

Департамент освіти і науки Донецької обласної державної адміністрації
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

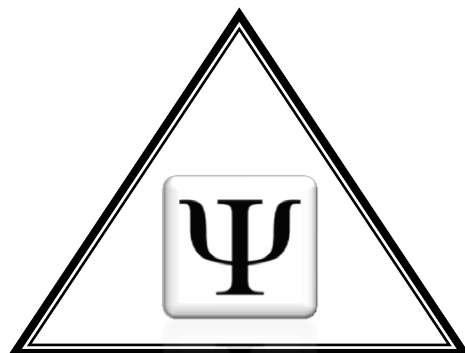
ПСИХОЛОГ У НУШ: РАДІСНО ТА ВПЕВНЕНО РУШ!

ПУТІВНИК ПСИХОЛОГА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

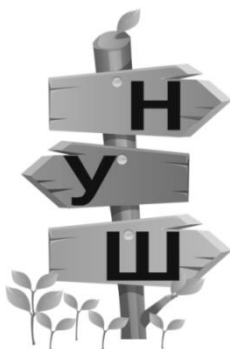
Новий
педагог



Школа
ПОЗИТИВНОГО
батьківства



Учень як цілісна
особистість



КРАМАТОРСЬК
2018

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол № 2 від 07.06.2018 року

Авторський колектив:

Афоніна Є.В., методист відділу соціально-психологічного супроводу розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (**ВЕКТОРИ ВСТУПНИЙ, ПЕРШИЙ, ДРУГИЙ, ТРЕТІЙ, ДОПОМІЖНИЙ**)

Головко В.А., завідувач центру практичної психології і соціальної роботи управління освіти Бахмутської міської ради (**ВЕКТОРИ ПЕРШИЙ, ДОПОМІЖНИЙ**)

Гордієнко І.М., методист, який відповідає за психологічну службу, міського методичного кабінету відділу освіти Добропільської міської ради (**ВЕКТОР ДРУГИЙ**)

Заріцький О.О., завідувач відділу соціально-психологічного супроводу розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (**ВЕКТОРИ ВСТУПНИЙ, ПЕРШИЙ, ДРУГИЙ, ТРЕТІЙ, ДОПОМІЖНИЙ**)

Коршун Ю.А., практичний психолог центру практичної психології і соціальної роботи управління освіти Бахмутської міської ради (**ВЕКТОР ПЕРШИЙ**)

Мищенко Н.В., методист відділу соціально-психологічного супроводу розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (**ВЕКТОРИ ВСТУПНИЙ, ПЕРШИЙ, ДРУГИЙ, ТРЕТІЙ, ДОПОМІЖНИЙ**)

Пасічник О.В., практичний психолог навчально-виховного комплексу загальноосвітньої школи I-III ступенів – ліцею Добропільської міської ради (**ВЕКТОР ДРУГИЙ**)

Слободянюк Т.М., практичний психолог центру практичної психології і соціальної роботи управління освіти Бахмутської міської ради (**ВЕКТОР ПЕРШИЙ**)

Тимошенко Т.А., методист психологічної служби міського методичного кабінету закладів освіти Мирноградської міської ради (**ВЕКТОР ТРЕТІЙ**)

Фісун О.О., практичний психолог Білозерських загальноосвітніх шкіл I-III ступенів № 14, 15 Добропільської міської ради (**ВЕКТОР ДРУГИЙ**)

Чепенко Л.М., практичний психолог Мирноградського навчально-виховного комплексу «загальноосвітньої школи I ступеня-гімназія» Мирноградської міської ради (**ВЕКТОРИ ДРУГИЙ, ТРЕТІЙ**)

Загальна редакція:

Афоніна Є.В., методист відділу соціально-психологічного супроводу розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Заріцький О.О., завідувач відділу соціально-психологічного супроводу розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Мищенко Н.В., методист відділу соціально-психологічного супроводу розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Науково-методична редакція:

Бодик О.П., в.о. ректора Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат філологічних наук, доцент

Бурцева Ю.О., проректор з наукової, інноваційної та міжнародної діяльності Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук

Рецензенти:

Панасенко Е.А., завідувач кафедри практичної психології державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», доктор педагогічних наук, професор

Поуль В.С., завідувач кафедри психології та розвитку особистості Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук

Соловйова В.В., керівник Центру психосоціальної реабілітації Національного університету «Кієво-Могилянська Академія» м. Покровська Донецької області

Технічний редактор:

Лик І.А., завідувач центру видавничої діяльності «Витоки» Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі [Текст] / Заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Мищенко. – Краматорськ : Витоки, 2018. – 250 с.

У змісті Путівника розкрито основні напрями та зміст діяльності фахівців психологічної служби щодо організації психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу в контексті Нової української школи за **векторами**:

1. **Новий педагог** (психологічний супровід педагогів в період змін та готовності до інновацій).
2. **Учень як цілісна особистість** (психологічний супровід першокласників Нової української школи).
3. **Школа позитивного батьківства** (психологічний супровід батьків в контексті педагогіки партнерства).

За кожним вектором представлено основні орієнтири та зміст діяльності психолога в закладі освіти, запропоновано алгоритми та конспекти заходів, подане орієнтовне планування роботи з усіма учасниками освітнього процесу.

Путівник стане в нагоді психологам, соціальним педагогам, керівникам освітніх закладів, методистам психологічної служби, директорам/завідувачам центрів практичної психології та соціальної роботи.

ЗМІСТ

ВЕКТОР ВСТУПНИЙ

ЗАГАЛЬНІ ОРІЄНТИРИ	6
---------------------------------	---

ВЕКТОР ПЕРШИЙ

НОВИЙ ПЕДАГОГ	9
Орієнтири першого вектора.....	9
Психологічна готовність педагогів до змін та інновацій.....	12
Психологічна культура сучасного педагога.....	12
<i>Психолого-педагогічний практикум</i>	12
Готовність до змін. <i>Тренінг</i>	19
Інновації починаються з нас. <i>Літня психологічна школа (ЛПШ) для вчителів, які навчатимуть учнів 1-х класів за новим Державним стандартом початкової освіти</i>	26
Попередження професійного вигорання та підвищення резилієнс педагогів в умовах змін.....	32
Усе в твоїх руках. <i>Тренінг</i>	32
Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я педагога. <i>Психологічний практикум</i>	41
Психологічні особливості сучасних дітей.....	61
Теорія поколінь.....	61
Що ми знаємо про дітей «Z»?.....	62
Який він, сучасний школяр? <i>Семінар-тренінг</i>	64
Роль педагога у створенні сприятливих умов щодо адаптації першокласників.....	76
Актуальне про адаптацію першокласників. <i>Семінар-тренінг</i>	76
Рівні та критерії адаптації першокласників до шкільного навчання (за <i>Олександром Венгером</i>).....	86
Вчителям про створення сприятливих умов щодо успішної адаптації учнів 1-х класів. <i>Рекомендації</i>	86
Вчителям першокласників. <i>Корисні поради</i>	87
Найбільш поширені труднощі першокласників: причини та шляхи їх усунення. <i>Поради психолога педагогам</i>	88
Аспекти педагогічної взаємодії з різними категоріями дітей.....	89
Врахування індивідуальних особливостей (темпераменту) дитини при взаємодії з нею. <i>Рекомендації психолога</i>	89
Гіперактивна дитина. <i>Психологічні поради вчителю</i>	92
Агресивна дитина. <i>Психологічні поради вчителю</i>	93
Тривожна дитина. <i>Психологічні поради вчителю</i>	93
Підтримка дисципліни в класі. <i>Рекомендації вчителям</i>	94
Ефективна комунікація в системі педагогічної взаємодії.....	95
Сучасні методи педагогічної взаємодії та спілкування. <i>Психологічний практикум</i>	95
Ненасильницьке спілкування (ННС) як спосіб гармонізації стосунків в освітньому середовищі. <i>Тренінг з ненасильницької комунікації</i>	102
69 способів сказати учневі «Ти – молодець!».....	109
<i>Скарбничка вербальних формул</i>	109

Інтерактивні методи навчання в початковій школі.....	110
Актуалізація: перший етап уроку.....	110
Усвідомлення змісту: другий етап уроку.....	112
Рефлексія: третій етап уроку.....	115
Прийоми створення «Ситуації успіху».....	118

ВЕКТОР ДРУГИЙ

Учень як цілісна особистість.....	119
Орієнтири другого вектора.....	119
Перелік психологічного інструментарію для здійснення діагностичного мінімуму щодо вивчення адаптації першокласників.....	123
Перелік програм факультативів, спецкурсів для застосування в роботі працівників психологічної служби з учнями 1-х класів, рекомендованих МОН України щодо використання в ЗЗСО.....	124
Перелік корекційно-розвивальних та просвітницьких програм для використання в роботі з учнями 1-х класів.....	125
Соціально-комунікативний розвиток першокласників.....	128
Я особистість. Я в колективі. Я та дорослі. <i>Серія занять</i>	128
Соціально-комунікативний розвиток особистості. <i>Скарбничка вправ</i>	131
Емоційний розвиток першокласників.....	135
Я впевнений. Я та емоції. Я керую собою. <i>Скарбничка вправ</i>	135
Пізнавальний розвиток першокласників.....	143
Я уважний. Я пам'ятаю. Я розмірковую. Я уявляю.	
<i>Серія корекційно-розвивальних занять для учнів 1-х класів</i>	143
Арт-терапія в роботі з першокласниками на етапі адаптації до шкільного середовища. <i>Скарбничка арт-терапевтичних вправ</i>	153
Навчаємося в русі. <i>Скарбничка вправ-руханок</i>	156

ВЕКТОР ТРЕТІЙ

Школа позитивного батьківства.....	160
Орієнтири третього вектора.....	160
Батькам про психологічні особливості першокласників.....	164
Особливості розвитку особистості та пізнавальних процесів шестирічок. <i>Теоретичний екскурс</i>	164
Криза 7 років та поведінка батьків. <i>Практичні поради</i>	167
Покоління «Z»: характерні особливості. <i>Інформаційне повідомлення</i>	168
Роль батьків у створенні сприятливих умов щодо адаптації першокласників.....	169
Батьківська підтримка як необхідна умова успішної адаптації першокласників. <i>Тренінг</i>	169
Дитина йде до школи. <i>Тренінгове заняття для батьків</i>	181
Адаптація до школи починається в сім'ї.	
<i>Корисні поради батькам майбутніх першокласників</i>	186
Ефективні комунікації у спілкуванні з дитиною.....	189
Навчаємося позитивної взаємодії. <i>Психологічний практикум</i>	189
Ключики до серця дитини. <i>Інтерактивний захід для батьків за матеріалами програми ICDP «Міжнародна програма розвитку дитини»...</i>	194
Мистецтво ефективного спілкування з дитиною.	
<i>Тренінг у сімейному колі</i>	198

Корисні ігрові прийоми у спілкуванні з дитиною. <i>Поради психолога</i>	204
Цінності родинного виховання.....	205
Вікові аспекти сімейного виховання. <i>Ключові особливості</i>	205
Батьківські установки та їх вплив на розвиток особистості дитини (за Віктором Кан-Каліком).....	206
Просто любити дитину! <i>Тренінг</i>	206
Емоційне поле сім'ї та щаслива родина. <i>Батьківський семінар</i>	210
Гармонізація сімейних стосунків та підвищення резилієнс сім'ї.....	214
Зв'язок між емоційним станом батьків та дитини. <i>Практичний ракурс</i>	214
Реакції дитини на стрес та батьківська підтримка. <i>Психологічні нариси</i>	215
Найважливіші потреби будь-якої дитини. <i>Корисні знання для батьків</i>	218
Формула повернення батьківської рівноваги. <i>Психологічний воркшоп</i>	219

ВЕКТОР ДОПОМІЖНИЙ

ДОДАТКОВО ТРЕНЕРУ	224
Особливості навчання дорослих.....	224
До «Валізи тренера».....	228
Структура тренінгу.....	228
Скарбничка вправ для знайомства.....	229
Скарбничка вправ для виявлення очікувань від тренінгу.....	231
Скарбничка вправ для підведення підсумків та рефлексії тренінгу.....	233
Скарбничка руханок/енерджайзерів.....	237
Скарбничка способів об'єднання в мікрогрупи для тренінгової взаємодії.	242

ЛІТЕРАТУРА	246
-------------------------	-----



ВЕКТОР ВСТУПНИЙ

ЗАГАЛЬНІ ОРІЄНТИРИ

...Потрібно створити всебічно розвинену систему зі зміною підходів до ролі та роботи психолога у школі...

Лілія Гриневич,
міністр освіти і науки України

Концепцією Нової української школи одним із державних пріоритетів в освіті визначено особистісно орієнтоване навчання і виховання, що вимагає **психологізації освітнього процесу** шляхом підвищення психологічної компетентності всіх його учасників: учнів, вчителів, батьків.

Значна роль у вирішенні цього завдання належить **психологічній службі системи освіти**, яка має функціонувати як єдина система, що сприяє створенню умов для когнітивного й соціального розвитку особистості, збереження психічного здоров'я та надання психологічної підтримки всім учасникам освітнього процесу.

Фахівцям психологічної служби необхідно усвідомити свою важливу роль у період змін та впровадження інновацій у систему освіти, організувати такий психолого-педагогічний супровід освітнього процесу, при якому всі його суб'єкти зможуть якісно по-новому розкрити свій освітній потенціал.

У контексті радикального оновлення системи освіти **психологічна служба** сучасного закладу освіти як ніколи **покликана сприяти покращенню умов для розвитку кожного суб'єкта освітнього процесу**, здійснювати психологічну підтримку й надавати допомогу учням, учителям, батькам.

Налагодження здорової психологічної взаємодії між усіма учасниками освітнього процесу – це **головна місія психологічної служби в контексті Нової української школи**.

Саме **фахівці психологічної служби стають важливими агентами змін**, перебуваючи в центрі освітньої реформи і фасилітуючи дії всіх суб'єктів освітнього простору через організацію та здійснення відповідного психологічного супроводу на новому рівні.

Нині відбувається стрімкий процес психологізації освітнього процесу, який класик вітчизняної та світової педагогічної теорії і практики **Василь Сухомлинський** визначав як **необхідну умову якісного функціонування освітнього середовища**.

Міністр освіти і науки України **Лілія Гриневич** говорить про те, що **потрібно створити всебічно розвинену систему зі зміною підходів до ролі та роботи психолога у школі**, та **визначає нові завдання психолога у школі** [<https://osvitoria.media/experience/shho-robytymutshkilni-psyhology-u-novij-ukrayinskij-shkoli/>], **серед яких:**



- ✓ консультування та надання психологічної допомоги всім учасникам освітнього процесу;
- ✓ сприяння збереженню й посиленню психічного здоров'я учнів, учителів, батьків;
- ✓ навчання школярів справлятися зі стресом та напругою;
- ✓ допомога вчителям з емоційним перенапруженням, професійним вигоранням;
- ✓ сприяння вчителям в опануванні та розробленні інноваційних освітніх програм і технологій тощо.

Саме ці ключові аспекти модернізації психологічної служби системи освіти покладені в основу змісту «Путівника психолога в Новій українській школі», який складається з 3-х основних («Новий педагог», «Учень як цілісна особистість», «Школа позитивного батьківства»), вступного («Загальні орієнтири») та допоміжного («Додатково тренеру») векторів.

Перший вектор Путівника «Новий педагог» містить практичні доробки та теоретичні матеріали щодо *психологічної готовності педагогів до змін та інновацій, підвищення їх психологічної культури* через ознайомлення з техніками попередження професійного вигорання, розширення їх уявлень щодо вікових психологічних особливостей шестирічок та дітей покоління «Z», ефективних комунікацій в системі педагогічної взаємодії (*ненасильницьке спілкування (ННС), Я-повідомлення, активне слухання, емоційний діалог тощо*).

Окремо розглянуто *роль учителя початкових класів у створенні сприятливих умов щодо адаптації першокласників* до нових умов навчання. Створено скарбничку корисних та ефективних *порад і рекомендацій педагогам* з означеного питання.

Описано *інтерактивні методи навчання в початковій школі*, які вчитель може застосовувати на різних етапах уроку, тим самим реалізуючи один із головних пріоритетів Державного стандарту початкової освіти – *радість пізнання*.

Запропоновано *алгоритм та зміст діяльності Літньої психологічної школи «Інновації починаються з нас»* для вчителів, які навчатимуть учнів 1-х класів за новим Державним стандартом початкової освіти, як інноваційної форми підвищення психологічної компетентності педагогів.

Епіцентром освітнього простору є й залишиться особистість учня. Зміст діяльності психолога щодо психологічного супроводу першокласників Нової української школи розкрито у *другому векторі Путівника «Учень як цілісна особистість»*.

У змісті вектора представлені *серії занять і скарбнички вправ щодо соціально-комунікативного (Я особистість. Я в колективі. Я та дорослі), емоційного (Я впевнений. Я та емоції. Я керую собою) та пізнавального (Я уважний. Я пам'ятаю. Я розмірковую. Я уявляю) розвитку* особистості першокласника.

Окремо представлена *скарбничка арт-терапевтичних вправ* для роботи з першокласниками на етапі адаптації до шкільного середовища, метою яких є гармонізація розвитку особистості через розвиток здатності самовираження та самопізнання.

Добірку *вправ-руханок* можна використовувати з метою психоемоційного розвантаження першокласників як в урочній, так і в позаурочній діяльності.

Також у змісті вектора подано *перелік психологічного інструментарію* для здійснення діагностичного мінімуму щодо вивчення адаптації першокласників, а також *перелік факультативів, спецкурсів для застосування в роботі фахівців психологічної служби з учнями 1-х класів*, рекомендованих МОН України до використання в ЗЗСО.

Нова українська школа повинна стати більш відкритою для батьків та громадськості, більше приділяти уваги освіті й вихованню батьків, вважаючи це одним із принципово важливих чинників успішного розвитку та виховання дітей. Третій вектор Путівника «Школа позитивного батьківства» містить *добірку практичних заходів, спрямованих на підвищення психологічної компетентності батьків* щодо вікових психологічних особливостей першокласників, здійснення батьківської підтримки дітей в період адаптації, ефективних комунікацій у спілкуванні з дитиною.



Формат заходів дуже різноманітний: *тренінги, психологічні воркшопи, психологічні практикуми, батьківські семінари, інтерактивні заходи, презентації* тощо. У змісті використані матеріали праць фахівців з дитячо-батьківських відносин зі світовим ім'ям, таких як *Юлія Гіппенрейтер, Світлана Ройз, Берт Хеллінгер, Ніколетта Амстронг* та інших.

Окремо розглянуті *цінності родинного виховання та шляхи гармонізації сімейних стосунків і підвищення резилієнс сім'ї*.

Використання зазначених матеріалів фахівцями психологічної служби освітнього закладу позитивно вплине на налагодження тісного співробітництва школи з батьками, що сприятиме створенню навколо учнів атмосфери довіри, взаєморозуміння, підтримки, єдиних вимог.

За кожним вектором представлено *циклограму діяльності й орієнтовне планування роботи психолога* щодо психологічного супроводу учасників освітнього процесу в контексті Нової української школи.

Вектор допоміжний «Додатково тренеру» містить матеріали, щодо *особливостей навчання дорослих*, врахування яких стане запорукою проведення психологами цікавого, інформативного й ефективного психологічного заняття для своєї дорослої аудиторії – вчителів і батьків.

Також у змісті вектора подано *скарбничку вправ для використання на різних етапах тренінгу* (знайомство, виявлення очікувань, підведення підсумків, об'єднання в мікрогрупи) та *руханок*. Сподіваємося, що вони так само стануть улюбленими для читачів, як і для авторів Путівника, та збагатять тренерську валізку фахівців.

Висловлюємо щирю подяку всім авторам і рецензентам Путівника та сподіваємося, що представлений досвід надасть змогу фахівцям психологічної служби освітніх закладів по-новому осмислити свою роль та функції у Новій українській школі.

Маємо надію, що матеріали будуть корисними для психологів, соціальних педагогів, методистів психологічної служби, директорів/завідувачів центрів практичної психології та соціальної роботи і стануть справжнім Путівником у їх діяльності щодо психологічного супроводу освітнього процесу в Новій українській школі.



ВЕКТОР ПЕРШИЙ

НОВИЙ ПЕДАГОГ

ОРІЄНТИРИ ПЕРШОГО ВЕКТОРА

Дітей мають навчати щасливі вчителі
Слоган Європейських шкіл

Інноваційна педагогічна діяльність – проблемне, комплексне явище, що нині турбує всю освітянську спільноту. Сучасний інформаційний світ потребує суспільства знань, а формування такого суспільства можливе в модернізованих навчальних закладах із новою парадигмою навчання.

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.

Головною рушійною силою в ефективних змінах освітнього процесу навчального закладу Нової української школи є **особистість учителя і його готовність сприймати нове та діяти по-новому**.

Успішність інноваційної діяльності можлива за умови, коли **психолог допоможе педагогам усвідомити практичну значущість різних інновацій системи освіти** не лише на професійному рівні, а й на особистісному.

Також **психологічний супровід інноваційної діяльності** передбачає формування готовності у педагогів мотиваційно-ціннісного ставлення до професійної діяльності, володіння ефективними способами та засобами досягнення педагогічних цілей, здатності до творчості й рефлексії. Вона є основою активної суспільної і професійно-педагогічної позиції суб'єкта, яка спонукає до інноваційної діяльності та сприяє її продуктивності.

Найважливіша задача психолога в інноваційній діяльності – це **забезпечення психологічної безпеки всім учасникам освітнього процесу**, контроль за тим, щоб не нашкодити їх психологічному, фізичному, соціальному, моральному здоров'ю.

На сучасному етапі у світовій практиці помічені тенденції щодо необхідності формування **психологічної культури педагогів**. Це є одним з показників підвищення педагогічної майстерності вчителя в умовах інновацій.

У сукупності зі знаннями методики викладання предмета, широким кругозором, інтелігентністю, психологічна культура забезпечує соціальну цінність педагога, його адаптивність, життєстійкість у сучасному світі та на сучасному ринку праці.

Вміння педагога представити себе, володіти собою в умовах сучасного суспільства дуже важливе. І від того, наскільки він розуміє сильні та слабкі сторони своєї індивідуальності, свій



внутрішній потенціал, залежить його психологічне здоров'я, побудова творчої продуктивної діяльності, формування цінностей, професійних якостей підвищення професійних ресурсів.

Поступово виникає нова система цінностей та цілей освіти, тому сучасна освіта повинна бути орієнтована на психологічну культуру, яка виражається у самоорганізації, саморегуляції життєдіяльності педагога, у ставленні особистості до себе, оточуючих.

Важливим стає **новий ментальний підхід вчителя до учнів**, який включає такі аспекти: *повага до особистості дитини; презумпція талановитості дитини; підтримка її життєвого оптимізму; радість пізнання; розвиток самостійності, незалежного мислення, креативності дитини, її самоповаги та впевненості в собі; взаємодія на основі партнерства; створення атмосфери довіри і взаємоповаги.*

У зв'язку з цим варто казати про **нову роль учителя** – не як єдиного наставника та джерело знань, а як **консультанта, коуча, фасилітатора, тьютора, модератора** в індивідуальній освітній траєкторії дитини.

Психологічний супровід підготовки вчителя до виконання цих ролей і здійснення своєї діяльності, з огляду на їх атрибути, сприяння в опануванні та розробленні інноваційних освітніх програм і технологій стають **одними з пріоритетних завдань психологічної служби освітнього закладу.**

Нова українська школа потребує нового вчителя, який може стати **агентом змін**. Школа буде успішна, якщо в ній буде працювати **успішний учитель**. До дітей має прийти **людина-лідер**, яка може вести за собою, яка любить свій предмет, яка його фахово викладає.

Практичні нароби, психологічні рекомендації та поради **першого вектора Путівника** – **«Новий педагог»** стануть у нагоді психологам освітніх установ щодо формування саме такого статусу вчителів свого закладу.

Аспекти психологічного супроводу педагогів Нової української школи:

- ✓ психологічна готовність педагогів до змін та інновацій;
- ✓ попередження професійного вигорання та підвищення резилієнс педагогів;
- ✓ усвідомлення педагогами своєї ролі щодо створення сприятливих умов для успішної адаптації першокласників;
- ✓ особливості педагогічної взаємодії в контексті Нової української школи.

Психологічний супровід будь-яких інновацій та змін повинен мати свою **циклічність** і **плановість**.

Таблиця 1.1

Циклограма діяльності психолога щодо психологічного супроводу педагогів у контексті впровадження Концепції Нової української школи

Термін	Компонент діяльності	Напрямок роботи	Форма організації діяльності
Серпень	Організаційний компонент	<ul style="list-style-type: none"> - Опрацювання нормативно-правового забезпечення інноваційної діяльності - Вивчення запитів адміністрації та педагогів щодо супроводу інновацій 	<ul style="list-style-type: none"> - Робота з нормативними документами - Анкетування - Консультаційний пункт
	Мотиваційно-ціннісний компонент	<ul style="list-style-type: none"> - Психологічна готовність педагогів до змін та інновацій 	<ul style="list-style-type: none"> - Тренінги - Психологічні практикуми - Літня психологічна школа



Вересень	Діяльнісний компонент	- Психологічні особливості сучасних дітей	- Тренінги - Постійно діючі семінари з психології - Психолого-педагогічний брейнстромінг - Консультаційний пункт
Жовтень		- Роль педагога у створенні сприятливих умов щодо адаптації першокласників	- Семінар-практикум - Круглий стіл - Психологічний воркшоп - Консультаційний пункт
Листопад		- Аспекти педагогічної взаємодії з різними категоріями дітей	- Case study (кейс-стаді) - Консультаційний пункт
Грудень		- Ефективна комунікація в системі педагогічної взаємодії	- Інтерактивні вправи - Психологічний воркшоп
Січень		- Інтерактивні методи навчання в початковій школі	- Психологічні ігри («Акваріум», «Діамант», «Порожня трибуна», «Психологічний квест») - Постійно діючий семінар
Лютий		- Інноваційні технології в системі педагогічної взаємодії	- Коучинг-студія - Майстер-класи - Психологічне селфі
Березень		- Ненасильницьке спілкування (ННС) як спосіб гармонізації стосунків в освітньому середовищі	- Тренінг
Квітень		- Попередження емоційного вигорання та підвищення резилієнс педагогів в умовах змін	- Година психологічної культури - Тренінги - Консультаційний пункт
Травень	Контрольно-оцінювальний компонент	- Вивчення аналізу та результативності діяльності психологічного супроводу впровадження Концепції Нової української школи	- Айстопер - Презентаційний меседж - Моніторинг
Червень	Мотиваційно-ціннісний компонент	- Психологічна готовність педагога до змін та інновацій	- Тренінги - Психологічні практикуми - Літня психологічна школа



ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ПЕДАГОГІВ ДО ЗМІН ТА ІННОВАЦІЙ

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Психолого-педагогічний практикум

- 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 нову інноваційну діяльність.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		20
Вступне слово		5
Карта острова здібностей. <i>Мотиваційна вправа</i>	- аркуші паперу А-4 (по 1 на учасника); - фломастери; - кольорові олівці; - фарби; - пензлики; - склянки з водою	15
ОСНОВНА ЧАСТИНА		90
Поняття про психологічну культуру педагога. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор	10
Педагогічна оцінка (самооцінка) здатності педагогів до інноваційної діяльності. <i>Самодіагностика</i>	- бланки для самодіагностики; - кулькові ручки	10
Риси характеру. <i>Діагностичний практикум</i>	- картки із зображенням огірка, дині, кавуна та помідора	5
Внутрішній саботажник. <i>Психологічна вправа</i>	- аркуші паперу А4 на кожного учасника; - кулькові ручки	15
Кумедні історії. <i>Вправа-імпровазія</i>	- «Кубики історій»; - аркуші паперу А4 на кожного учасника; - кулькові ручки	10
Мої суперздібності. <i>Психологічна вправа</i>	- «Кубики історій»; - аркуші паперу А4 на кожного учасника; - кулькові ручки	10
Мій ресурс. <i>Ресурсна вправа</i>	- «Кубики історій»; - аркуші паперу А4 на кожного учасника; - кулькові ручки	10
Райдужний тонік. <i>Кольоротерапія</i>	- музика для релаксації	10
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		10
Найважливішим сьогодні для мене було... <i>Рефлексія</i>	- набір карток (МАК) «Креатив»	10
Усього:		120



ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

Професіонал – це той, хто може виконати свою роботу на найвищому рівні, навіть якщо він зараз і немає бажання цим займатися

Алістер Кук

✧ Карта острова здібностей. Мотиваційна вправа

Опис

Згадайте свої професійні та особисті якості та відобразіть їх на імпровізованій географічній Kartі через метафори міст, річок, гір (гора Справедливості, океан Мудрості, місто Креатив та ін.).

Продемонструйте свої карти здібностей. Видно, що Ви маєте всі ті здібності, які вимагають від педагога інновації, тому Ви людина, яка спроможна до нововведень. Та з іншого боку ця Карта – діагностична, Ви також можете зробити висновки щодо того, над якими Вашими якостями ще треба працювати.

Коментар

Дійсно, сучасний педагог повинен працювати над розвитком своїх як професійних, так і особистісних якостей. Всі вони тісно взаємопов'язані й однаково важливі. Проте провідна роль належить світогляду, спрямованості особистості та її психологічній культурі.

✧ Поняття про психологічну культуру педагога. Інформаційне повідомлення

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 психолог допоможе педагогам усвідомити 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.

У педагогічному словнику за редакцією М.Д. Ярмаченка воно трактується як **«інтегративна сукупність фізичних, інтелектуальних, загальнокультурних і моральних якостей, професійних знань і вмінь, необхідних для успішної навчальної та виховної роботи».**

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.

Такі результати вказують на те, що в руслі цієї проблеми ще недостатньо приділяється уваги формуванню психологічної культури.

Поруч із цим, заслуговує на увагу думка *Н.В. Чепелевої*, яка вказує на те, що висока психологічна культура є запорукою творчого співробітництва вчителя з учнями, ставлення до дитини як особистості з усіма притаманними їй властивостями та якостями.

Посилаючись на дослідження *О.В. Єрьомкіної*, можна запропонувати **умови**, дотримання яких сприятиме успішному протіканню процесу **формування психологічної культури вчителя**:

- ✓ *Формування психологічної культури в системі безперервної професійної підготовки вчителя* (довузівської, вузівської й післявузівської).
- ✓ *Створення оптимальних психологічних умов* (у школі, педвузі, в системі післявузівської освіти) *для реалізації особистісної потреби в самопізнанні й пізнанні інших людей, саморозвитку, самовихованні як передумови успішного формування психологічної спрямованості особистості, а на її основі – психологічної культури вчителя.*
- ✓ *Створення в процесі вузівського навчання спеціальних умов*, які передбачали б доповнення й структурування змісту психолого-педагогічних дисциплін, їх інтеграцію; розробку й реалізацію спеціальних педагогічних, психологічних і психотерапевтичних методик і технологій навчання.
- ✓ *Включення науково-теоретичної й практичної психологічної підготовки в зміст психолого-педагогічних предметів і навчально-виробничу практику*, у структуру самостійної роботи з психолого-педагогічних дисциплін, у процедуру виконання випускних кваліфікаційних, курсових та інших науково-дослідницьких робіт студентів і в соціокультурний життєдіяльний простір майбутнього педагога.
- ✓ *Побудова й реалізація індивідуальних програм формування психологічної культури на основі прийняття цінності себе й інших, що передбачає включення її в особистісний контекст і в професійний образ майбутніх учителів.*
- ✓ *Створення комплексу діагностичних методик, якими повинен користуватися вчитель у педагогічних цілях*; цей комплекс розглядається як фонд учителя-психолога, як гнучка орієнтовна основа для подальшої самостійної роботи; він слугує фундаментом формування психологічної компетентності й психологічної культури вчителя.
- ✓ *Формування психологічної та практичної готовності вчителя до співробітництва зі шкільним психологом на основі ціннісних орієнтацій, поглядів, соціально-педагогічних позицій, теоретичної підготовленості до психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини.*

У структурі психологічної культури виокремлюють такі **компоненти**:

Когнітивний	- система наукових психологічних знань
Рефлексивно-перцептивний	- спостережливість,
	- увага до людей,
Афективний	- психологічна проникливість
	- чутливість до людей,
	- емпатія,
Вольовий	- співпереживання
	- самоконтроль,
	- витримка,
Комунікативний	- наполегливість
	- мовленнєва культура
	- адаптивність,
Регулятивний	- вміння довольної саморегуляції своєї поведінки й діяльності,
	- моральна саморегуляція,
Досвід соціальної взаємодії	- установки і стереотипи культурної поведінки,
	- вміння і навички соціальної взаємодії,



Ціннісно-змістовий

- соціальна активність,
- соціальні норми, цінності та ставлення до них

Таким чином, урахувавши 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.

✧ Педагогічна оцінка (самооцінка) здатності педагогів до інноваційної діяльності. Самодіагностика

Опис

1. Відзначити ступінь прояву критерію педагогічної оцінки здатності до інноваційної діяльності на бланку для самодіагностики (*див. Роздатки для учасників*).
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

✧ Риси характеру. Діагностичний практикум

Інструкція:

Прислухайтеся до свого внутрішнього голосу, дайте відповідь лише на два питання:

- **Що ви більше любите:**
 - а) огірок чи помідор;
 - б) диню чи кавун?



Огірок і диня

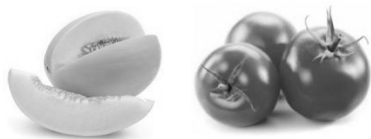
- ❖ Цей вибір більше підходить чоловікам, ніж жінкам.
- ❖ Чоловіки цього типу мужні й серйозні. Вони рідко потрапляють під вплив.
- ❖ Серед них зустрічаються спортсмени й аматори подорожей. Жінки з таким чоловіком будуть почувати себе як за кам'яною стіною, їхня відповідальність поширюється і на сімейні стосунки.
- ❖ Вони цілеспрямовані й легко досягають наміченої мети. Але в цього типу є й недоліки: огірково-динному чоловіку не вистачає романтизму, тому, якщо ви хочете отримати від нього букет квітів, не чекайте з моря погоди, а попросить купити вам троянди.
- ❖ Коли огірок з динєю вибирає жінка, то вона, швидше за все, самостійна, емансипована, упевнена в собі.
- ❖ Жінки цього типу часто стають начальниками, а в сімейному житті вони безпомічні як діти, погано готують, не вміють розподіляти бюджет, не люблять прати та мити посуд.
- ❖ Однак в особі такої жінки ви знайдете вірного та розуміючого



Помідор і кавун



Огірок і кавун



Диня і помідор

- друга.
- ❖ Помідорно-кавунні люди веселі й активні. Вони відрізняються підвищеною комунікабельністю, але не завжди бувають рівними в спілкуванні: вибуховість їхнього характеру нерідко призводить до скандалів.
 - ❖ Чоловіки цього типу гурмани, вони ледачі та віддають перевагу тапочкам і халату; рюкзаку і спальному мішку.
 - ❖ Жінки помідорно-кавунного складу емоційні, люблять тварин і домашній затишок, із ними поруч завжди тепло й затишно.
 - ❖ Вони не вміють плести інтриги, але можуть бути безтактними, тому що говорять те, що думають: чесність і щирість – головна психологічна якість кавунно-помідорних людей.
 - ❖ У вашій душі постійне сум'яття. Зовнішній спокій і стриманість приховують у собі внутрішнє напруження.
 - ❖ Про таких чоловіків кажуть: у тихому вирі чорти водяться.
 - ❖ З огірково-кавунною людиною живеш як на вулкані: ніколи не знаєш, що буде завтра, і яку ідею вона зараз виношує. Огірково-кавунні жінки не влаштовують скандалів через дрібниці, вони збирають образи та в один прекрасний день здатні перебити весь посуд у домі, нерідко об голову бідного чоловіка.
 - ❖ Огірково-кавунні люди – найкреативніший психотип. Вони вміють думати, міркувати, серед них часто зустрічаються вчені й винахідники.
 - ❖ Ви урівноважені, тактовні, спокійні. Ви маєте внутрішній такт і чуттєвість. Ви любите красиві речі та маєте відмінний смак.
 - ❖ Динно-помідорні чоловіки трохи жіночні. Дуже часто вони стають художниками, музикантами. Творчість найбільш близька цим людям.
 - ❖ Жінки цього складу часто закохаються, вразливі, у коханні вони жагучі й постійні. З помідорно-динних жінок виходять віддані, ніжні та турботливі дружини.
 - ❖ А от чоловіків, що належать до цього психотипу, краще тримати на відстані витягнутої руки: при ближчому розгляді вони можуть виявитися самозакоханими егоїстами.

✂ Внутрішній саботажник. Психологічна вправа

Опис-інструкція

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.

Тренер 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.

Саботажник	Контраргументи
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, зворотна комунікація

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».



✧ **Кумедні історії. Вправа-імпровізація**

Опис

Вправа проводиться з метою відпрацювання навичок імпровізації та гнучкості мислення, зняття емоційної напруги, формування творчої особистості, індивідуалізації.

1 варіант

Педагогам пропонується придумати кумедні історії, анекдоти, продовження казок із кумедним закінченням за допомогою «Кубиків історій».

2 варіант

Вигадайте веселу, сумну, детективну, страшну історію за допомогою «Кубиків історій» на тему «Втомлений педагог сучасної школи».

Коментар

Вправу можна проводити як індивідуально, так і в групах по 4-5 осіб.

✧ **Мої суперздібності. Психологічна вправа**

Опис

Вправа проводиться з метою розвитку вміння знаходити свої сильні особисті та професійні якості шляхом підвищення самооцінки.

Використовуючи грані «Кубиків історій», потрібно скласти опис про свої суперздібності та про те, як їх можна використовувати в роботі (вдома).

Коментар

Вправу можна проводити як індивідуально, так і в групах по 4-5 осіб.

✧ **Мій ресурс. Ресурсна вправа**

Опис

Вправа проводиться з метою навчитися знаходити ресурси зняття емоційної напруги.

Використовуючи грані «Кубиків історій», потрібно скласти перелік ресурсів стабілізації емоційного стану.

Коментар

Вправу можна проводити як індивідуально, так і в групах по 4-5 осіб.

✧ **Райдужний тонік. Кольоротерапія**

Опис-інструкція

Це чудовий спосіб підбадьоритися, підняти настрій та тонус. Влаштуйтесь якомога зручніше та зробіть глибокий вдих і видих:

1. Уявіть собі світле блакитне небо з райдугою від краю до краю.
2. Сконцентруйтеся на червоній лінії. Уявіть, як вона починає вібрувати, віддаляється від райдуги та наближується до вас у вигляді червоної хмаринки. Коли ця хмарка досягне вас, воно розсипається на рубінові кристали й сиплеться на вас. Кристали торкаються шкіри і перетворюються на краплі води, вона просочується всередину та наповнює ваше тіло рубіновим кольором.
3. Коли ви відчуєте, що тіло наповнилося кольором, зайва волога вирветься назовні й зовсім розсіється.
4. Повторіть те саме з наступною та всіма іншими кольоровими лініями райдуги.

Коментар

Зовсім не обов'язково одразу використовувати весь кольоровий спектр, можна обмежитися декількома кольорами. Поглинання різних кольорів може займати різний час, якщо один колір ви поглинаєте набагато довше за інші, зверніть увагу, що несе цей колір і чого, власне, вам не вистачає, оскільки саме його ви поглинаєте так довго.

✧ **Найважливішим сьогодні для мене було... Рефлексія**

Опис

Кожен учасник у відкритий спосіб обирає картку з набору «Креатив» та через зображення на ній продовжує речення «Найважливішим сьогодні для мене було...»

