові Дорошенку в його планах визволити Україну і зробити її незалежною державою, а також схилив його до прислужництва московітам. Треба було Сіркові аж потрапити до рук росіян, а тоді й у Сибір на заслання, щоб переконатися, яка-то православна Москва прихильна до козаків.

Текст 3

Чи знаєш ти, що таке сон і звідки він береться? Коли ми засинаємо, у нашому мозку виникають електричні сигнали. Струмом, звичайно не вдарить. Однак сигнали таки підуть - від мозкового стовбура (він знаходиться внизу черепа) до передньої частини голови. Ці високовольтні, але слабкі за силою струму імпульси вельми хаотичні. Однак саме вони стимулюють складні хімічні реакції, після чого наші мозкові звивини почнуть омивати різні хімічні речовини, які і викличуть у тебе несподівані образи - сни.

Поспостерігай при нагоді за сплячим. Якщо у нього починають швидко рухатися заплющені повіки, дихання стає нерівномірним, він може навіть щось невиразно говорити, рухнути рукою чи ногою - це означає, що саме зараз він бачить сон.

Сни живуть у підсвідомості. А вона, зберігаючи узагальнений досвід предків, все ж залишається індивідуальною. Чотирирічні діти бачать у снах не якісь сюжети, а короткі епізоди з життя, своєрідні картинки, як у фотоальбомі. Шестилітки вже спостерігають сюжети в розвитку та починають бачити у снах самих себе. Швидшає розумовий розвиток і підсвідомість - складнішими і виразнішими стають сни.

«Чи можна керувати сновидіннями й обирати сон на замовлення?» - запитують цікаві. Виявляється, кожна десята людина уві сні усвідомлює, що бачить сон. А відтак - можна вносити корективи у свої сновидіння.

Одній восьмилітній дівчинці часто снилося, що її переслідує акула. Сон лякав, ставав причиною депресивного стану, дратівливості. Психолог порадив їй не тікати від морського хижака, а спробувати погратися з ним. Це спрацювало. Наступної ночі уві сні дитина всадила акулі на спину, відчувши свою перемогу - не над твариною, а над своїм страхом. Очевидно, цієї перемоги дитина досягла ще до сну, а цей новий її психічний стан увійшов крізь підсвідомість у нічне видіння.

До вправи «Дерево ресурсів»



Навчальне видання

Панасенко Елліна Анатоліївна

**ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ ШКІЛЬНА:
ПРАКТИКУМ**

Частина 1

Практична психологія у початковій школі

Навчально-методичний посібник

Краматорськ
Видавництво ЦТРІ-«Друкарський дім»
2023