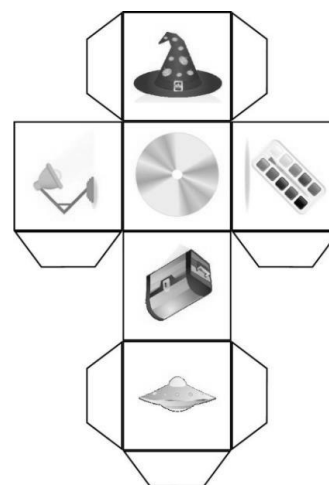
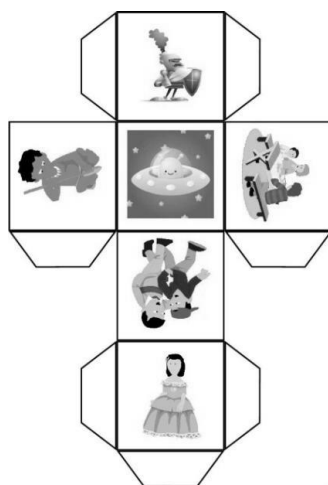
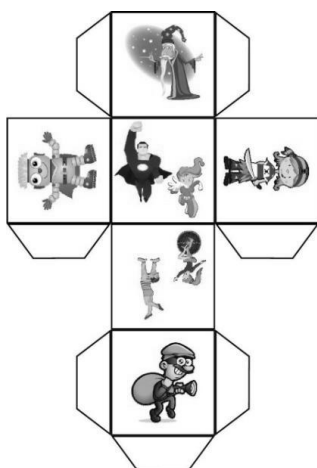


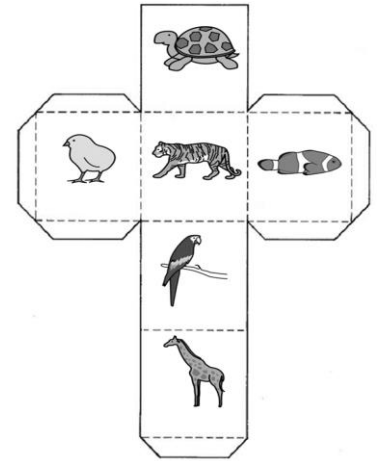
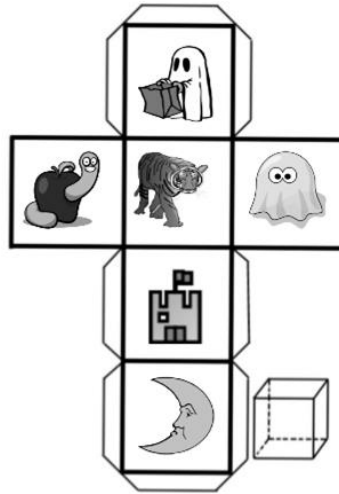
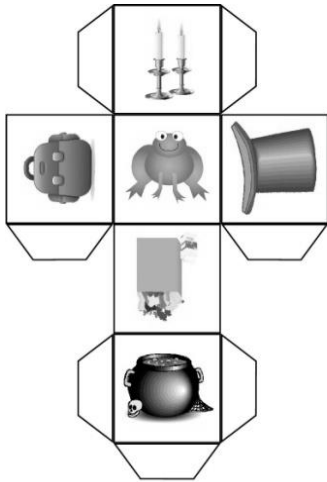
РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Бланк для самодіагностики
«Картка педагогічної оцінки (самооцінки) здатності педагогів
до інноваційної діяльності»

№ з/п	Критерії оцінки	Ступінь прояву											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>Мотивація</i>													
1.	Допитливість												
2.	Прагнення до успіху												
3.	Прагнення до лідерства												
4.	Прагнення отримати зовнішню оцінку діяльності												
5.	Прагнення до самовдосконалення												
<i>Креативність</i>													
6.	Незалежність суджень												
7.	Фантазія												
8.	Прагнення до ризику												
9.	Чутливість до проблем												
10.	Критичність мислення												
<i>Професійні здібності</i>													
11.	Володіння методами педагогічного дослідження												
12.	Здатність до перебудови діяльності												
13.	Здатність до співпраці												
14.	Здатність акумулювати, використовувати чужий досвід												
15.	Здатність до самоорганізації												

Приклади «Кубиків історій»





ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН

Тренінг

- МЕТА:**
- ✓ підвищення рівня готовності учасників до змін у сучасній освіті;
 - ✓ популяризація Концепції Нової української школи;
 - ✓ дослідження власних реакцій на зміни та визначення шляхів їх подолання;
 - ✓ усвідомлення власної відповідальності за впровадження змін в освітньому закладі.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		35
Коротко про тренінг. <i>Вступне слово тренера</i>	- план тренінгу «Готовність до змін»	5
Про НУШ через метафору. <i>Вправа на знайомство</i>	- набір карток (МАК) «Креатив»	10
Есе про НУШ. <i>Вправа-креатив для згуртування учасників</i>	- набір карток (МАК) «Креатив»; - аркуші паперу форматом А3 (5-6 штук); - маркери	10
Принципи тренінгової взаємодії. <i>Укладання правил</i>	- аркуш паперу для фліпчарту з написом «Принципи тренінгової взаємодії»; - маркери; - малярний скотч	5
Моя мета участі в тренінгу. <i>Виявлення очікувань учасників</i>	- аркуш А4 з цитатою; - аркуш паперу для фліпчарту з написом «Моя мета участі в тренінгу»; - стікери різного кольору; - маркери; - малярний скотч	5
ОСНОВНА ЧАСТИНА		70
Зміни. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор;	15
Реакції на несподівані зміни.	- ноутбук - фліпчарт;	30



Вправа-самопізнання	- аркуш паперу для фліпчарту; - маркери; - бланки «Реакції на несподівані зміни» на кожного учасника; - олівці	
Типи опору змінам. Робота в 4-х групах	- фліпчарт; - аркуші паперу для фліпчарту (5 штук); - маркери; - картки з назвами типів опору змінам для об'єднання в групи	25
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		
Відсоток моєї готовності до змін. Вправа для підведення підсумків	- набір карток (МАК) «Креатив»	15
Усього:		120

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

Якщо в змінах все рухається так, як задумано, значить проблеми десь накопичуються

Ендрю Макензі

✧ Про НУШ через метафору. Вправа на знайомство

Опис

Учасники з набору «Креатив» обирають у відкритий спосіб картку, яка відповідає їх ставленню (або очікуванням, почуттям, переживанням) стосовно НУШ. Кожний учасник по черзі називає своє ім'я та свою думку стосовно НУШ через метафору, яка зображена на обраній картці.

Обговорення, зворотна комунікація

- Як зображення на картці допомагало визначитися з думкою стосовно НУШ?
- Яке загальне враження склалося у вас про готовність до змін учасників тренінгу після всіх відповідей?

✧ Есе про НУШ. Вправа-креатив для згуртування учасників

Опис

Учасники об'єднуються в групи по 5 осіб, розрахувавшись на 1, 2, 3, 4, 5. Кожна група пише есе про НУШ, використовуючи метафори кожного учасника своєї групи з попередньої вправи.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи змінилося ваша думка стосовно НУШ?
- Що відчуваєте після групової взаємодії?

✧ Принципи тренінгової взаємодії. Укладання правил

Опис

Тренер малює принципи тренінгової взаємодії у вигляді схематичних малюнків, інтригуючи учасників, а потім їх пояснює.

Малюнок



Принцип

Приходимо вчасно

Пояснення

Звіriamo годинники з моїм та працюємо за цим годинником. Ми починаємо вчасно. Тих, хто запізнився, не чекаємо. Тому подбайте про себе – те, що ви через запізнення втратили, може виявитися вирішальним для розуміння всього матеріалу загалом.



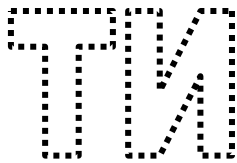
Вимикаємо звук у телефоні

Можна залишати мобільний увімкненим, але його не повинно бути чути. А «дуже важливі люди» дзвонити не стануть, щоб дізнатися, «як у тебе взагалі справи».



Правило «Я»

Ми не використовуємо міркування типу: «У всіх така думка ...», «Ми вважаємо ...» тощо. Ці висловлювання перекладають відповідальність за почуття та думки конкретної людини на неіснуюче «ми». Всі висловлювання повинні будуватися з використанням «я». Беріть відповідальність на себе.



Правило «Ти»

У цьому просторі ми всі спілкуємося на «ти», незалежно від віку, заслуг і регалій. Просто, щоб не відволікатися.



Будьте активні

Було б, щонайменше, дивно прийти в спортзал і спостерігати за тими, хто працює на тренажерах у розрахунок на те, що ваші м'язи теж накачуються. Тому, якщо прийшли на тренінг – качайте «м'язи», а не спостерігайте.



Правило «стоп»

У кожного є можливість «вимкнутися» з гри або вправи в силу фізичних обмежень або принципових переконань без пояснення причин. Якщо в якийсь момент тренінгу учасник не готовий казати про обговорювані проблеми, він також може сказати «стоп».



Правило «Що не записав, то втрачено»

Записуйте те, що ви вважаєте важливим, бо незаписане забувається і його доведеться відкривати заново.



Правило піднятої руки

Право говорити має той, хто підняв руку. Коли висловлюється хтось із членів групи, інші його уважно слухають (не перебиваючи і не коментуючи), даючи можливість сказати те, що він хоче. Той, хто говорить, піклується про інших - говорить коротко і найголовніше.



Правило «тут і зараз»

Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює вас саме зараз, обговорювати те, що відбувається з вами в групі – процеси, думки і почуття, що виникають в даний момент.



**Правило
конфіденційності**

Все, про що йдеться в групі щодо учасників, має залишатися всередині групи. Але конкретні прийоми, знання, техніки можуть і повинні використовуватися поза групою у професійній діяльності, у повсякденному житті.



**Обговорюємо,
не засуджуючи**

Під час обговорення того, що відбувається, важливо оцінювати не учасника, а тільки його дії і поведінку. Наприклад, замість: «Ти мені не подобаєшся!», треба сказати: «Мені не подобається твоя манера поведінки!»

✧ Моя мета участі в тренінгу. Виявлення очікувань учасників

Опис

Тренер звертає увагу на цитату «Якщо у вас немає своєї мети в житті, то вас використовують ті, у кого вона є» та прикріплює її скотчем на стіні.

Потім пропонує учасникам поставити для себе мету участі у тренінгу, щоб не бути використаним іншими, та записати її на стікері. Кожний учасник, проговорюючи свою мету, розміщує її на аркуші для фліпчарту з написом «Моя мета участі в тренінгу».

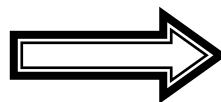
✧ Зміни. Інформаційне повідомлення

Змін неможливо уникнути як в житті кожної людини, так і кожної організації та взагалі суспільства. Зміна сприймається як заповнення порожнечі між сучасним станом і станом бажаним у майбутньому.

**СУЧАСНИЙ
СТАН**



ЗМІНИ



**БАЖАНИЙ
СТАН**

Цей процес починається з усвідомлення необхідності змін.

Наступний етап – це аналіз чинників, які є складовими частинами чинного стану, визначення напрямків, а також вибір способів діяльності.

Упровадження змін – це часто важкий і складний процес. Тому потрібно зробити все, щоб передбачити реакцію оточення й можливі перешкоди.

Процес змін складається з таких етапів:

I ЕТАП

Усвідомлення необхідності змін

- Яким є нинішній стан і чому він нас не задовольняє?

II ЕТАП

Як перейти від теперішнього до бажаного стану

- Чого ми можемо досягти, впроваджуючи зміни?

- Які кроки, які дії будуть здійснені?

III ЕТАП

Упровадження змін

- Опір щодо змін, збільшення стресу, конфліктні ситуації.

- Як впроваджувати зміни?

Зміни як процес можна представити таким чином:



РОЗМОРОЖУВАННЯ

Це етап дестабілізації, в якому того, що є, вже не достатньо:

→ Нинішні рішення вже не приносять очікуваних ефектів.

→ Тільки щось нове може принести успіх.



ЗМІНА



Це перехідний етап, тут багато непевності, ризику, неоднозначних ситуацій. Найважливішим у цьому моменті є забезпечення якомога більшого відчуття психологічної безпеки. Необхідні:

- Безпечні умови проведення експерименту.
- Перспективи, що дозволяють підготовку і практику.
- Підтримка і заохочення.

На цьому етапі важливим є зміцнення змін і запобігання поверненню до старого статус-кво:

- Упровадження механізмів підтримки.
- Винагорода.
- Оцінка ефективності.
- Навчання.

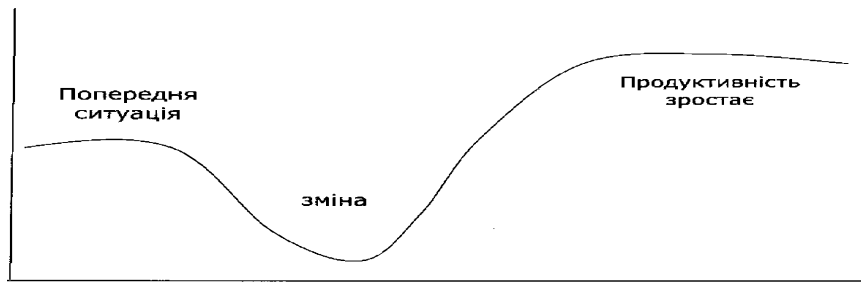
ЗАМОРОЖУВАННЯ



При підготовці до впровадження змін потрібно пам'ятати, що в процесі кожної зміни є **період спаду продуктивності, активності**.

У певний момент ми будемо працювати гірше. Після проходження цього етапу йде підвищення продуктивності, вище, ніж до змін. Цей спад може бути дуже довгим і привести до бажання все кинути. Цей етап називають «**Довга темна ніч інноватора**».

Необхідно бути терплячим, мати віру в те, що всі починання можна буде довести до кінця і результат вартий наших зусиль!



✧ Реакції на несподівані зміни. Вправа-самопізнання

Опис-інструкція

1 частина

Тренер пропонує учасникам згадати ситуацію, в якій їм без підготовки було запропоновано виконати щось нове в роботі або в особистому житті. Можна навести приклад про те, як Ви приходите на методичне об'єднання вчителів початкових класів міста/району і Вам кажуть про те, що Ви сьогодні презентуєте свій досвід.

Згадайте, як Ви відреагували на початку? Як змінювалися Ваші реакції?

Учасники прописують свої реакції та потім у парах їх обговорюють. Після цього бажаючи називають свої реакції на несподівані зміни. Тренер занотує все на аркуші для фліпчарту.

Можливі відповіді учасників:

- Несподіванка, невпевненість, страх, радість, побоювання, дезорієнтація.
- Бунт, опір, злість, відторгнення, «чому я?».
- Узгодження, інтерес, сприйняття.
- Аналіз ситуації («що за? – що проти?»).
- Задуми, план дії, «хочу діяти».
- Реалізація задумів, опробування нових рішень, залучення.
- Аналіз ефектів дій, задоволеність, радість, задоволення, занепокоєння.
- Подальша дія, модифікація планів або відмова Несподіванка, невпевненість, страх, радість, побоювання, дезорієнтація.



2 частина

Потім тренер надає інформацію про *способи реакції людини на несподівані зміни*, креслячи на фліпчарті відповідну схему.



Шок
Сум'яття

- ✓ Спочатку Ви не знаєте, де Ви.
- ✓ Ваша реакція – стрес.
- ✓ Ви повинні повернути орієнтування, класифікувати нове явище.

Боротьба
Втеча

- ✓ Якщо Ви відчуваєте цю нову ситуацію як щось неприємне або навіть небезпечне, всупереч Вашим інтересам, Ваш мозок налаштовується на боротьбу або на втечу.

Питання
Рефлексія

- ✓ Оскільки реально Ви не можете ні втекти, ні боротися, Ви починаєте словесні атаки в конфронтації з особою.
- ✓ Лише через деякий час з'являються питання, а також спроба розуміння того, що можуть означати для Вас зміни.
- ✓ Питання, які виникають щодо змін, сигналізують про «бажання їх купити» і, відповідно, надані відповіді можуть схилити людину, яку стосуються запропоновані зміни, спробувати нове рішення.

Спроби

- ✓ Людина здійснює спроби щодо застосування змін.
- ✓ Якщо ми будемо мати успіх при спробах роботи в новій ситуації, то отриманий успіх завершує процес зміни.

Успіх
Програмування

- ✓ Тільки зараз нове рішення може бути включеним у нормальний хід роботи і вважатися чимось очевидним.
- ✓ Це фаза сприйняття, а потім людина може стати експертом в питанні, яке спочатку викликало шок або рішучий опір.

Експерт
Сприйняття

- ✓ Людина може стати експертом в питанні, яке спочатку викликало шок або рішучий опір.

3 частина

Тренер пропонує учасникам на бланку «Реакції на несподівані зміни» олівцями намалювати себе на тому місці, де вони знаходяться сьогодні стосовно Нової української школи.

Потім на зворотній стороні бланку написати, що вони можуть зробити вже сьогодні, щоб почати рухатися на наступну сходинку реакцій людини на несподівані зміни. Це повинні бути конкретні 3-5 кроків.

Обговорення, зворотна комунікація

- Що дала Вам ця вправа?
- Що Ви відчуваєте після виконання вправи?

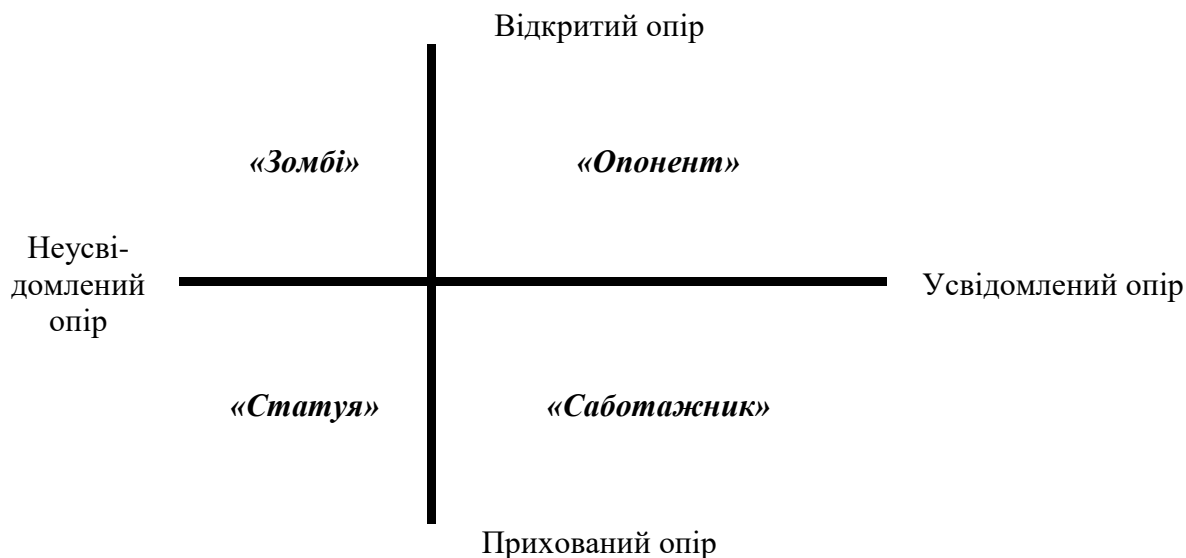


✦ Типи опору змінам. Робота в 4-х групах

Опис**1 частина**

Тренер повідомляє учасникам, що *К.А. О'Коннор* (1993) створив класифікацію можливих типів опору щодо змін. За вихідну точку він прийняв тезу, що опір може бути *відкритим* (висловлюватися відверто), або *прихованим* (приховуване і невизначене), *усвідомленим* або *неусвідомленим*.

Таким чином, можливі **4 типи опору змінам**.



- «Зомбі»**
 - Незважаючи на те, що помічає необхідність змін, не має волі або здатності щодо їх упровадження в життя.
 - Часто сприймає себе як особа, що вступає в співпрацю (хоча відсутні довгострокові наслідки такої дії) і тому, не вважає себе в опозиції до когось.
- «Опонент»**
 - Відверто і свідомо заявляє про свої опасіння щодо змін.
 - Загалом приймає раціональні аргументи, які треба взяти до уваги при впровадженні змін.
 - Поводиться так, немов жодна зміна не мала місце.
- «Статуя»**
 - Опір людини неусвідомлений і прихований, звідси інформація, що вона не діє в інтересах змін, може бути для неї реальною несподіванкою.
 - Свідомо протидіє змінам, але не робить цього відкрито.
- «Саботажник»**
 - Часто це проявляється у формі пасивного опору, який впливає з переконання, що якщо зміни ігнорувати, то вони не настануть.

2 частина

Тренер пропонує учасникам об'єднатися в 4 групи за назвами типів опору. Кожна група продумує та прописує причини такої поведінки відповідно до свого типу і що можна зробити для того, щоб залучити певну особу до змін. Свої наробки групи оформлюють у вигляді таблиці на аркуші паперу для фліпчарту.

Причина	Що можна зробити, для того, щоб залучити певну особу до змін?

Після роботи учасники презентують свої напрацювання.

Обговорення, зворотна комунікація

- *Хто може допомагати керівнику педагогічного колективу в залученні до змін представників різних типів опору?*



- Що дала Вам ця вправа?

✂ Відсоток моєї готовності до змін. Вправа для підведення підсумків

Опис

Кожний учасник по черзі називає свій відсоток готовності до змін (від 0 до 100 %) та пояснює свою відповідь через картку набору «Креатив».

Картки підбираються учасниками заздалегідь у відкритий спосіб відповідно до своєї відповіді.

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Бланк «Реакції на несподівані зміни»



ІННОВАЦІЇ ПОЧИНАЮТЬСЯ З НАС

Літня психологічна школа (ЛПШ) для вчителів,

які навчатимуть учнів 1-х класів

за новим Державним стандартом початкової освіти

МЕТА ЛПШ:

- ✓ психологічний супровід упровадження інновацій в освітній процес закладів освіти;
- ✓ удосконалення рівня психологічної компетентності педагогічних працівників;
- ✓ формування психологічної передумови для реалізації освітніх змін відповідно до концепції Нової української школи.

Завдання ЛПШ:

- ✓ психологізація освітнього процесу;
- ✓ вироблення системи методичних дій і заходів, спрямованих на активізацію самоосвітньої діяльності вчителя;
- ✓ використання інноваційного потенціалу педагогів в умовах реформування системи освіти;
- ✓ формування мотивацій та зацікавленості сучасних педагогів до впровадження Концепції Нової української школи;
- ✓ розширення, поповнення знань педагогів щодо педагогічних інновацій, які можуть бути використані в практичній роботі з першокласниками;
- ✓ актуалізація конструктивних засобів взаємодії.

Актуальність ЛПШ:

- ✓ Реалії свідчать, що психологічна готовність педагогів до



впровадження Концепції Нової української школи є недостатньою.

- ✓ Наявні проблеми адаптації нововведення до конкретних умов праці педагога та механізму реалізації педагогічних інновацій в окремому освітньому закладі.
- ✓ Системна робота щодо психологічного супроводу впровадження Концепції Нової української школи є необхідністю кожної школи.
- ✓ Оптимальною формою здійснення такої роботи є тижнева Літня психологічна школа.

ПЛАН РОБОТИ

Літньої психологічної школи «Інновації починаються з нас» для вчителів, які навчатимуть учнів 1-х класів за новим Державним стандартом початкової освіти

Дата	Тема	Зміст роботи
ДЕНЬ I	Апгрейд знань та інноваційна діяльність педагога	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Презентація плану роботи Літньої школи. ✓ Знайомство та згуртування учасників. ✓ Виявлення очікувань учасників від діяльності в межах Літньої психологічної школи. ✓ Дайджест законодавчої бази НУШ. ✓ Психологічний практикум «Інноваційна діяльність педагога». ✓ Лекторій «Основи нейропсихології».
ДЕНЬ II	Особливості сучасних дітей та креативність педагогів	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Психологічний воркшоп «Сучасні діти – покоління Z, «Аудіали, візуали, кінестетики», кліпове мислення». ✓ Практикум «Креативність педагогів», «Використання паличок Кюїзенера».
ДЕНЬ III	Компоненти готовності дітей до навчання та адаптація учнів у Новій українській школі	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Творча лабораторія «Компоненти готовності до шкільного навчання». ✓ Психологічні дебати «Фактори адаптації першокласників». ✓ Практикум «Розвиток компетентностей НУШ у сучасних дітей».
ДЕНЬ IV	Сучасні методи педагогічної взаємодії та спілкування	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Тренінг «Активне слухання». ✓ Психологічний практикум «Я-повідомлення в роботі сучасного педагога». ✓ Перегляд відеоролика «Особливості сприйняття правої та лівої півкулі мозку».
ДЕНЬ V	Синдром емоційного вигорання та підвищення резилієнс педагогів в умовах змін	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Інформаційне повідомлення «Синдром емоційного вигорання». ✓ Психологічний практикум «Резилієнс педагогів». ✓ Підсумки роботи Літньої психологічної школи.



ЗМІСТ ЩОДЕННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Літньої психологічної школи «Інновації починаються з нас»
для вчителів, які навчатимуть учнів 1-х класів за новим
Державним стандартом початкової освіти

ДЕНЬ I

АПГРЕЙД ЗНАНЬ ТА ІННОВАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПЕДАГОГА

- Цитата дня:** Пізнання нового нагадує собою подорож у далеку країну і сходження на вершину: ті, що йдуть у далеку країну, починають свій шлях із першого кроку; ті, що сходять на вершину, починають з підніжжя гори (Конфуцій)
- Мета:**
- ✓ ознайомити з планом роботи літньої школи;
 - ✓ узагальнити зміст нормативно-правової бази в реалізації НУШ;
 - ✓ сформулювати уявлення про використання нейропсихології в освітньому процесі.
- Ресурси:** план роботи Літньої психологічної школи; аркуші паперу форматом А4; ноутбук; мультимедійний проектор
- Тривалість:** 4 години
- Зміст діяльності**

Назва	Форма проведення	Час (хв.)
❖ Вступна частина (25 хвилин)		
Приємно познайомитися	Вправа на знайомство	15
Правила роботи	Психологічний пазл	10
❖ Основна частина (190 хвилин)		
Літня школа	Презентація	10
Скринька піратів	Вправа	15
Асоціації	Вправа	20
Морська абетка	Вправа-руханка	20
Перфокарти	Вправа	20
Внутрішній саботажник	Вправа	25
Кумедні історії	Вправа	40
Дозвольте познайомити	Вправа	40
❖ Завершальна частина (25 хвилин)		
Наші враження	Вправа на рефлексію	15
Наш день	Підведення підсумків	10

ДЕНЬ II

ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ ТА КРЕАТИВНІСТЬ ПЕДАГОГІВ

- Цитата дня:** Уміння бачити, уміння помічати те, що на перший погляд не відрізняється чимось особливим – це, образно кажучи, повітря на якому тримаються крила, думки, першоджерело розуму (Василь Сухомлинський)
- Мета:**
- ✓ ознайомити учасників з особливостями поведінки та сприйняттям інформації сучасними дітьми;
 - ✓ сприяти усвідомленню учасниками свого творчого потенціалу;
 - ✓ навчити методам розвитку креативного мислення.
- Ресурси:** музичний та мультимедійний супровід; аркуші паперу; фарби; олівці; маркери; пазли; малюнки; ножиці; клей; палички Кюїзенера.
- Тривалість:** 4 години
- Зміст діяльності**



Назва	Форма проведення	Час (хв.)
❖ Вступна частина (50 хвилин)		
Привітання різних країн	Вправа-привітання, ранкове коло	15
Сьогодні Я ...	Вправа	15
Лавка продавця	Гра-фантазія	20
❖ Основна частина (170 хвилин)		
Сучасна школа	Вправа-колаж, робота в групі	30
Сучасні діти	Вправа-прогулянка галереєю	50
Актуалізація уваги	Вправа з нейропсихології	10
Теоретичний екскурс	Інформаційне повідомлення	15
Руйнуємо стереотипи	Практикум	20
Рівень креативності	Вправа-асоціації	20
Подорож казкою	Вправа	25
❖ Завершальна частина (20 хвилин)		
Почув, побачив, взяв	Рефлексія	10
Побажання	Підведення підсумків	10

ДЕНЬ III**КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ УЧНІВ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ****Цитата дня:**

Вчитель повинен знати, з чим дитина прийшла до школи, щоб не допустити жодного вразливого дотику до серця дитини (Василь Сухомлинський)

Мета:

- ✓ ознайомити з компонентами шкільної готовності та особливостями адаптації до нових умов навчання;
- ✓ озброїти засобами та методами нівелювання негативних проявів адаптації;
- ✓ проінформувати про актуальні для НУШ компетентності

Ресурси:

путівник для індивідуальної роботи; малюнки морської зірки; музикальні інструменти; квітки з кольорового паперу; посуд з водою.

Тривалість:

4 години

Зміст діяльності

Назва	Форма проведення	Час (хв.)
❖ Вступна частина (30 хвилин)		
Адаптація і готовність до шкільного навчання	Введення в тему	5
Правила групи	Підтвердження вже прийнятих правил	5
Всім добра у подорожі!	Ранкове коло	10
Веселка	Очікування	10
❖ Основна частина (180 хвилин)		
3 прикметники	Виявлення головних якостей для педагога НУШ	10
Складові готовності до шкільного навчання	Метод кубування	30
Оголошення результатів діагностування	Оголошення результатів готовності до шкільного навчання по місту/району	15
Малювання хвиль морських	Нейрогімнастика. Малювання двома руками	10
Господар, будинок, ураган	Руханка	10
6 капелюшків	Осмилення процесу адаптації	30



Колесо успішності першокласника	Закріплення знань про компетентностей НУШ	10	20
Рибна кістка	Обговорення проблем дезадаптації Вибудовування схеми з висновками		30
❖ Завершальна частина (30 хвилин)			
ДРІД	Обговорення представлених вправ	корисності	15
Квіточки бажань	Підсумок дня		15

ДЕНЬ IV

СУЧАСНІ МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА СПІЛКУВАННЯ

- Цитата дня:** *Інновація відрізняє лідера від наздоганяючого. Новим ідеям немає межі. Все залежить лише від вашої фантазії (Стів Джобс)*
- Мета:**
- ✓ формувати навички ефективного спілкування, вміння легко встановлювати контакти, підтримувати розмову;
 - ✓ розвивати навички синтонного спілкування.
- Ресурси:** горіхи; аркуші паперу; мультимедійний проектор; роздатковий матеріал; клубок ниток
- Тривалість:** 4 години
- Зміст діяльності**

Назва	Форма проведення	Час (хв.)
❖ Вступна частина (25 хвилин)		
Волоський горіх	Вправа-привітання	15
«Плакат думок»	Вправа	20
❖ Основна частина (190 хвилин)		
Зіпсований телефон	Вправа	30
Активне слухання	Інформаційне повідомлення	15
Активне слухання	Вправа на закріплення отриманих знань	10
Люди в білому	Перегляд ролика	10
Я-повідомлення	Вправа	20
Перефразування Ти – повідомлення у Я повідомлення	Вправа	15
Радар почуттів	Вправа	15
❖ Завершальна частина (25 хвилин)		
Зачинені двері	Вправа	10
Павутиння	Рефлексія дня	15

ДЕНЬ V

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗІЛІЄНС ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ЗМІН

- Цитата дня:**
- На світі можна жити без еталонів,
По-різному дивитися на світ:
Широкими очима, з-під долоні,
Крізь пальці, у квартиру, з-за воріт.
Від цього світ не зменшиться нітрохи,
А все залежить від людських зіниць –
В широких відіб'ється вся епоха,
У звужених – збіговисько дрібниць*

Ліна Костенко

- Мета:**
- ✓ озброєння педагогів методами відновлення емоційних станів педагогів;



Ресурси:

✓ підвищення резилієнс педагогів у період змін
 аркуші паперу А-4; фломастери; кольорові олівці; шаблон риби;
 шаблон дерева; кольорове листя; мультимедійний проектор;
 презентація; відеоролик

Тривалість:

3,5 години

Зміст діяльності

<i>Назва</i>	<i>Форма проведення</i>	<i>Час (хв.)</i>
❖ Вступна частина (20 хвилин)		
Введення в тему		5
Правила групи	Вправа	5
Ранкове коло	Вправа	5
Дерево досягнень	Вправа-налаштування	5
❖ Основна частина (165 хвилин)		
Золота рибка	Вправа-очікування	10
Профілактика синдрому професійного вигорання	Інформаційне повідомлення	15
Основні симптоми синдрому емоційного вигорання	Вправа	10
Австралійський дощ	Гра-руханка	10
Годинник	Малюнковий тест	15
Хто Я	Вправа	15
Апробація нетрадиційних оздоровчих технологій	Практикум	10
Приємні літачки	Вправа-руханка	5
Виготовлення Мандали	Вправа, перегляд відеоролику	15
Трохи про нейропсихологію	Інформаційне повідомлення	10
Безпечне місце	Вправа	20
❖ Завершальна частина (25 хвилин)		
Моє враження про НУШ таке...	Анкетування	10
Усе у твоїх руках	Рефлексія	5
Я навчився	Вправа-підсумок	5
Поради вчителям	Рекомендації	5



ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛІЄНС ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ЗМІН

УСЕ В ТВОЇХ РУКАХ Тренінг

МЕТА: ✓ озброєння педагогів методами відновлення та регуляції власних психоемоційних станів

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		
Вступне слово		25
Психологічний пазл. <i>Правила роботи групи</i>	- паперові заготовки з українськими прислів'ями та з правилами групи на кольоровому папері форматом А4; - скотч	5 10
Ранкове коло. <i>Вправа-налаштування</i>		5
Дерево досягнень. <i>Мотиваційно-настановча вправа</i>	- шаблон дерева; - різнокольорове листя вирізане з паперу; - олівці або кулькові ручки	5 5
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
Золота рибка. <i>Вправа на підвищення рівня узгодженості внутрішньої групової взаємодії</i>	- картонна коробка; - паперовий шаблон великої риби; - картонні рибки золотистого кольору; - ручки або олівці.	130 10
Профілактика синдрому професійного вигорання. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	15
Основні симптоми синдрому емоційного вигорання. <i>Вправа-активізація</i>	- картки з завданнями; - ручки, або олівці; - аркуш паперу для фліпчарту; - скотч	15
Австралійський дощ. <i>Гра-руханка</i>		10
Годинник. <i>Малюнковий експрес-тест</i>	- малюнок зі схематично зображеним будильником; - олівці; - аркуші паперу форматом А4 на кожного учасника	15
Хто Я. <i>Вправа на розвиток самопізнання та саморозкриття своєї особистості</i>	- аркуші паперу форматом А4 на кожного учасника; - олівці	10
Резилієнс. <i>Мозковий штурм</i>	- аркуш для фліпчарту; - фліпчарт; - маркери	5
Апробація нетрадиційних оздоровчих технологій. <i>Практикум</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	15
Приємні літачки. <i>Вправа-руханка</i>	- аркуші паперу форматом А4 на кожного учасника;	5
Малювання Мандали. <i>Вправа на зосередження та заспокоєння</i>	- ручки або фломастери - приклади мандал; - аркуші паперу форматом А4 на кожного	15



Безпечне місце. <i>Вправа-візуалізація</i>	<ul style="list-style-type: none"> - учасника; - ручки або фломастери; - релаксаційна музика - аркуші паперу форматом А4 на кожного учасника; - кольорові олівці або фарби 	15
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		
Усе в твоїх руках. <i>Рефлексія</i>	<ul style="list-style-type: none"> - аркуші паперу форматом А4 на кожного учасника; - ручки або олівці 	25
Усього:		180

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

*На світі можна жити без еталонів,
По-різному дивитися на світ :
Широкими очима, з-під долоні,
Крізь пальці, у кватирку, з-за воріт.*

*Від цього світ не зменшиться нітрохи ,
А все залежить від людських зіниць –
В широких відіб'ється вся епоха ,
У звужених – збіговисько дрібниць*
Ліна Костенко

✦ Психологічний пазл. *Правила роботи групи*

Опис

Використовуючи заготовки, потрібно створити правила роботи, з'єднавши праву та ліву половинки так, щоб ліворуч були прислів'я, а праворуч – правила роботи.

Прислів'я	Правила групи
Вік живи – вік учись	Будь відкритий до нових знань та ідей
Можна й жартувати, а можна й діло робити	Працюй у доброму гуморі
Як тут говорити, коли не дають рота розкрити	Не перебивай, говори по черзі
Треба знати, що і де казати	Не відхиляйся від теми обговорення
Не допікай іншим, бо знайдуться такі, що тебе допечуть	Дотримуйся конфіденційності роботи в групі
Розкажи другу – піде по колу	Не критикуй і не засуджуй жодних висловлювань учасників

Обговорення, зворотна комунікація

- Всі згодні і приймають ці правила роботи?
- Може, ви вважаєте за потрібне щось додати?

Коментар

Тренер залишає правила на фліпчарті або стіні, щоб повертатися до них в разі потреби.

✦ Ранкове коло. *Вправа-налаштування*

Опис

Учасники виконують дії за вказівкою тренера:

- Хто радий нашій зустрічі – махніть рукою.



- Хто часто сердиться – тупніть ногою.
- Хто комедії полюбляє дивитись – весело всім скоріш посміхніться.
- Хто любить поспати – позіхайте трішки.
- Хто сир полюбляє – попищіть, як мишки.
- Хто по телефону балакає довго – покажіть це усім, емоційно і з толком.
- Хто квіти вирощує – квіточку зобразить.
- Хто час свій планує – годинник на столі знайдіть.

✧ Дерево досягнень. Мотиваційно-настановча вправа

Опис

Тренер звертає увагу на самотнє дерево (шаблон дерева).

У кожного з вас є листочки різного кольору. Я пропоную вам взяти один з них (будь-якого кольору) і допомогти нашому дереву вкритися різнобарвним листям.

Інтерпретація

- Тих, хто вибрав зелений листок, очікує успіх на сьогоднішньому занятті.
- Ті, хто обрав червоний, – бажають спілкуватися.
- Жовтий – проявлять активність.
- Синій – будуть наполегливі.

Коментар

Тренер наголошує, що краса дерева залежить від учасників, їх прагнень і очікувань.

✧ Золота рибка. Вправа на підвищення рівня узгодженості внутрішньої групової взаємодії

Опис

На столі стоїть коробка, у ній знаходяться картонні рибки золотистого кольору. З ватману вирізані контури великої риби (промальовані тільки очі і рот).

Інструкція

Нам всім хочеться спіймати «золоту рибку», яка виконала б усі наші бажання. Я попрошу кожного підійти до коробки і зловити свою «золоту рибку». Загадайте бажання на сьогоднішній день. Тепер спробуємо зробити з маленьких рибок одну величезну «золоту рибу» (педагоги приклеюють маленьких рибок, які виконують роль луски).

І нехай всі бажання, які ви загадали, здійсняться. А за допомогою цієї «золотої рибки» нас сьогодні будуть супроводжувати удача й успіх!

✧ Профілактика синдрому емоційного вигорання. Інформаційне повідомлення

Упродовж навчального року не тільки учні, а і педагоги стомлюються, а втома і роздратованість призводить до синдрому емоційного або професійного вигорання.

Синдром емоційного вигорання – це стан, коли людина відчуває себе виснаженою морально, розумово і фізично. Все важче прокидатися вранці й починати трудову діяльність. Все складніше зосередитися на своїх обов'язках і виконувати їх своєчасно. Робочий день розтягується до пізньої ночі, руйнується звичний уклад життя, псуються стосунки з оточуючими.

Професійне вигорання – це синдром, що розвивається на фоні хронічного стресу, що призводить до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів працюючої людини.

Ефективним засобом профілактики синдрому 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.



◆.....◆
Природні прийоми регуляції організму:

- ❖ Сміх, усмішка, гумор;
- ❖ Думки про щось гарне, приємне;
- ❖ Потягування, розслаблення м'язів;
- ❖ Спостереження за природою;
- ❖ Розглядання квітів, фотографій чи інших приємних або дорогих речей;
- ❖ Читання віршів;
- ❖ Вдихання свіжого повітря.

Важливим є усвідомлення значущості впливу власних думок на поведінку і здоров'я. Щочастіше ми дозволяємо собі негативні думки, то більше програмуємо себе на погане. І навпаки, позитивні думки допомагають нам почуватися краще і впевненіше, дають змогу конструктивно підходити до будь-якої ситуації та діяти розсудливо й ефективно.

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

Потрібно пам'ятати, що не може бути такого вчителя, який би подобався всім. Одні шукають у педагогові чуйну матір, інші – вимогливого та справедливого батька, треті – ентузіаста, а четверті – ерудованого інтелектуала.

Один учитель не може виправдати всіх цих очікувань.

Існує така **формула щастя**: «*Будь тим, хто ти є, і роби те, що можеш*». Якщо людина обрала свій стиль діяльності та поведінки, вона максимально повно й творчо виявляє себе, може отримувати задоволення від самого процесу життя. Якщо ж вона намагається жити «правильно», то задоволення доводиться шукати лише в оцінці інших. А серед них, на жаль, завжди трапляються незадоволені.

Важливе у роботі вчителя – це віра в людей, незламна впевненість в успіху справи, за яку взявся. Життєві здобутки не даються без терпіння. Кажуть: «Господи, дай мені сили змінити те, що я можу змінити, терпіння – прийняти те, що я не можу змінити, і розум – відрізнити одне від іншого».

Задача вчителя сформувати у своїх учнів упевненість у тому, що особистий результат напряму залежить від докладених зусиль для досягнення мети, а випробування – додатковий шанс навчитися новому та стати кращим! До того як досягти успіху і слави, відомі люди переживали не найприємніші моменти у своєму житті, от деякі історії знаменитостей:

- ❖ **Джоан Роулінг** повертали рукопис «Гаррі Поттера» 12 разів, перш ніж невеличке лондонське видавництво дало згоду, ще не розуміючи, що саме йому випаде честь надрукувати один зі світових бестселерів. Адже 4 із 7 книг серії «Гаррі Поттера» посіли світові рекорди за швидкістю продажів серед літературних творів у світі.
- ❖ **Уолт Дісней** був звільнений свого часу з газети Kansas City Star за те, що у нього «не вистачало фантазії і не було хороших ідей».
- ❖ **Стівена Спілберга** кілька разів відраховували зі Школи кінематографічного мистецтва при Університеті Південної Каліфорнії.
- ❖ **Стівен Кінг** отримав 30 відмов у публікації роману «Керрі». Але коли йому все-таки вдалося продати права на рукопис, роман розійшовся мільйонним тиражем і став культовим.

Прикладів можна навести безліч! Тож, усі ці знаменитості не склали свого часу руки і йшли наполегливо до наміченої цілі, змогли вчасно подолати у собі свої внутрішні переживання і страхи, зовнішні бар'єри, що привело їх до успіху і всесвітньої популярності.

Отже, висновок який? Звісно, йти до своєї наміченої цілі, наполегливо працювати, щоб отримати бажане, при цьому не забувати про своє психічне і фізичне здоров'я.

✧ **Основні симптоми синдрому емоційного вигорання. Вправа-активізація**

Опис-інструкція

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.

Картки із завданням

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 стосовно колег, учнів);
6. Функціональне, негативне ставлення до себе;
7. Тривожні стани, песимістичне налаштування;
8. Депресія, відчуття безглуздості подій, почуття провини.

Обговорення, зворотна комунікація

- Хотіли б Ви щось додати до цього списку, можливо ми не все згадали?

✧ Австралійський дощ. Гра-руханка

Опис

Учасники стають у коло.

Інструкція

Ми продовжуємо з вами мандрівку. І в гавані, де ми зупинились, нас застав «Австралійський дощ». Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

- ♣ В Австралії піднявся вітер. (Тренер тре долоні).
- ♣ Починає капати дощ. (Клацання пальцями).
- ♣ Дощ посилюється. (Почергові хлопки долонями по грудях).
- ♣ Починається справжня злива. (Удари по стегнах).
- ♣ А ось і град – справжня буря. (Тупіт ногами).
- ♣ Але що це? Буря стихає. (Удари по стегнах).
- ♣ Дощ вщухає. (Хлопки долонями по грудях).
- ♣ Рідкісні краплі падають на землю. (Клацання пальцями).
- ♣ Тихий шелест вітру. (Потирання долонь).
- ♣ Сонце! (Руки вгору).

Обговорення, зворотна комунікація

1. Чи легко вам було виконувати цю вправу?
2. Не заплутувалися ви в ході виконання завдань?
3. Ваші враження після проведення вправи?

Коментар

Цю вправу ви можете використовувати і на своєму уроці з дітьми для згуртованості та зняття емоційної напруги.

✧ Годинник. Малюнковий експрес-тест

Опис

Усе в нашому житті і в нашій професії пов'язано з часом, ми плануємо його для будь-чого, того чи іншого: особистого життя, професійної кар'єри, професійної діяльності та як завжди скаржимося на брак часу. Пам'ятаємо, що цінність – не годинник, а час. Я зараз вам пропоную такий малюнковий тест, назва якого «Годинник».

Наручні та настільні, настінні і пісочні, кишенькові та камінні, баштові і «з зозулею»... Годинники роблять наше життя більш упорядкованим. У той же час, вони нагадують нам, що час не стоїть на місці, а значить потрібно поспішати, інакше все найцікавіше пройде повз нас. А ще за допомогою годинника можна визначити рівень нашої життєвої енергії. Це стверджують розробники графічного експрес-тесту, який так і називається «Годинник».



Інструкція

Перед вами схематично зображений будильник. Ваше завдання – перемалювати картинку на аркуші паперу і надати їй закінчений вигляд. Ви можете намалювати тільки необхідні відсутні деталі, а можете також виділити фон, додати якісь предмети інтер'єру... Як вашій душі завгодно.

Інтерпретація

Стрілки Отже, стрілки, невід'ємний атрибут будь-яких годинників... Якщо на вашому малюнку вони спрямовані вгору – немає ніяких приводів для занепокоєння: з вашою життєвою енергією все гаразд: ви бадьорі, повні сил і вас, безсумнівно, чекають великі звершення. Якщо ж стрілки «дивляться» вниз, ймовірно, ваші сили закінчуються, а значить, є сенс подумати про «підзарядку». Справи йдуть зовсім погано, якщо ваш будильник показує половину шостої. Це свідчить про серйозний енергетичний спад. І тут вже не до роздумів: як би не склалися зараз ваші життєві обставини, здоров'я – передусім. Тому тайм-аут взяти безперечно варто.

Цифри Якщо ви зобразили, у першу чергу, цифри, зробили акцент саме на них, або – промалювали циферблат з особливою ретельністю, не забувши і про секундні ділення, отже, нині у вас досить метушливе життя. Ймовірно, вам не вистачає розміреності та впорядкованості. Спробуйте, по можливості, навести порядок у повсякденних справах. Ставши для самого себе ефективним тайм-менеджером, ви з подивом виявите, що, розумно плануючи свій час, можна заощадити сили і встигнути набагато більше.

Кнопка дзвінка Якщо ви заштрихували цей елемент, схоже те, чим ви зараз професійно займаєтесь, – аж ніяк не робота вашої мрії. Можливо, вам варто пошукати справу до душі. І тоді життя засяє новими фарбами, а ранковий дзвін будильника буде викликати не звичне роздратування, а радість від того, що починається новий, цікавий день.

Фон Якщо ви приділили підвищену увагу фону, інтер'єру, що оточує годинник, – намалювали стіл, «підклали» під будильник серветочку, «поставили» поруч з ним вазу з квітами, «розсипали» по стільниці олівці – ви, швидше за все, «підзаряджаєтесь», спілкуючись з іншими людьми. Світячись в суспільстві, ловлячи на собі захоплені погляди, повертаючи до себе підвищену увагу оточуючих, – ви черпаєте енергію і життєві сили. До речі, як давно ви виходили «у світ» востаннє? Можливо, це саме те, що вам зараз потрібно?

Обговорення, зворотна комунікація

- Що відчуваєте після вправи?

✂ **Хто Я.** Вправа на розвиток самопізнання та саморозкриття своєї особистості

Опис

Тренер пропонує учасникам взяти аркуш паперу, ручку і написати 20 пропозицій, кожна 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, думаєте про себе, не соромитеся себе
Більше 20 Ви перехитрили самі себе

Обговорення, зворотна комунікація

- 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?

✧ Резилієнс. Мозковий штурм

Опис

Для того, щоб бути психологічно здоровим після перенесеного стресу або якоїсь неприємної для вас події, потрібно відновлювати свої сили, так званий **резилієнс**.

Резилієнс – це відновлення.

Тренер пропонує учасникам подумати і назвати способи, методи для відновлювання своїх ресурсів (тренер записує на аркуші для фліпчарту).

Апробація нетрадиційних оздоровчих технологій. Практикум

Важливою складовою підтримки на оптимальному рівні психологічного здоров'я педагога є вміння вчасно й ефективно зняти втому і напругу, своєчасний і активний відпочинок, зміна видів діяльності, вміння до всього ставитися з гумором. Є різні нетрадиційні технології для відновлення психічного здоров'я, тому, щоб трохи відпочити і відволіктися, я пропоную вам зараз їх спробувати.

I. Антистресова гімнастика

Антистресова гімнастика – це гімнастика (від грец. «γυμνάζω» – тренуватися) – система тілесних (фізичних) вправ, яка виникла в давній Греції за багато віків до нашої ери. Метою гімнастики є загальний всебічний фізичний розвиток та самовдосконалення.

Людина цілеспрямовано за допомогою спеціального комплексу вправ стомлює свої м'язи. А вони в свою чергу автоматично розслаблюються. У цей момент організм починає займатися заповненням витрачених ресурсів.

Комплекс вправ:

1. Напружте кисті рук, стисніть їх у кулаки, розтисніть, розслабте.
2. Підтягніть плечі до шиї, стисніть м'язи рук, опустіть плечі, розслабте м'язи.
3. Підійміть брови, розкрийте рот, розслабте.
4. Сильно закрийте очі, відкрийте.
5. Натягніть м'язи обличчя в області рота (широко посміхніться), розслабте.
6. Стисніть м'язи грудей, розслабте.

II. Сміхотерапія

Сміхотерапія або гелотологія (грец. «смiх» і «вчення») – це вид психотерапії, що використовує регулярний перегляд комедій, смішних телевізійних передач, спогад гумористичних епізодів з життя, ведення пацієнтами гумористичних щоденників.

Уміння сміятися над собою та іншими – гарна якість, що полегшує нам життя. Сміх розслабляє і може оздоровити організм, часто розряджає напружену ситуацію, дозволяє поглянути на життєві ситуації простіше. У сучасній медицині є метод лікування – сміхотерапія (гелотологія). Доведено, що сміхотерапія має величезне значення в оздоровленні людини!

Сміх, позитивні емоції творять дива: зміцнюють імунітет, лікують хвороби, допомагають впоратися з непереборними труднощами.

Вчіться сміятися, смійтеся на здоров'я, і нехай не вичерпається джерело ваших веселощів.

Корисні рекомендації зі сміхотерапії:

1. Встаньте, вдихніть і ... посмійтеся! Вийшло? Ні? Ми дуже серйозні, тому нам так складно щиро розсміятися. Почувши веселий жарт, ми лише посміхаємося. Адже саме сміх, а не чергова посмішка, приносить максимум користі. Потренуйтеся – і ви навчитесь сміятися в будь-який момент.



2. В американських книгах можна знайти таку рекомендацію: «Встаньте перед дзеркалом і почніть корчити пики та показувати язика своєму відображенню! Сміх не змусить себе чекати!». Напевно, такий спосіб не всім підходить, але в кожного з нас є щось, що викликає щирий сміх – такі собі «сміхопігулки».
3. Смійтеся частіше, адже цей процес не тільки приємний, а й цілющий.
4. Посміхаючись 5 хвилин, ви відчуєте прилив сил як від 40 хвилин повноцінного відпочинку.
5. При сміху виробляється гормон радості ендорфін – природний «наркотик», що викликає відчуття насолоди, схоже з оргазмом.
6. Зберіть для себе скриньку сміху та відкривайте її, коли це необхідно. Погане самопочуття, погані настрої і депресія відступлять під натиском радісного сміху! Смійтеся на здоров'я!

III. Фототерапія

Фототерапія, дослівно – «світлолікування», у психології цей напрям застосовується для лікування депресій, страхів, виявлення сімейних стосунків, проблем. Адже кожен погодиться з тим, що фотографія в житті людини має велике значення і тому є ресурсною.

З винаходом фотоапарата і фотографії люди стали помічати, що перегляд окремих кадрів полегшує їм життєві труднощі, піднімає настрої, додає впевненості в собі. Згодом фотографія була визнана мистецтвом. А в 1970-х рр. в США і Канаді психотерапевти почали використовувати фотографію як інструмент психологічного консультування та називати фототерапією. Активне використання почалося з кінця 1979-х рр. психологом і арт-терапевтом Джуді Вайзер.

Кожна особиста світлина є одним з типів автопортрета, так званим «дзеркалом пам'яті», яке повертає моменти і людей, які були забуті. Фототерапію можна розглядати як гру. Вона дозволяє «грати» з реальністю і її відображеннями, вибирати те, що для людини найбільш цікаво та важливе зараз, творчо комбінувати різні елементи реальності одне з одним і навіть створювати іншу, нову реальність.

✧ **Приємні літачки.** *Вправа-руханка*

Інструкція

Тренер пропонує учасникам зробити з паперу маленькі літачки, написати на них комплімент, побажання і пустити літачок одне одному. Той, хто спіймав літачок, реагує на послання – приймає його, використовуючи невербальні засоби.

Обговорення, зворотна комунікація

- Висловіть свої відчуття від цього виду діяльності.
- Що вам було приємніше: отримувати чи дарувати компліменти?

Коментар

Дуже добре, приємно отримувати компліменти і добрі слова від оточуючих, а ще приємніше робити компліменти та говорити приємні слова іншим.

✧ **Малювання Мандали.** *Вправа на зосередження та заспокоєння*

Інформаційне повідомлення

У перекладі з санскриту слово «мандала» означає «коло, диск».

МАНДАЛА – сакральне схематичне зображення або конструкція, яка використовується в буддистських та індуїстських релігійних практиках. Цей символ найчастіше використовується у буддизмі для медитації.

МАНДАЛА (в психології) – це один з методів арт-терапії.

За своєю суттю, мандала – це малюнок (або конструкція з підручних художніх матеріалів), який укладений спочатку в коло, а потім у квадрат.

Розмір кола так само має значення, він повинен бути приблизно 28-29 см у діаметрі.

Робота зі створення 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 творчій потенціал учнів. Запропонуйте їм створити власну «мандалу».

Що Вам потрібно для роботи: простий олівець, папір, циркуль, кольорові олівці чи фломастери, фарба, пластилін, нитки тощо. Можна створити «насіпну мандалу». Вам стануть у нагоді ті ж одноразові тарілки та крупи різного розміру та кольору. Тут можна не дотримуватись чітких правил симетрії. Це не обов'язково. Така робота буде цікавою наймолодшим дітям, а також учням з особливими потребами. Вправа розвиває уяву, розширює уявлення про речі, які можна бачити щодня.

Опис

Тренер включає музику для релаксації, пропонує учасникам зосередитися на своєму внутрішньому стані та намалювати власну мандалу.

Обговорення, зворотна комунікація

- Порівняйте свої враження, почуття під час та після малювання мандала. Якими вони були?

Коментар

Подібні вправи дозволяють дитині впоратись із тривогою, заглибитись у себе. Вчитель же може поглибити знання учнів з математики, мистецтва. Або ж звернутися до практики психологів та відновити душевну рівновагу, створюючи чи розмальовуючи мандалу.

✧ Безпечне місце. Вправа-візуалізація

Опис-інструкція

Займіть зручну позу, закрийте очі. Намагайтеся уявити такі образи-картинки.

Уявіть собі, що у вас є надійне та 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 у 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 речі, що знаходяться там, які з них вам подобаються і які створюють ваш життєвий простір.

Уявіть, що ви робите, коли відпочиваєте в своєму місці. Можливо, ви слухаєте музику, дивитесь на вогонь у каміні, читаєте, малюєте або щось інше. Намагайтеся думати про ті заняття, які вам найбільш приємні.

Побудуйте в своєму безпечному місці стільки, скільки Вам це потрібно, та повертайтеся.

Коментар

Протягом дня кожного разу, коли ви відчуваєте себе особливо втомленим і починаєте нервувати, на кілька хвилин уявіть собі своє безпечне місце.

✧ Усе в твоїх руках. Рефлексія

Інструкція

На аркуші паперу обводять ліву руку. Кожен палець – це якась позиція, за якою 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
Мізинець	Для мене було недостатньо



СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЯК ЗБЕРЕГТИ ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

Психологічний практикум

МЕТА: ✓ підвищення професійної компетентності педагогів щодо ефективності шляхів подолання синдрому професійного вигорання в освітніх закладах.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		
Актуалізація питання. <i>Вступне слово тренера</i>		20
Наші правила. <i>Ознайомлення з правилами групової взаємодії</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - маркери; - фліпчарт	5
Не хочу хвалитися, але я... <i>Вправа-знайомство</i>	-	10
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
Професійне та емоційне вигорання. <i>Міні-лекція</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук; - мультфільм «Чи може стрес вбити людину (https://www.youtube.com/watch?v=dr6x5L0F264)	15
Асоціації до слів «робота» та «вигорання». <i>Групове взаємодія</i>	- 2 аркуші паперу для фліпчарту; - маркери; - картки зі словами «робота», «вигорання»	10
Баланс реальний та бажаний. <i>Індивідуальна вправа</i>	- бланки «Баланс реальний та бажаний»; - маркери.	5
Синдром вигорання. <i>Діагностичний практикум</i>	- бланки для тесту «Вигорання чи неправильний вибір професії?» та методики «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко)»; - кулькові ручки	30
Симптоми вигорання. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	5
Скріпка. <i>Вправа-демонстрація</i>	- канцелярські скріпки (по 1 на кожного учасника)	5
Погода в нашому місті. <i>Вправа-руханка</i>		5
Основні аспекти профілактики синдрому вигорання. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- схема «Основні аспекти профілактики синдрому вигорання»	5
Правило «8 годин» (8+8+8). <i>Інформаційне повідомлення</i>	- фліпчарт; - аркуш паперу для фліпчарту; - маркери	5
Розподіл пріоритетів між задачами шляхом використання методу «АБВ». <i>Практикум</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - фліпчарт; - маркери; - аркуші А4 на кожного учасника; - кулькові ручки	10
Супервізія. <i>Інформаційне повідомлення</i>		5



Створення умов для емоційного комфорту педагога на роботі та вдома. <i>Колажування</i>	- глянцеві журнали з яскравими сюжетними фото або малюнки; - аркуші для фліпчарту (2 штуки); - ножиці; - клей; - малярний скотч; - фломастери; - олівці	15
Алгоритм подолання синдрому вигорання. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	5
Способи психологічної допомоги при синдромі вигорання. <i>Інформаційний практикум</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук; - відеоафірмації за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=8hw1NWW7UC4	20
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		20
Барашек та Кролень. <i>Перегляд мультфільму</i>	- мультимедійний проектор; - ноутбук; - посилання на відео: https://www.youtube.com/watch?v=I2_Fce7JWZ0	10
Заповнення ліцензій на щастя. <i>Вправа-підсумок</i>	- бланки із зображенням метеликів по 1 на кожного учасника; - кулькові ручки	5
Правила психологічної безпеки для уникнення синдрому вигорання. <i>Рекомендації</i>	- рекомендації «Правила психологічної безпеки для уникнення синдрому вигорання» (на кожного учасника)	5
Усього:		180

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

*Якщо ми не знаходимо спокою у собі,
Безнадійно його шукати будь-де.*

Ларошфуко

✿ **Актуалізація питання.** *Вступне слово тренера*

Повідомлення мети психологічного практикуму та ознайомлення з планом роботи.

✿ **Наші правила.** *Ознайомлення з правилами групової взаємодії*

Опис

Тренер звертається до групи з питанням: «Для чого в нашому житті існують різні правила?». Правила потрібні для створення такої обстановки, щоб кожен учасник:

- міг відкрито висловлюватися і виражати свої почуття та погляди;
- не боявся стати об'єктом глузувань і критики;
- був упевнений у тім, що все особисте, що обговорюється на занятті, не вийде за межі групи;
- одержував інформацію сам і не заважав одержувати її іншим.

Учасники самостійно визначають правила, які записуються на аркуші паперу для фліпчарту:

- бути позитивними;



- говорити по черзі;
- бути активними;
- слухати і чути кожного;
- толерантно ставитись одне до одного;
- бути пунктуальними;
- забезпечувати конфіденційність;
- діяти за принципом «тут і зараз»;
- користуватися «правилом руки».

✧ Не хочу хвалитися, але я... Вправа-знайомство

Опис

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я і каже фразу, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...». Наприклад: «Не хочу хвалитися, але я добре граю на фортепіано».

Коментар

Необхідно задіяти всіх учасників.

Професійне та емоційне вигорання. Міні-лекція

Термін «*професійне вигорання*» запропонував американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 70-х роках минулого сторіччя, вперше вживши його у своїй статті, опублікованій в «Журналі соціальних поглядів».

Професійне вигорання – це синдром фізичного й емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи.

Необхідно зазначити, що професійне вигорання дуже часто розвивається в тих, кого ми називаємо «**трудоголіками**». Понаднормова робота вдома й на вихідних, термінові виклики – усе це сигнали реальної загрози початку синдрому вигорання.

Нині синдром вигорання має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб»: «Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

Існує «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і змушені багато й інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.

Результати досліджень вітчизняних науковців в професіях системи «людина-людина» свідчать, що **ознаки синдрому вигорання мають:**

- 85 % соціальних працівників;
- 80 % лікарів;
- 65 % педагогів;
- 60 % працівників органів внутрішніх справ.

Факторами, які впливають на вигорання, є *індивідуальні особливості нервової системи й темпераменту*. Групи ризику працівників, які найбільш схильні до синдрому вигорання: інтроверти. Особливо швидко «вигорають» співробітники, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони не мають надлишку життєвої енергії, характеризуються скромністю та сором'язливістю, схильні до замкнутості та концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт. Люди, які відчувають постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою. Постійне переживання, особливо неусвідомленого конфлікту, вимагає більшої витрати сил та енергії.

Жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції. Працівники з нестабільною діяльністю, яка пов'язана з хронічним страхом втрати робочого місця. Також працівники, що займають на ринку праці позицію зовнішніх консультантів, вимушених самостійно шукати собі клієнтів. Працівники, що працюють в екстремальних умовах та стикаються з постійним ризиком для життя та здоров'я.

Синдром вигорання – стрес-реакція у відповідь на безжальні виробничі і емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою



до сімейного життя або відпочинку.

Причини та чинники синдрому вигорання:

- Тривале емоційне виснаження та вичерпування ресурсів індивідуума, під впливом довготривалого стресу, без можливості відновлення вичерпаних ресурсів.
- Внутрішнє накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них.
- Також існує циклічний зв'язок між стресом та вигоранням: емоційне виснаження призводить до зростання стресу, а стрес призводить до зростання емоційного виснаження.

Стресовий стан та його перебіг

Стрес – це емоційний стан, що виникає у відповідь на зміну ситуації.

Найбільш шкідливими є дуже сильний (надмірний) стрес або стрес, що здійснює хронічний вплив (діє постійно).

Нині доведено, що щоденні дрібні конфлікти й повсякденні неприємності набагато згубніше відбиваються на здоров'ї, ніж сильний, але одноразовий стрес, викликаний куди більш значущою причиною. Це пояснюється тим, що наша генетична програма розрахована на кілька хвилин (максимум – годин) інтенсивної діяльності, а ось на тижні й місяці переживань, навіть при слабкому стресі, антистресових гормонів не вистачає.

У стресовому стані важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переводити і розподіляти увагу, виникає загроза загального гальмування чи повної дезорганізації діяльності. Водночас навички і звички залишаються без змін і можуть «заступити» усвідомлювані дії. При постійному стресі можливі помилки сприйняття (наприклад, визначення кількості супротивників, що несподівано з'явилися), пам'яті (забування добре відомого), неадекватні реакції на несподівані подразники тощо.

Стадії розвитку стресу

Складається ситуація, яка сприяє стресу. Існують *два найбільш вірогідних типи ситуацій, при яких стрес виникає:*

ПЕРША СТАДІЯ

1. навички та вміння працівника можуть бути недостатніми, щоб відповідати сприйманім або дійсним організаційним вимогам;
2. робота не відповідає потребам або цінностям.

Іншими словами, стрес ймовірний, якщо існує суперечність між працівником та його робочим оточенням.

Включає особистісне сприйняття і переживання стресу. Багато ситуацій, що спричиняють стрес, не призводять до того, що люди відчувають стресовий стан.

ДРУГА СТАДІЯ

Рух від першої стадії до другої залежить від ресурсів особистості, а також від зовнішніх обставин.

Описує ймовірні реакції людини на стрес.

Реакції можна спостерігати на фізичному та психічному рівнях:

ТРЕТЯ СТАДІЯ

- підвищений тиск,
- прискорене серцебиття,
- проблеми з боку шлунково-кишкової системи,
- тривожність,
- роздратованість,
- агресія або дуже пригнічений настрій тощо.

Представляє собою наслідки стресу. Саме з останньою стадією співвідноситься поняття вигорання як багатогранне переживання хронічного емоційного стресу і представляє результат реакції на тривалий стрес.

**ЧЕТВЕРТА
СТАДІЯ**

Наслідки стресу:

- зниження адаптаційних можливостей організму;
- особистісні деформації і стрес-синдроми (переживання самотності,



вигорання, депресії, хронічної втоми і ін.);

- хвороби адаптації (виразкова хвороба шлунку, інфаркт міокарда, гіпертонія, бронхіальна астма, нефросклероз і ін.).

Для закріплення знань про стрес пропоную Вам переглянути мультфільм «Чи може стрес вбити людину» (<https://www.youtube.com/watch?v=dr6x5L0F264>)

Синдром вигорання умовно можна розділити на два види:

- синдром професійного вигорання,
- синдром емоційного вигорання.

Синдром професійного вигорання

Синдром професійного вигорання – особливий стан людини, який виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресорів, які пов'язані з професійною діяльністю.

Але прояви цього стану не обмежуються тільки професійною сферою, а проявляються в різних сферах буття людини, наприклад, хворобливе розчарування в роботі як способі здобуття смислу забарвлює всю життєву ситуацію.

Вигорання як наслідок професійних стресів виникає в тих випадках, коли адаптаційні можливості (ресурси) людини в подоланні стресової ситуації перевищені.

Найчастіше та найбільш яскраво цей синдром проявляється **в соціально орієнтованих, комунікативних професіях, системі «людина-людина»**: соціальні працівники, психологи, психіатри, лікарі, вчителі, консультанти, менеджери, працівники сервісних служб тощо – всіх, чия діяльність неможлива без спілкування.

Синдром професійного вигорання складається з **3-х основних компонентів**:

ЕМОЦІЙНА ВИСНАЖЕНІСТЬ



- Відчуття емоційної перенапруги, спустошеності, втоми і вичерпаності емоційних ресурсів викликані власною роботою.
- Людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше.
- Виникає відчуття «приглушеності», «притупленості» емоцій, в особливо важких проявах можливі емоційні зриви.

ЦИНІЗМ



- Психологічна захисна реакція, що передбачає негативне, бездушне ставлення до роботи, колег, організації та предмета своєї праці.
- Зокрема, в соціальній сфері при деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, з якими працюють.

ЗНЕЦІНЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДОСЯГНЕНЬ



- Виникнення у працівників відчуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній, знецінення результатів своєї праці, негативне сприйняття власних професійних якостей та незадоволеність собою.

Стадії розвитку професійного вигорання

Синдром професійного вигорання розвивається поступово.

Він проходить **3 стадії**:

ПЕРША СТАДІЯ

- Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі.
- Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію).
- Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу.
- Залежно від характеру діяльності, сили нервово-психологічних навантажень і особистісних характеристик спеціаліста, перша стадія може тривати 3-5 років.



ДРУГА СТАДІЯ

- Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (зокрема з близькими):
 - ✓ «не хочеться бачити» тих, з ким спеціаліст працює,
 - ✓ «у четвер відчуття, що вже п'ятниця»,
 - ✓ «тиждень триває нескінченно»,
 - ✓ прогресування апатії до кінця тижня,
 - ✓ поява стійких негативних симптомів (немає сил, енергії, особливо в кінці тижня),
 - ✓ головні болі вечорами,
 - ✓ «мертвий сон, без сновидінь»,
 - ✓ збільшення кількості простудних захворювань,
 - ✓ підвищена дратівливість,
 - ✓ людина «заводиться», як кажуть, з півоберта, хоча раніше такого вона за собою не помічала.
 - Симптоми проявляються регулярно, мають затяжний характер і важко піддаються корекції.
 - Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних.
 - Тривалість цієї стадії, в середньому, від 5 до 15 років.
 - Ознаки та симптоми третьої стадії вигорання є хронічними.
 - Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразки шлунку та депресій.
 - Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя.
 - Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил.
- ## ТРЕТЯ СТАДІЯ
- Спостерігаються порушення пам'яті й уваги, порушення сну, особистісні зміни.
 - Людина прагне до усамітнення. На цій стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми.
 - Заключна стадія – повне згорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі.
 - Стадія може тривати від 10 до 20 років.

Синдром емоційного вигорання

Емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту, вироблений особистістю, який має форму повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи.

Емоційне вигорання є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної поведінки. Вигорання є частково функціональним стереотипом, оскільки дає змогу людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. Водночас можуть виникнути його дисфункційні наслідки, коли вигорання спричиняє негативний вплив на професійну діяльність та стосунки з партнерами. Емоційне вигорання виникає як професійна деформація особистості.

Фази емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання виникає поетапно і ділиться на **3 фази**:

Передвісник і «пусковий механізм» у формуванні емоційного вигорання.

Нервова напруга – цей пусковий механізм – проявляється **4-ма симптомами**:

1. *Переживання психотравмуючих обставин*: проявляється в усвідомленні посилення психотравмуючих чинників професійної діяльності.
2. *Незадоволеність собою*: проявляється відчуттям незадоволеності собою, обраною професією, посадою, розвивається при неможливості конструктивного вирішення ситуації.
3. *«Загнаність до клітки»*: проявляється відчуттям безвихідності, гостро переживається, коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо. Розвивається при марних спробах усунути натиск психотравмуючих обставин. Це стан інтелектуально-емоційного затору, безвиході.
4. *Тривога і депресія*: проявляються тривожно-депресивною симптоматикою, що стосується професійної діяльності в особливо ускладнених обставинах. Відчуття незадоволеності діяльністю і собою породжує велику напругу у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги.

Формування захисту на даній фазі проявляється такими **симптомами вигорання**:

- *Неадекватне вибіркоче емоційне реагування*: спостерігається у випадках, коли професіонал перестає уловлювати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: економним проявом емоцій і неадекватним вибіркочим емоційним реагуванням. Тобто, професіонал неадекватно «економить» на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування на ситуації суб'єктів діяльності; емоційний контакт встановлюється не зі всіма суб'єктами, а за принципом «хочу – не хочу» – неадекватним або вибіркочим чином.
- *Емоційно-етична дезорієнтація*: виявляється в тому, що у працівника емоції не спонукають або не достатньо стимулюють етичні відчуття. Не проявляючи належного емоційного ставлення до свого підопічного (учня, клієнта, пацієнта і так далі), він захищає свою стратегію: виправдовується перед собою за припущену грубість або відсутність уваги до суб'єкта, раціоналізує свої вчинки або проектує провину на суб'єкта, замість того, щоб адекватно визнати свою провину. У емоційно складних ситуаціях використовуються думки: «Це не той випадок, щоб пережити», «Таким людям не можна співчувати».
- *Розширення сфери економії емоцій*: проявляється поза професійною діяльністю – вдома, під час спілкуванні з приятелями і знайомими. На роботі спеціаліст так втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що йому не хочеться спілкуватися навіть з близькими.
- *Редуція професійних обов'язків*: виявляється в спробах полегшити або скоротити обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

Характеризується більш або менш вираженим падінням загального тону і ослабленням нервової системи. Емоційний захист стає невід'ємним атрибутом особи.

Дана фаза також проявляється **низкою симптомів**:

- *Емоційний дефіцит*: проявляє себе відчуттям, що емоційно професіонал вже не може допомогти суб'єктам своєї діяльності.
- *Емоційна відчуженість*: працівник майже повністю виключає емоції зі сфери своєї професійної діяльності. Його майже ніщо не хвилює, не викликає емоційного відгуку: ні позитивні, ні негативні обставини.
- *Особисте відсторонення, або деперсоналізація*: проявляється широким діапазоном зміни настрою та вчинків професіонала у сфері спілкування. Перш за все, відчувається повна або часткова втрата інтересу до людини – суб'єкта професійної діяльності.
- *Психосоматичні та психовегетативні порушення*: виявляються на рівні психічного і фізичного самопочуття.

✧ Асоціації до слів «робота» та «вигорання». Групова взаємодія

Опис

Тренер запитує в учасників, які асоціації викликає у них слово «робота» та «вигорання»?

Учасники об'єднуються в групи, розраховавшись на «робота, вигорання», для обговорення своїх асоціацій:



- одна група працює з поняттям «робота»,
- друга – «вигорання».

Після цього кожна група презентує свої наробки.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які асоціації виявилися спільними для двох цих понять?
- Чому так склалося?

✧ Баланс реальний та бажаний. Індивідуальна вправа

Опис

Учасники отримують бланки із зображенням кола (Див. Роздатки для учасників).
Завдання:

- у першому колі, орієнтуючись на внутрішні психологічні відчуття секторами відмітити в якому співвідношенні в теперішній час знаходиться робота (професійне життя) та особисте життя (хатня робота, відпочинок, розваги, хобі);
- у другому – їх ідеальне співвідношення.

На зворотній стороні бланку прописати, що я можу зробити в найближчі 72 години, щоб почати рухатися до свого бажаного балансу.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи є різниця?
- У чому вона полягає?
- Чому так сталося?
- До яких наслідків ці розбіжності можуть призвести?

✧ Синдром вигорання. Діагностичний практикум

Опис

Провести діагностику синдрому вигорання, встановити його вираженість та наявність окремих його симптомів можливо за допомогою тестових методик, їх в психологічній літературі існує велика різноманітність, як для діагностики професійного, так і для діагностики емоційного вигорання.

Також для дослідження синдрому вигорання можна використовувати різноманітні «додаткові» опитувальники, що встановлюють рівень стресу особистості, рівень задоволеності життям: рівень тривоги та визначення персональних стратегій адаптації до стресових умов тощо.

Тренер пропонує учасникам пройти 2 діагностичні методики.

Але перед тим, як використовувати опитувальники та тести, можливо проаналізувати або свій стан, або стан свого колеги відповідно до переліку симптомів, наявність яких може свідчити про розвиток синдрому вигорання.

Самоаналіз або робота в парах:

- Які симптоми допомагають визначити, що починається вигорання?

Симптомами, що сигналізують про розвиток вигорання, можуть бути:

- зниження мотивації до роботи;
- різко зростаюча незадоволеність роботою;
- втрата концентрації і збільшення помилок;
- зростаюча недбалість у взаємодії з клієнтами;
- ігнорування вимог до безпеки та процедур;
- недотримання стандартів виконання роботи;
- зниження очікувань;
- порушення встановлених термінів робіт і збільшення невиконаних зобов'язань;
- пошук виправдань замість рішень;
- конфлікти на робочому місці;
- хронічна втома;
- дратівливість, нервозність, неспокій;



- дистанціювання від клієнтів і колег;
- збільшення пропущених робочих годин та днів та ін.

Тест «Вигорання чи неправильний вибір професії?»

Іноді самій людині буває складно зрозуміти, у чому справа: дійсно у вигоранні чи у неправильному виборі професії. Якщо й ви сумніваєтесь, пройдіть простий тест і розберіться у собі (Див. Роздатки для учасників).

Інструкція: «Оберіть у кожному рядку твердження, з яким ви більше згодні. Потім підрахуйте, у котрій з колонок більше відповідей».

Інтерпретація:

Більше А:

- У вас професійне вигорання.
- Ви успішні на своєму місці, але вам потрібен відпочинок, щоб зрозуміти, куди рухатись.
- Після відпустки з тотальною зміною обстановки подумайте: чи можете ви отримувати задоволення на теперішньому робочому місці (можливо, в іншому місці ви почуватиметесь краще), підвищити кваліфікацію чи почати займатися чимось новим.
- Вам просто потрібні зміни і підтримка більш досвідченої людини чи психолога, який знайомий із цією проблемою.

Більше Б:

- Робота для вас – далеко не головне, принаймні теперішня.
- Це не означає, що потрібно з гордістю хлопнути дверима. Але ви повинні розуміти, що симптоми, схожі на професійне вигорання, у вас виникають через те, що ви віддали б перевагу заняттю чимось іншим.
- Можливо, це навіть не інша професія, а сім'я, або мистецтво.
- Професійного вигорання у вас немає, але може початися депресія, якщо ви не реалізуєте свій потенціал у тому, що підходить саме вам.

Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко)

Тренер читає питання, учасники позначають свої відповіді на бланках (Див. Роздатки для учасників).

Інструкція: «Дайте відповідь «так» чи «ні» на поставлені запитання».

Питання

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності і зараз займаю не своє місце.
3. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи.
4. Моя робота притуплює емоції.
5. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
6. Робота приносить мені усе менше і менше задоволення.
7. Я б змінив місце роботи, якби видалася нагода.
8. Через втому або напруження, я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі.
10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене триматися осторонь від людей.
11. Мені усе важче встановлювати і підтримувати контакти з колегами.
12. Обстановка на роботі мені видається дуже важкою і складною.
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи.
14. Я дуже переживаю за свою роботу.
15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.
16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь.
17. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег, окрім того, що стосується справи.
19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі.
20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
21. Успіхи у роботі надихають мене.



22. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається майже безвихідною.
23. Я часто працюю понад силу.
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров'я.
25. Іноді я їду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я докладаю.
27. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.
28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочий день.
29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
30. Моя робота мене дуже розчарувала.
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те чого я досягаю в силу обставин.
32. Моя кар'єра склалася вдало.
33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав.
34. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес.
35. Моя робота погано на мене вплинула – озлобила, притупила емоції, зробила нервовим.

Ключ

НС	- 1(36)	+ 6(2)	+ 11(2)	- 16(10)	- 21(5)	+ 26(5)	+ 31(3)
ЗК	+ 2(10)	+ 7(5)	+ 12(2)	+ 17(2)	+ 22(5)	+ 27(1)	- 32(5)
РПО	+ 3(5)	+ 8(5)	+ 13(2)	- 18(2)	+ 23(3)	+ 28(3)	+ 33(5)
ЕВ	+ 4(2)	+ 9(3)	- 14(2)	+ 19(3)	+ 24(5)	+ 29(5)	+ 34(10)
ОВ	+ 5(5)	+ 10(3)	+ 15(3)	+ 20(2)	+ 25(5)	+ 30(2)	+ 35(10)

Інтерпретація

9 балів і менше

симптом не склався

10-15 балів

симптом складається

16 і більше балів

симптом склався

НС. Симптом «незадоволеності собою»: людина не задоволена рівнем докладених зусиль та результатом власної діяльності, вважає, що здатна на більше, але через власні лінощі або малодушність виявилася неспроможною. Причиною НС може бути внутрішній моральний конфлікт між загальнолюдськими цінностями та принципами особистості або між останніми та вимогами дійсності. Відчуття НС може виникати у творчих особистостей, людей, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, коли вони тривалий час опиняються у «простой». Таким чином, НС такого гатунку характерна для особистостей, що самоактуалізуються, вона є імпульсом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення. НС може бути фоном негативної самоконцепції – негативних установок щодо себе, які склалися під впливом думок, висловлювань значущих для особистості людей. У такому випадку НС являє собою неадекватну занижену самооцінку, що спричиняє негативне ставлення до себе, а загалом і до світу. Характерна для людей, які знаходяться у депресивному стані.

ЗК. Симптом «загнаності у клітку»: людина реально оцінює обставини, що склалися, але вважає, що не здатна щось змінити і в результаті досягти бажаної мети. У особи виникає почуття фатуму – нездатності на хід подій. Характерно для станів, що передують афекту, або після шоків станів (залежно від домінування симпатичної або парасимпатичної НС у людини). За наявності симптому ЗК, рівень працездатності та ефективності праці значно знижується. Можливе загострення хронічних захворювань. Більш яскраво виявляються психосоматичні ознаки. У чоловіків ЗК частіше виявляються за несприятливих економічних умов або/та в ситуаціях цейтноту на робочому місці. У жінок симптоми ЗК частіше виявляються з негативними емоційними переживаннями у зв'язку з конфліктною сімейною ситуацією. ЗК властива для людей пенсійного та перед пенсійного віку, що може тягнути за собою неадекватність поведінки, оцінки намірів оточуючих, нівелювання цінностей прожитого життя, «безперспективний трюдоголізм».



РПО. Симптом «редукція професійних обов'язків»: часто викликана «паперовою тяганиною», непродуктивною організацією робочого місця та/або робочого дня. У деяких випадках РПО може бути пов'язана з несприятливим психологічним кліматом у колективі або мікрогрупі, в якій працює людина. Спостерігаються за сімейних негараздів, що не дають сконцентруватись на роботі. РПО можлива за асинхронності темпів професійного росту працівника та темпів його кар'єри, за відсутності виконання значущості особистого внеску у загальну справу.

ЕВ. Симптом «емоційна відчуженість»: спостерігається ефект «кам'яного обличчя», людина справляє враженість над ділової та зібраної. Високий рівень самоконтролю. ЕВ властива для осіб, що займають керівні посади: необхідність приймати «об'єктивні рішення» змушує не звертати увагу на «людський фактор». Людина з симптомами ЕВ відчуває себе ніби чаша, наповнена негативними емоціями. Захисні механізми психіки запобігають психічному «згоранню», тому людина закривається, замикається у собі, відгороджуючись від будь-яких емоційних подразників. Наслідки – психосоматичні хвороби, міжособистісне відчуження, депресія.

ОВ. Симптом «особистісна відстороненість/деперсоналізація»: людина відчуває себе спостерігачем, глядачем, а «справжнє життя» відбувається не за її участю, а ніби на сцені чи на екрані. Відчуття власної відсутності у житті близьких людей, зокрема, збідніння емоційної насиченості стосунків («мене не розуміють»). За духовної кризи – відчуття відсутності власного Я. Симптом ОВ спостерігається за деяких акцентуацій характеру та/або хронічних психічних станів, що межують з психопатологією. Людина не спроможна приймати рішення. «Сильні» особистості наполегливо, іноді нав'язливо займаються самоаналізом. «Слабкі» виявляють схильність до втечі від самого себе за допомогою алкоголю, наркотиків, самообману.

Коментар

У залежності від реального часу на тренінг, діагностичний практикум можна дати учасникам в якості домашнього завдання.

✦ Симптоми вигорання. Інформаційне повідомлення

Вигорання – це синдром, або іншими словами група симптомів, що з'являються разом. Однак всі разом вони ні у кого не проявляються одночасно, тому що вигорання – процес суто індивідуальний. Наявність лише одного симптому, частіше не свідчить про розвиток синдрому вигорання і потребує додаткового спостереження за станом та поведінкою.

За іншими даними, симптоми, що складають синдром професійного вигорання, умовно можна розділити на **3 основні групи**:

Психофізичні симптоми	Соціально-психологічних симптомів	Поведінкові симптоми
<ul style="list-style-type: none"> - відчуття постійної, хронічної втоми не лише вечорами, але і вранці, відразу після сну; - відчуття емоційного і фізичного виснаження; - зниження сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпеку); - загальна астенизація 	<ul style="list-style-type: none"> - байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); - підвищена дратівливість на незначні, дрібні події; часті нервові «зриви» (спалахи невмотивованого гніву або відмови від спілкування, «відхід у себе»); - постійне переживання негативних емоцій, що не 	<ul style="list-style-type: none"> - відчуття, що робота стає все складніша і складніша, а виконувати її - все важче і важче; - співробітник істотно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде, або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде); - незалежно від об'єктивної необхідності працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не



- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">(слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові і гормональних показників);- часті безпричинні головні болі;- різка втрата або різке збільшення ваги;- повне або часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну рано вранці, починаючи з 4 години ранку або, навпаки, нездатність заснути ввечері до 2-3 години ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);- постійно загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;- задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні. | <ul style="list-style-type: none">пов'язане із зовнішніми причинами (почуття провини, образи, підозрілості, сорому, скутості);- почуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);- почуття надмірної відповідальності і постійне відчуття страху, що «не вийде» або людина «не впорається»;- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не старайся, все одно нічого не вийде»). | <p>виконує;</p> <ul style="list-style-type: none">- почуття марності, невіра в поліпшення, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;- невиконання важливих, пріоритетних завдань і зосередження на дрібних деталях, яке не відповідає службовим вимогам, витрачання більшої частини робочого часу на мало усвідомлюване або повністю не усвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій; дистанція від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;- зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день сигарет, застосування наркотичних засобів. |
|---|---|---|

✂ Скріпка. Вправа-демонстрація

Опис

Видайте кожному з учасників звичайну канцелярську скріпку та запропонуйте її розігнути.

Наступним кроком запропонуйте відновити скріпку.

Обговорення, зворотна комунікація

Поговоріть із групою про незворотність змін. Як видно з експерименту, відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Проведіть аналогію зі здоров'ям людини. Якщо людини втрачає своє здоров'я, то навіть користуючись найсучаснішими методами та засобами медицини, не завжди можна відновитись без будь-яких наслідків.

Висновок

Підведіть групу до висновку, що порушене здоров'я неможливо відновити повністю. Завжди треба пам'ятати про істину, що збереження здоров'я та його профілактика завжди ефективніше, ніж лікування, навіть найсучасніше.

✂ Погода в нашому місті. Вправа-руханка

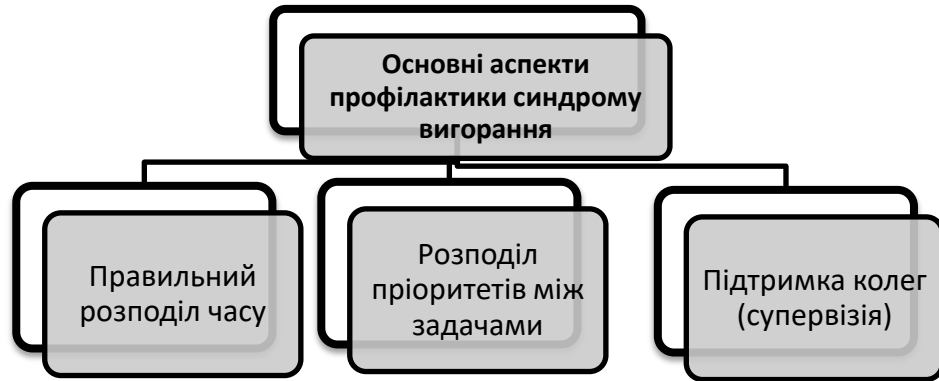
Опис

Учасники стають у коло обличчям до спини сусіда, поклавши руки на плечі свого сусіда, та виконують всі рухи на спині свого сусіда.

- Вийшло сонце – *кругове погладження.*
- Подув легенький вітер – *повільні вертикальні рухи.*
- Подув сильний вітер – *швидкі вертикальні рухи.*

- Дощ – плескати.
- Сильний дощ – сильніше плескати.
- Подув сильний вітер – швидкі вертикальні рухи.
- Вийшло сонце – кругове погладження.

Основні аспекти профілактики синдрому вигорання. Інформаційне повідомлення
Найчастіше виділяють 3 основні аспекти профілактики синдрому вигорання:



Розглянемо їх більш детально.

✦ **Правило «8 годин» (8+8+8).** Інформаційне повідомлення

Для того, щоб працювати без виснаження та зберігати свою життєву ефективність необхідно розподілити час доби за таким принципом:

- 8 годин – час для роботи,
- 8 годин – час для відпочинку та особистих справ,
- 8 годин – для сну.

Також, організовуючи свій робочий час, важно пам'ятати, що кожні 2 години роботи важливо робити 10-хвилинну перерву для відпочинку та переключення.

Для ефективного розподілу навантаження протягом дня важливо проаналізувати та визначити індивідуальні періоди підвищеної активності особистості. У кожного з нас є свої цикли, періоди, протягом яких наші сили, енергія і здатність зосереджуватися на виконуваній роботі циклічно змінюються.

✦ **Розподіл пріоритетів між задачами шляхом використання методу «АБВ».** Практикум

Опис

Встановлення пріоритетів – це вміння планувати час у відповідності зі значенням і важливістю завдань, а не їх питомою вагою у загальній кількості справ.

У ситуації конкретного планування свого робочого дня за основу беруться критерії значущості, важливості й терміновості завдань:

- А найбільш значущі, важливі та термінові завдання
- Б значущі, важливі, термінові
- В менш важливі, менш значущі, менш термінові

Відповідно до ієрархії завдань, їх вибудовують у відповідний ряд за значимістю, визначаючи час і терміни виконання.

Інструкція учасникам

1. Складіть список всіх майбутніх справ на робочий день.
2. Систематизуйте завдання за їх важливістю, встановіть черговість справ відповідно до їх значення для вашої діяльності.
3. Пронумеруйте свої справи і завдання.
4. Оцініть значимість ваших справ відповідно до категорій А, Б, В.
5. Перевірте свій план.



Обговорення

- Давайте звіримо ваші списки відповідно до рекомендованих вимог:

Категорія задач А	Найважливіші завдання, мають складати приблизно 15 % від кількості всіх завдань і справ, які належить вирішити обов'язково. Власна значимість цих задач, їх вкладу в досягнення цілі складає 65 %.
Категорія задач Б	Важливі завдання: на які припадає в середньому 20 % від загального числа всіх задач і також 20% значущості цих задач для досягнення мети.
Категорія задач В	Менш важливі і несуттєві завдання, що мають складати 65% від загальної кількості, але мають незначну частку в «загальній вартості» всіх справ (близько 15 %).

- Чи сходяться ваші власні списки із рекомендаціями до розподілу завдань?
- Що можливо зробити, щоб наблизитися до «ідеалу»?

Супервізія. Інформаційне повідомлення

Одним з аспектів профілактики професійного вигорання є підтримка колег – **супервізія**.

Супервізія – це надання супервізором педпрацівнику професійної допомоги, спрямованої на аналіз й подолання професійних труднощів, удосконалення організації роботи, підтримку мотивації до роботи, дотримання етичних норм та стандартів надання послуг, запобігання виникненню професійного стресу та вигорання, забезпечення емоційної підтримки, підвищення професійної кваліфікації.

Існує багато причин, через які потрібно організовувати супервізійні групи в педагогічних колективах.

По-перше, супервізія – це форма професійної підтримки, що запобігає професійним ризикам.

По-друге, супервізія є частиною продовження навчання і професійного розвитку.

✧ Створення умов для емоційного комфорту педагога на роботі та вдома. Колажування

Опис

Тренер пропонує визначити ті умови, які допоможуть зберегти відчуття внутрішньої рівноваги та емоційного комфорту як на роботі, так і вдома. Для цього учасники об'єднуються в **2 групи**:

- | | |
|-------------|--|
| ПЕРША ГРУПА | Створює колаж на тему «Створення умов для емоційного комфорту педагога на роботі». |
| ДРУГА ГРУПА | Створює колаж на тему «Створення умов для емоційного комфорту педагога вдома» |

Захист проектів.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які умови виявилися спільними як для роботи, так і вдома?
- Як можна дотримуватися зазначених умов?

✧ Алгоритм подолання синдрому вигорання. Інформаційне повідомлення

Опис

Тренер знайомить учасників із **алгоритмом подолання синдрому вигорання**:

1. Визначення групи симптомів, що можуть свідчити про вигорання.
2. За допомогою тестових методик діагностуйте наявність синдрому вигорання та визначить ступінь його прояву .
3. Проаналізуйте найбільш вірогідні чинники синдрому вигорання серед всього, що вас оточує.
4. Проаналізуйте, які з правил психологічної безпеки при роботі порушуються.
5. Розробіть план дій, який би включав у себе способи уникнення (або зменшення дії) чинників синдрому вигорання та способи дотримання правил психологічної безпеки.



6. Використовуйте способи психологічної допомоги при синдромі вигорання та збереження психологічного здоров'я.

✂ **Способи психологічної допомоги при синдромі вигорання. Інформаційний практикум**

До способів психологічної допомоги при синдромі вигорання та збереження психологічного здоров'я можна віднести такі.

Дихальна гімнастика та вправи з глибоким диханням як фундаментальна навичка емоційно-орієнтованого подолання стресу

Вправи, орієнтовані на глибоке дихання, - важлива складова всіх видів розслаблюючих процедур. Вони є одними з простих і найбільш ефективних методів релаксації. Засвоївши цю техніку, та застосовуючи її в ситуаціях стресу, ви навчитеся запускати її механізм автоматично.

Глибоке природне дихання здатне принести користь практично всім. Воно особливо полегшує життя людям, схильним в стресових ситуаціях до паніки, швидкої стомлюваності, гіпервентиляції, головних болів, м'язової напруги, тривоги і апатії. Ці розлади часто є результатом недостатнього насичення організму киснем і накопичення в нім шлаків, хоча в окремих випадках можливе поєднання цілого ряду чинників. Незалежно від причини або конкретної природи розладу глибоке дихання є виключно виправданою стратегією для швидкого зниження стресу різних рівнів.

Глибоке дихання є технікою, якою ви можете скористатися у будь-який час і в будь-якому місці, для того, щоб зняти емоційне і фізіологічне збудження, пов'язане із стресорами.

Вправа «Глибоке дихання»

Зробіть глибокий вдих, випинаючи живіт вперед до відчуття участі у цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше видихуйте повітря до втягування живота всередину. При цьому уявляйте, що ви вдихаєте цілющий кисень – здоров'я, спокій, а видихаєте непотрібне організму - хворобливість і хвилювання.

Вправа «Дихання «Ха»

Станьте, ноги поставте нарізно. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря із звуком «ха».

Виконайте цю вправу декілька разів, після цього ви відчуєте, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість.

Зняття напруги та релаксація

Дуже важливо не накопичувати напругу ні в тілі, ні в розумі. Напруга заважає якісно відпочивати, що призводить до втоми та зростання напруги. Напруга має акумулюючий ефект. Прислухайтесь до свого тіла, у вільний час займайтесь розслаблюючими справами, слухайте музику, спілкуйтесь з природою, зробіть собі масаж тощо.

Музикотерапія

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. У наш час музика широко використовується в лікуванні нервової системи.

- | | |
|------------------------------|--------------------------------------|
| | - Л. ван Бетховен «Фіделіо» |
| <i>Музичні твори проти</i> | - В. А. Моцарт «Дон Жуан» |
| <i>головного болю,</i> | - Ф. Ліст «Угорська рапсодія № 1» |
| <i>емоційного напруження</i> | - Д. Хачатурян. Сюїта «Маскарад» |
| | - Дж. Гершвін «Американець у Парижі» |
| | - Й.С. Бах «Ре-мінор» для скрипки |
| <i>Музичні твори для</i> | - Б. Барток «Соната для фортепіано» |
| <i>зняття гіпертонії та</i> | - А. Брукмер Месса «Мі-мінор» |
| <i>напруженості</i> | - Й.С. Бах «Кантата № 21» |
| | - Б. Барток «Квартет № 5» |
| <i>Музичні твори для</i> | - Л. ван Бетховен. Увертюра «Егмонт» |



загального тону, поліпшення самопочуття	- П. Чайковський. «Шоста симфонія», 3-тя частина - Ф. Ліст «Угорська рапсодія № 2» - Ф. Сібеліус «Сумний вальс» - П. Чайковський «Баркаролла», «Осіньна пісня», «Сентиментальний вальс»
Музичні твори при негативних психічних станах	- Ф. Шуберт «Аве Марія», «Серенада» - Р. Вагнер «Пісня вечірніх зірок» з опери «Тангайзер» - В. Белліні. Увертюра до опери «Норма» - К. Дебюссі «Море», «Місячне світло» - Ф. Мендельсон-Бартольд «Блискуче капріччіо»
Музичні твори при депресивних станах	- Л. ван Бетховен. Симфонічна увертюра «Егмонт» - Ж. Бізе. Сюїта з опери «Кармен» - Й. Гайдн «Створення світу» - Й.С. Бах «Кофейна кантата»
Музичні твори при значній психічній та соматичній втомі	- Б. Бріттен «Пітер Граймо» - М. де Фалья «Ночі в садах Іспанії» - Г. Гендель «Музика на воді»
Музичні твори при стані тривожності	- Ф. Шуберт «Веселі пісні»

Трансформація негативних думок та переконань

За оцінками фахівців, наймогутнішу руйнуючу дію на людину чинять її негативні переконання, тому важливо освоїти техніки позитивного мислення та боротьби зі своїми негативними думками, наприклад, складання письмового списку негативних думок та установок, та заміна їх позитивними або усвідомлене відкидання негативних.

Однією з технік позитивного мислення є афірмації.

Афірмації (від лат. *Affirmatio* – підтвердження) – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в її житті.

«Батьком» сучасної теорії самонавіювання по праву вважається Еміль Кує. Він був аптекарем, і, виписуючи людям ліки, першим звернув увагу на те, що люди, які вірять в своє одужання, видужували легше і швидше, та й ліки допомагали їм краще.

Тому він цілком присвятив себе цій справі, створив свою клініку самонавіювання (на початку минулого століття в Нанті) і тим самим прославився на весь світ. Кує також був першим, хто зрозумів роль позитивної думки у процесі зміни людину і його життя.

Суть теорії Кує

Еміль Кує вважав, що людиною керує уява. Тому змінивши внутрішнє уявлення, можна все виправити. Весь процес самонавіювання Кує націлював на заміну хворобливих уявлень корисними і благотворними. Сила уяви людини настільки велика, що здатна творити дива:

Успіх приносить не стільки сила волі, скільки сила власної уяви.

На думку Кує, прекрасний приклад самонавіювання – Демосфен. Маючи дефект мови від народження, він пристрасно бажав стати оратором і став. Основна формула самонавіювання за Кує – проста фраза, яка стверджує лінію позитивного розвитку всього вашого життя:

- *З кожним днем у всіх відношеннях мені стає все краще і краще.*

Варіант:

- *Мої справи з кожним днем у всіх відносинах йдуть все краще і краще!*

Кує вперше пов'язав самонавіювання з роботою підсвідомості. Він говорив, що не важливо, чи відповідає ця формула дійсності. Вона адресована підсвідомості, яке приймає її як завдання, що треба виконувати, і починає його здійснення. Ось декілька прикладів:

- *Зараз я відчую себе краще.*

- *Я можу повністю розслабитися, а потім швидко зібратися.*

- *Я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями.*



- Я справлюся з напругою у будь-який момент, коли побажаю.
- Життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій.
- Що б не трапилося, постараюся зробити все, від мене залежне, щоб уникнути стресу.
- Внутрішньо я відчуваю, що все буде в порядку.

Можете придумати свої твердження. Головне – повторювати їх декілька разів в день (вголос або записувати).

Перегляд відеоафірмацій за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=8hw1NWW7UC4>

Режим дня

Правильно плануйте свій режим протягом доби. Вчені помітили, що ті люди, які завчасно планують свою діяльність, набагато більше забезпеченні від негативних стресових ситуацій.

Хто не вміє правильно розпоряджатись власним часом, стає його заручником. Таким людям здається, що час невпинно та швидко спливає, а справи залишаються незакінченими, це їх дратує, тягарем лягає на плечі. Особливе місце відводьте відпочинку та сну. Сон повинен бути спокійний, не менше 7-8 годин.

Харчування при стресі

Харчування також повинно бути виваженим, правильним, збалансованим.

Особливу увагу потрібно приділяти вживанню вітаміну Е та Магнію.



Дуже корисним є антистресовий чай. При стресі та перевтомі корисно на ніч випити склянку води, в якій розчинено 1-2 ложки меду.

Боротьба зі стресом повинна вестися у різних напрямках – і з боку психології, і з боку фізіології.

Дієтологи з усіх продуктів відзначили **8 основних продуктів**, які допомагають людям перемогти це непростий стан.

Тепле молоко



- Тепле молоко заспокоює людей будь-якого віку, тому воно займає першу сходинку рейтингу.

Гіркий шоколад



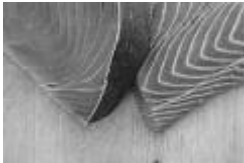
- Гіркий шоколад містить в собі багато флавоноїдів, фенітіламінів, які діють на організм заспокійливим ефектом.
- При стресових ситуаціях кількість фенітіламінів зменшується, що дуже погано впливає на стан нервової системи.
- Чим більше какао міститься в шоколаді, тим більше він є корисним і для здоров'я, і для психіки.

Вівсяна каша

- Вівсяна каша стимулює вироблення гормону серотоніну в організмі за рахунок вмісту в ній вуглеводів.
- Необхідно рівень цього гормону тримати в нормі, так як зниження



Риба сімейства лососевих



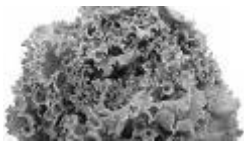
Волоські горіхи



Насіння соняшнику



Зелень



Ягоди чорниці



кількості серотоніну викликає депресію і важку форму мігрені.

- До хороших якостей вівсяної каші також відноситься повільне травлення її шлунком, а з-за цього людина тривало залишається ситою.
- Риба сімейства лососевих містить у своєму м'ясі поліненасичені жирні кислоти Омега-3, які сприяють підвищенню вмісту серотоніну в організмі людини і обмеження вироблення гормонів, що провокують відчуття страху та занепокоєння (адреналін і кортизол).
- Волоські горіхи – прекрасне харчування при стресі, адже вони містять в собі безліч корисних речовин.
- Волоські горіхи дозволяють нормалізувати рівень адреналіну.
- Насіння соняшнику містять багато фолієвої кислоти, яка є антидепресантом, так і впливає на вироблення гормону щастя – допаміну.
- Зелень (шпинат, листовий салат і т. п.) – яскраве і корисне харчування при стресі, адже вона містить у своєму складі багато Mg (магній), який допомагає організму протистояти стресовим ситуаціям.
- Ягоди чорниці є антиоксидантами, які здатні пригнічувати гормони стресу.

І пам'ятайте, якщо не можете вирішити проблему – не робіть з цього проблему!

✧ **Барашек та Кролень.** *Перегляд мультфільму*

Посилання: https://www.youtube.com/watch?v=l2_Fce7JWZ0

✧ **Заповнення ліцензій на щастя.** *Вправа-підсумок*

Опис

На зворотній стороні бланків із зображенням метеликів (*Див. Роздатки для учасників*) тренер пропонує написати, що вам необхідно для щастя.

Висновок

Це може слугувати вам афірмацією на щастя.

✧ **Правила психологічної безпеки для уникнення синдрому вигорання.**
Рекомендації

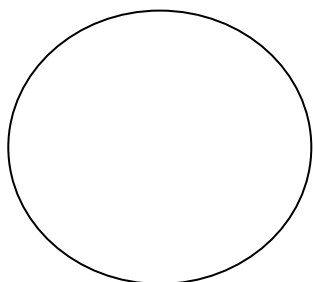
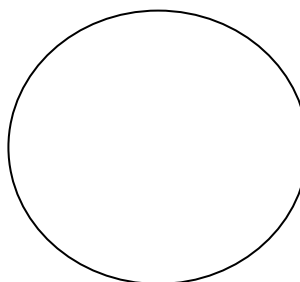
Опис

По закінченню заходу тренер роздає учасникам рекомендації «Правила психологічної безпеки для уникнення синдрому вигорання» (*Див. Роздатки для учасників*).



РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Бланк для вправи «Баланс реальний та бажаний»

Баланс реальний*Баланс бажаний*

Бланк до тесту «Вигорання чи неправильний вибір професії?»

Оберіть у кожному рядку твердження, з яким ви більше згодні. Потім підрахуйте, у котрій з колонок більше відповідей.

А	Б
Батьки не були задоволені моїм вибором професії, але я наполягав на своєму.	Вибір професії був для мене випадковим.
Я думав про таку роботу ще в дитинстві.	Я обрав цю роботу, перш за все, через гроші.
З моєю роботою може добре впоратись далеко не кожен.	Я не цікавлюсь спеціальною літературою про мою роботу.
Раніше я думав, що зможу приносити більше користі.	Якщо керівництво не бачить різниці між хорошою та відмінною роботою, я не буду напружуватись.
Коли бачу видатного професіонала у моїй справі, відразу хочу піти до нього в учні!	Я знаю достатньо для того, щоб працювати добре.
Я б любив роботу, якби не проблеми з керівництвом та колегами.	Єдине приємне на роботі – це обід і перекури з колегами.
Після відпустки у мене відкривається друге дихання.	В середині відпустки я з жахом думаю, що потрібно повернутися на роботу.
Іноді я подумую про дауншифтинг*. * У дослівному перекладі з англійської, дауншифтинг – це перемикання автомобіля на низьку передачу. Але подивимося, що ж цей термін, дауншифтинг, значить в сучасному світі. Просто і геніально інтерпретувала його журналістка «Вашингтон Пост», Сара Бен Братна, в 1991 році, назвавши це життям на зниженій передачі (living in a lower gear). Ну, а якщо зовсім по-нашому, дауншифтинг – це життя заради себе, відмова від сучасних ідеалів, які нам диктує суспільство. Для дауншифтерів – це свобода. Але, кажуть, безмежна свобода неможлива, хоча б тому, що людина не може 100% уникнути контакту із суспільством навіть у країнах для дауншифтингу.	Не буду знижувати рівень життя, перейшовши на більш цікаву роботу за меншу зарплату.
Кількість відповідей _____	Кількість відповідей _____



Бланк методики «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» (за В. Бойко)

НС	1	6	11	16	21	26	31
ЗК	2	7	12	17	22	27	32
РПО	3	8	13	18	23	28	33
ЕВ	4	9	14	19	24	29	34
ОВ	5	10	15	20	25	30	35

Бланк для вправи «Заповнення ліцензій на щастя»

Ліцензія на щастя



Ліцензія на щастя



Рекомендації учасникам «Правила психологічної безпеки для уникнення синдрому вигорання»

Правила психологічної безпеки для уникнення синдрому вигорання:

1. У першу чергу турбуйтеся про себе.
2. Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
3. Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе занадто багато.
4. Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку. Вона – не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.
5. Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.
6. Використовуйте перерви в роботі для відпочинку, коли це тільки можливо.
7. Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу.
8. Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на робоче, але і на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.
9. Особливу увагу приділіть власним ресурсам. У вільний від роботи час займайтесь приємними та розслаблюючими справами.
10. Вчіться тверезо осмислювати події кожного дня. Можна зробити традицією вечірній перегляд подій.
11. Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею. Марно «запивати» і «заїдати» негативні емоції. Ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.
12. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу. Для того, щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом, або прогуляйтеся.
13. Звертайтеся за допомогою та підтримкою.



ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ

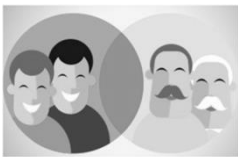
Теорія поколінь

Теорія поколінь, яка й породила ідею генерацій X, Y, Z, з'явилася наприкінці минулого століття. Її автори, американські історики **Вільям Штраус та Ніл Хоув**, у своїй книзі поглянули на історію США як на послідовність певних циклів і дійшли висновку, що загальні моделі поведінки людей повторюються кожні 80-100 років. Незалежно від конкретної доби їх об'єднують спільні цінності та обставини, в яких вони зростають.

За логікою авторів, існує всього чотири типи поколінь, які змінюються кожні двадцять років. Так, після Другої світової війни з'явилося покоління оптимістичних **бебі-бумерів**, за ними – **самостійні індивідуалісти «ікси»**, далі **«ігреки»-міленіали** (ті, кому зараз 25-36 років), і нарешті **«зети»**.

Чим же покоління відрізняються одне від одного та в чому їх особливості?

БЕБІ-БУМЕРИ



1943-
1963

- ✓ Покоління отримало назву внаслідок післявоєнного вибуху народжуваності.
- ✓ Це покоління: виростало в супердержаві та щиро вірило в могутність своєї країни схильне до командної роботи в колективі та професійного оптимізму ідейних людей, яких можна мотивувати нематеріальними засобами до додаткової роботи.
- ✓ Проте їм потрібно створити атмосферу стабільності й відчуття потреби.
- ✓ Серед педагогів це люди пенсійного віку, найбільші трудоголіки.

ПОКОЛІННЯ X



1964-
1984

- ✓ Покоління «ікс», на відміну від бебі-бумерів, схильних до колективізму, націлене на індивідуальний успіх. Люди «ікс» цілеспрямовані в кар'єрі та самостійні.
- ✓ Це так зване покоління з ключем на шиї, коли батьки багато працювали та привчали дітей до самостійності.
- ✓ «Ікси» формувалися в нестабільну епоху, тож звикли розраховувати лише на себе. З них вийшли перші бізнесмени в нашій країні.
- ✓ Для «іксів» важливий розвиток – фінансовий та особистісний. У роботі, де відсутній фінансовий мотиватор, для них важливо розвиватися та навчатися.
- ✓ Часто в діяльності вони не можуть спинитися та відпочити.

ПОКОЛІННЯ Y



1985-
2000

- ✓ Робота стає пріоритетом, їй приділяється більше уваги, ніж родині. При цьому всьому «ікси» не схильні жалітися, обговорювати робочі проблеми та дискомфортні ситуації з керівництвом.
- ✓ На відміну від своїх батьків, «ігреки» менш привчені до самостійності.
- ✓ У професії не вмотивовані на віддалену перспективну кар'єру, адже вважають, що часи швидко змінюються.
- ✓ Їм важко працювати за ідею, вони потребують швидкого результату.
- ✓ Люблять фіксувати кожне маленьке досягнення, інформувати про свої професійні успіхи в соцмережах.
- ✓ І все ж робота часто не є життєвим пріоритетом «ігреків»: вони бажають адекватного балансу між роботою та особистим життям, тому, коли їх навантажують



позанормово, вміють казати «ні».

✓ Особистісна самореалізація для «ігреків» – важливіша, ніж професійна. Зміна роботи для цього покоління не є катастрофою.

✓ На роботі вони: цінують вільну атмосферу та стиль спілкування менш розуміють ієрархію, ніж попередні покоління не соромляться говорити про проблеми або дискомфорт на робочому місці керівникові, вважаючи це співпрацею, а не жалобою не люблять постійного контролю, а тому, певним чином, ними складніше керувати, аніж «іксами».

✓ «Ігреки» багато грали в дитинстві. Тому робота для них – завдання, з яким треба впоратися, щоб вийти на новий рівень, як у грі.

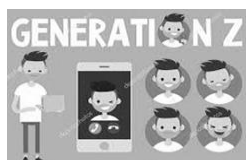
✓ Отож, професійне навчання для «ігреків» також має бути грою, де переважають інтерактивні методи, тренінги, ділові ігри, конкурси тощо.

✓ Діти, народжені в ХХІ столітті, змалку оточені комп'ютерами, ноутбуками, планшетами, смартфонами та ігровими пристроями.

✓ Соціологи одногласно кажуть про те, що саме доступ до технологій в першу чергу сформував «покоління Z».

ПОКОЛІННЯ Z 2000-

...



ЩО МИ ЗНАЄМО ПРО ДІТЕЙ Z?

Ці діти не ставлять зайвих запитань – вони «гуглять».

Вони не запитують дорогу у перехожих – вони шукають потрібне місце за допомогою навігатора.

Вони роблять покупки в Інтернеті, причому не завжди в тій країні, у якій живуть.

Інформація та її сприйняття



Ще з дитинства люди Z починають аналізувати величезні обсяги інформації. Найголовніше – вони також можуть швидко знайти потрібні відповіді, відкинувши зайве. Діти водночас виконують домашнє завдання, переписуються з кількома друзями в соцмережах та месенджерах (англ. messenger) і розмовляють з дідусем, а на фоні ще Смарт-TV демонструє фільм, за сюжетом якого вони встигають стежити.

Здібність водночас бачити та сприймати інформацію із різних джерел сприяю значному збільшенню швидкості сприйняття.

Діти «Зет» звикли до легкодоступності інформації, оскільки їм не потрібно чекати та зачувати.

Два попередніх покоління звикли жити «від дзвінка до дзвінка»: до дитячого садочку о восьмій, на урок по дзвоніку, на роботу з дев'ятої до шостої. Підростаючи, діти Z проявляють нелюбов до чітких графіків та розкладів. Покоління Z – мультизадачне покоління. Відмова від чітких часових меж

Графіки і терміни





не заважає дітям виконувати свої обов'язки і ніяк не впливає на їхнє майбутнє.

Робота та навчання для них – це просто перелік завдань, що потрібно виконати в строк. І все. Нічого більшого.

Найголовніше – «Зети» все одно привчені до виконання завдань.

Прості зв'язки



Більшість дітей останнього покоління дуже легко ставляться до дружніх та «ділових» відносин. У школярів багато друзів в соцмережах, вони без стриманості «лайкають» фото вчителів у Instagram.

Крім цього, завдяки соціальним мережам представники Z покоління завжди обізнані щодо останніх тенденцій.

Якщо вміти користуватися всіма вхідними даними, така людина стає справжньою «скарбницею інформації».

З якими проблемами стикаються «Зети»?

Швидке засвоєння інформації – це дійсно дуже корисна навичка, якої бракує попереднім поколінням. Але розум, що звик до швидкого потоку та опрацювання інформації, починає нудьгувати, коли її замало і вона надається дуже повільно.

Найбільше негативу це додає під час уроків у школі. Значна різниця у швидкості сприйняття у дітей та вчителів старшого віку призводить до певних проблем, а є дослідження, які показують, що *сучасний учень може концентруватися на чомусь лише 8 секунд*, що значно менше, ніж у представників попередніх поколінь, тому:

- учителям не вдається утримати увагу дітей;
- дітям не вдається уважно слухати матеріал та засвоювати його;
- учителі сердяться на учнів, а учні – на вчителів.

Доступність інформації позбавляє дітей необхідності тягати за собою величезний «багаж знань», тому їх «внутрішній сортувальник інформації» може легко перенести прізвище першого світового космонавта до папки «неважливо».

«Z-ти» також *не завжди здатні зрозуміти, чому вони повинні перебувати у садку або школі в певний час* і хто це сказав. Такі діти найбільш продуктивно навчаються не тоді, коли це комусь зручно або потрібно, а коли вони мають відповідний настрій.

На жаль, більшість «Зетів» *не готові налагоджувати міцні зв'язки*. Якщо більш старшим дітям стає некомфортно, вони легко змінюють обстановку та оточення, без зайвих вагань. До того ж в їхньому світі практично не існує ієрархії. Вони не підкорятимуться комусь лише тому, що цей «хтось» старший за них або взагалі директор школи.

Не варто намагатися змінити таку дитину і зробити з неї людину з аналогічними переконаннями, настановами і поглядами на життя як у нас. Потрібно лише допомогти їй увійти в доросле життя.

Для сучасного покоління *потрібен новий стиль навчання, нові методи*.

«Зети», як ніхто інший, *потребують ігрових підходів*. Також їх варто *частіше хвалити* «лайкати» оцінками або нагородами. На уроках *інформацію подавати переважно графічно, завдання – конкретні, викладення теорії – зведені до мінімуму*.



ЯКИЙ ВІН, СУЧАСНИЙ ШКОЛЯР?

Семінар-тренінг

- МЕТА:**
- ✓ ознайомлення учасників з особливостями поведінки та сприйняттям інформації сучасними дітьми;
 - ✓ усвідомлення педагогами свого творчого потенціалу;
 - ✓ навчання методам розвитку креативного мислення

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
	ВСТУПНА ЧАСТИНА	20
Як вітаються у різних країнах. <i>Вправа-привітання</i>	- музичний супровід	5
Сьогодні Я... <i>Вправа-налаштування</i>	- аркуші паперу формату А4 на кожного учасника; - олівці	5
Лавка продавця. <i>Гра-фантазія</i>	- малюнки різних предметів (шапка-невидимка, килим-літак, дзеркало, окуляри, цукерка, машина-часу)	10
	ОСНОВНА ЧАСТИНА	150
Сучасний <i>Колажування</i>	школа. - пазли із завданнями; - журнали із кольоровими сюжетними картинками; - аркуші паперу формату А4; - фарби; - олівці; - маркери; - клей; - ножиці	30
Сучасні діти. <i>Вправа-прогулянка галереєю</i>	- інформація для роботи в групах «Сучасні діти»; - роздатковий матеріал для кожного учасника «Рекомендації щодо організації навчальної діяльності дітей із різними типами сприйняття інформації»; - аркуші паперу для фліпчарту (3 штуки); - маркери;	50
Логіко-математичний компонент як важливий аспект розвитку сучасних дітей. <i>Теоретичний екскурс</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор	15
Рівень креативності. <i>Вправа-асоціація</i>	- бланки для вправи «Рівень креативності»; - олівці; - маркери	25
Подорож казкою. <i>Вправа із паличками Кюїзенера</i>	- аркуші паперу форматом А4 на кожного учасника; - олівці; - палички Кюїзенера	30
	ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА	10
Почув, побачив, взяв. <i>Рефлексія</i>	- бланки із зображеннями «вуха», «ока», «руки» для кожного учасника - олівці	10
Усього:		180

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

Уміння бачити, уміння помічати те, що на перший погляд не відрізняється чимось особливим, – це, образно кажучи, повітря на якому тримаються крила, думки, періоджерело розуму

В. Сухомлинський



✧ Як вітаються у різних країнах. Вправа-привітання

Опис

Для ефективної роботи учасникам пропонують об'єднатися в три групи, за допомогою лічилки «троянда, лілія, фіалка». Усі однакові квіти об'єднуються в одну групу.

Далі, три групи стають «європейцями, японцями, африканцями».

По команді ведучого «Вітаємо одне одного!» починаються привітання. «Європейці» тиснуть руки, «японці» кланяються, «африканці» труться ногами. Потім все змінюється по одному разу. На завершення цієї розминки в якості жарту можна попросити «європейців» привітатися з «японцями», «африканців» з «європейцями» і так далі.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які емоції відчували під час виконання вправи?

Коментар

Це одна із вправ-привітань, яку можна використовувати на ранковому колі. Вправа показує, що одне і те саме завдання, люди можуть виконувати по-різному, бо вони не схожі одне на одного.

✧ Сьогодні Я... Вправа-налаштування

Інструкція

Візьміть олівець у руку, яка не є ведучою та намалюйте свій логотип.

Обговорення, зворотна комунікація

- Як Вам було виконувати цю вправу?

✧ Лавка продавця. Гра-фантазія

Опис

Учасникам пропонується подивитися на предмети, які продаються у чарівній лавці продавця (шапка-невидимка, килим-літак, дзеркало, окуляри, цукерка, машина-часу).

Тренер просить учасників заплющити очі та уявити, який предмет їх зацікавив би; пояснити, що вони хочуть купити та чому; що вони хотіли б подарувати колегам та чому.

Потім після виконання завдань, дається **інтерпретація** предметів.

Шапка-невидимка	Люди, які вибирають шапку-невидимку, володіють багатим внутрішнім світом. У них дуже сильна тяга до пізнання навколишнього світу. У вираженні своїх думок бувають сором'язливі та скромні, іноді їм доводиться боротися зі своїм боягузством.
Килим-літак	На килимі-літаку мріють літати люди ризику. Вони дуже часто прагнуть до змін та жадають нових вражень.
Дзеркало	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.
Чарівні окуляри	Володарі чарівних окулярів відрізняються не стандартністю мислення, умінням приймати несподівані рішення, розглядати ситуацію з різних сторін.
Цукерка	Цукерка символізує активність, допитливість, прагнення бути лідером і вміння повести інших за собою.
Машина часу	Тих, хто захотів помандрувати на машині часу, характеризує прагнення до нововведень. Такі люди мають аналітичний розум, вміють ефективно впливати на оточуючих.

Обговорення, зворотна комунікація

Які емоції відчували під час виконання вправи? Чи збіглися описані риси характеру з вашими?

✧ Сучасна школа. Колажування

Опис

Сучасна епоха характеризується процесами становлення нової парадигми. За новою



парадигмою освіти треба змінити підхід вчителів до навчання учнів, а з самих дітей зробити не стільки «знаючих», скільки «думаючих» громадян. Тому, пропоную вправу «Сучасна школа» для кращого усвідомлення НУШ.

Для ефективної роботи тренер пропонує учасникам об'єднатися в групи за допомогою пазлів. Так у нас утворилися 3 чудові групи.

Групи отримують завдання, які знаходяться на пазлах:

1. Якими основними знаннями та вміннями мають володіти ваші учні після закінчення школи, щоб бути успішними у ХХІ столітті?
2. Назвіть якості вчителя, що сприяють його успішній діяльності.
3. Що об'єднує сучасного школяра та вчителя?

Кожна група отримала завдання. Потрібно обговорити та створити колаж стосовно теми, за допомогою картинок, написів, малюнків.

Після закінчення роботи від кожної групи обирається спікер та презентує роботу.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи погоджуєтеся ви з думкою групи?
- Що було складно при виконанні завдання?
- Що сподобалося при виконанні завдання?

Висновок

Сучасний учень володіє, як правило, такими рисами характеру:

- більша, аніж у його однолітків минулих років, незалежність;
- свобода від обов'язків; критичність стосовно дорослих;
- кліповість мислення;
- еkleктичність картини світу;
- ясна, але безсистемна інформованість.

Загалом можна стверджувати, що сьогоdnішні діти відрізняються від своїх однолітків попередніх років. Вони відмінні за своїми потребами, інтересами, здібностями, поведінковою та пізнавальною мотивацією, ціннісними орієнтаціями, суб'єктивним досвідом, діяльнісною готовністю.

Учитель повинен свідомо йти в ногу з сучасністю, прийматися та надихатися силами, що пробудилися в ньому, знати особливості дітей нинішнього часу й знаходити підхід до кожного учня.

✂ Сучасні діти. Вправа-прогулянка галереєю

Опис

1 частина

Учасники об'єднуються у три групи (перша група – «Аудіали, візуали, кінестетики», друга – «Кліпове мислення», третя – «Покоління Z»).

Кожна група отримує інформацію «Сучасні діти» (див. Роздатки для учасників), яку потрібно обробити та скласти образ сучасної дитини у вигляді малюнка на аркуші для фліпчарту. Цей образ потрібно донести до інших учасників.

2 частина

Після презентації роботи учасникам пропонується прогулянка галереєю, де розміщені документи у вигляді експонатів.

Ми з Вами вже знаємо, хто такі аудіали, візуали, кінестетики, діти з кліповим мисленням, покоління Z, тому пропоную закріпити наші знання. І в цьому нам допоможе прогулянка галереєю.

Головні експонати – це добре відомі нам герої мультфільмів «Вінні Пух» (Вінні Пух, Кролик, Сова), «Простоквашино» (Галчонок), «Емоджи» (соц. мережа), які мають характерні риси сучасних дітей.

Ваша задача оглянути інші експонати та віднести їх до тих чи інших героїв.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи погоджуєтеся ви з думкою групи?



- Що було складно при виконанні завдання?
- Що сподобалося при виконанні завдання?

Висновок

Всі діти різні, кожний дивиться на світ через свою призму бачення. Для того, щоб порозумітися з дитиною, треба знайти до неї ключик.

При спілкуванні використовуйте прийоми, близькі і знайомі дитині.

Із *візуалом* уживайте слова, що описують колір, форму, місце знаходження, використовуйте наочні посібники: ілюстрації, схеми, зразки тощо.

З *аудіалом* імпровізуйте за допомогою різних варіацій голосу (паузи, інтонації).

Із *кінестетиком* використовуйте жести, дотики; мовлення має бути чітким.

Так як *кліпове мислення* призводить до «бідності» емоцій, треба розвивати емоційний інтелект, виховувати у дітей духовність, прищеплювати неминущі в часі цінності.

Також варто зауважити, що непорозуміння з дітьми виникає не лише через те, що в нас різні типи сприйняття інформації, а й через те, що *ми відносимося до різних поколінь*.

Кожне покоління має спільну модель поведінки, не схожу ні на модель своїх батьків, ні на модель власних дітей. Це відбувається тому, що поведінка людини залежить від того, в яких умовах вона жила та виховувалася до 12-14 років – саме до цього часу ми створюємо систему та ієрархію цінностей, якою керуємося все життя. На формування цієї системи впливають також політичні, економічні, соціальні й технологічні фактори.

✧ Логіко-математичний компонент як важливий аспект розвитку сучасних дітей. Теоретичний екскурс

Питання формування логіко-математичного компонента є принциповим для особистісно орієнтованої моделі освіти. За особистісно орієнтованої моделі освіти дорослий стає авторитетною, довіреною особою, яка створює середовище, що розвиває, забезпечує комфортні умови для життєдіяльності дитини, виступає передусім партнером, а не контролером її діяльності.

Вчитель має пам'ятати, що центром педагогічної діяльності є дитина! Компетентна! Розсудлива! Людяна! Справедлива! Відповідальна! Творча!

Так, при аналізі коментаря до Базового компонента дошкільної освіти простежується у змісті освіти як математичний, традиційний і нами відпрацьований аспект, так і логічний. Що таке логіка? Це здатність людини доводити правильні судження і спростовувати неправильні, вміння висловлюватись, тобто:

1. будувати найпростіші висловлювання за допомогою зв'язок «і», «чи», «якщо», «ні», «то»;
2. робити правильні умовисновки, доводити правильність своїх міркувань.

Навчити розмірковувати – одне з важливих педагогічних завдань. В основу змістових ліній логіко-математичного аспекту Базового компонента покладено такі логічні операції, як серіація, класифікація, вимірювання та обчислення.

Формування математичної компетентності ефективно здійснюється:

1. на спеціально організованому навчанні;
2. у спільній діяльності вихователя та дітей;
3. у дошкільній самостійній діяльності дошкільників.

Логіко-математична компетентність має таку компонентну структуру:

Мотиваційний компонент	Ставлення дитини до математичної діяльності, виявлення пізнавального інтересу, розуміння значущості математики в житті людей
Змістовий компонент	Оволодіння математичними знаннями у межах програми
Дійовий компонент	Оволодіння процесуальними, конструктивними, контрольно-оцінювальними діями

Формування цих компонентів здійснюється паралельно протягом року. Особливу увагу в організації освітнього процесу слід приділяти мотивації, оскільки саме вона є однією з важливих умов, що забезпечує активність, підвищення й досягнення об'єктивно можливих результатів діяльності за раціональних витрат часу та сил.



Позитивні мотиви навчання зумовлюють його успіх. Необхідно створити такі умови, які забезпечать дитині переживання щодо успіху в навчальній роботі, відчуття радості на шляху просування від незнання до знання.

✧ Рівень креативності. Вправа-асоціація

Опис

Тренер підводить учасників до того, що 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.

Пропонує визначити, який рівень креативності у кожного з них.

Вправа має 3 частини.

1. Перед учасниками лежить бланк з 5 однаковими трикутниками (див. Роздатки для учасників).

Протягом 3-х хвилин їм пропонується домалювати кожному з фігур так, щоб вийшли які-небудь образи.

Інтерпретація

Високий рівень креативності

Про високий рівень креативності говорить тенденція до об'єднання декількох фігур в один образ.

Середній рівень креативності

На середній рівень креативності вказує робота, в яких елементи образу виходять за межі фігури (чубчик, бантик, хвостик).

Низький рівень креативності

Якщо людина доповнила образ, не виходячи за межі даної фігури (в середині трикутника), то це свідчить про низький рівень.

2. Учасникам пропонується написати у стовпчик, не замислюючись: назви частини обличчя, назву фрукта, прізвище поета.

Інтерпретація

Відповіді: ніс, яблуко, Пушкін.

3 збіга з відповідями

Високий рівень стереотипності та низький рівень уяви

2 збіга з відповідями

Говорить про середній рівень стереотипності та уяви

Немає збігів

Немає стереотипів мислення, а значить є можливість для фантазії

3. Учасникам пропонується 3 зображення, які можна витлумачити (відповісти на питання: «Що це таке») різноманітним чином, зокрема в гумористичній формі. На кожне зображення відводиться по 1 хвилині.

Ваше завдання з кожним зображенням написати як можна більше інтерпретацій.

Інтерпретація.

Чим менше в роботах збіглося слів із 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, зворотна комунікація:

- Які у кого враження від цього завдання?

Коментар

Як ми бачимо, що сучасна дитина потребує чогось нового та цікавого, тому вчитель повинен перетворити свій урок в захоплюючий процес, а для цього потрібно вигадувати нові речі та дивитися на елементарні речі з іншого боку.

✧ Подорож казкою. Вправа із паличками Кюїзенера

Опис

Нова українська школа пропонує використовувати палички Кюїзенера як дидактичний



матеріал для розвитку у дітей математичних здібностей. Давайте зламаємо стереотипи й подивимося як їх можна використовувати для розвитку творчості.

Вправа побудована на основі казки «Три ведмедя». Завдання учасникам за допомогою паличок Кюїзенера відтворити основні події казки, а саме:

1. Подорож Маші в лісі; будинок ведмедів.
2. Їдальня ведмедів.
3. Спальня ведмедів.
4. Жителі будинку повернулися.

Коли Ви викладете першу подію, за допомогою кольорових олівців, обведіть палички, щоб залишився малюнок. Після обведення палички треба прибирати для відтворення іншої події.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які у кого враження від цього завдання?
- Як Вам працювалося у групі?

Висновок

Палички Кюїзенера можна використовувати не лише для розвитку у дітей математичних здібностей. Вони сприяють розвитку в людині творчого потенціалу, уваги, дрібної моторики, уваги, фантазії, сприйняття, пізнавальної активності, а також конструкторських здібностей.

✧ Почув, побачив, взяв. Рефлексія

Опис

Учасникам пропонується заповнити картки з зображеннями, поділитися своїми враженнями.

Інструкція

Візьміть картки із зображеннями «вуха», «ока», «руки» (див. Роздатки для учасників) та напишіть, що ви сьогодні почули, побачили та візьмете з собою. Ці картки прикріплюємо на дошку та проговорюємо».

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

		Сучасні діти				
		Аудіали	Візуали	Кінестетики	Кліпове мислення	Покоління Z
Як сприймають інформацію?			Це люди, які «бачать» навколишній світ, тобто сприймають більшу частину інформації за допомогою зору	«Відчувають» навколишній світ і сприймають більшу частину інформації через нюх, дотик, за допомогою рухів та ін.	Особливість сучасної людини образно сприймати інформацію через коротку трансляцію, послання, промайнули новинах в ЗМІ, Інтернету	Соцмережа є найбільшим джерелом інформації, але при цьому вони звикли довіряти отриманій з мережі інформації більше, ніж попередні покоління, які звикли самостійно «копати в глибину»
	Спількування	Характерне вживання слів, пов'язаних зі слуховим сприйняттям (голос, послухайте, обговорювати, мовчазний, тиша, голосний, милозвучний тощо)	У своїй промові вживає іменники, дієслова, прикметники, пов'язані в основному із зором (дивитися, спостерігати, картина, на перший погляд, прозорий, яскравий, барвистий, як бачите тощо)	Словник в основному включає слова, що описують почуття або рух (схоплювати, м'який, теплий, дотик, гнучкий, хороший нюх тощо)	Обмежений словниковий запас, цитування фраз із фільмів, афоризмів, мемів із соцмереж	Багато часу проводять у соціальній мережі, тому вони легко переходять «на ти», вміють бути командними гравцями



Особливості уваги	Легко відволікається на звуки	Звернення уваги на зовнішні фактори; шум практично не заважає	Важко концентрувати свою увагу, і його можна відвернути чим завгодно	Швидке переключення уваги; знижена концентрація уваги на конкретній задачі (стрибокподібна увага)	Низька концентрація уваги
Особливості запам'ятовування	Те, що обговорював; запам'ятовує слухаючи	Пам'ятає те, що бачив, запам'ятовує картинками	Пам'ятає загальне враження. Запам'ятовує рухаючись	Трансактивна пам'ять виникає при тривалих відносинах в парах, коли люди починають покладатися на пам'ять одне одного. Пам'ять починає працювати з іншими механізмами: запам'ятовується не сама інформація, а те, яким шляхом до неї дістатися	Запам'ятовує не зміст якого-небудь джерела інформації в мережі, а місце, де ця інформація знаходиться, а ще точніше - «шлях», спосіб, як до неї дістатися. Пам'ять стає не тільки «неглибокою», але і «короткою»
Часто уживані фрази	Розкажи побільше. Ти кажеш голосно і я чітко тебе чую. Я десь це чув. Це звучало музикою для моїх вух. Це все – порожня балаканина. Поросячий вереск. Налаштуватися/Відключитися. Наче щось клацнуло – все відразу стало зрозуміло. Це знайшло відгук у мене всередині.	Я бачу твою позицію. Я хочу бачити нові перспективи. Це не зовсім чітко. Я уявляю, про що ти говориш. Він засліплений любов'ю. Мені це не дуже ясно. Надайте мені загальну картину. Не могли б ви прояснити це?	Давай підніmemo цю тему. Не соромся... Давай розберемося в цьому. Мені це неприємно. Мене це дратує. Я вловив думку. Я відчуваю, що це правильно. Здається, починаю вловлювати. Тепер до мене дійшло. Це вкладається в мої уявлення.	Всі фрази скороченні	Z-підлітки цілком обходяться гіфками, смайлами і набором передають потрібну емоцію скріншотом улюбленого серіалу: «Печалька!», «Орууу!», «Лол!»

Рекомендації щодо організації навчальної діяльності дітей із різними типами сприйняття інформації

Кінестетики, візуали, аудіали

- ✓ Не можна змушувати кінестетиків нерухомо сидіти на занятті, так як під час руху вони міцніше запам'ятовують матеріал, можна використовувати жести, дотики.
- ✓ Візуалам можна пропонувати замальовувати свої враження, тому під рукою у них повинен бути аркуш паперу, більше уваги звертати на опис предметів: їх колір, форму, місце розташування. Даючи завдання, намагатися виділяти абзаци, особливо важливі слова і пропозиції.
- ✓ Аудіалам необхідно дозволити в процесі виконання завдань промовляти слова, ворухити

Діти з кліповим мисленням

- ✓ Розвивати емоційний інтелект – кліпове мислення призводить до «бідності» емоцій.
- ✓ Давати дитині аналізувати твори, обговорювати, встановлювати зв'язки між явищами.

Покоління Z

- ✓ Добре структурувати навчальний процес. Ці діти ростуть в дуже «впорядкованому» світі та потребують такого ж порядку й логічної послідовності від навчання.
- ✓ Забезпечити «зворотний зв'язок». Сучасні учні завжди хочуть знати, наскільки точними є їхні припущення, чи правильно вони розуміють матеріал, чи роблять помилки.
- ✓ Зробити навчальний матеріал «яскравим і візуальним».
- ✓ Ставити перед учнями зрозумілі й реальні цілі. Представники «покоління Z» готові робити все максимально ефективно, але для цього вони повинні знати, що саме



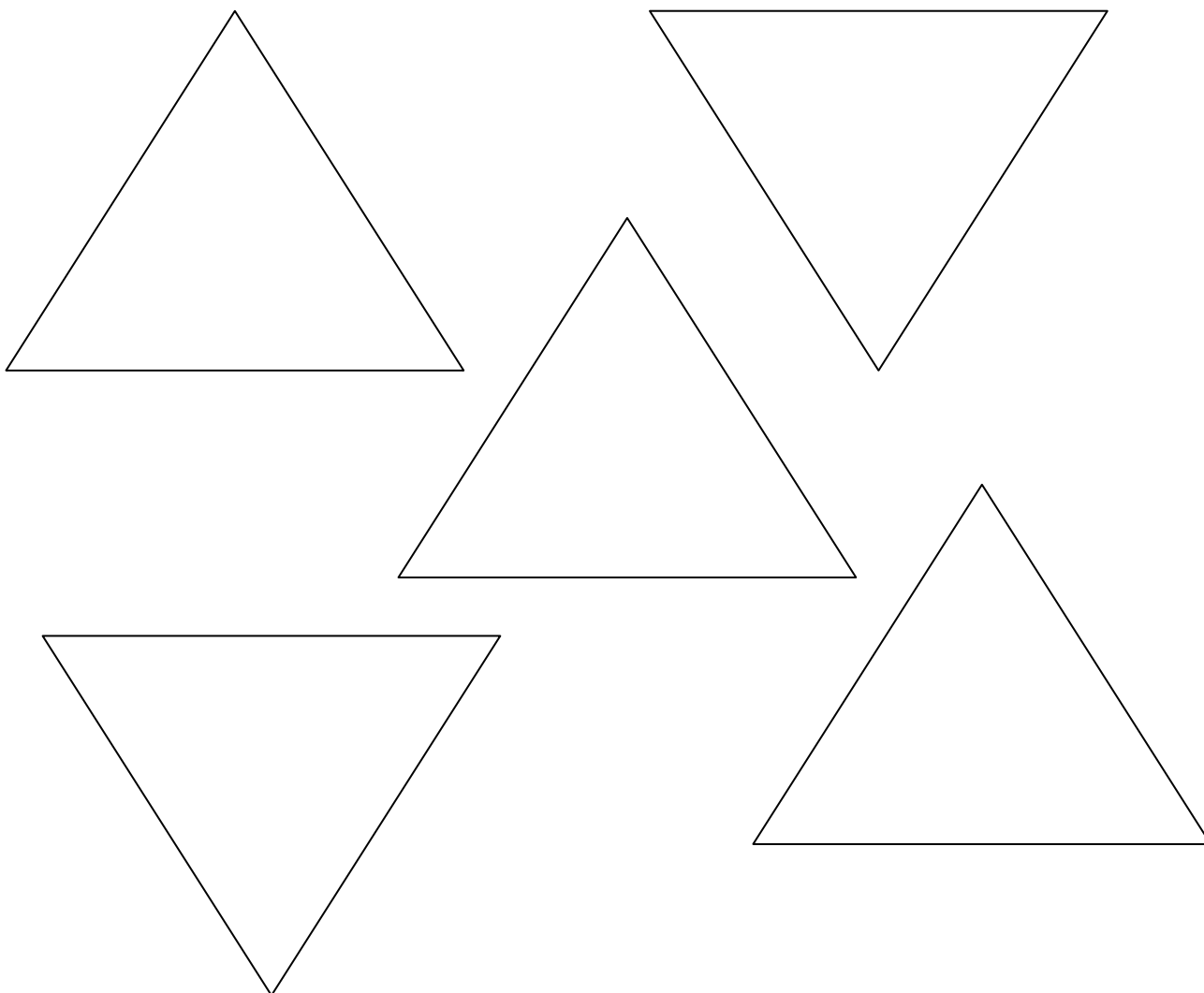
губами, видавати звуки. Працюючи з групою аудіалів, намагатися використовувати можливості інтонації і модуляції голосу. По можливості включати в роботу аудіо – та диктофонні записи.

вимагається від них.

- ✓ Використовувати ефективно час. Представники покоління Z не здатні утримувати увагу на будь-чому понад 15-20 хв. Поділіть навчальний час на певні інтервали, протягом яких в учнів буде змінюватися вид діяльності.
- ✓ Не перевантажувати інформацією.

Бланк для вправи «Рівень креативності»

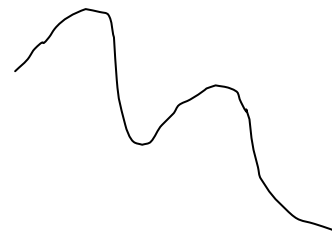
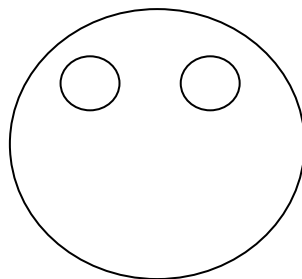
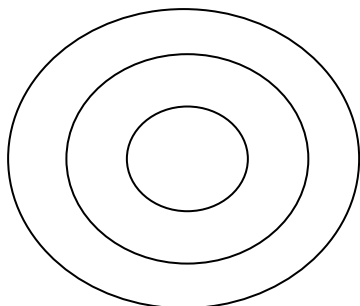
Завдання 1



Завдання 2



Завдання 3



Рефлексія «Почув, побачив, взяв»



ПОЧУВ



ПОБАЧИВ



ВЗЯВ



*Бути
«в контактi» — все
одно, що дихати*

*Прийшов, побачив
та забув ...*

*Комфорт у
всьому*

*Краще один раз
побачити, ніж
сто разів почути*



Теорія етапів розвитку цивілізації М. Маклюєна: «...суспільство, перебуваючи на сучасному етапі розвитку, трансформується в «електронне суспільство» або «глобальне село» і ставить за допомогою електронних засобів комунікації, багатовимірне сприйняття світу. Розвиток електронних засобів комунікації повертає людське мислення до дотекстової епохи, і лінійна послідовність знаків перестає бути базою культури».

У мого покоління маса способів – від твітів в Twitter, постів в Instagram і сторінок в Facebook – ідентифікувати і персоналізувати особистий бренд і повідомити про нього світу. Це суперпросто! Все, що потрібно зробити, – переглянути мою стрічку в Facebook, і через кілька секунд ви будете знати, що я люблю.

Я навіть не повірила очам. Камбрія почала цвісти! Квітка, блідо-рожева, ніжна. Минулого разу, коли поливала, її не було!

Мережевий індивід не надійний в своїх пристрастях. Він відданий своїй мережі до тих пір, поки та задовольняє його потреби. Мережеве мислення позбавлене культурологічних, релігійних, етнічних особливостей, на відміну від глибоко архетипичного ієрархічного мислення з його історичними алюзіями, національними, конфесійними особливостями

На думку британських вчених, мережева людина перестає усвідомлювати наслідки своїх вчинків у реальному світі, так як в соціальній мережі можна скоригувати будь-яку дію. У результаті людина не може правильно інтерпретувати зовнішній світ.

Типова розмова батька та його сина:

- Батько, Гремпси подарували мені диск Канье Уеста на день народження.
- Добре!
- Даремно витрачені гроші, не знаходиш?
- Чому? Мені здавалося, ти любиш Канье?
- Люблю, але не всі пісні. Краще б Гремпси дали мені подарунковий сертифікат на iTunes, щоб я міг скласти свій плейлист.



РОЛЬ ПЕДАГОГА У СТВОРЕННІ СПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

АКТУАЛЬНЕ ПРО АДАПТАЦІЮ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Семінар-тренінг

- МЕТА:**
- ✓ ознайомлення з компонентами шкільної готовності та особливостями адаптації до нових умов навчання;
 - ✓ озброєння засобами та методами невілювання негативних проявів адаптації;
 - ✓ інформування про актуальні для Нової української школи компетентності.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		25
Правила групи. Підтвердження вже прийнятих правил	- правила роботи з попередніх заходів	5
Всім добра! Вправа-привітання	- морська зірка або який-небудь інший символ для привітання	10
Веселка. Виявлення очікувань	- паперові стрічного різного кольору (7 кольорів веселки); - шаблон веселки; - клей	10
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
Три прикметники. Виявлення головних якостей педагога НУШ	- різнокольорові стікери (по 3 штуки на кожного учасника); - плакат «Якості педагога НУШ»	10
Складові готовності до шкільного навчання. Метод кубування	- назви складових готовності до школи для об'єднання в групи; - пластмасові кубики великого розміру, на яких наклеєні назви однієї із 4-х складових готовності до школи; - роздатки «Складові готовності до шкільного навчання» (розрізані та перемішані між собою)	30
Морські хвилі. Нейрогімнастика: малювання двома руками одночасно	- роздатки з малюнками хвиль на кожного учасника; - олівці (по 2 на кожного учасника)	10
Господар, будинок, ураган. Вправа-руханка		10
Шість капелюшків. Осмислення процесу адаптації та ролі педагога при цьому	- шість капелюхів різного кольору (білий, жовтий, чорний, червоний, зелений, синій); - аркуші паперу для фліпчарту (6 штук); - шість маркерів (білий, жовтий, чорний, червоний, зелений, синій); - роздатки «Особливості адаптаційного періоду першокласників» (на кожену групу)	30
Колесо успішності першокласника. Вправа на закріплення знань про компетентностей НУШ	- малюнки колеса за кількістю учасників; - олівці	20
Рибна кістка (Fishbone). Обговорення проблем дезадаптації	- малюнок скелету риби; - роздатки «Дезадаптація	30



ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		першокласників»	20
ДРІД. Вправа-рефлексія	- плакат «ДРІД»; - стікери (по 4 на кожного учасника); - маркери	10	
Квіточки бажань. Вправа-підсумок	- квіточка з кольорового паперу на кожного учасника; - неглибока тарілка з водою	10	
Усього:			

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

*Вчитель повинен знати,
з чим дитина прийшла до школи, щоб не допустити
жодного вразливого дотику до серця дитини.*

В. Сухомлинський

✦ **Правила групи. Підтвердження вже прийнятих правил****Опис**

Тренер пропонує учасникам переглянути ще раз прийняті раніше правила.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи бажаєте ви замінити якесь правило?
- Чи будемо додавати нові правила?

✦ **Всім добра! Вправа-привітання****Опис**

Тренер пропонує учасникам привітатися одне з одним, передаючи по колу одне одному морську зірку та говорячи комплімент.

Далі усі піднімають руки вгору і вітаються з сьогоднішнім днем, з сонечком, з хмарками, і промовляють слова «*Всім, всім гарної подорожі до знань!*».

✦ **Веселка. Виявлення очікувань****Опис**

Тренер пропонує учасникам обрати колір, який відповідає їх сьогоднішньому настрою, на цьому кольорі написати свої очікування від сьогоднішнього заходу.

Учасники обирають кольори, записують очікування, прикріплюють їх до веселки на дошці.

Висновок

Тренер робить висновок скільки учасників тих чи інших кольорів.

✦ **Три прикметники. Виявлення головних якостей педагога НУШ****Опис**

Тренер пропонує учасникам написати 3 якості, які характеризують педагога, який потрібен Новій українській школі.

Кожен учасник називає своє ім'я і 3 якості та розміщує стікери на плакаті «Якості педагога НУШ».

Висновок

Тренер підсумовує всі якості та робить висновок про те, що саме на такого педагога чекають першокласники.

✦ **Складові готовності до шкільного навчання. Метод кубування****Опис**

- Учасники об'єднуються в 4 групи відповідно до складових готовності до шкільного навчання:



- 1 група – мотиваційна готовність,
- 2 група – соціальна готовність,
- 3 група – емоційно-вольова готовність,
- 4 група – інтелектуальна готовність.

Кожна група отримує кубик із назвою своєї складової та обирає із загального переліку змісту складових готовності до шкільного навчання (див. Роздатки для учасників), перемішані між собою, ті, що відповідають цій складовій.

По закінченню роботи кожна група презентує свою складову готовності до шкільного навчання та ставить свій кубик зверху на ті, що вже представлені.

Таким чином утворюється башта «Готовність до навчання».

Гарна в нас вийшла башта! А зараз ми побачимо, що може трапитись з дитиною і її успішністю у школі, коли один напрямок готовності в дитини не сформований, прибираємо один куб. Чи буде стояти вся вежа? Уся вежа руйнується. Так само трапляється і з дитиною в якій одна складова не сформована, або не досить розвинута.

Обговорення, зворотна комунікація

- Що трапилось з нашою баштою?
- Чому вона розвалилася?
- Чи схоже це з поведінкою дитини, яка не зовсім готова до школи?

✧ Морські хвилі. Нейрогімнастика: малювання двома руками одночасно

Опис

Тренер пропонує учасникам взяти олівці у дві руки, і поступово обводити «хвилі» на бланку для роботи (див. Роздатки для учасників).

Потрібно слідкувати за тим, щоб працювали 2 руки одночасно, та не поспішати.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи зручно вам було виконувати цю вправу?
- Які складності виникали?

Висновок

Такі вправи тренують дві півкулі і необхідні для розвитку учнів 1-го класу.

✧ Господар, будинок, ураган. Вправа-руханка

Опис

Учасники об'єднуються в трійки. Один учасник з трійки – будинок, другий – дах, третій – господар будинку.

Тренер дає команди:

- 1 хлопок – тікає дах і шукає новий будинок;
- 2 хлопки – тікає будинок;
- 3 хлопки – тікає господар і шукає новий будинок.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які відчуття у вас після вправи?
- Що сподобалось, що ні?

✧ Шість капелюшків. Осмислення процесу адаптації та ролі педагога при цьому

Опис

Учасники об'єднуються в шість груп за кількістю капелюхів (білий, жовтий, чорний, червоний, зелений, синій).

Кожна група отримує свого «капелюха». Колір капелюха вказує на тип завдання.

Білий капелюх Розкажіть про тему лише у фактах і цифрах (тривалість кризових періодів адаптації)

Жовтий Поміркуйте, чому в деяких учнів період адаптації загострюється,



<p>капельюх</p> <p>Чорний капельюх</p> <p>Червоний капельюх</p> <p>Зелений капельюх</p> <p>Синій капельюх</p>	<p>затримується</p> <p>Доведіть, що учитель може впливати на процес адаптації (в рамках теми адаптації)</p> <p>Поміркуйте, який емоційний стан може викликати загострення процесу адаптації в учнів</p> <p>Поміркуйте, як використати тему, її елементи, щоб це зробило життя вчителя і учнів радіснішим, які позитивні моменти має ця тема? Що треба робити, щоб адаптація пройшла безболісно?</p> <p>Узагальніть висловлювання всіх попередніх груп-капельюхів, підсумуйте, що корисного та нового ми дізналися за результатами цього завдання</p> <p>Група занотовує свої ідеї на аркуші для фліпчарту маркером відповідного кольору, користуючись роздатками «Особливості адаптаційного періоду першокласників» (див. Роздаки для учасників)</p>
---	--

Обговорення, зворотна комунікація

- Які складності були у виконанні цього завдання?
- Що сподобалось?
- Як такі вправи можна використовувати у Новій українській школі?

✧ Колесо успішності першокласника. Закріплення знань про 10 компетентностей НУШ

Опис

1. Учасникам необхідно пригадати 10 компетентностей Нової української школи.

- Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами
- Спілкування іноземними мовами.
- Математична грамотність.
- Компетентності в природничих науках і технологіях.
- Інформаційно-цифрова компетентність.
- Уміння вчитися впродовж життя.
- Соціальні і громадянські компетентності.
- Підприємливість.
- Загальнокультурна грамотність.
- Екологічна грамотність і здорове життя.

2. Тренер роздає малюнки колеса (див. Роздатки для учасників). На цьому колесі необхідно відмітити розвиток кожної компетентності НУШ у відсотках, у вигляді відрізка від 0 до 100%.

Для цього кожному учаснику необхідно пригадати знайому дезадаптовану дитину і на прикладі цієї дитини виконати вправу.

3. З'єднати відмітки на спицях. Звернути увагу на фігуру, яка вийшла замість кола.

Якщо у дитини розвинуті усі 10 компетентностей в однакових відсотках, то коло буде рухатися, учень буде розвиватися гармонійно. А якщо ні, компетентності розвинуті нерівномірно – колесо не виходить, і просуватись воно не зможе.

Важливо пам'ятати, що не треба займатись тільки однією або декількома компетентностями і розвивати їх до 100%. Розумніше буде дослідити зону найближчого розвитку дитини і розвивати усі компетентності одночасно наприклад до 35%, або до 60%.

Такий розвиток буде розумніший і гармонійний.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи впливає розвиток компетентностей НУШ на успішну адаптацію першокласників?

✧ Рибна кістка (Fishbone). Обговорення проблем дезадаптації

Опис

Учасники об'єднуються в 3 групи. Тренер висуває проблему: «Дезадаптація учнів 1-х класів». Після спільного обговорення проблемної теми записують її чітке формулювання в



полі «Проблема» (голова риби).

Після аналізу інформації за темою (див. Роздатки для учасників) учасники 1-ї групи виділяють причини дезадаптації та свої записи розміщують у формі кісток хребта зверху у полі «Причина».

Друга група працює над фактами (наслідками) проблеми дезадаптації та свої наробки розміщують у формі кісток хребта знизу у полі «Факти (наслідки)».

Третя група шляхом аналізу «причин-аргументів» робить висновки проблеми дезадаптації учнів 1-х класів, які записуються на хвості у полі «Висновки».

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи допомогла ця вправа зрозуміти важливість аргументації?
- Як виглядає проблема дезадаптації після обговорення?

✧ ДРІД. Вправа-рефлексія

Опис

Тренер пропонує учасникам на стікерах написати свої підсумки про семінар-тренінг відповідно до абрєвіатури ДРІД, яка записана на аркуші паперу для фліпчарту:

- Д** – досвід – Що робили і що найбільше запам'яталось?
- Р** – рефлексія – Які відчуття?
- І** – інформація – Яку інформацію одержали та які висновки зробили?
- Д** – дії – Як будете діяти в майбутньому?

Тренер пропонує учасникам висловити свої думки з кожного питання та наклеїти свої стікери у відповідну категорію.

✧ Квіточки бажань. Вправа-підсумок

Опис

Учасникам необхідно написати на квіточці свої бажання щодо НУШ. Пелюстки квіточки необхідно загорнути і свої квіточки покласти на блюдо з водою. Якщо бажання виповниться – квіточка розгорнеться.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи розкрилась ваша квіточка?
- Хто бажає, може розповісти про своє бажання усім?

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Складові готовності до шкільного навчання

Мотиваційна готовність

- Дитина починає усвідомлювати своє становище як таке, що не відповідає її можливостям, її вже не задовольняють доступні у грі засоби.
- У дитини з'являється бажання стати учнем.
- Дитина починає усвідомлювати навчання як відповідальну справу.
- Навчання приваблює дитину своєю значущістю.
- Цікавлять зовнішні аспекти шкільного життя.
- Бажають виконувати учнівські обов'язки.
- Цікавить учнівське приладдя.
- Прагнення увійти у світ дорослих.

Емоційно-вольова готовність

- Намагається розуміти, усвідомлювати необхідні правила для школи.
- Вміє регулювати свою поведінку у складних ситуаціях.
- Мобілізується у стані втоми.
- Намагається завершувати справу до кінця.
- Сформовані довільні психічні процеси.
- Долає сильні труднощі.
- Має навички самостійності, організованості.
- Зібраність.
- Зосередженість.
- Опановує основні правила поведінки у навчальних та інших ситуаціях,
- Намагається правильно реагувати на оцінку виконаного завдання
- Оцінює свою роботу.



- Пізнавальна активність.
- Присутнє бажання пізнати невідоме.
- Бажає розібратися у складному.
- Опановує нові вміння.
- Має уявлення про навчання як важливу і відповідальну діяльність.
- Має пізнавальний інтерес до світу.
- Є потреба в набутті знань і вмінь.
- Адекватне сприйняття завдання.
- Співвідносить завдання за ступенем складності.
- Не втрачає рівновагу.
- Звертається за допомогою до дорослих або намагається справитися самотужки.
- Уміння переживати невдачі (не розгублюється, не плаче).
- Шукає способи вдосконалення своєї роботи чи поведінки.
- Виявляє необхідний для школи рівень самостійності.
- Виконує навіть важку роботу, яка потребує значного напруження.
- Захоплюється результатом своєї роботи.
- Радість від пізнання нового.
- Задоволення від виконання завдання.
- Уміння не піддаватися своїм почуттям.
- Намагається керувати своїми емоціями.
- Стримує занадто бурхливі зовнішні прояви емоцій.
- Має здатність діяти за моральними мотивами.
- Здатність відмовитися за необхідності від того, що особливо приваблює.
- Присутня Вольова регуляція поведінки.
- Намагається долати труднощі.
- Намагається досягати мету, попри різноманітні перешкоди.
- Самостійно, за незначної допомоги дорослих долає труднощі.

Інтелектуальна готовність

- Має достатній рівень розвитку пізнавальної діяльності
- Знання про навколишній світ.
- Знає про себе і своє найближче оточення: сім'ю, свою вулицю, село, місто, людей, їхню працю, звичаї, свята, явища природи.
- Системність знань і уявлень.
- Орієнтацію дітей у навколишньому світі.
- Зв'язне мовлення
- Вміє переказувати казки, оповідання.
- Сприймає завдання, інструкції, правила.
- Здатність діяти відповідно до вимог дорослих.
- Виконують завдання і можуть їх аргументувати, пояснити.
- Світогляд.
- Активність.

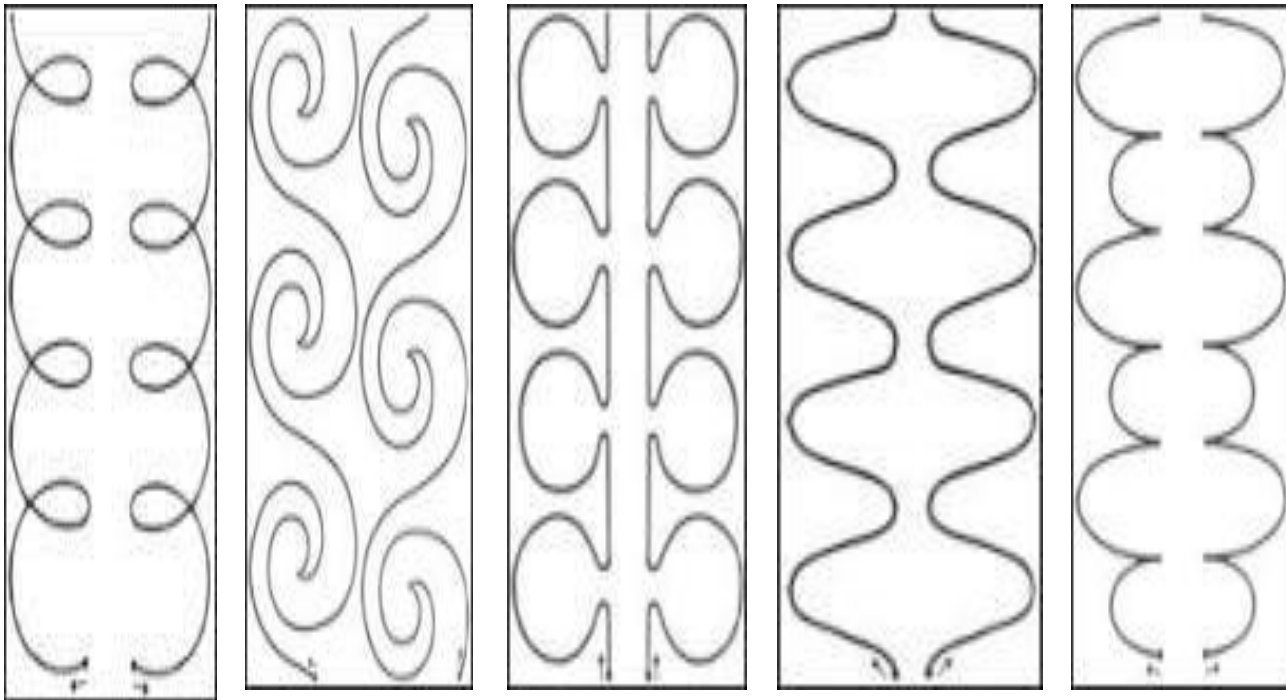
Соціальна готовність

- Вміння вибудовувати свої взаємини з педагогом, однолітками.
- Уміння спокійно звернутися до дорослого із запитанням.
- Попросити в товариша допомоги.
- Запропонувати допомогу товаришу.
- Узгодити власні інтереси з інтересами однолітків у грі.
- Готовність брати участь у спільній діяльності дітей.
- Уміння відстоювати свої інтереси.
- Сприймання нової інформації.
- Уміння налаштуватись на виконання навчальних завдань.
- Обговорення почутого з іншими.
- Уміння налагоджувати взаємини з дорослими, дітьми.
- Активна.
- Ініціативна.
- Весела.



- Уважність.
- Вдумливість
- Охоче допомагають іншим.
- Ділиться тим, чим може.
- Уміє домовлятися з однолітками.
- Враховує бажання ровесників.
- Уміння залагоджувати непорозуміння.
- Уміння дружити.

Вправа «Морські хвилі»



Особливості адаптаційного періоду першокласників

Адаптацією називають не лише процес пристосування до успішного функціонування в даному середовищі, але й здатність до подальшого психологічного, особистісного, соціального розвитку людини. Початок навчання дитини в школі – складний і відповідальний етап в її житті. Діти 6-7 років переживають психологічну кризу, пов'язану з необхідністю адаптації до школи.

Згідно з дослідженням М.М. Безруких, процес адаптації дитини до школи можна розділити на **3 етапи**, кожен з яких має свої особливості.

Перший етап – орієнтувальний

У відповідь на весь комплекс нових дій, пов'язаних з початком систематичного спілкування, відповідають бурхливою реакцією і значною напругою практично всі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває достатньо довго (2–3 тижні).

Другий етап – нестійке пристосування

Організм шукає і знаходить якісь оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці дії. На першому етапі ні про яку економію ресурсів організму говорити не доводиться: організм витрачає все, що є, а інколи і «в борг бере». На другому етапі ця ціна знижується, буря починає затихати.

Третій етап – період відносно стійкого пристосування

Організм знаходить найбільш відповідні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем. Тривалість всіх трьох фаз адаптації – приблизно 5–6 тижнів, а найбільш важким є перший місяць.

За рівнем адаптованості дітей можна умовно поділити на **3 групи**.

Перша група дітей (високий рівень)

Адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці діти відносно швидко входять в колектив, «освоюються» в школі, знаходять нових друзів в класі, у них



**Друга група дітей
(середній рівень)**

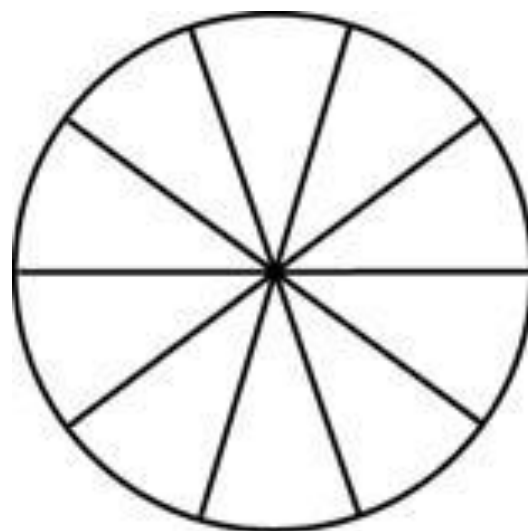
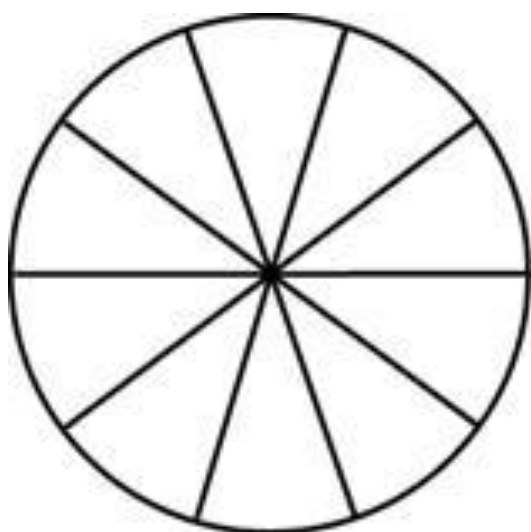
**Третя група
(«група ризику»)**

майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінно і без видимої напруги виконують всі вимоги вчителя.

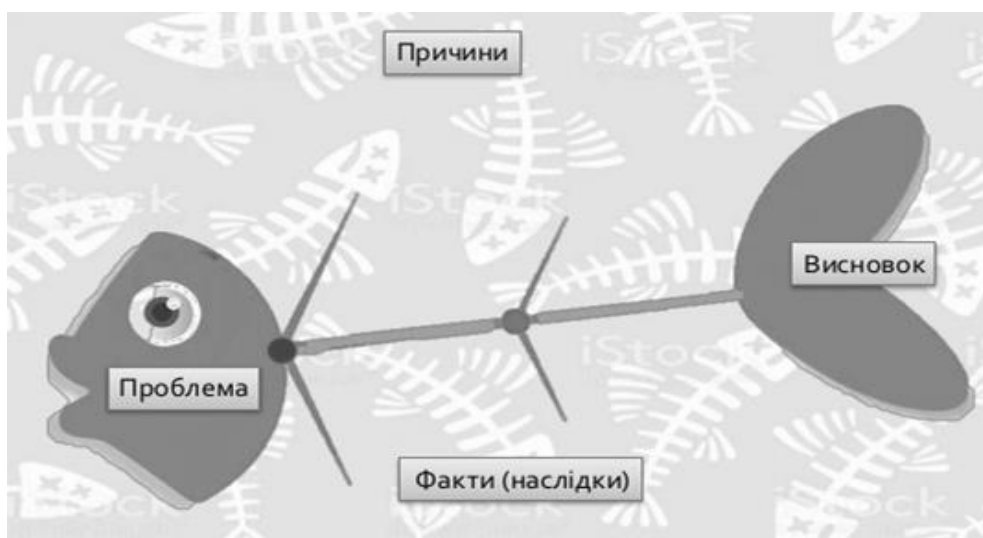
Має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми. Завдяки доброзичливому і тактовному відношенню вчителя до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними шкільним вимогам.

Діти, в яких соціально-психологічна адаптація пов'язана із значними труднощами. Вони не засвоюють навчальну програму, у них проявляються негативні форми поведінки, різкий прояв негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі

Колесо успішності першокласника



Рибна кістка





Деадаптація першокласників

Шкільна деадаптація – це утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушень навчання і поведінки, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, викривлень в особистісному розвитку.

Нерідко симптоми деадаптації зовні не проявляються, але дитина досить боляче переживає всі шкільні проблеми (це супроводжується тривогою, відсутністю апетиту та розладом сну), тобто в неї спостерігаються реакції як активного, так і пасивного протесту. Це може виявитися у настороженості, невпевненості, плаксивості без причин.

Виділяють декілька **варіантів шкільної деадаптації**.

1. Деадаптація, що виникає на фоні особливостей навчального процесу молодших школярів.

Відомо, що в молодшому шкільному віці діти засвоюють предметний бік навчального процесу – навички та вміння. Коли процес формування навичок та вмінь проходить важко, непродуктивно, учень починає відставати від програми. Це можна помітити на такому симптомі шкільної адаптації, як «невстигання». І, безперечно, тут величезна провина дорослих (учителя та батьків), бо вони неухважні чи байдужі до того, як у дитини формуються навички і вміння. Навчання – важкий процес для маленького учня, який ще не вміє вчитися. А дорослі часто-густо, забувають про те, що кожна дитина неповторна своїми індивідуальними особливостями і не орієнтуються в роботі ні на інтелектуальний рівень розвитку, ні на рівень психомоторики.

2. Деадаптація як невміння дітей довільно регулювати свою поведінку, увагу, адекватно сприймати вимоги.

Такі учні виконують завдання не за власною ініціативою, а внаслідок зовнішньої стимуляції (коли їх сварять, змушують). Подібне виявляється в емоційних дітей, що відзначаються високою чутливістю, збудливістю, неадекватністю переживань і, відповідно, реакцій. Вони зосереджуються на своїх внутрішніх переживаннях, а отже, виконуючи завдання, роблять безліч помилок, неухважні, загальмовані. Звичайно, це – наслідок сімейного виховання: «вседозволеності», тобто діти прийшли до школи з дуже низьким рівнем вольової готовності. Отже, з перших днів вони відчують значні труднощі.

3. Деадаптація як невміння дітей увійти в темп шкільного життя.

Ці учні, як правило, соматично ослаблені, часто хворіють, втомлюються, невитримані. Вони пасують перед труднощами, значно недооцінюють свої можливості.

Проблема шкільної деадаптації може проявлятися в різних формах, мати різні причини, наслідки, скарги.

Форма деадаптації	Причина	Наслідки
<p>Перша форма. Несформованість елементів і навичок навчальної діяльності</p>	<p>Індивідуальні особливості інтелектуального розвитку, педзанедбаність.</p>	<p>Погана успішність з усіх предметів, погані навички читання, відставання з математики, погана пам'ять, неухважність; учень мовчить на уроках, боїться відповідати, хоча знає; невпевненість у собі; тривалість підготовки уроків, тривожність, занижена самооцінка, пасивність, песимізм; розчарування школою, пропуск уроків, втечі зі школи.</p>
<p>Друга форма. Несформованість мотивації учіння, спрямованість на інші, позашкільні види діяльності</p>	<p>Інфантилізм виховання; гіперопіка, несприятливі фактори, що зруйнували позитивну мотивацію (шкільні міжособистісні відносини, неадекватне оцінювання навчальної діяльності).</p>	<p>Погана успішність і поведінка на фоні достатньо високого рівня пізнавальних здібностей, тривога з приводу індивідуально-особистісних якостей – повільності, інертності, неорганізованості, стомлюваності, некомпунікабельності, егоїстичності, впертості, агресивності, озлобленості,</p>



Третя форма. Нездатність до довільної регуляції поведінки, уваги; навчальної діяльності

Особливості сімейного виховання (гіперпротекція або домінуюча гіпопротекція), той самий тип виховання в дитячому садочку і початковій школі.

страхів, брехливості. Неорганізованість, неуважність, залежність від дорослого, порушення спілкування, слабка успішність, тривога з приводу особливостей поведінки, навчальної діяльності і спілкування дитини з ровесниками і дорослими, нетовариськість, замкненість, відсутність друзів; невміння дружити з ровесниками; погані відносини з учителями, дитину дражнять у школі, б'ють у класі; погані відносини між дітьми в сім'ї, відсутність бажання грати з ровесниками, тяжіння до «поганих дітей», нерозуміння дитини.

Головна причина шкільної дезадаптації в молодших класах криється в характері сімейного виховання. Якщо дитина приходить до школи з сім'ї, де вона не відчувала переживання «ми», то і адаптація до школи проходить важко. Несвідоме прагнення до відчуження, несприйняття норм і правил колективу заради зберігання свого «Я» лежать в основі шкільної дезадаптації дітей, які виховані в сім'ях із несформованим почуттям «ми» або в сім'ях, де батьків від дітей відділяє стіна байдужості. Інша причина шкільної дезадаптації молодших школярів полягає в тому, що труднощі у навчанні й поведінці усвідомлюються дітьми в основному через ставлення до них учителя, а причини виникнення дезадаптації часто пов'язані зі ставленням до дитини та її навчання в сім'ї.

Проявами дезадаптації в початковий період навчання є:

- швидка стомлюваність, спад працездатності на кінець дня та тижня;
- підвищена тривожність, плаксивість;
- неадекватна поведінка;
- невміння будувати стосунки з дітьми та дорослими;
- неуспішність у навчанні.

Шкільна дезадаптація проявляється в **таких формах:**

- непристосованість до предметної сторони діяльності;
- нездатність керувати своєю поведінкою;
- нездатність прийняти темп шкільного життя;
- шкільний невроз, або «фобія школи».

Аналіз проблеми дезадаптації дає можливість виділити також **найважливіші чинники, що впливають на успішність процесу адаптації** до школи:

- рівень готовності дитини до школи (фізичної, соціальної, психологічної);
- стан здоров'я учнів;
- психофізіологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена сензитивність, надмірна збудженість);
- особливості розвитку (несформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки);
- неправильне виховання в сім'ї (егоцентричний тип виховання, несприйняття дитини, гіперсоціальне виховання, тривожно-підозріле);
- стиль спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний тощо).



РІВНІ ТА КРИТЕРІЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ (за Олександром Венгером)

Олександр Венгер описує 3 рівня адаптації до шкільного навчання:

**ВИСОКИЙ
РІВЕНЬ
АДАПТАЦІЇ**

КРИТЕРІЇ

- першокласник позитивно ставиться до школи;
 - пред'явлені вимоги сприймає адекватно;
 - навчальний матеріал засвоює легко, глибоко і повністю;
 - вирішує складні завдання;
 - старанний, уважно слухає пояснення вчителя;
 - високий темп розумової діяльності;
 - виконує доручення без стороннього контролю;
 - проявляє великий інтерес до самостійної роботи;
 - готується до всіх уроків;
 - займає в класі сприятливе статусне положення.
- першокласник позитивно ставиться до школи, її відвідини не викликають негативних переживань, однак школа не завжди повертає навчальною стороною;

**СЕРЕДНІЙ
РІВЕНЬ
АДАПТАЦІЇ**

КРИТЕРІЇ

- засвоює навчальний матеріал тільки, якщо вчитель викладає його детально і наочно;
- засвоює основний зміст навчальних програм;
- самостійно вирішує типові завдання;
- буває зосередженим тільки тоді, коли зайнятий чимось цікавим для нього;
- громадські доручення виконує старанно, але часто під контролем;
- дружить з багатьма однокласниками.
- першокласник негативно або індиферентно ставиться до школи;
- часті скарги на погане самопочуття;
- домінує пригнічений настрій;
- спостерігаються порушення дисципліни;
- матеріал уроків засвоює фрагментарно, не вміє працювати самостійно з підручником;
- при виконанні самостійних навчальних завдань не виявляє зацікавленості;
- до уроків готується нерегулярно, потребує постійного контролю, систематичного нагадування і спонукання з боку вчителів і батьків;
- темп розумової діяльності повільний, потрібні тривалі паузи і відпочинок;
- громадські доручення виконує під контролем, без особливого бажання;
- близьких друзів не має.

**НИЗЬКИЙ
РІВЕНЬ
АДАПТАЦІЇ**

КРИТЕРІЇ

ВЧИТЕЛЯМ ПРО СТВОРЕННЯ СПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЩОДО УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧНІВ 1-Х КЛАСІВ

Рекомендації

Для створення сприятливих умов щодо успішної адаптації першокласників до умов шкільного навчання бажано дотримуватися **таких рекомендацій:**

- Урахування вікових і індивідуальних психологічних особливостей дітей.
- Демонстрація вчителем віри в успіх дитини.
- Зняття неуспішного оцінювання на перших етапах навчання.
- Запобігання груповій критиці дитини або її робіт, а також порівнянь її помилок з постійними успіхами інших учнів.
- Порівняння якості роботи дитини тільки з її попередніми роботами.
- Вказуючи на помилки, намітити шлях до успіху.
- Акцентування уваги на успіхах учня, його перемогах.



- Створення ситуацій успіху.
- Надання емоційної підтримки учням словами, поглядом, дотиком.
- Запобігання частому використанню в мові слів-заперечень.
- Організація уроків лише на позитивних емоціях.
- Недопустимість ситуацій стресу на уроках.
- Використання ігор, наочності, відповідно до віку дітей.
- Дотримання правила: *«Учитель, який використовує у роботі з 6-річками лише книжку і дошку – нічому не вчить!»*

ВЧИТЕЛЯМ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Корисні поради

Для спілкування та налагодження взаємодії з першокласниками в період адаптації (*і не тільки!!!*) корисним буде дотримуватися **таких порад:**

- ✓ Ставтеся до кожної дитини, як до неповторної, індивідуальної особистості, адже у кожного першокласника свій темперамент, свої потреби, інтереси, симпатії та антипатії.
- ✓ Виявляйте терпіння, терпляче відповідайте на всі запитання дитини.
- ✓ Дотримуйтесь принципу об'єктивності при оцінці досягнень учня. Оцінюйте діяльність, а не особистість.
- ✓ Порівнюйте успішність першокласника не з успішністю інших дітей, а з його власними успіхами, тим, яким учень був вчора, сьогодні, буде завтра.
- ✓ Забезпечуйте дитині весь спектр відчуттів: вона повинна бачити, слухати, торкатись руками і відчувати різноманітні елементи навколишнього світу.
- ✓ Створюйте сприятливі умови, для того, щоб учень зайняв певну позицію серед однолітків, а не перетворився на аутсайдера. Згуртовуйте першокласників.
- ✓ Заохочуйте гарну поведінку найчастіше та по можливості ігноруйте провокаційні вчинки дитини.
- ✓ Привчайте дітей до самостійності, виховуйте у них уміння доводити розпочате до кінця, знаходити помилки та виправляти їх.
- ✓ Постійно використовуйте на уроці ігрові види діяльності, пам'ятаючи про важливість даного виду діяльності в розвитку дитини 6-7-річного віку.
- ✓ Не забувайте використовувати на уроках слова підтримки для забезпечення позитивної атмосфери:
 - *«Давай спробуємо ще раз».*
 - *«У мене теж не одразу все виходило, тому не втрачай надії».*
 - *«Я впевнена, що ти можеш».*
 - *«Разом ми зможемо».*
 - *«Сьогодні вийде краще, ніж учора».*
 - *«Навіть, якщо ти помилишся, я допоможу тобі».*
 - *«Я вірю в те, що все вийде».*



НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНІ ТРУДНОЦІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ЇХ УСУНЕННЯ

Поради психолога педагогам

Труднощі	Причини	Поради педагогам щодо взаємодії
Неуважність	<ul style="list-style-type: none">- Низький рівень розвитку довільності.- Переважає ігрова мотивація навчання.- Низький рівень концентрації та стійкості уваги.- Інші психологічні причини.	<ul style="list-style-type: none">✓ Формуванню довільної уваги сприяє участь дитини в сюжетно-рольових іграх, образотворчій діяльності.✓ Навчання має відбуватися через гру.✓ Утримати увагу учня може емоційне, виразне мовлення дорослого.✓ Допомога психолога (діагностика, корекційно-розвивальна програма, вправи на розвиток уваги).✓ Формуванню довільності сприяє участь дитини в сюжетно-рольових іграх, образотворчій діяльності.
Непосидючість	<ul style="list-style-type: none">- Низький рівень розвитку довільності.- Індивідуально-психологічні особливості особистості.- Інші психологічні причини.- Несформованість прийомів навчальної діяльності.- Слабка концентрація уваги.- Низький рівень розвитку сприйняття.	<ul style="list-style-type: none">✓ Для сприйняття навчального завдання потрібна система занять – сюжетно-рольових ігор.✓ Уміння розв'язувати задачі залежить від здатності стати на позицію іншого, яка формується в спілкуванні з іншими дітьми через систему занять – ігор за правилами.✓ Потрібно вчити «бачити» інших, показувати можливість переходу з однієї позиції на іншу в певній ситуації.
Неможливість одразу зрозуміти пояснення	<ul style="list-style-type: none">- Низький рівень розвитку загального інтелекту.	<ul style="list-style-type: none">✓ Розвиток моторики пальців рук за допомогою спеціальних вправ.✓ Допомога психолога (діагностика, вправи на розвиток уваги)
Неохайне ведення зошита	<ul style="list-style-type: none">- Слабкий розвиток тонкої моторики пальців рук.- Несформованість прийомів навчальної діяльності- Недостатній обсяг уваги.- Низький рівень розвитку пам'яті- Низький рівень концентрації та стійкості уваги.- Низький рівень довільності.	<ul style="list-style-type: none">✓ Формуванню довільності сприяє участь дитини в сюжетно-рольових іграх, образотворчій діяльності.
Будь-яке завдання необхідно повторити кілька разів, перш ніж учень почне його виконувати	<ul style="list-style-type: none">- Несформованість уміння виконувати завдання за усною інструкцією дорослого.- Несформованість передумов навчальної діяльності.	<ul style="list-style-type: none">✓ Для прийняття навчального завдання потрібна система занять – сюжетно-рольових ігор.✓ Уміння розв'язувати задачі залежить від здатності стати на позицію іншого, яка формується в спілкуванні з іншими дітьми, дорослими
Погане орієнтування в	<ul style="list-style-type: none">- Низький рівень розвитку сприйняття й орієнтування в просторі.	<ul style="list-style-type: none">✓ Розвиток моторики пальців рук за допомогою спеціальних вправ.



зошиті

- Низький рівень розвитку довільності.
- Слабкий розвиток дрібної мускулатури кистей рук.
- Несформованість ставлення до себе як до школяра.
- Переважання ігрової мотивації навчання

- ✓ Формуванню довільної уваги сприяє участь дитини в сюжетно-рольових іграх, образотворчій діяльності.
- ✓ Допомога психолога.
- ✓ Врахування індивідуальних особливостей учня.
- ✓ Допомога психолога.

Постійно відволікається на уроках, грається, їсть

- Індивідуально-психологічні особливості особистості
- Низький рівень концентрації та стійкості уваги
- Низький рівень довільності
- Несформованість прийомів навчальної діяльності
- Знижена самооцінка

- ✓ Ніколи не використовувати авторитарний стиль виховання.
- ✓ Створювати ситуацію успіху при виконанні завдань.
- ✓ Робота з психологом

Страх запитувати вчителя

- Можливі проблеми в сім'ї
- Внутрішній стресовий стан
- Індивідуально-психологічні особливості особистості

АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ З РІЗНИМИ КАТЕГОРІЯМИ ДІТЕЙ

ВРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ (ТЕМПЕРАМЕНТУ) ДИТИНИ ПРИ ВЗАЄМОДІЇ З НЕЮ

Рекомендації психолога



Дітей із **сангвінічним** темпераментом характеризують:

- ✓ Легка збудливість почуттів, які не дуже міцні, але відносно стійкі.
- ✓ Вони енергійні, активні, довго не витримують одноманітної діяльності.
- ✓ Здебільшого не сором'язливі, але стримані.
- ✓ Легкість у спілкуванні.
- ✓ Користуються повагою ровесників.
- ✓ Не схильні ображатись.
- ✓ Беруть участь у громадській роботі класу і школи.

За сприятливих умов виховання ростуть спокійними, у міру рухливими, адекватно реагують на зміну обставин, за несприятливих – виявляють байдужість, безвідповідальність, несамокритичність.

У роботі з такими дітьми слід враховувати:

✓ Сангвініки швидко освоюють правила поведінки й уміння ними користуватися засвоюють легко, але без систематичних вправ швидко втрачають.

✓ Завдяки рухливості швидко піддаються як позитивному, так і негативному впливу.

✓ На зауваження дорослих реагують спокійно, не опираючись.

✓ Такі учні досить комфортно відчують себе, як при письмовій так і при усній відповіді. Зовнішні фактори їх майже не відволікають.

✓ Досить відповідальні тривалі справи (наприклад, звання старости класу, або керівника по дисципліні) сангвінікам не слід доручати. Вони проявлять незвичайну активність, та протягом місяця втратять усякій інтерес до цієї роботи. Але з сангвініків вийде справжній



активіст у розважальних культмасових справах, або класний репортер.

- ✓ Опитування домашнього завдання слід починати саме з таких учнів.
- ✓ Сангвініки будуть брати активну участь у розборі нової теми, навіть якщо вона їм не цікава.

Діти **холеричного** типу темпераменту характеризуються:

- ✓ Легкою збудливістю почуттів, силою і стійкістю їх у часі.
- ✓ Енергійною та різкою поведінкою
- ✓ Бурхливо реагують на подразники
- ✓ Важко переключаються на спокійнішу справу
- ✓ У колективі прагнуть самостверджуватись
- ✓ Люблять організовувати ігри
- ✓ Охоче залучаються до різних видів діяльності



За правильних умов виховання холерики виявляють активність, наполегливість у роботі, за неправильних – стають неслухняними, запальними, образливими. Покарання, зауваження дорослих діють на них негативно, збуджують, роблять їх грубими, викликають бажання вчинити «на зло».

У спілкуванні з такими дітьми потрібно:

- ✓ зважати на їхні особливості,
- ✓ бути спокійним, доброзичливим, але вимогливим ставленням формувати стриманість.
- ✓ При навчанні (особливо на заліку) враховувати те, що такій дитині легше буде відповідати усно, ніж писати все що їй відомо з цього питання. Холерикам важко займатися однотипною діяльністю. Тому вони просто не зможуть виконати письмову роботу на високому рівні.

✓ Пам'ятати, що чим довше триває робота (диктант, контрольна тощо), тим більше холерик зробить помилок.

✓ Перевірку домашнього завдання також можна починати з холериків, вони навряд розгубляться. Також холерики не відчувають ніяких труднощів від неочікуваних поточних запитань.

У опрацюванні нової теми можете сміливо покладатися на їхню активність, якщо зможете заохотити та зацікавити їх. Проте, холерики як швидко запам'ятовують інформацію, так же швидко і забувають її.

У дітей **флегматичного** типу темпераменту:



- ✓ Почуття важко збуджувати, проте тривалі і стійкі.
- ✓ Флегматик повільний, неохоче спілкується, часто нехтує тим, що вимагає швидкості, зайвих рухів.
- ✓ Уникає доручень, але отримавши їх, виконує бажання, хоч і не поспішаючи, дотримується порядку, організованості.
- ✓ Ухиляється від конфліктів, його важко образити, але, вступивши в конфлікт, глибоко переживає, хоч зовні не демонструє цього.

За сприятливих виховних умов такі діти виростають вдумливими, слухняними, організованими, добре сприймають зауваження дорослих, виправляють помилки; за несприятливих – лінивими, байдужими, апатичними, пасивними.

У спілкуванні з такими дітьми потрібно:

- ✓ Щоб посилити активність флегматиків, їх слід залучати до ігор, спорту
- ✓ Надати доручення, які в першу чергу потребують відповідальності та чесності. Тоді



учень буде відчувати себе потрібним у колективі.

✓ Враховувати, що такій дитині краще дати не обмежену часом письмову відповідь, ніж викликати відповідати усно. У цьому випадку флегматик може почати з «іншого кінця» питання та його відповідь займе величезну кількість часу.

✓ Враховувати, що високий темп ставлення запитань збиває з толку таку дитину.

✓ Враховувати, що для флегматика немає нічого більш складнішого, як виконання завдань на відведений час. Однак саме такі учні можуть працювати дуже довго без суттєвих помилок та стомлення.

✓ Не слід активно запитувати таку дитину під час пояснення нової теми. Їй, як нікому іншому потрібен час у оволодінні інформацією, але отриманні знання зберігаються в пам'яті флегматика надовго.

✓ Враховувати, що ситуації у яких потрібно розподілити увагу або переключення її з одного виду діяльності на другий, флегматик переносить дуже важко.

Діти з **меланхолічним** темпераментом:

✓ Надзвичайно чутливі. Почуття, що легко виникають у них, є міцними й стійкими у часі.

✓ Сором'язливі.

✓ Малоактивні.

✓ Важко пристосовуються до нових обставин.

✓ Відзначаються хворобливою вразливістю.

✓ Швидко втомлюються.

✓ Невпевнені у своїх силах.

✓ Часто мають поганий настрій.

✓ Почувають страх перед труднощами.

✓ Скаржаться на ровесників.

✓ Бояться образ, часто плачуть, намагаються гратися самостійно.



Вчителю у роботі з такими дітьми треба :

✓ Підтримувати таку дитину, підбадьорювати. Але не у якому разі не робити акцент на її помилках. Різке зауваження від вчителя може викликати великі труднощі під час наступної роботи на уроці. Такій дитині буде достатньо й вашого погляду.

✓ Доручити дитині якусь корисну та важливу справу в класі. Меланхоліку просто необхідно відчувати себе потрібним у класі.

✓ Враховувати, переживання дитини. Якщо меланхолік за щось переживає, він не зможе дати повну відповідь на запитання, навіть якщо знає матеріал досконально. Тому має сенс запитати у такого учня, чи згоден він з отриманою оцінкою, або бажає перездати її протягом дня.

✓ Враховувати, що меланхоліки побоюються труднощів, будучи непевненими у своїх силах, вони губляться при опитуванні, виконанні контрольних робіт, хоч мають знання. Тому можливо має сенс залікові відповіді приймати у таких дітей в індивідуальній формі.

✓ При опануванні нової теми такі діти сидять мовчки, їм краще слухати, а дома ще раз самим прочитати, вивчити матеріал. Тільки тоді вони будуть впевнені у своїй відповіді, а отриманні знання залишаться у них надовго.

✓ Перевірку домашнього завдання не слід починати з меланхоліків, вони легко можуть розгубитися. Краще надати їм декілька хвилин для підготовки.

✓ Враховувати, що такі діти дуже відволікає шум, та будь-яка неспокійна обстановка.

✓ Враховувати, що таких дітей особливо лякають: серйозні самостійні роботи, на які відведено певний час; неочікувані запитання, потребуючі негайної відповіді.

✓ Відповідь такої дитини не в якому разі не слід критикувати. Тому що меланхолік сприймає це дуже близько та весь день буде переживати з цього приводу.

Процес навчання у школі побудований таким чином, що саме активні діти (сангвініки та холерики) мають великі переваги: вони швидко запам'ятовують, відновлюють інформацію, отримують оцінку і також швидко її забувають.



Проте, меланхоліки та флегматики, якщо вчитель правильно побудує процес навчання, зможуть бути надійною опорою, тому що саме вони самостійно проникають глибше у тему та часто знають більше шкільної програми. Флегматики полюбляють зосереджуватися на будь-якому виді діяльності, тому саме вони поступово розв'яжуть найважчу задачу. У них і сангвініків вистачить самостійності для вирішення багатьох завдань. Саме для таких учнів оптимальною формою заліку будуть тестові завдання.

У природі ніколи не зустрічається «чистого» типу темпераменту. Але один-два з них яскраво виражені у кожній дитини. Спробуйте врахувати ці особливості у своїй роботі, правильно роздавати завдання та опиратися на сильні сторони. Це забезпечить ефективність навчання та виховання кожного учня.

ГІПЕРАКТИВНА ДИТИНА

Психологічні поради вчителю



Як же правильно спілкуватися з гіперактивною дитиною? Пропонуємо **декілька простих, але ефективних правил:**

- ✓ Не забороняйте дитині стояти під час уроку, якщо їй це потрібно.
- ✓ Давайте їй можливість рухатись на уроці (доручіть витирати дошку, впроваджуйте фізкультхвилинки).
- ✓ Ніколи не карайте, не примушуйте, але також і не потрібно підлаштовуватися під таку дитину. Достатньо буде попросити, можливо, декілька разів.
- ✓ Назавжди відмовтеся від читання нотацій. Така дитина буде тільки нервувати, але ніяких висновків при такому підході для себе не зробить. Краще поставити запитання про можливі наслідки такої поведінки або самому розказати учневі схожу історію, при цьому ніяк не звинувачуючи його у тому що трапилось.
- ✓ Під час уроку зведіть до мінімуму усі відволікаючі фактори. Для цього перш за все виберіть для дитини оптимальне місце за партою – у центрі класу навпроти дошки.
- ✓ Дозувати учню виконання великого завдання, розбивати його на окремі частини. Контролювати етапи виконання роботи .
- ✓ Така дитина набагато краще впорається з більш важкими, але цікавими, динамічними завданнями, ніж із довгими і нудними. Тому, готуючись до уроку, вчитель може розробити для таких дітей індивідуальні завдання або зробити сам урок більш динамічним.
- ✓ Не доручайте учневі масу справ водночас (староста, редактор, режисер та інші можливі ролі) Звісно, такі діти полюбляють нести велику відповідальність, і навіть якщо це в них добре виходить, таке підриває їх і без того нестабільний емоційний стан. Зупиніться на чомусь одному, своєчасно змінюючи види діяльності.
- ✓ Корисним буде надавати такій дитині робити одну вправу, але на певний час, щоб вона могла її виконати.
- ✓ У разі агресивної поведінки, або після конфлікту, якщо дитина зовсім не намагається разом з вами аналізувати ситуацію та знайти вихід, дайте їй можливість побути на самоті, подумати самостійно. Вона обов'язково виявить свою провину та зробить необхідні висновки. Якщо дитина категорично відмовляється просити вибачення, запропонуйте їй замість цього зробити щось приємне та несподіване на знак примирення.
- ✓ Намагайтеся ніколи не казати дитині різке «Ні».
- ✓ Завжди знаходьте час, щоб вислухати таку дитину, та спробуйте не критикувати її розповідь.
- ✓ Якщо можна, ігноруйте зухвалі вчинки дитини. Та заохочуйте до гарної поведінки.
- ✓ Давайте можливість таким учням покричати на перерві , таким чином діти знімають



слабкість та гнів.

- ✓ Під час уроку намагайтеся якомога більше контролювати свою власну поведінку, свої емоції.
- ✓ Якщо учень порушує дисципліну, замість зауваження знайдіть для нього запитання або доручіть щось зачитати вголос, пошуткуйте, змініть вид діяльності.

АГРЕСИВНА ДИТИНА

Психологічні поради вчителю

- ✓ Пам'ятайте, що заборони, підвищення голосу – неефективні способи у виправленні агресивності.
- ✓ Дайте можливість таким дітям своєчасно зняти напруження за допомогою фізкультурних хвилинок, читання вголос.
- ✓ Слідкуйте за своєю поведінкою, контролюйте свій гнів, не надаючи йому форми погроз та звинувачень.
- ✓ Важливо, щоб дитина зрозуміла, що вона потрібна в класі, що її цінують та приймають. А для цього вам необхідно дізнатися про інтереси та здібності такого учня, перевести активність у корисне русло.
- ✓ Таким учням слід частіше надавати можливість працювати в групах, де успіх залежить від колективної роботи, вміння спілкуватися, домовлятися.
- ✓ Один із корисних способів змінити поведінку дитини – це «піймати» її на хорошому вчинку. Кожен раз, коли дитина стримує себе і не починає бійки, просто скажіть, що вона стала сильнішою. Дитина реагує на похвалу, користуйтеся цим для того, щоб зробити добре відношення звичкою.
- ✓ Допоможуть класні години, де піде мова про почуття, емоції та методи їх контролювання. Головне, щоб під час таких уроків було менше монологів, але ні в якому разі не акцентуйте увагу класу на проблемних дітях.



ТРИВОЖНА ДИТИНА

Психологічні поради вчителю

Можливі причини тривожності:

- Порушення відносин між батьками і дітьми
- Авторитарний стиль батьківського виховання
- Авторитарний стиль роботи вчителя
- Перевантаження дитини навчанням
- Завищені вимоги до дитини
- Постійні порівняння з іншими дітьми
- Розлучення батьків
- Висока тривожність вчителя чи батьків
- Невроз чи інші психічні розлади

Рекомендації щодо взаємодії:

- ✓ Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість
- ✓ Не порівнюйте дитину з оточуючими людьми
- ✓ Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію
- ✓ Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що.





- ✓ Частіше звертайтеся до дитини на ім'я
- ✓ Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини
- ✓ Не висувайте до дитини завищених вимог
- ✓ Будьте послідовні у вихованні дитини
- ✓ Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень
- ✓ Використовуйте покарання лише в крайніх випадках
- ✓ Не принижуйте дитину, караючи її.
- ✓ Тривожну дитину необхідно постійно підбадьорювати, демонструвати впевненість у перемозі та можливості успіхів.
- ✓ Намагатися виховувати правильне відношення щодо результатів своєї діяльності. Вміння правильно оцінити себе
- ✓ Спокійно та правильно ставитися до успіхів та до невдач. Не соромитися та не лякатися помилок, використовувати їх для розвитку.
- ✓ Формувати правильне ставлення до діяльності та вчинків інших людей.
- ✓ Розвивати адекватне ставлення до оцінок, думок інших людей.
- ✓ Широко використовувати музику, ігрові прийоми, рольові ігри.

ПІДТРИМКА ДИСЦИПЛІНИ В КЛАСІ

Рекомендації вчителям

Дисципліна – це умова, засоби й результат виховання, вона потребує зустрічних зусиль. Головною умовою дисциплінованої поведінки учнів є доброзичливі відносини між учителями і дітьми.

Необхідно враховувати, що дисципліну в класі обумовлюють раніше нагромаджений досвід поведінки учнів, організованість класу, ставлення до навчання, предмета, вчителя, дотримання єдиних вимог до учня всіма вчителями, які працюють у класі, загального порядку умов і традицій даної школи.

При роботі в класі і для підтримання дисципліни необхідно враховувати **такі правила:**

- ✓ Поводьтеся так, щоб учні відчували, що ви керуєте навчальним процесом, при цьому стимулюйте їхню активність.
- ✓ Не відволікайтеся на незначні порушення, моралізування.
- ✓ Дотримуйтеся доброзичливого, мажорного тону, будьте уважні до кожного учня. Надавайте необхідну підтримку, відзначаєте успіхи, створюйте життєрадісний оптимістичний настрій у класі.
- ✓ Стежте за правильністю постави, проводьте фізкультхвилинки; не допускайте перевтоми учнів.
- ✓ Надавайте учням можливість частіше працювати у групах – це може бути стимулом до зайнятості кожного, хорошого настрою і поведінки.
- ✓ Створюйте умови, щоб важкі, слабкі діти мали можливість відчувати себе лідерами.
- ✓ Не принижуйте учнів, не припускайте образ, сарказму. Гнів, дратівливість, імпульсивність не сприяють зміцненню дисципліни й авторитету вчителя.
- ✓ Будьте привітними.
- ✓ Не виявляйте антипатій до важких учнів, сподіваючись від них поганої поведінки. Діти відчують скептичне ставлення до них і часто поведуться згідно з вашими очікуваннями.
- ✓ Не припускайте появи «улюбленців», це створює зайві проблеми, ускладнює стосунки в колективі.
- ✓ Умійте керувати емоціями, знайте ціну кожному слову, тонові. Не можна вимагати від дитини те, що під силу дорослому, будьте терплячими.



✓ Не соромтеся виявляти почуття гумору. Можна посміятися і над собою, не вважайте себе досконалістю. Але не можна висміювати учнів. Дітям імпонує веселий, спритний, оптимістичний учитель.

✓ Підтримуйте контакт з учнями поза уроками, на заняттях гуртка, позакласних заходах, спільних походах.

ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ В СИСТЕМІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СУЧАСНІ МЕТОДИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ТА СПІЛКУВАННЯ

Психологічний практикум

МЕТА:

- ✓ відпрацювання навичок ефективного спілкування, вміння легко встановлювати контакти, підтримувати розмову;
- ✓ формування навичок синтонного спілкування;
- ✓ ознайомлення з ефективними комунікаціями в системі педагогічної взаємодії.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		
Вступне слово тренера		20
Волоський горіх. <i>Вправа-привітання</i>	- мішечок із горіхами (за кількістю учасників)	5 15
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
Плакат метафор. <i>Асоціативна вправа</i>	- аркуші паперу форматом А4 (по 1 на пару учасників); - маркери	120 15
Зіпсований телефон. <i>Комунікативна вправа</i>	- аркуш із текстом	20
Активне слухання. <i>Індивідуальна вправа</i>	- стікери (по 1 на кожного учасника); - маркери; - плакат «Активно слухати означає...»	10
Види слухання. <i>Інформаційне повідомлення</i>		5
Секрети ефективного спілкування. <i>Мозковий штурм</i>	- аркуш паперу А4; - маркери	10
Активне слухання. <i>Практична праця</i>		10
Я-повідомлення. <i>Вправа-відпрацювання</i>	- ситуації до вправи; - аркуші форматом А5; - маркери	20
Перефразування Ти-повідомлення у Я-повідомлення. <i>Практикум в парах</i>	- завдання до вправи	15
Радар почуттів. <i>Емпатійна вправа</i>	- бланки з почуттями; - олівці	15
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		
Павутиння. <i>Підведення підсумків заняття</i>	- клубок ниток	15
Усього:		165

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

*Якщо вчитель став другом дитини, якщо ця дружба осяяна
благородним захопленням, поривом до чогось світлого,
розумного, у серці дитини ніколи не з'явиться зло*

Василь Сухомлинський



✧ Вступне слово тренера

Педагогіка партнерства набуває важливого значення, як вектор гуманного і творчого підходу до кожного учасника освітнього процесу. Концепція Нової української школи базується на якісно новому рівні побудови взаємовідносин між учнями, педагогами і батьківською громадою. Новий зміст освіти щодо співробітництва педагогів і батьків, з метою особистісного розвитку школярів, орієнтує громаду на поважне ставлення до дітей.

✧ Волоський горіх. Вправа-привітання

Опис

Тренер 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.

Обговорення, зворотна комунікація

- Як учасники запам'ятовували свій горіх?
- Якою стратегією користувалися, щоб його знайти?

Висновок

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.

Такі ж і наші учні/учениці: кожен/а зі своєю історією, зі своєю життєвою позицією, зі своїми сильними і слабкими сторонами. Завдання педагогів – зрозуміти кожного/у учня/ученицю, допомогти їм знайти вихід у будь-якій життєвій ситуації, навчити цінувати життя.

✧ Плакат метафор. Асоціативна вправа

Опис

Учасники об'єднуються у пари та на аркуші А4 зображують свою метафору аспектів та принципів педагогіки партнерства.

Висновок

Педагогіка партнерства (співробітництва) ґрунтується на принципах гуманізму й творчого підходу до розвитку особистості. Її метою є створення нового гуманного суспільства, вільного від тоталітаризму і офіціозу.

Головним завданням педагогіки партнерства є подолання інертності мислення, перехід на якісно новий рівень побудови взаємовідносин між учасниками освітнього процесу.

Це завдання реалізовується у спільній діяльності учителя і учнів, учителя і батьків, що передбачає взаєморозуміння, єдність інтересів і прагнень з метою особистісного розвитку школярів.

Принципи партнерства в педагогіці є такими:

- повага до особистості;
- доброзичливість і позитивне ставлення;
- довіра у відносинах;
- діалог – взаємодія – взаємоповага;
- розподілене лідерство (проактивність, право вибору та відповідальність за нього, горизонтальність зв'язків);
- принципи соціального партнерства (рівність сторін, добровільність прийняття зобов'язань, обов'язковість виконання домовленостей).



Як інструменти педагогіки партнерства можна використовувати цікаві й захоплюючі розповіді, відверту бесіду, справедливу і незалежну оцінку, заохочення творчих успіхів, особистий приклад, зустрічі з цікавими людьми, спільний пошук рішень, спільні суспільно корисні справи, благодійні акції тощо.

Саме на принципах педагогіки партнерства побудовані сучасні комунікативні техніки в системі педагогічної взаємодії та спілкування.

✧ Зіпсований телефон. Комунікативна вправа

Опис

Обираються п'ять учасників, які покидають приміщення для отримання *інструкції*.

Інструкція для тих, хто виходить

Інструкція для інших учасників

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.

Тренер 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 тренер 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, зворотна комунікація

- Яке враження справило це 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).

Висновок

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.

✧ Активне слухання. Індивідуальна вправа

Опис

Тренер пропонує учасникам на стікерах сформулювати відповідь на питання «Що для мене означає активно слухати?» та розмістити на плакаті «Активно слухати означає...».

Висновок



Тренер читає всі відповіді учасників. Підсумовуючи відповіді слід звернути увагу на поняття «чути» і «слухати».

Чути – розрізняти, сприймати щось слухом.

Слухати – спрямовувати на щось свій слух.

✧ Види слухання. Інформаційне повідомлення

Слухання може бути активним (рефлексивним) і пасивним (безмовним).

Безмовне слухання – мінімізація відповідних реакцій («Так, так», «Я тебе слухаю»), що підтримує вираз обличчя, кивання головою на знак згоди. Якщо людині важливо висловитися і бути вислуханим, такого слухання може бути цілком достатньо.

Активне слухання створює відносини теплоти. Активне слухання допомагає виховувати самоконтроль і відповідальність.

Прийоми: *переказ (повний і короткий), відображення почуттів, уточнення, резюмування (підведення підсумків), проказування підтексту.*

Переказ – виклад своїми словами того, що сказав співрозмовник, він може бути більш повним спочатку, а надалі – більш стислим, з виділенням найбільш важливого. Ключові слова: « Ти говориш...», «Як я розумію...», «Іншими словами, ти вважаєш...». Складність формування навички переказу полягає в тому, що при цьому необхідно зосередитися на чужих думках, відключившись від своїх, а слова інших звичайно викликають у нас власні спогади, асоціації. Уміння розподіляти увагу, одночасно утримуючи внутрішній порядок своїх думок і хід міркувань іншої людини, - це ознака сформованості навичок активного слухання.

Уточнення (з'ясування) відноситься до безпосереднього змісту того, що говорить інша людина. Уточнення може бути спрямованим на конкретизацію і з'ясування чого-небудь («Ти сказав, що це відбувається давно. Як давно це, відбувається?»). Уточнення також може відноситися до усього висловлювання іншої людини («Поясни, будь ласка, що це значить?», «Чи не повториш ще раз?», «Може розповіси про це докладніше?»). Уточнення варто відрізнити від випитування («А навіщо ти це сказав?»). На етапі слухання випитування може зруйнувати бажання щось говорити, повідомляти що-небудь. Часто це приводить і до порушення контакту між людьми, що краще зберігати під час бесіди.

Відображення почуттів – проказування почуттів, що відчуває інша людина («Мені здається ти скривджений», «Імовірно, ти відчуваєш себе розгубленим»). Цей прийом сприяє встановленню контакту і підвищує бажання іншої людини розповідати про себе, але в тому випадку, якщо та не намагається приховати свої почуття..

Проказування підтексту – проказування того, про що хотів би сказати співрозмовник, подальший розвиток думок співрозмовника.

Існує кілька **рівнів активного слухання**:

1. рівень – найпростіший. Він передбачає, що слухач вставляє у монолог свого співрозмовника слова «ага», «так» чи повторно проговорює те, що почув, - свого роду «відлуння», що свідчить про увагу до співрозмовника.

2. рівень – у процесі спілкування партнер не просто повторює, а й може підвести певну ризик під почутим, що теж дає змогу уникнути непорозуміння. Найвідоміші прийоми цього рівня – перефразування, пояснення, підсумування.

Перефразування полягає в тому, що потрібно своїми словами переповісти сказане співрозмовником. Наприклад: «Якщо я правильно тебе зрозумів, то...».

Пояснення дає змогу здобути більше інформації, полегшити співрозмовникові розуміння іншої точки зору. Сам прийом полягає в тому, щоб якомога більше перепитувати, використовуючи різні запитання.

3. рівень – пов'язаний з розвитком ідей, які ви почули від співрозмовника. Але, перш ніж розвивати ідеї, ви маєте дати належну оцінку почутому.

Прийом належної оцінки допомагає показати співрозмовникові, що його думка є важливою, та оцінити його зусилля. Наприклад: «Я ціную твоє бажання вирішити проблему»; «Радий, що ти так серйозно підійшов до цієї справи»; «Дякую за твої зусилля».



Таким чином, ефективність процесу спілкування залежить від багатьох чинників і неодмінно – від усіх елементів комунікації: відправника, того, хто приймає інформацію, та середовища.

✧ Секрети ефективного спілкування. Мозковий штурм

Опис

Учасники шляхом мозкового штурму пропонують принципи ефективного спілкування, які тренер записує на аркуші для фліпчарту.

Приблизні відповіді:

- Говори так, щоб тебе почули.
- Слухай так, щоб зрозуміти, про що йдеться.
- Створюй умови для того, щоб ситуація навколо процесу спілкування сприяла комунікації.

✧ Активне слухання. Практична праця

Опис

Учасники об'єднуються у дві групи. Одна група виходить, а інша залишається.

Інструкція для тих, хто виходить

Вам необхідно слухати свого співрозмовника дотримуючись правил активного слухання. Після того, як я присяду на стілець, Ви про ці правила забуваєте і не слухаєте свого співрозмовника.

Інструкція для інших учасників

Вам необхідно розповісти цікаву історію із дитинства своєму співрозмовнику протягом 3 хвилин.

Після інструктажу учасники стають у 2 кола: внутрішнє (ті, хто виходив) та зовнішнє (інші учасники) обличчям одне до одного. Таким чином, утворюються пари, які виконують вправу.

Обговорення, зворотна комунікація.

- Яке враження справило це вправа?
- Що відчували ті хто розповідав історію?
- Що відчували ті хто слухав історію?

✧ Я-повідомлення. Вправа-відпрацювання

Інформаційне повідомлення

Правила складання Я-повідомлення

Коли я спостерігаю/бачу...

Я відчуваю...

Тому що...

Ось чого я хочу/бажаю наступного разу...

Описати ситуацію або поведінку людини

Озвучити власні почуття і переживання стосовно ситуації

Пояснити, чому дії співрозмовника викликають такі емоції, висловлення власних інтересів

Бажані зміни в діях співрозмовника

Опис

Учасники об'єднуються в 4 групи, кожна з яких складає і записує «Я-повідомлення» для різних ситуацій.

Група 1. Після повернення з роботи ви застаєте дитину в своїй кімнаті, в якій розкидані речі та голосно грає музика.

Група 2. Вам на кухні потрібна допомога, але дитина не реагує на прохання вам допомогти.

Група 3. Ваша дитина багато часу приділяє віртуальним іграм, спілкуванню в соціальних мережах.



Група 4. Дитина мало часу приділяє спілкуванню з Вами, часто приходиться пізно додому.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?
- Чи важко вам було оперувати «Я-повідомленнями»?
- Чому це важко було робити?
- Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я-повідомленнями»?

✧ Перефразування «Ти-повідомлення» у «Я-повідомлення». Практикум в парах

Опис

Спробуйте на хвилину відчувати себе дитиною. Які слова ви найчастіше чує в школі і вдома? «Ти повинен добре вчитися!», «Ти повинен думати про майбутнє!», «Ти повинен слухатися дорослих!». А що кажуть педагоги про себе, звертаючись до дитини. «Я можу тебе покарати...», «У мене є повне право...», «Я знаю, що робити...». Що ж виходить в результаті? Ті слова, які спрямовані на дитину, носять модальність повинності, а то, що стосується самих дорослих, - модальність можливого.

Ця очевидна несправедливість в ряді випадків виступає причиною конфліктів. Давайте потренуємося в безконфліктній взаємодії!

Учасники працюють в парах, перетворюючи «Ти-повідомлення» в «Я-повідомлення».

Завдання

Типова фраза

«Ти повинен добре вчитися!»

«Ти повинен думати про майбутнє!»

«Ти повинен поважати старших!»

«Ти повинен слухатися вчителів і вихователів!»

Як необхідно говорити

«Я впевнений, що ти можеш добре вчитися!»

«Цікаво, якою людиною ти хотів би стати? Яку професію плануєш вибрати? »

«Ти знаєш: повага до старших - це елемент загальної культури людини!»

«Звичайно, ти можеш мати власну думку, але до думки старших корисно прислухатися»

Обговорення, зворотня комунікація

- Яка мета застосування перефразування та уточнень?
- Чи завжди слід застосовувати ці навички? Чому?

✧ Радар почуттів Емпатійна вправа

Опис-інструкція

Треба пам'ятати, що невід'ємною частиною майстерності педагога є розвинений емоційний інтелект.

Я Вам пропоную пригадати та удосконалити свої знання та подивитися на Радар почуттів. Необхідно з'єднати малюнки емоцій з написами.

✧ Павутиння. Підведення підсумків заняття

Опис-інструкція

Зараз кожен з нас за допомогою клубка ниток висловить свої думки про наше заняття. Загалом все, те, що ви побажаєте висловити в колі. Але при цьому необхідно передати клубок тому, кому б Ви хотіли, а другий кінчик нитки тримати в своїх руках.

Коментар

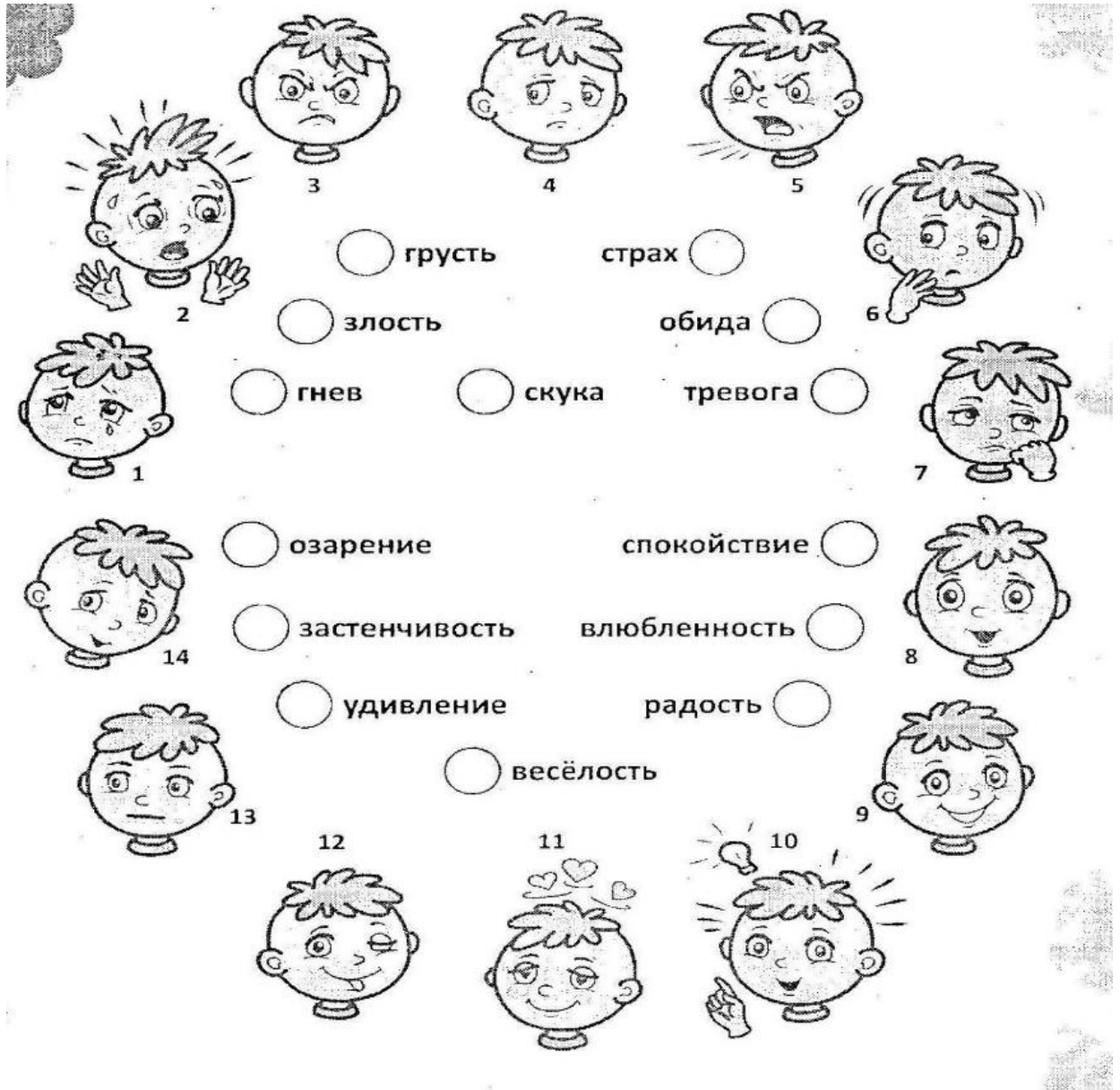
Тренер починає з себе, показуючи, як це необхідно зробити. У результаті в учасників виходить щось, що нагадує павутину. Психолог звертає на це увагу і каже: «Подивіться, яка гарна у нас вийшла картина. Бачите, всі ми різні, але пов'язані невидимими ниточками, які допомагають нам у житті. Нехай ці ниточки ніколи не обриваються між вами!»

Обговорення, зворотна комунікація

- Що Ви відчуваєте?
- Які Ваші враження від заняття?

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Радар почуттів





НЕНАСИЛЬНИЦЬКЕ СПІЛКУВАННЯ (ННС) ЯК СПОСІБ ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Тренінг з ненасильницької комунікації

МЕТА: ✓ підвищення професійної компетентності педагогів шляхом впровадження ненасильницького спілкування в освітнє середовище та гармонізації міжособистісних стосунків.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		25
Актуалізація теми. <i>Вступне слово тренера</i>		5
Правила взаємодії. <i>Норми групової комунікації</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - фліпчарт; - маркери; - малярний скотч	5
Спілкування в парах. <i>Вправа-знайомство</i>		10
Гора сподівань. <i>Вправа на виявлення очікувань</i>	- аркуш паперу для фліпчарту з малюнком гори; - стікери; - маркери	5
ОСНОВНА ЧАСТИНА		80
Презентація книги Маршала Розенберга «Мова життя». <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	5
4 принципи ННС. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	10
Про любов. <i>Перегляд відео</i>	- мультимедійний проектор; - ноутбук - відео «Про любов» (https://www.youtube.com/watch?v=XbzWChFFaRE)	5
Фіксіки. <i>Руханка</i>	- мультимедійний проектор; - ноутбук - відео «Фіксіки» (https://www.youtube.com/watch?v=z5_FvcB2-To)	5
Мова Шакала та Жирафа. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	10
Східний базар. <i>Вправа</i>	- аркуші паперу А4 на кожного учасника; - кулькові ручки	10
Ефект Пігмаліона. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	5
Фрагменти семінару Еви Рамбали – послідовниці Маршала Розенберга. <i>Перегляд і обговорення</i>	- мультимедійний проектор; - ноутбук; - посилання на відео: https://www.youtube.com/watch?v=ztEruck1CaQ	15
Розгляд практичних конфліктних ситуацій та їх вирішення за допомогою ННС.	- аркуші паперу А4 для всіх бажаючих;	15



Практикум	<ul style="list-style-type: none"> - ручки; - маркери фліпчарт; - аркуші для фліпчарту; - коробка 	15
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		
Гора сподівань. Вправа на підтвердження очікувань	<ul style="list-style-type: none"> - аркуш паперу для фліпчарту з малюнком гори; - стікери; - маркери 	5
Відкритий мікрофон. Вправа-підсумок		10
Усього:		120

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

*Ми часто чуємо, що цей світ жорстокий,
Й щоб вижити треба бути безжальним.
Дозвольте мені з цим не погодиться.
Світ такий, яким робимо його ми.
Якщо сьогодні він жорстокий та безжальний,
то це ми зробили його таким
своїм ставленням один до одного.
Якщо ми змінимо себе, то ми змінимо наш світ,
а зміни себе починаються зі змін
нашого мовлення та способів спілкування.*

Арун Ганди

✧ Актуалізація теми. Вступне слово тренера

Ненасильницьке спілкування може слугувати фундаментом Нової української школи.

Реформування системи освіти – це, перш за все, нові освітні стандарти європейського зразка. Крім того, школа не відповідає сучасним потребам юних громадян, вона стала нецікавою і недостатньо ефективною. Так як вчили дітей ще 10 років тому, вчити сьогодні стало не актуальним. ХХІ століття пред'являє високі вимоги до сучасної школи.

Нині учні потребують не лише академічних знань, а й гарної соціалізації в суспільстві. Ненасильницьке спілкування допоможе як учням, так і вчителям у формуванні якісних комунікацій.

✧ Правила взаємодії. Норми групової комунікації

Опис

Обговорити та прийняти правила, які будуть комфортні для роботи в групі. Прописати їх на аркуші фліпчарту.

Орієнтовні правила:

- бути позитивними;
- говорити по черзі;
- бути активними;
- слухати і чути кожного;
- толерантно ставитись одне до одного;
- бути пунктуальними;
- забезпечувати конфіденційність;
- діяти за принципом «тут і зараз»;
- користуватися «правилом руки».

✧ Спілкування в парах. Вправа-знайомство

Опис

Тренер об'єднує учасників у пари. Один з партнерів розповідає про себе іншому, і навпаки.



Потім попросить кожного дати коротку характеристику особистісну партнера на підставі його розповіді.

Цей метод дозволить дізнатися аудиторії про досягнення людини, про які він сам посоромився б розповісти.

✧ **Гора сподівань.** *Вправа на виявлення очікувань*

Опис

Необхідно намалювати на аркуші паперу для фліпчарту гору, а очікування учасників, записані на стікерах, розмістити біля її підніжжя.

✧ **Презентація книги Маршала Розенберга «Мова життя».** *Інформаційне повідомлення*

Тренер знайомить учасників із віршом Рут Бебермейєр

Я никогда не видела ленивого человека;
Я видела человека, который никогда не бегал,
Когда я на него смотрела; и я видела
Человека, который иногда спал
Между ланчем и обедом, и сидел
Дома в дождливый день,
Но он не был ленивым человеком.
Не торопись возражать, а подумай:
Был ли он ленивым или
Просто делал то, что мы приписываем «ленивцам» ?
Я никогда не видела глупого ребенка;
Я видела ребенка, который иногда делал
Вещи, мне непонятные,
Или поступал не так, как я ожидала;
Я видела ребенка, который не был там,
Где бывала я,
Но он не был глупым ребенком.
Не торопись возражать, а подумай:
Был ли он глупым или
Просто знал не то, что знаешь ты?
Как ни присматривалась, я никогда
Не видела повара;
Я видела человека, который смешивал продукты,
Из которых получалась наша еда;
Я видела человека, который включал плиту
И готовил на ней мясо, –
Все это я видела, но только не повара.
Скажи мне: когда ты смотришь,
Ты действительно видишь повара или просто человека,
Который делает то, что мы называем поварской работой?
То, что некоторые из нас называют ленью,
Другие называют усталостью или расслабленностью;
То, что некоторые из нас называют глупостью,
Другие называют другим видом знания.
И я пришла к выводу, что лучше бы нам
Не смешивать то, что мы видим,
С нашими мнениями.
Но, конечно же, и это –
Всего лишь мое суждение.

✿ 4 принципи ННС. Інформаційне повідомлення

Ненасильницьке спілкування заохочує нас фокусуватися на чотирьох основних аспектах, **принципах ННС:**



СПОСТЕРЕЖЕННЯ



ПОЧУТТЯ



ПОТРЕБИ



**ПРОХАННЯ
ПОБАЖАННЯ**



- ✓ 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.
- ✓ Точна ідентифікація почуттів, які були «запущені» в нас у результаті даної ситуації.
- ✓ Важливо виражати почуття мовою, що не атакує і не покладає провину на іншу людину.
- ✓ Важливо розпізнати глибокі та потужні сили всередині нас, які мотивують нашу поведінку та генерують наші почуття.
- ✓ Встановлення зв'язку та знаходження мови вираження для цих глибоких та могутніх потреб становить унікальний внесок, який здійснює ННС для вирішення конфліктів та загалом комунікативних навичок.
- ✓ Визнання та вираження наших потреб та потреб інших людей має величезну цілющу силу – і в ситуації конфлікту, і при емпатійній підтримці когось, хто переживає глибокий біль.
- ✓ 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.
- ✓ Інша людина може не захотіти виконати наше прохання, але коли вона з'єднана із нашою потребою, тоді має можливість запропонувати щось інше, що вона хотіла б зробити і що задовольнило б нашу потребу, а також спрацювало б і для неї.



✧ **Про любов.** Перегляд відео

Посилання на відео: <https://www.youtube.com/watch?v=XbzWChFFaRE>

✧ **Фіксіки.** Руханка

Опис

Учасники повторюють рухи за тренером під відео «Фіксіки» (https://www.youtube.com/watch?v=z5_FvcB2-To)

✧ **Мова Шакала та Жирафа.** Інформаційне повідомлення

За концепцією ННС Маршала Розенберга наша мова поділяється на:

мову Шакала

мову Жирафа



Отже, педагоги можуть говорити із учнями двома мовами:

- ✓ так звана «мова шакала» (*jackol language*) – веде до криків і ярликів;
- ✓ інша «мова жирафа» (*giraffe language*) – дає шанс дитині усвідомити помилки і виправити поведінку.

Слова вчителя для учнів можуть стати руйнівною зброєю або надихати учнів творити. Усе залежить від вибору мови. Вчитель не повинен спілкуватись з учнем на *jackol language*, що має в собі негативну оцінку особистості.

Вчителю слід використовувати *giraffe language*, що оснований на спостереженні.

Наприклад, ми можемо подумати про людину, яка викликала у нас негативні емоції. Далі – описати цю ситуацію одним реченням. «Вона – лінива», – говоримо ми мовою Шакала. Таке мислення веде до конфліктів.

Мова Жирафа використовує констатацію фактів: «Вона не виконала домашню роботу». Щоб перейти на мову спостережень варто лише усвідомити, що людина не може бути першопричиною наших негативних емоцій.

Усі ми маємо потреби: у дружбі, у відпочинку, у красі, у реалізації власних ідей та мрій. Емоції та відчуття базуються на потребах. Якщо ми розчаровані, бо учень за нашою оцінкою лінивий, то ми маємо незадоволену потребу в реалізації чи визнанні. Але педагогам краще у такій ситуації не зациклюватись на собі, а подумати про причини поведінки учня. Якщо вона повторюється систематично – можна обговорити це з учнем. Інколи у таких ситуаціях впливає багато фактів. Як результат, розчарування вчителя проходить. І ми можемо допомогти учню перейти певні складні життєві моменти.

Чому Шакал та Жираф?

Мова Шакала та Жирафа використовується в ННС як символічна мова, на якій розмовляють люди.

Мова Шакала – це домінуюча мова.

«Шакал» живе в голові, оцінюючи, аналізуючи й звинувачуючи інших.

Що означає говорити мовою Шакала? Це означає, що Ви **використовуєте**:

- ярлики, критику, осуд;
- оцінку з точки зору винагороди чи звинувачення (тобто поведінка людини заслуговує винагороди чи покарання);
- вимоги (заперечення можливості вибору в людини, бажання покарати тих, хто не виконує вимоги);
- заперечення можливостей вибору чи відповідальності.



У «Шакала» небагато варіантів дій – сваритися, підкорятися чи тікати. Зазвичай він реагує автоматично чи за звичкою.

Приклад спілкування мовою «Шакала»:

- Ти ніколи мене не слухаєш, коли я з тобою розмовляю! Ти постійно мене ігноруєш.
- Ну, як же. Я постійно тебе слухаю!
- Ти не можеш слухати мене й одночасно читати газету! Ти весь час мене обдурюєш.

У ННС «Жираф» символізує мову життя і партнерства, сприяє душевній близькості й об'єднанню.

Жираф – дуже сильна, але й водночас мирна й добра тварина. У Жирафа найміцніше серце з усіх тварин й найдовша шия, що дозволяє бачити навколо себе повну картину світу.

Говорити мовою Жирафа – це значить говорити від щирого серця.

Людина, яка говорить мовою «Жирафа»:

- не дає оцінок,
- не звинувачує,
- не вимагає й не погрожує.

«Жирафи» об'єктивні у своєму баченні й розумінні своїх почуттів та потреб, а також почуттів та потреб інших людей. «Жирафи» використовують емпатію, намагаючись зробити не тільки своє життя, а й життя інших людей – комфортним.

Приклад спілкування мовою «Жирафа»:

- Коли я бачу, що ти читаєш газету, коли я з тобою розмовляю, то відчуваю розчарування, тому що мені потрібно, щоб мене почули. Міг би ти відкласти газету на 5 хвилин і вислухати мене?
- Коли ти просиш мене відкласти газету, в якій є важлива для мене стаття, то я відчуваю неспокій, тому що мені треба розуміти, що відбувається у світі, а ще я турбуюсь про те, щоб тобі було добре. Можла б ти почекати 5 хвилин, поки я дочитаю газету й приділю тобі увагу.
- Так.

МАРКЕРИ ННС

ШАКАЛ

ЖИРАФ



Спосіб взаємодії	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Домінування ✓ Бути завжди правим 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Партнерство ✓ Зв'язок/розуміння
Наміри	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Змушувати інших робити те, що я хочу 	
Основні види суджень	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Оцінки й осуд (добре /погано; правильно/ неправильно) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Судження, які допомагають партнеру (потреби задоволені/ незадоволені)
Мотиви вчинків	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Зовнішні (винагороди/ покарання) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Внутрішні (почуття/ потреби)
Джерело почуттів	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Викликані зовнішніми подіями, іншими людьми 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Викликані особистими потребами чи думками
Утворює особисту безпеку за допомогою	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Слухняності 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Душевної близькості (емпатії)
Стосунки з іншими людьми	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Кастова система чи ієрархія ✓ Влада ✓ Перемога/поразка ✓ Робити по-своєму 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Рівність/ взаємність ✓ Задовольнити потреби усіх



Джерело авторитету	✓ Зовнішнє: батьки, церква, керівник	✓ Внутрішнє: «божественно внутрішньо»
Ділиться чимось тому що...	✓ Відчуває провину, сором, гнів	✓ Відчуває радість, співчуття, співпереживання
Коли хоче, щоб інші відчували його біль...	✓ Робить боляче іншим	✓ Просить про емпатію
Розглядає чужий біль як...	✓ Такий, що причиняє біль йому	✓ «Будь ласка!» – крик про допомогу
«Бачить» іншу людину як...	✓ Ворога чи героя	✓ Цілісно як людину
Фокус на...	✓ Ти (об'єкт)	✓ Ти (людина)
	✓ Минулі й майбутні події	✓ Теперішній момент

Отже, ми можемо сміливо зазначити, що *спілкування мовою Жирафа веде до якісних комунікацій, які так необхідні нам в освітньому середовищі!!!*

✧ Східний базар. Вправа

Опис

Тренер: «Через пару хвилин ми з вами влаштуємо східний ринок. Але попередньо треба підготуватися. Кожен отримує аркуш паперу. Складіть його навпіл по горизонталі та перервіть на дві половинки.

Ці половинки в свою чергу теж згинайте й розривайте ще на дві половинки. Разом у вас чотири половинки. Тепер кожну з них знову розривайте навпіл. Всього у кожного з вас вийшло 8 половинок. На кожній з восьми половинок напишіть своє ім'я та кожну записку складіть текстом всередину кілька разів, щоб не було видно вашого імені. Підготовлені записки складаємо на цей стіл. Перемішати «гірку» записок.

Тепер ми з вами вирушимо на східний ринок. Кожен по черзі підходить до «гірки» і витягує 8 папірців.

Протягом наступних 5 хвилин вам доведеться вмовляннями, суперечками, шляхом обміну знайти і повернути собі всі вісім аркушів із вашим ім'ям. Перші два покупці, яким вдасться швидше за всіх придбати дорогий товар будуть вважатися «переможцями».

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи складно було виконувати умови вправи? Що саме було складним?
- Що допомогло виконувати умови вправи?

✧ Ефект Пігмаліона. Інформаційне повідомлення

Роль установки в педагогічному спілкуванні було досліджено під час експерименту, який увійшов у історію педагогіки як «**ефект Пігмаліона**».

Американські психологи **Роберт Розенталь і Ленор Джекобсон** після психологічного обстеження школярів, визначення рівня їх розумового розвитку повідомили вчителям, що в класах є учні з високим інтелектуальним потенціалом, і назвали прізвища дітей, які насправді мали різні успіхи й здібності.

Через деякий час психологи виявили помітні успіхи в розвитку тих дітей, які були названі серед кращих, але мали посередні оцінки. Сталося це тому, що вчителі, дізнавшись про здібності своїх вихованців, змінили установку щодо них. Навіть якщо рівень знань учня був низьким, учитель почав уважніше придивлятися до нього, а це змінювало його ставлення до учня і характер стосунків загалом.

Учитель, як Пігмаліон, через атмосферу уваги й піклування в класі, доброзичливої вимогливості й любові створював умови для ефективного розвитку дитини.

А найголовніше – він дивився на дитину, як на талановиту, робив усе для розвитку її таланту.

Тому установка завжди має бути тільки позитивною, оптимістичною.



❖ Фрагменти семінару Еви Рамбали – послідовниці Маршала Розенберга.
Перегляд і обговорення

Опис

Тренер пропонує переглянути і обговорити Уривки семінару Еви Рамбали – послідовниці Маршала Розенберга за посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=ztEruck1CaQ>

Обговорення, зворотна комунікація

Учасники діляться враженнями від перегляду.

❖ Розгляд практичних конфліктних ситуацій та їх вирішення за допомогою ННС. Практикум

Опис

Тренер пропонує учасникам представити конфліктні ситуації із власного життя, які досі не вирішилися, або вирішилися не так, як хотілося б автору. Бажаючи записують свої ситуації на аркушах паперу, тренер їх збирає в одну коробку.

По черзі дістаючи ситуації, тренер разом із групою обговорює їх та розглядає шляхи їх вирішення за допомогою ННС.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи задоволені Ви тим, як вирішилася ситуація за допомогою ННС?
- Чи складно це було робити? Що було найскладнішим?

❖ Гора сподівань. Вправа на підтвердження очікувань

Опис

Тренер пропонує учасникам у разі здійснення їх очікувань перенести свої стікери від підніжжя гори на верхівку.

❖ Відкритий мікрофон. Вправа-підсумок

Тренер запрошує учасників поділитися своїми думками та враженнями щодо тренінгу.

69 СПОСОБІВ СКАЗАТИ УЧНЕВІ «ТИ – МОЛОДЕЦЬ!»

Скарбничка вербальних формул

Коли ми висловлюємо дитині своє схвалення, ми даємо їй підтримку і відчуття близькості з нами, необхідні для її повного саморозкриття, реалізації.

Сказати: «Молодець!» це тільки одна з можливостей. Є багато інших слів і безмовних жестів, які більше підходять до конкретної ситуації і підкріплюють в дитині відчуття впевненості в собі, прийняття миру і любові.

Пропонуємо тільки деякі з можливих фраз як ідеї. Найголовніше керуватися власним почуттям, прислухатися до себе, щоб знайти свої особисті слова і не вимовляти їх про себе, а обов'язково сказати дитині, вклавши в них все своє тепло.

69 способів сказати учневі «Ти – молодець!»

- | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--|
| - Ти зараз на правильному шляху. | - Ти нічого не пропустив! | - Вітаю! |
| - Пречудово! | - Так тримати! | - Ти правий! |
| - У тебе все вийшло. | - Надзвичайно! | - Ти зробив це вчасно. |
| - Правильно! | - Прекрасно! | - Мені подобається хід твоїх думок. |
| - Це добре! | - Це найкраще! | - Я пишаюся тобою. |
| - Супер! | - Неймовірно! | - Дуже приємно вчити таких розумних дітей. |
| - Я пишаюся тим, як ти працював! | - Нарешті! | - Велика тобі подяка. |
| - Ти робиш це дуже добре! | - Сенсаційно! | - Я ніколи не бачила нічого |
| | - Тепер тебе нічого не зупинить. | |



- Це набагато краще!
- Гарна робота!
- Я щаслива бачити цю роботу.
- Ти робиш гарну роботу.
- Ти близький до істини.
- Мої вітання!
- Це те, що треба!
- Зараз ти це зрозумів.
- Ти швидко вчишся.
- Працюючи так само, ти досягнеш багато чого.
- Я не зуміла б зробити краще.
- Це правильний шлях.
- З кожним днем у тебе виходить дедалі краще.
- Грандіозно!
- Відмінно!
- Це була першокласна робота!
- Чудово!
- Це краще!
- Твій мозок попрацював на славу.
- Ти досягнеш успіху.
- Це неабиякий винахід!
- Фантастика!
- Клас!
- Це чудова робота.
- Ти робиш це красиво!
- Як багато ти зробив!
- Розумник!
- Ти дійсно це покращив.
- Прегарно!
- Шикарно!
- Це цікавий спосіб!
- кращого.
- Твоя робота принесла мені багато радості.
- Молодчина!
- Ол-райт – повний порядок.
- Серйозний прорив!
- Ось цього я ще не бачила.
- Ти неперевершений сьогодні.
- Це вже успіх!
- Це твоя перемога.
- Тепер ти відчуваєш свої можливості.
- Ти – справжній майстер.
- Щиро рада за тебе.
- Не можу виразити свого захоплення.
- Я вірю в тебе.

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ НАВЧАННЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

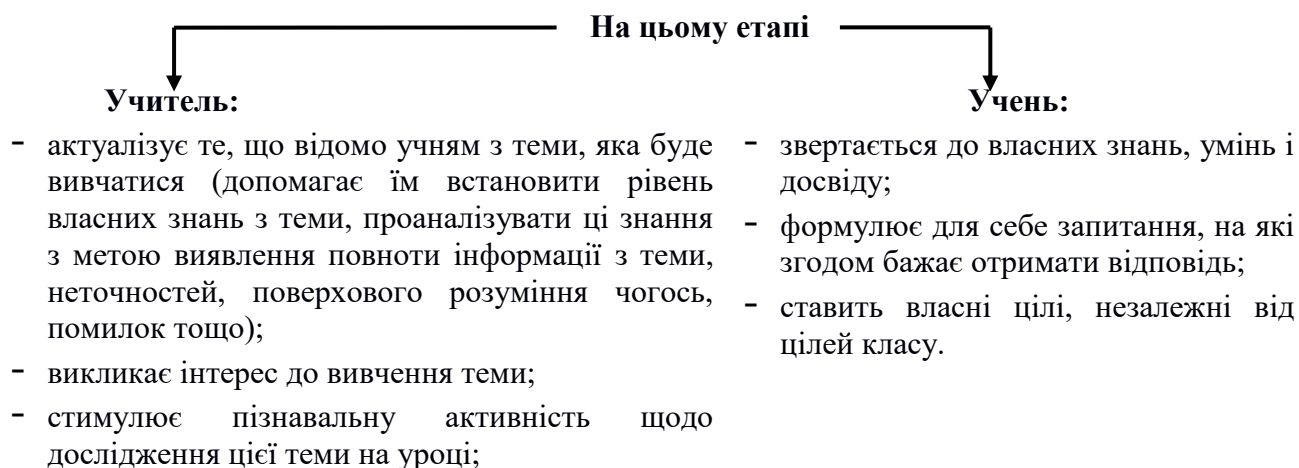
Фундаментальна мета сучасної освіти полягає не в наданні учням інформації, а в тому, щоб розвивати в них критичний спосіб мислення

Джон Дьюї

Сучасна модель освіти націлена на досягнення основної мети – розвиток особистості учня через призму формування життєво необхідних компетентностей. Впровадження гуманістичної парадигми в освітній процес веде до певної зміни ролі й функцій вчителя, зростання його самостійності на етапі прогнозування, конструювання й організації освітнього процесу, що приводить відповідно до підвищення його компетентності та відповідальності за результати своєї праці. Нові вимоги ставлять за практично значущу мету діяльності вчителя не тільки управління процесом засвоєння учнями знань, а більшою мірою педагогічний супровід формування компетентної особистості учня.

Найкращим засобом досягнення цього є використання інтерактивних методів навчання в початковій школі на різних етапах уроку.

АКТУАЛІЗАЦІЯ: перший етап уроку





- вчить учнів структурувати та спрямовувати подальшу роботу над темою уроку.

Плануючи цей етап уроку, досвідчений учитель ставить перед собою такі питання:

- Яким чином організувати процес оцінювання учнями власних знань з теми, яку вивчатимуть на уроці?
- Яким способом залучити учнів до формулювання цілей навчання та очікуваних результатів?
- Як стимулювати пізнавальну активність молодших школярів щодо вивчення певного навчального матеріалу?

На першому етапі уроку в нагоді стануть такі методи інтерактивного навчання.

❖ Мозковий штурм (навчальний)

- Мета:** ✓ збір якомога більшої кількості ідей в процесі колективного генерування;
✓ звільнення від інерції мислення;
✓ подолання звичного ходу думки у вирішенні творчого завдання.
- Ресурси:** аркуш паперу для фліпчарту, маркери.
- Тривалість:** 15-20 хв.
- Опис** Учням пропонують згадати все, що вони знають або думають із певної теми. Обов'язковою умовою є запис усіх ідей, навіть протилежних, відсутність їх оцінювання у процесі обговорення, класифікація ідей по завершенні обговорення «Мозковий штурм» можна проводити фронтально з усім класом, коли вчитель записує ідеї на дошці (перевага цього способу – заощадження часу на уроці), індивідуально, у парах і групах.
- Коментар** Велику роль у досягненні результатів під час «мозкового штурму» відіграє її керівник. Саме він має зробити все для того, щоб створити відповідну моральну і психологічну атмосферу в групі. Від нього залежить, щоб не було втрачено жодної пропозиції, щоб навіть «дика» ідея була обговорена, щоб усі висловлювання перетворилися з оціночних на змістовні.

❖ Гронування (Асоціативний куш)

- Мета:** ✓ спонукати учнів вільно думати й відкрито висловлюватися на певну тему;
✓ спрямовати на стимулювання мислення про зв'язки між окремими поняттями.
- Ресурси:** аркуш паперу для фліпчарту, маркери.
- Тривалість:** 15-20 хв.
- Опис** Написати центральне слово або фразу посередині аркушу паперу. Потім треба записувати слова та фрази, які спадають на думку, з обраної теми. Коли всі ідеї записані, установлюються (там, де це можливо) зв'язки між поняттями. Можна записати стільки ідей, скільки дозволить час, або доки всі вони не будуть вичерпані.
- Коментар** Це сплітання словникових павутинок до того чи іншого слова. Цей письмовий вид діяльності, допомагає учневі зрозуміти поняття і зв'язки, які складніше усвідомити під час застосування традиційних методів навчання.

❖ Передбачення

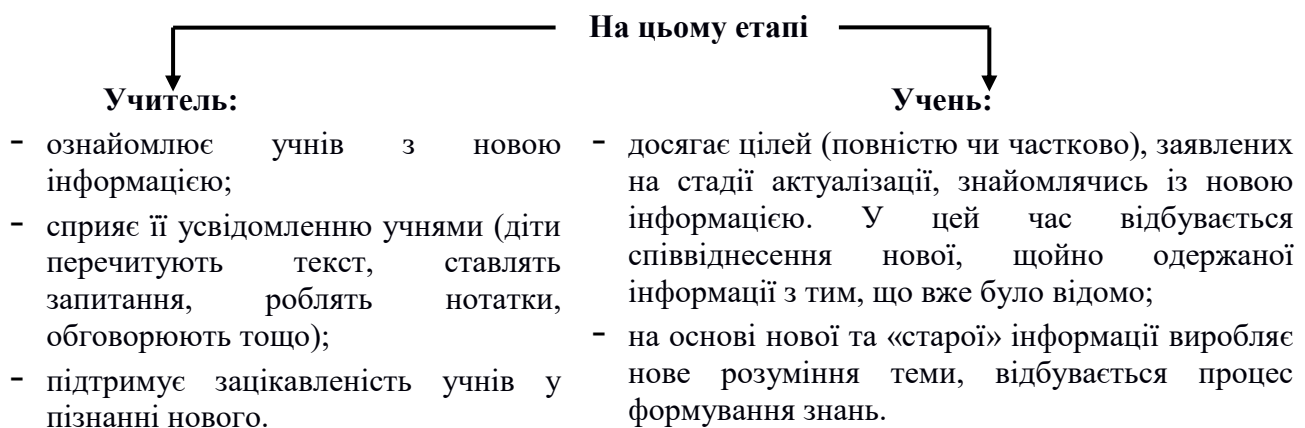
- Мета:** ✓ стимулювати пізнавальну активність учнів через порівняння власних ідей і тексту (фільму, презентації тощо);



- ✓ сприяти «зануренню в тему».
- Ресурси:** відсутні.
- Тривалість:** 10 хв.
- Опис** Передбачення може бути:
- за назвою тексту;
 - за ключовими виразами до тексту;
 - за картиною, малюнком;
 - за частиною тексту;
 - за частиною переглянутого фільму.

Коментар Учителю варто пам'ятати, що прогнозування подальшого розгортання подій у кожного учня може бути індивідуальним. Завдання методу «Передбачення» – не вгадати, що буде у тексті, а поміркувати про це на основі одержаної інформації (наприклад заголовка тексту).

УСВІДОМЛЕННЯ ЗМІСТУ: другий етап уроку



Учителю на цьому етапі уроку важливо не допустити втрати учнями інтересу до вивчення теми, викликаного на першому етапі, підтримати та зберегти їхню пізнавальну активність.

Плануючи цей етап досвідчений учитель ставить перед собою питання:

- Яким чином організувати процес одержання учнями нової інформації та підтримати при цьому їхню пізнавальну активність?
- Яку позицію має займати вчитель у цьому процесі (інформатора, керівника, порадника, помічника, фасилітатора, лектора тощо)?

На другому етапі уроку в нагоді стануть такі методи інтерактивного навчання.

❖ Читання з позначками (система «Допомога»)

- Мета:**
- ✓ формування уміння читати вдумливо, оцінювати інформацію;
 - ✓ формулювати слова автора іншими словами.
- Ресурси:** навчальний матеріал, олівець.
- Тривалість:** 10-15 хв.
- Опис** У процесі читання учні оцінюють інформацію з точки зору новизни та відображають своє ставлення за допомогою відповідних позначок:
- V – я знав це (відома інформація);
 - _ – це суперечить тому, що я знаю;
 - + – я не знав цього (нова інформація);
 - ? – у мене з'явилося запитання стосовно цієї інформації («я хочу про це запитати»).
- Коментар** Для учнів 1-2 класів можна використати одну або дві позначки (принаймні на початку роботи за даним методом).



❖ Читання з передбаченням (кероване читання)	
Мета:	✓ стимулювання читацької активності учнів під час ознайомлення з навчальним матеріалом.
Ресурси:	навчальний матеріал.
Тривалість:	10-15 хв.
Опис	Текст поділяється вчителем на частини (при розподілі зверніть увагу на те, що закінчуватися кожна частина повинна якимось несподіваним поворотом сюжету, як детективні серіали, — це викликає бажання дізнатися, що ж буде далі). Після читання кожної частини тексту учням ставляться запитання щодо змісту прочитаного та пропонується зробити прогноз (передбачення) стосовно того, що буде далі. Після читання наступної частини це передбачення аналізується.
Коментар	Краще попередити учнів, щоб вони не читали весь текст наперед, або роздрукувати його на окремих аркушах.

❖ Джигсоу-1 (Мозаїка)	
Мета:	✓ формування вмінь спільно досягати результату, організація групової роботи.
Ресурси:	навчальний матеріал.
Тривалість:	10-15 хв.
Опис	<ol style="list-style-type: none">1. Текст поділяється учителем на логічно завершені частини.2. Учні класу об'єднуються в постійні «домашні» групи (кількість учнів у групі залежить від кількості частин у тексті). Кожен учень має певний номер, який відповідає номеру частини тексту.3. Учитель роздає учням частини тексту. Таким чином, у «домашній» групі кожен учень одержує одну з частин цілого тексту.4. Учні об'єднуються в експертні групи за номерами частин тексту: ті діти, які опрацьовують першу частину тексту, утворюють першу експертну групу і т. д.5. Учні вивчають свою частину в експертних групах, готуються донести її зміст до своїх товаришів у «домашній» групі. Скерувати роботу експертних груп можуть експертні картки, виготовлені вчителем заздалегідь.6. Учні повертаються в «домашні» групи та переповідають свої частини тексту тим дітям, які вивчали інші частини. Після розповіді всіх членів «домашньої» групи учні мають цілісне уявлення про текст.
Коментар	Перевірка вчителем засвоєння знань усіма учнями (запитання ставляться всьому класу, або ж номери учнів змінюються і їм пропонується розповісти про те, чого саме їх навчили).

❖ Стратегія «Джигсоу- 2»	
Мета:	✓ формування вмінь спільно досягати результату, організація групової роботи.
Ресурси:	навчальний матеріал.
Тривалість:	10-15 хв.
Опис	У цьому випадку текст не поділяється вчителем на частини. Кожна експертна група одержує низку питань і готує відповіді на них. Потім учні повертаються до своїх постійних груп та ознайомлюють товаришів із відповідями на свої запитання.
Коментар	Таким чином, текст сприймається як ціле, а робота здійснюється за запитаннями.



❖ Стратегія «Капелюшки»

Мета:	✓ навчити думати у різні способи, по-різному оцінювати ситуацію, прогнозувати події.
Ресурси:	навчальний матеріал.
Тривалість:	10-15 хв.
Опис	Учитель заздалегідь дає учням завдання повторити вивчений матеріал, опрацювати в додатковій літературі (енциклопедія, довідники та ін.). Перед уроком учні попередньо обирають, у групі якого кольору працюватимуть. Вони розміщуються у групах за кольором, надягають «капелюхи». Учитель повідомляє тему уроку. З кожної групи виходять по одному учневі, беруть своє запитання, на яке необхідно дати відповідь, міркуючи залежно від кольору капелюха. Відбувається обговорення питань у групах (побудова відповіді, визначення того, хто робитиме доповідь).
Коментар	<p>✓ Білий капелюх: інформація. Детальна і необхідна інформація. Тільки факти. Яка ще необхідна інформація?</p> <p>Використовується для того, щоб спрямувати увагу на інформацію. У цьому режимі мислення нас цікавлять лише факти. Ми задаємося питаннями про те, що ми вже знаємо, яка ще інформація нам необхідна і як нам її отримати.</p> <p>✓ Жовтий капелюх: логічний позитив. Символічне відображення оптимізму. Дослідження можливих успіхів і позитивних сторін. Переваги. Чому це спрацює?</p> <p>Вимагає переключити свою увагу на пошук переваг і позитивних сторін ідеї, яка розглядається.</p> <p>✓ Чорний капелюх: критика. Застерігає і змушує думати критично. Що може статися поганого або що піде не так? Обережність.</p> <p>Дозволяє дати волю критичним оцінками, побоюванням й обережності. Вона захищає нас від нерозважливих і непродуманих дій, вказує на можливі ризики і підводні камінці. Користь від такого мислення безсумнівна, якщо, звичайно, нею не зловживати.</p> <p>✓ Червоний капелюх: почуття та інтуїція. І не намагайтеся їх пояснити.</p> <p>Які почуття в мене виникають?</p> <p>У режимі червоного капелюха в учасників (якщо це колективне обговорення) є можливість висловити свої почуття та інтуїтивні здогади щодо питання, яке обговорюється, не вдаючись у пояснення про те, чому це так, хто винен і що робити далі.</p> <p>✓ Зелений капелюх: креативність. Зосередження на творчості, альтернативних рішеннях, нові можливості та ідеї. Це можливість висловити нові поняття та концепції.</p> <p>Перебуваючи під зеленим капелюхом, ми придумуємо нові ідеї, модифікуємо вже існуючі, шукаємо альтернативи, досліджуємо можливості, взагалі, даємо креативності зелене світло.</p> <p>✓ Синій капелюх: управління процесом. Керування розумовими процесами. Гарантія дотримання всіх шести капелюхів.</p> <p>Синій капелюх відрізняється від інших капелюхів тим, що він призначений не для роботи зі змістом завдання, а для управління самим процесом роботи. Зокрема, його використовують на початку сесії для визначення того, що належить зробити, і в кінці, щоб узагальнити досягнуте і поставити нову мету.</p>



РЕФЛЕКСІЯ: третій етап уроку

На цьому етапі

Учитель:

- «повертає» учнів до початку уроку, до їхніх думок з приводу теми, яка вивчалася; спонукає співвідносити нову інформацію зі «старою», використовуючи знання, набуті на етапі усвідомлення змісту;
- спонукає учнів (керуючи їхньою діяльністю) до встановлення причинно-наслідкових зв'язків між блоками інформації, творчої її переробки, аналізу, інтерпретації, класифікації, систематизації та до цілісного розуміння й узагальнення отриманої інформації;
- спонукає учнів переказати «нову» інформацію, висловити «нові» ідеї власними словами (таким чином відбувається «присвоєння» нової інформації учнями, перетворення її на власні знання);
- організовує колективне обговорення, дискусії для обміну думками, вироблення власного ставлення до ідей, аргументації власної точки зору та повторної проблематизації (нові цільові установки щодо подальшої самостійної роботи);
- сприяє самооцінюванню та самовизначенню школярів з певної теми;
- аналізує з учнями процес розумової діяльності на уроці;

Плануючи завершальний етап уроку, досвідчений учитель ставить перед собою питання:

- Як допомогти учням «привласнити» нову інформацію?
- Як учні зможуть використати знання та вміння, набуті на уроці, у реальному житті?
- Як спрямувати їх на пошук відповідей на ті запитання, що залишилися відкритими?

На третьому етапі уроку в нагоді стануть такі методи інтерактивного навчання.

Учень:

- аналізує виконання поставлених завдань і досягнення цілей, заявлених на початку уроку.

❖ Сенкан (Сінквейн)

Мета:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ розвиток уміння учнів визначатися з ключовими поняттями прочитаного, головними ідеями, синтезувати отримані знання; ✓ виявити творчі здібності.
Ресурси:	аркуш паперу, маркери.
Тривалість:	10 хв.
Опис	<p>Учитель пропонує учням написати сенкан за ключовим словом тексту, який було опрацьовано. Сенкан – це вірш, який складається з п'яти рядків, який синтезує інформацію і факти у стисле висловлювання, яке висвітлює тему.</p> <p>1-й рядок – 1 слово (іменник) – тема.</p> <p>2-й рядок – 2 слова (прикметник) – опис.</p> <p>3-й рядок – 3 слова (дієслова або який + 2 дієслова) – опис теми через дію.</p> <p>4-й рядок – фраза із 4 слів висловлення ставлення до теми, почуттів з приводу обговорюваного.</p> <p>5-й рядок – 1 слово – перефразування сутності (синонім або асоціація до теми, узагальнення, підсумок).</p>
Коментар	<p>Не завжди діти відразу включаються в роботу. Труднощі можуть бути пов'язані з необхідністю аналізу, осмислення теми, недостатністю словникового запасу, нерозумінням певних термінів, страхом помилитися. Щоб допомогти дітям, виникає необхідність ставити допоміжні запитання, розширювати кругозір, заохочувати будь-яке</p>



прагнення учнів, відповідати на виникаючі у них питання.

❖ Кубування

- Мета:** ✓ стимулювати учнів до розгляду різних аспектів розглянутої теми.
- Ресурси:** паперовий куб, олівець.
- Тривалість:** 10-15 хв.
- Опис** На кожному боці кубика вказівка: опишіть це; порівняйте це, встановіть асоціації; проаналізуйте це; знайдіть застосування цьому; запропонуйте аргументи «за» або «проти» цього. Отже, вказівки на гранях куба є такими:
- ✓ «Опишіть».
- Учні описують зовнішній вигляд об'єкта загалом.
Як це виглядає? Опиши колір, розмір, форму тощо.
- ✓ «Порівняйте».
- Учні додають нові характеристики об'єкта, про які згадали у процесі порівняння його з іншими об'єктами.
На що це схоже? Від чого це відрізняється?
- ✓ «Назвіть асоціації».
- Діти дописують нові ознаки, які «висвітилися» у процесі нелінійного асоціативного мислення.
Що спадає вам на думку, коли ви думаєте про це?
- ✓ «Проаналізуйте».
- Учні описують складові елементів об'єкта крізь призму загального сприймання та розуміння, характеризують структуру, будову, частини, окремі деталі того, що описується.
Скажіть, яким чином це зроблено? З яких частин складається? Вам не обов'язково це знати, ви можете це вигадати.
- ✓ «Знайдіть застосування».
- Діти описують, як це знадобиться у житті, кому, коли, в якому обсязі.
Яким чином це може бути застосовано? Як це використовується? Для кого це важливо?
- ✓ «Запропонуйте аргументи «за» або «проти».
- Учні висловлюють власні судження щодо теми: це добре чи погано, правильно чи неправильно згідно з їх власними, особистими та колективними стандартами.
Як ви ставитеся до цього? Поясніть, чому.
- Коментар** Застосовуючи цю стратегію, слід пам'ятати, що черговість граней передбачає перехід від менш складних завдань (з точки зору розумової діяльності) до більш складних. Використовуючи цю стратегію у початкових класах, бажано пояснювати учням, що від них вимагається, у доступних для них формулюваннях.

❖ П'ятихвилинне есе

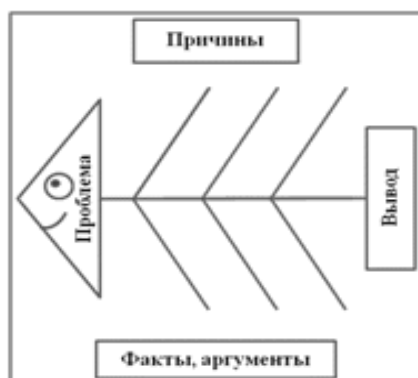
- Мета:** ✓ розвиток самостійного висловлювання суб'єктивного бачення питання, теми на підставі опрацьованого матеріалу
- Ресурси:** аркуш паперу, маркери.
- Тривалість:** 5 хв.
- Опис** Перед учнями ставиться два завдання:
- написати, що дізналися з теми;
 - поставити запитання «Що залишилось незрозумілим?».
- Коментар** Відповіді вчителі можуть використовувати під час планування наступного уроку. Використовується в кінці уроку, щоб допомогти учням



краще зрозуміти свої думки з вивченої теми.

❖ **Fishbone («Рибна кістка»)**

- Мета:**
- ✓ розвиток аналізу загальної проблемної теми на низку причин та аргументів;
 - ✓ формування розуміння важливості аргументації, а також того, що кожна проблема – багатогранна, може мати кілька причин, що впливають одна на одну.
- Ресурси:** аркуш паперу, ручка, можна використати шаблони у вигляді скелету риби.



- Тривалість:** 10 хв.
Опис

Після спільного обговорення проблемної теми учні записують її чітко формулювання в полі «Проблема». Після аналізу інформації за темою (з текстових матеріалів, фільмів тощо) учні виділяють причини та аргументи, що їх підтверджують. Часто причин знаходиться більше, ніж аргументів. У такому випадку варто пояснити дітям, що це – нормально, адже бувають ситуації, коли причини ще не мають логічного пояснення і залишаються у якості припущень. Шляхом аналізу «причин-аргументів» діти формулюють висновок, який записується в останній частині малюнку.

❖ **ПРЕС (PRES – англ. Position, Reason, Exempl, Sammary)**

- Мета:**
- ✓ навчити знаходити вагомі аргументи і формувати свою думку відносно проблемного питання, теми;
 - ✓ розбиратися у своїх ідеях, а також формулювати їх у вигляді чіткої та логічної структури.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 5 хв.

- Опис**
- Висловити свою думку, пояснити, у чому полягає ваша точка зору.
1. Висловлюємо свою думку: «Я вважаю...».
 2. Пояснюємо причину такої точки зору: «Тому що...».
 3. Наводимо приклад додаткових аргументів на підтримку своєї позиції: «...наприклад...».
 4. Узагальнюємо, формулюємо висновки: «Отже...», «Таким чином...».

Коментар



ПРИЙОМИ СТВОРЕННЯ «СИТУАЦІЇ УСПІХУ»

Радість класу	Емоційний відгук оточуючих на успіх учня класу, констатація будь-якого, навіть незначного позитивного результату діяльності, навіювання у дитини віри в себе.
Лінія горизонту	Перший успіх дитини одразу підхоплюється вчителем, пропонується повторити завдання на більш складному рівні, наче «відсуваючи» лінію горизонту.
Авансування	Вчитель в індивідуальній роботі виконує з учнем завдання, пояснюючи йому складні місця, а потім у класі дає подібне завдання, що самостійно виконується учнем, і він відчуває успіх.
Знайди помилку	Прийом, що найчастіше використовую при закріпленні матеріалу, при перевірці знань. Цей прийом, як показала практика, активізує увагу учнів на уроці.
Даю шанс	Прийом, коли учень працюючи над завданням, сам його розв'язавши, для себе зненацька розкриває нові можливості. Особливо ефективно його використовувати при створенні проблемних ситуацій на уроці.
Склади алгоритм	Прийом, що ефективно використовується на уроках вивчення нового матеріалу, коли поступово складається хід розв'язання різних типів рівнянь, складання алгоритму знаходження області визначення функції. Тут головне з самого початку подолати стан психологічного напруження у дітей, визначити шлях-доріжку, яку повинен опанувати школяр для отримання міцних умінь та навичок.
Емоційний сплеск	Прийом, як показала практика, найбільш корисний для учнів, які мають інтелектуальні здібності, але вони «збилися з ритму», деякою мірою «втратили себе». І тут саме вчитель повинен знайти спосіб «запалити» бажання дитини працювати.
Обмін ролями	Прийом, що використовується під час закріплення вивченого матеріалу й під час узагальнення та систематизації знань школярів. Тут діти мають можливість виявити себе, показати свої здібності.
Пливи за нами	Його суть полягає в тому, щоб розбудити дремаючу думку учня, дати йому можливість знайти радість визнання в собі інтелектуальних сил. Реакція оточуючих буде служити для нього одночасно й сигналом пробудження, і стимулом пізнання, і результатом зусиль.

Підтримуючі висловлювання:

- Це дуже важливо, і в тебе неодмінно вийде...
- Саме ти і міг би зробити це.
- Дякую, твоя думка не зовсім правильна, але дає можливість для роздумів.
- Сподіваюсь, що наступного разу ти виконаєш роботу краще.
- Мені б дуже хотілося, щоб ти запам'ятав це.
- У тебе все вийде, тільки зверни увагу на...
- Твоя відповідь бездоганна.



ВЕКТОР ДРУГИЙ



УЧЕНЬ ЯК ЦІЛІСНА ОСОБИСТІТЬ

ОРІЄНТИРИ ДРУГОГО ВЕКТОРА

Сьогоднішній першокласник – це завтрашній допитливий школяр, майбутній випускник, громадянин-патріот. Але важливо, аби на кожному етапі становлення він був успішною особистістю, яка володіє знаннями та вміннями, взаємопов'язаними з його ціннісними орієнтирами, що формують його життєві компетентності, необхідні для успішної самореалізації у житті, навчанні та праці.

Саме виклики часу зумовили процес реформування загальної середньої освіти, побудови Нової української школи, яка має за орієнтир збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища.

Сучасні першокласники – суб'єкти освітнього процесу, які ступають на поріг освітнього закладу з певним станом фізичного та психологічного здоров'я, ступенем дошкільної підготовки, рівнем готовності до систематичного шкільного навчання, сформованості позиції школяра, навичок комунікації тощо.

Серед першокласників діти з особливими освітніми потребами, яким новий закон України «Про Освіту» (від 05.09.2017р.) надав нові можливості навчатися в класах поряд зі своїми здоровими ровесниками. Значно збільшилась кількість дітей, які потребують особливого і тривалого психолого-педагогічного супроводу, логопедичної, соціальної і медичної допомоги, адже кількість таких дітей збільшується щороку.

Завдання психологічної служби закладу загальної середньої освіти полягає в допомозі у *забезпеченні психологічного комфорту з перших днів перебування малюків в новому освітньому закладі*, сприянні вияву їх творчості та допитливості, розвитку здібностей і розширенню їх можливостей для подальшої самореалізації.

У річному плануванні психолога моніторинг адаптаційного процесу першокласників та створення сприятливих умов для цього посідає значне місце. Адже початок шкільного життя для дитини – це період новизни та стресових ситуацій. Сучасний швидкий темп життя не завжди дає можливість першокласникам швидко змінити свою звичну ігрову діяльність на навчальну.

Аспекти психологічного супроводу першокласників в межах Концепції Нової української школи:

- ✓ вивчення перебігу адаптаційного періоду першокласників;
- ✓ розвиток цілісної особистості учня (соціально-комунікативний емоційний, пізнавальний розвиток);
- ✓ психологічний супровід учнів з ознаками дезадаптації.

Адаптація першокласників до навчання у школі – одна з найактуальніших проблем дитячої психології, яка вирішує її разом із педагогікою, психогігієною, біологією, соціологією.



Процес адаптації – ключовий момент становлення дитини
в якості суб'єкта освітньої діяльності.

По-перше, тому, що в ході адаптації до шкільного навчання дитина отримує орієнтацію в системі поведінки, яка надовго визначає подальшу долю її розвитку.

По-друге, в ході цього процесу формується учнівський колектив з певним рівнем соціально-психологічної згуртованості. Взаємини у шкільному класі виступають дієвим засобом залучення особистості дитини до нових соціальних функцій, культури, норм поведінки, характерних для школи.

Психологічний супровід дітей від самого початку навчання в школі дає змогу здійснювати динамічне спостереження, моніторинг розвитку сфер пізнання, почуттів та емоцій учнів.

Протягом вересня відбувається **вивчення інформації щодо перебігу розвитку учнів 1-х класів протягом періоду їх перебування в дошкільному закладі освіти**, інформації щодо стану здоров'я, знайомство з батьками першокласників на батьківських зборах.

У жовтні-листопаді психологи здійснюють **діагностичний мінімум щодо вивчення аспектів I етапу адаптаційного періоду**:

- Визначення рівня самооцінки.
- Визначення індивідуальних рис особистості, встановлення орієнтовного рівня розумового та психологічного розвитку дитини.
- Визначення емоційного стану дитини в школі, наявності різних позитивних та негативних емоцій у різних навчальних ситуаціях.
- Виявлення труднощів, які виникли у дитини в процесі навчання.
- Визначення рівня тривожності.
- Вивчення мотивації до навчання.

Таблиця 2.1

Циклограма діяльності психолога освітнього закладу щодо психологічного супроводу адаптації першокласників

Напрямок діяльності	Зміст діяльності	Категорія учасників	Термін
Діагностична робота	- Спостереження за взаємодією учнів і педагога, учнів між собою - Вивчення документації (медичні картки, характеристика із ЗДО, результати попередньої діагностичної, корекційної роботи в ЗДО)		2-3 тиждень Вересня
Діагностична робота			1-4 тиждень вересня
Діагностична робота I етап	- Вивчення перебігу адаптаційного процесу до умов шкільного навчання	Учні, педагоги, батьки	4 тиждень вересня , жовтень- листопад
Аналітична робота	- Педагогічний консиліум	Адміністрація, педагоги, медичний працівник	Листопад
Корекційно-розвивальна, корекційно-відновлювальна робота	Вибір програми корекції за результатами діагностики, формування корекційних груп та здійснення відповідної роботи	Учні з ознаками дезадаптації, можливої дезадаптації	Листопад- грудень
Діагностична робота II етап	- Вивчення перебігу адаптації	Учні, педагоги, батьки	Грудень- лютий
Аналітична робота	- Підготовка звітної документації		



Орієнтовне планування роботи психолога освітнього закладу з першокласниками в період адаптації

№ з / п	Зміст роботи	Термін	Категорія учасників	Примітка
I.	Психодіагностична робота:			
	Вивчення процесу адаптації учнів до нових умов навчання:			
1.1	<ul style="list-style-type: none"> - Методика «Сходінки» (В. Щур) - Методика «Малюнок людини» (А. Керн, Я. Йірасек) - Колірний тест Люшера - Проективна методика «Школа звірів» (С. Панченко) - Тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен) - Методика «Навчальна мотивація» (М.Р. Гінзбург) 	Жовтень, лютий	Учні 1-х класів	
1.2	Соціометричні обстеження Дж. Морено	Листопад-січень	Учні 1-х класів	
1.3	Спостереження за поведінкою учнів в урочний та позаурочний час	Протягом року	Учні 1-х класів	
1.4	Психолого-педагогічне обстеження дітей, які потребують консультації ПМПК / ІРЦ (з 01.09.2018 р.) за експрес-методикою ПМП обстеження дитини	Згідно міського плану ПМПК / ІРЦ	Учні закладу	
1.5	Психологічні дослідження за запитами адміністрації, педагогів, батьків	Протягом року	Учні закладу	
II.	Консультаційна робота			
1.2	Індивідуальні консультації для учнів, що потребують особливого підходу за напрямками: <ul style="list-style-type: none"> - Труднощі спілкування у родині. - Труднощі спілкування з однолітками. - Життєві цінності тощо. 	Протягом року (один день на тиждень згідно графіку роботи)	Учні	
III.	Корекційно-розвивальна робота			
3.1	Психологічний супровід дітей з ознаками дезадаптації	Листопад-грудень	Учні 1-х класів та новоприбулі учні	
3.2	Соціально-комунікативний розвиток першокласників: <ul style="list-style-type: none"> - Я особистість - Я в колективі - Я з дорослим 	Вересень-Жовтень	Учні 1-х класів	
3.3	Емоційний розвиток першокласників: <ul style="list-style-type: none"> - Я впевнений - Я та емоції - Я керую собою 	Грудень-січень	Учні 1-х класів	
3.4	Пізнавальний розвиток першокласників: <ul style="list-style-type: none"> - Я уважний - Я пам'ятаю - Я розмірковую - Я уявляю 	Лютий-травень	Учні 1-х класів	



IV. Організаційно-методична робота

4.1	Підготовка до індивідуальної діагностики, розробка бланків	Вересень	Психолог
4.2	Підготовка до проведення індивідуальних консультацій	Протягом року	Психолог
4.3	Підготовка до проведення корекційно – відновлювальної, розвивальної та профілактичної роботи	Протягом року	Психолог

У другому розділі Путівника представлений **перелік діагностичного інструментарію** щодо вивчення адаптаційного періоду першокласників із посиланням на джерела.

Також подано **перелік програм факультативів, спецкурсів для застосування в роботі працівників психологічної служби, в роботі з учнями 1-х класів**, рекомендованих Міністерством освіти і науки до використання в закладах загальної середньої освіти.

У нагоді фахівцям стануть **серії занять та скарбнички вправ** щодо **соціально-комунікативного** (*Я особистість. Я в колективі. Я та дорослі*), **емоційного** (*Я впевнений. Я та емоції. Я керую собою*) та **пізнавального** (*Я уважний. Я пам'ятаю. Я розмірковую. Я уявляю*) розвитку першокласників, що сприятиме цілісному становленню особистості учня та довели свою дієвість на практиці.

Цікавою є добірка **арт-терапевтичних вправ** та **руханок** в роботі з першокласниками, які можуть використовувати як психологи, так і вчителі в урочний та позаурочний час.



ПЕРЕЛІК ПСИХОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ДІАГНОСТИЧНОГО МІНІМУМУ ЩОДО ВИВЧЕННЯ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Назва методики, автор	Джерело	Для вирішення якого завдання використовується	Вік дослідження
Методика «Сходишки» (В. Щур)	Адаптація дитини до школи / упоряд. : С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос – СВС, 2003.	Визначення рівня самооцінки дитини	6-7 років
Методика «Малюнок людини» (А. Керн, Я. Йірасек)	Готовність дитини до навчання / упоряд. : С. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос – СВС, 2003.	Визначення індивідуальних рис особистості, встановлення орієнтовного рівня розумового та психологічного розвитку дитини	6-7 років
Колірний тест Люшера	Ю.В. Бойбіна, С.В. Гончарова «Обліково-звітна документація шкільного психолога» // вид. Основа, 2008.	Визначення емоційного стану дитини в школі, наявності різних позитивних та негативних емоцій у різних навчальних ситуаціях	6-7 років
Проективна методика «Школа звірів» (С. Панченко)	Адаптація дитини до школи / упоряд. : С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К. : Мікрос – СВС, 2003.	Виявлення труднощів, які виникли у дитини в процесі навчання	6-7 років
Тест тривожності (Р. Теммл, М. Доркі, В. Амен)	Дерманова И.Б. Диагностика емоціонально-нравственного развития – СПб., 2002. – 360 с. С.19-28	Визначення рівня тривожності	6-7 років
Методика «Навчальна мотивація» (М.Р. Гінзбург)	М.Р. Гінзбург, експериментальні матеріали і система оцінок – у 1993 р. І.Ю. Пахомовою і Р.В. Овчаровою	Вивчення мотивації до навчання	6-7 років



**ПЕРЕЛІК ПРОГРАМ ФАКУЛЬТАТИВІВ, СПЕЦКУРСІВ
ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ В РОБОТІ ПРАЦІВНИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ
СЛУЖБИ З УЧНЯМИ 1-Х КЛАСІВ, РЕКОМЕНДОВАНИХ
МОН УКРАЇНИ ДО ВИКОРИСТАННЯ В ЗЗСО**

№	Назва програми	Автор	Тип програми	Клас	Інформація про схвалення
1.	Цікаве спілкування	Бура Л.В.	Програма факультативного курсу	1-4	Схвалено для використання науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (лист ПТЗО № 14.1/12-Г-165 від 15.05.2013 р.)
2.	Цікаве спілкування	Бура Л.В.	Програма спецкурсу	1-4	Схвалено для використання науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (лист ПТЗО № 14.1/12-Г-165 від 15.05.2013 р.)
3.	Сходінками до школи	Черноусова Л.І.	Програма факультативного курсу для вихованців підготовчих класів спеціальної школи-інтернату	Підготовчий клас	Схвалено для використання науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (лист ПТЗО № 14.1/12-Г-165 від 15.05.2013 р.)
4.	Корисні навички молодших школярів	Черноусова Л.І.	Програма факультативного курсу для спеціальної школи-інтернату	1-4	Схвалено для використання науково-методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (лист ПТЗО № 14.1/12-Г-165 від 15.05.2013 р.)

**ПЕРЕЛІК КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИХ
ТА ПРОСВІТНИЦЬКИХ ПРОГРАМ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ
В РОБОТІ З УЧНЯМИ 1-Х КЛАСІВ**

№	Назва програми	Клас(и), вік	Автор	Джерело
1.	Програма психолого-педагогічного супроводу дітей раннього віку на етапі адаптації до умов дошкільного закладу	Діти 5-6 років	Стреж Л.В.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.
2.	Корекція та розвиток уваги і навичок навчальної діяльності в дітей дошкільного віку (авторська корекційно-розвивальна програма)	Діти 5-6 років	Герасімюк Т.В., Лугова Г.В.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.
3.	Корекційно-розвивальна програма з подолання дитячих страхів	Діти 5-8 років	Лугова Г.В., Герасімюк Т.В., Букоємська Л.А.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.
4.	Корекційно-розвивальна програма для роботи з дітьми дошкільного віку	Діти 3-6 років	Васильєва О.Г.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.



5.	Країна знань (корекційно-розвивальна програма)	Діти 3-6 років	Прищепя Т.І.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.
6.	Інтелектуальна мозаїка (корекційно-розвивальна програма)	Діти 3-6 років	Прищепя Т.І.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.
7.	Пізнайко (програма роботи гуртка)	Діти 5-6 років	Мокосєєва О.А.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.
8.	Секрети успіху (програма корекційно-розвивальної роботи)	Діти 5-6 років	Оселедько А.В.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОПОПК, 2012. – 208 с.
9.	Шкільна дезадаптація (корекційно-розвивальна програма)	Учні 1-х класів та їх батьки	Корнієнко Н.Л.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією

				Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОППОК, 2012. – 208 с.
10.	Адаптація до навчання в школі (корекційно-розвивальна програма)	Учні 1-х класів	Яковець В.М.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОППОК, 2012. – 208 с.
11.	Розвиток пізнавальних процесів і творчих здібностей учнів початкових класів (корекційно-розвивальна програма)	Діти 6-7 років	Корунська Н.М.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОППОК, 2012. – 208 с.
12.	Профілактика агресивної поведінки учнів (корекційно-розвивальна програма)	Учні 1-4-х класів	Корженко В.А.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОППОК, 2012. – 208 с.
13.	Сходинки розвитку (програма розвивальних занять)	Учні 1-4-х класів	Волкова О.Б.	Психологічний супровід навчально-виховного процесу дошкільних навчальних закладів / автори-укладачі А.В. Аносова, Н.А. Максимова, Л.А.Петушкова / за редакцією Н.І. Клокар // Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 5. – Біла Церква: КОППОК, 2012. – 208 с.



СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИЙ РОЗВИТОК ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Я ОСОБИСТІСТЬ. Я В КОЛЕКТИВІ. Я ТА ДОРΟΣЛІ

Серія занять

Соціально-комунікативний розвиток першокласників опосередковано зміною соціальної ситуації розвитку – початком шкільного навчання і включенням дитини в навчальну діяльність.

Потрапляючи до школи, дитина набуває не тільки нові знання та вміння, а й певний соціальний статус, значимо змінюється коло її спілкування.

Взаємодія та спілкування з дорослими та однолітками є важливим фактором, який багато в чому обумовлює розвиток дитини як людини суспільної. Стосунки з однолітками та дорослими в цьому віці набувають іншого більш якісного рівня взаємин.

У спеціально організованій діяльності психолога щодо соціально-комунікативного розвитку першокласників діти набувають соціального досвіду та оволодівають такими вміннями і навичками, як: *контактувати, висловлювати свою думку, згоду або незгоду, виявляти свою життєву позицію, вибачатися і приймати вибачення, запрошувати інших до спільної роботи, бути привітним, брати участь у спільній роботі згідно з домовленістю, зобов'язаннями.*

Наявність таких умінь гарантуватиме кожній дитині безконфліктне життя у шкільному середовищі та поза його межами, дасть змогу в майбутньому творчо ставитися до будь-яких змін у житті зі збереженням фізичного та психічного здоров'я.

Я ОСОБИСТІСТЬ. ЗАНЯТТЯ 1

МЕТА:

- знайомство дітей між собою;
- налагодження позитивних взаємостосунків у класі;
- розвиток вміння відверто розповідати про себе;
- усвідомлення своїх позитивних рис характеру;
- розвиток мовленнєвих вмінь та просторових уявлень;
- формування у дітей вміння усвідомлювати свої переживання, розуміти іншого і самого себе як неповторну особистість; розвиток комунікативних навичок;
- виховання доброзичливого ставлення до людей.

РЕСУРСИ:

плакат «Наші правила»; аркуші паперу А 4; кольорові олівці.

ТРИВАЛІСТЬ:

35 хвилин.

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Вступ. Мотивація

Діти сідають в коло. Психолог повідомляє дітям, що вони будуть зустрічатися на спеціальних заняттях. Але ці заняття будуть не зовсім схожі на уроки. На них ми будемо гратися, малювати, розповідати про себе, ділитися одне з одним своїми радощами і розповідати про те, що засмучує, допомагати і підтримувати одне одного.

2. Вправа «Продовж за мною»

Психолог пропонує дітям назвати своє ім'я та розповісти щось про себе: скільки років, з ким живе, чи є братик або сестричка, до якого садочка ходив тощо. Психологу важливо заздалегідь ознайомитися із соціальним паспортом дітей.

3. Правила роботи

Психолог пояснює, що на занятті ми будемо дотримуватися певних правил (плакат «Наші правила»). Вони дуже прості, але обов'язкові для всіх:

- Уважно слухати.
- Виконувати вказівки ведучого.
- Не перебивати.



- Не кричати.
- Допомогати одне одному.

Запитати у дітей чи згодні вони з такими правилами? Чи хотіли б вони щось додати?

4. Вправа «Те, що я люблю»

Психолог пропонує учням намалювати те, що вони люблять. Після того діти по черзі представляють свої роботи. Малюнки за бажанням забирають додому або дарують на згадку психологу.

5. Прощання

Всі діти щільно стають у коло, тримаючись за руки. Потім, промовляючи по складах «До побачення», роблять коло ширше й у кінці розмикають руки.

Я В КОЛЕКТИВІ. ЗАНЯТТЯ 2

МЕТА:

- формування в учнів навичок спілкування з однолітками;
- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі;
- виявлення дітей, не прийнятих в колективі, та допомогти їм адаптуватися.

РЕСУРСИ:

клубок з нитками; плакат «Наші правила»; повітряні кулі заповненні рисом; кольоровий папір; фломастери; музичний супровід.

ТРИВАЛІСТЬ:

35 хвилин.

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Вправа «Павутинка»

Діти разом із психологом стають в коло і психолог пропонує привітатися, але не звичайним способом. Вітатися будуть всі по черзі, при цьому давати одне одному клубок з нитками, залишаючи собі нитку з клубка. Вітатися можна з ким завгодно, не обов'язково це робити по колу.

Під кінець вправи утворюється павутинка і психолог пропонує дітям перевірити, чи міцна вона. Після підводить підсумки, що кожен з них член нашого колективу і тільки якщо ми всі будемо триматися разом, не будемо сваритися тільки в такому випадку наша «павутинка дружби» буде такою міцною.

2. Правила роботи

Звернути увагу дітей на правила, за якими ми будемо працювати (плакат «Наші правила»)

- Уважно слухати.
- Виконувати вказівки ведучого.
- Не перебивати.
- Не кричати.
- Допомогати одне одному.

3. Релаксаційна вправа «Лимони»

Психолог роздає дітям повітряні кулі з крупною. Психолог пропонує дітям уявити, що кулька – це лимон. Просить розчавити лимон аби з нього побіг сік. А для того, для того, щоб сок не пролився, руки тримаємо прямо. Вправа повторюється три рази з невеличкими перервами.

4. Вправа «За що ми любимо наш клас?»

Учні пропонується згадати цікавий, смішний випадок з їх шкільного життя (як готувалися до школи, як святкували Перший дзвоник, з ким познайомились вперше, як гралися на перерві). Учні дається декілька хвилин для спогадів. Після кожен розповідає свою історію, вони можуть повторюватися. Вправа виконується під музику, коли музика вимкнеться учні займають свої місця і всі переходять до обговорювання.

5. Вправа «Хмаринка»

Психолог пропонує дітям обрати аркуш паперу будь-якого кольору та способом обривання зробити хмаринку, підписати її та подарувати будь-кому.

Психолог звертає увагу на тих дітей, які отримали декілька хмаринок. Для себе відмічає



тих учнів, які їх отримали менше, або не отримали зовсім. Дає таким дітям заготовлені заздалегідь власноруч, надалі більш активно включає їх до взаємодії з іншими учнями.

6. Прощання

Всі діти щільно стають у коло, тримаючись за руки. Потім, промовляючи по складах «До побачення», роблять коло ширше й у кінці розмикають руки.

Я ТА ДОРΟΣЛІ. ЗАНЯТТЯ 3

МЕТА:

- формування навичок міжособистісної взаємодії, уміння орієнтуватися в новому соціальному середовищі;
- розвиток навичок безпечної поведінки, уміння протистояти натиску і агресії.
- формування вміння визначати емоції та почуття у складних ситуаціях спілкування.

РЕСУРСИ:

плакат «Наші правила»; аркуші паперу А4; кольорові олівці; штучна квітка.

ТРИВАЛІСТЬ:

35 хвилин.

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

1. Вправа «Якби я був...»

Продовжити фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснити чому.

2. Наші правила

Звернути увагу дітей на правила, за якими ми працюємо.

- Уважно слухати.
- Виконувати вказівки ведучого.
- Не перебивати.
- Не кричати.
- Допомогати одне одному.

3. Бесіда «Я та дорослі»

Психолог запитує: «Яких дорослих діти знають? (батьки, родичі, вчителька, вихователька, продавець у магазині тощо). Для чого потрібні дорослі? (навчають, допомагають, можуть дістати з шафи, все купити, заробляти гроші). Що дорослі не вміють робити? А що вміють робити діти? (грати, бігати, стрибати тощо).

4. Малюнок «Мій улюблений дорослий»

Психолог пропонує учням намалювати того дорослого, якого вони дуже люблять, хто їм подобається, з ким гарні відносини. Після цього діти представляють свою малюнки. Обговорення (хто намальований, за що любиш).

5. Вправа «Я бажаю тобі...»

Учасники стають у коло, передають одне одному квітку і висловлюють добрі побажання або слова подяки.

6. Прощання

Всі діти щільно стають в коло, тримаючись за руки. Потім, промовляючи по складах «До побачення», роблять коло ширше й у кінці розмикають руки.



СОЦІАЛЬНО-КОМУНІКАТИВНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Скарбничка вправ

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

Головна **мета** таких занять:

- розширення уявлень дітей про свій внутрішній світ та інших людей;
- формування доброзичливих стосунків в класному колективі;
- розвиток неупередженого ставлення до оточуючих, приймаючи їх такими, як вони є;
- розвиток навичок вербальної та невербальної комунікації;
- формування навичок самопрезентації.

❖ Ми однакові та різні одночасно

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

Ресурси: м'яч для передачі естафети.

Тривалість: 15-20 хвилин.

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

Обговорення

- Чи складно було виконувати вправу?
- Що було складніше називати – схожість чи відмінність?

Коментар Психолог перший розпочинає вправу, тим самим показуючи приклад.

❖ Моє дерево

Мета: сформувані усвідомлення власних якостей та інтересів; розвиток уяви та креативності

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

Тривалість: 35 хвилин.

Опис

1. Учням пропонується зайняти зручну позу, заплющити очі та уявити себе в чарівному лісі, де багато дерев, кущів, тварин, пташок. А одне з дерев – це їх власне дерево. Потрібно уважно його роздивитися: яке листя, стовбур, чи є на ньому плоди. Після цього учні розплющують очі і переходять до другого етапу.
2. Використовуючи шаблон дерева і різноманітне канцелярське приладдя, прикрасити дерево, яке побачили в чарівному лісі, – своє власне дерево.
3. Презентація власних робіт.

Обговорення

- Чи складно було створювати своє дерево?
- Чому саме це дерево твоє? Чим воно на тебе схоже?

Коментар Психолог акцентує увагу на неповторності та ексклюзивності кожного дерева.

❖ Без слів

Мета: розвивати навички невербальної комунікації.

Ресурси: картки із завданнями.

Тривалість: 15-20 хвилин



- Опис** Діти об'єднуються пари. У кожній парі одна дитина повинна за допомогою жестів пояснити завдання другому. Завдання роздає ведучий. Вони можуть бути будь-якими, але обов'язково доступними для дитячого розуміння і зв'язаними з конкретними знайомими дітям діями, наприклад: «принести зошит», «витерти дошку» тощо. Перемагає та пара, що змогла швидше інших досягти взаєморозуміння і виконати завдання за найкоротший час (предметами при поясненні завдання користатися не можна).
- Обговорення** - Чи важко було зрозуміти співрозмовника, коли він не мовчав, а тільки пояснював за допомогою жестів?
- Коментар** Психолог акцентує увагу на тому, що спілкуються люди між собою не лише за допомогою слів, а й рухами та жестами.

❖ **Хто ти?»**

- Мета:** вчити оцінювати власні вчинки та дії, власного характеру та якості.
- Ресурси:** картки із зображенням героїв казок.
- Тривалість:** 30-35 хвилин
- Опис** Пропонується список казкових героїв (чоловічі і жіночі ролі). Кожна дитина вибирає собі одного з героїв, представляється їм і називає ту якість, за яку вибрав собі цю роль. Наприклад: «Я – Буратіно, я веселий». Після того, як будуть представлені всі обрані казкові герої, можна запропонувати скласти загальну історію про те, як вони всі зустрічалися, і які пригоди з ними трапилися далі.
- Обговорення** - Який настрій у Вас після вправи?
- Коментар** Психолог акцентує увагу на позитивних якостях, якщо дитина обрала героя, назвавши негативну рису.

❖ **Моя емблема**

- Мета:** сформувати навички самопрезентації; розвивати уяву, творчий потенціал учнів.
- Ресурси:** зображення різноманітних емблем, папір формату А3, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери, різноманітні наліпки, кольоровий папір, картинки на різну тематику, старі журнали, клей, ножиці.
- Тривалість:** 15-20 хвилин
- Опис** Учням пропонується уявити себе королем чи королевою своєї власної країни, але жодна країна чи королівство не може існувати без власної емблеми. Психолог демонструє приклади емблем, а потім пропонує створити власну емблему, використовуючи запропоноване приладдя для образотворчого мистецтва. Після створення кожен учень презентує власну емблему, пояснюючи що там намальовано і як це пов'язано з ним.
- Обговорення** - Чому всі емблеми вийшли різні?
- Як Ви підбирали складові своєї емблеми?
- Коментар** Підводить дітей під час обговорення до унікальності та неповторності кожного учня.

❖ **Я і колектив**

- Мета:** підвищити рівень згуртованості, навички взаємодії.
- Ресурси:** текст казки, папір формату А4 розділений на 3 сектори, фарби, пензлики, кольорові олівці, фломастери.
- Тривалість:** 35 хвилин



Опис

Учням пропонується:

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

Обговорення

- Що робило Білоцвітика нещасливим на початку казки?
- Чому Білоцвітику хотілося, щоб його помітили?
- Які помилки він робив?
- Чому Білоцвітик став щасливий наприкінці казки?

Текст казки

Казка про Білоцвітик (автор Н. Овечкина)

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

Щороку садівниця їздила в місто і брала участь у виставці квітів, але зараз був час посадки. У теплиці садівниця висадила насіння білоцвітиків – їх вона уперше вирішила представити на виставці. Усе насіння було посаджено рівними рядками, досить близько одне до одного, але випадково одне насіннячко випало з рук садівниці і потрапило в землю осторонь від інших.

Йшов час. Білоцвітики росли під опікою садівниці.

Тепер вони могли вітати один одного, киваючи бутончиками, але поки не могли говорити. Насіннячко, що випало, теж виростило, але його бутон був менше, ніж в інших, адже йому діставалося менше вологи і турботи. Насіннячко, що впало в землю перетворилося в самотній бутон. Але ніхто не помічав його, і бутон дійсно почував себе самотнім, і йому було сумно. І ось бутони розпустилися і змогли розмовляти. Щодня квіти тяглися до сонечка, що зігрівало їх через скло. А самотній бутон перетворився в самотній Білоцвітик. Він ріс далеченько від вікна й одержував мало сонячних променів. Коли він намагався заговорити з іншими квітками, вони його не чули і не бачили. Самотній Білоцвітик, що одержував мало сонячного тепла, довго не міг заснути. Тому він увесь час думав про те, чому на нього не звертають увагу, чому з ним не розмовляють, він шукав причину.

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

- Це ти зробив?
- Так,- відповів радісно Білоцвітик, - тепер ми будемо разом грітися на сонечку і розмовляти про все.
- Навряд чи ми коли-небудь ще будемо грітися на сонечку, ми можемо усі загинути від холоду через те, що ти розбив скло! - гнівно відповіли квіти.
- Але я хотів як краще! - закричав самотній Білоцвітик, але квіти не



встигли нічого відповісти.

Пішов дощ, і в теплицю увірвався холодний вітер. Квіточки відразу втратили все тепло, що накопичили за день, їх смикало зі сторони в сторону, витягало з землі, вони стали замерзати і тісніше пригорнулися одна до одної, зчепили свої пелюстки, щоб не полетіти у вікно, що утворилося. Самотній Білоцвітик увесь з'їжився, він зрозумів, що йому допомогти не зможуть, але ж він так змерзнув! Вітер, що підсилювався, так і витягав його з землі!

Отут у теплицю увірвався найсильніший вихор, закрутив біля тонкої стеблинки Білоцвітика, вирвав його з коренями і поніс у холодну і порожню ніч, далеко від теплиці. Отвір все наближався, Білоцвітик усе більше засумував, але тут він почув, що його кличуть інші Білоцвітики. Він простягнув їм назустріч свої листочки і побачив, що не дістає. Усі ближче і ближче були протягнені зчеплені листи друзів-білоцвітиків. Він зробив ривок і дотягнувся. Його оповили інші білоцвітики, і отут вітер припинився.

Незабаром прийшла садівниця і швидко закрила отвір склом. Потім стала оглядати квіти і побачила Білоцвітика, корені якого були не в землі. Вона посадила його разом з іншими квітами, і дуже швидко наш Білоцвітик зміцнів, став високим і красивим, як інші квіти, що ставилися тепер до нього з теплотою і турботою. А потім садівниця повезла їх на виставку, і вони посіли перше місце. Усі білоцвітики дуже раділи. Вони обговорювали цю подію всю дорогу додому, а наш Білоцвітик був щасливий як ніколи.

❖ **Ти мені, я тобі**

Мета:	навчити учнів уважно ставитися до себе, поважати і приймати себе.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	10-15 хвилин.
Опис	Учні об'єднуються в пари. Кожний повинен сказати партнеру, що йому в ньому подобається. Партнер, вислухавши, повинен сказати: «А крім того, я...» і продовжити говорити компліменти на свою адресу. Наприклад, Сашко говорить Вірі: «Віра, ти дуже добра людина, мені подобається, що ти завжди допомагаєш іншим у біді». Віра продовжує: «А крім того я щедра...» Потім Віра повинна похвалити Сашка.
Обговорення	- Що ти відчував, коли говорив компліменти іншим учасникам? - Що ти відчував, коли тобі говорили приємні речі?
Коментар	Стежити за тим, щоб діти говорили одне одному тільки позитивні приємні речі.



ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК ПЕРШОКЛАСНИКІВ Я ВПЕВНЕНИЙ. Я ТА ЕМОЦІЇ. Я КЕРУЮ СОБОЮ

Скарбничка вправ

Запропоновані вправи щодо емоційного розвитку першокласників можна як комбінувати у відповідні тренінги, так і використовувати як окремі заняття.

Головна мета таких занять:

- розширення уявлень дітей про світ емоцій та почуттів;
- розвиток здатності бути в контакті зі своїм емоційним станом та передавати його за допомогою тіла та слів;
- навчання навичкам саморегуляції;
- формування впевненості та адекватної самооцінки;
- створення довірливих стосунків між дітьми та дорослими.

❖ Мій настрій

Мета:	привітатися, налаштуватися учнів на роботу з психологом, створити доброзичливу атмосферу.
Ресурси:	папір, кольорові олівці.
Тривалість:	10 хвилин.
Опис	Учням пропонується сісти зручно, заплющити очі та уявити свій настрій, роздивитися якої він форми, кольору, на що схожий, а потім зобразити свій настрій на папері. <ul style="list-style-type: none">- Що намальовано?
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Який це настрій ти зобразив?- Чому у всіх виявився різний настрій?- Як Ви дізналися про настрій іншого через його малюнок?
Коментар	Психолог підводить дітей до висновку, що настрій буває різним і ми намагаємося поважати настрій одне одного.

❖ Вгадай емоцію

Мета:	розширення знань учнів про можливі емоції людей; розвивати здатність передавати емоційний стан за допомогою міміки та пантоміміки.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	10-15 хвилин
Опис	Учні об'єднуються в пари, беруться за руки. Дивлячись тільки в очі і тримаючись за руки, пропонується мовчки передати різні емоції: «Я сумний, допоможи мені!», «Мені весело, пограймо!», «Я не хочу з тобою дружити!» <ul style="list-style-type: none">- Які емоції передавали?
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Як ти здогадався про те, що тобі показували?
Коментар	Підвести дітей до висновку, що емоції передаються невербальною мовою спілкування.

❖ Зобрази на обличчі

Мета:	розвивати здатність передавати емоції за допомогою міміки; емоційне розвантаження.
Ресурси:	Відсутні
Тривалість:	5-10 хвилин
Опис	Учням пропонується відобразити на обличчі зміст фрази: «холодний вітер», «похмурі хмари», «сонячний день», «чудова веселка», «блиснула блискавка», «стиглий кавун», «зелене яблуко», «гіркий перець».



- Обговорення**
- Чи легко було виконувати завдання?
 - Який настрій після вправи?

❖ **Спонтанне малювання**

- Мета:** навчити дітей передавати свій емоційний стан за допомогою малюнка.
- Ресурси:** дизайн-лінійки (design ruler), папір, кольорові олівці, зображення людей з різними емоційними станами (або презентація PowerPoint).
- Тривалість:** 15-20 хвилин
- Опис:** Психолог знайомить учнів із існуючими емоціями, демонструючи зображення (або презентацію PowerPoint). Далі пропонується за допомогою дизайн-лінійки створити візерунок, визначити на яку емоцію схоже зображення і розмалювати його відповідно.
- Обговорення**
- Які емоції з'явилися на малюнках?
 - Сподобалось створювати візерунок?

❖ **Емоційний крокодил**

- Мета:** розвивати здатність передавати емоції за допомогою тіла, міміки, рухів, голосу.
- Ресурси:** картки з назвами почуттів та емоцій.
- Тривалість:** 10-15 хвилин.
- Опис:** У колі учасників, на підлозі чи на столі, покласти картки з назвами почуттів та емоцій зворотною стороною. Кожен з учасників групи по черзі обирає картку наосліп, яку інші не бачать, і демонструє дану емоцію мімікою, тілом, голосом, рухами. Учасники групи впізнають і називають емоцію. Хто перший відгадав, той наступний обирає картку. Якщо хтось не знає, як продемонструвати певне почуття, написане на картці, то може відкласти цю картку вбік і взяти іншу.
- Обговорення**
- Що було складніше, називати емоції чи вгадувати їх?
 - Про які нові почуття та емоції Ви сьогодні дізналися?
- Коментар:** У цій грі немає переможених, усі переможці! Кожен має змогу у веселій невимушеній атмосфері тренуватися виражати почуття та емоції різними способами та розпізнавати їх в інших людей, розвиваючи емоційний інтелект.

Назви емоцій та почуттів

Азарт	Безтурботність	Байдужість	Безпорадність	Безсилля
Подяка	Бадьорість	Натхнення	Провина	Подив
Обурення	Хвилювання	Натхнення	Захват	Захоплення
Смуток	Гнів	Гордість	Гордіня	Горе
Заздрість	Досада	Драйв	Жалість	Турбота
Зловтіха	Зацікавленість	Запобігливість	Замішання	Зарозумілість
Злість	Здивування	Інтерес	Іронія	Переляк
Радість	Милування	Похмурість	Надія	Напруга
Настороженість	Незворушність	Обурення	Ніжність	Незручність
Нетерпіння	Збентеженість	Образа	Приреченість	Заклопотаність
Пустощі	Огида	Обережність	Острах	Відчуженість
Заціпеніння	Печаль	Плаксивість	Пригніченість	Підозрілість
Покірність	Порив	Розгубленість	Перевага	Передчуття
Презирство	Нехтування	Допитливість	Роздратування	Неуважність
Розгубленість	Сарказм	Скорбота	Нудьга	Сміх
Збентеження	Сум'яття	Жаль	Зібраність	Спокій
Сором'язливість	Страждання	Страх	Прагнення	Тривога
Трепет	Захоплення	Подив	Задоволеність	Сором
Пригніченість	Умиротворення	Зневіра	Втома	Ейфорія
Завзятість	Екстаз	Енергійність	Ентузіазм	Лють



❖ Знайди м'яч

Мета:	вчити дітей стримувати емоції та почуття, не видаючи свій стан.
Ресурси:	м'яч або інший предмет.
Тривалість:	5-10 хвилин.
Опис	Обирається один ведучий. Діти сідають в ряд лицем до нього. За спинами передається невеликий м'ячик або інший предмет. За виразом обличчя та пози ведучий повинен вгадати, у кого м'ячик. Передача м'яча припиняється після сигналу.
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Вдавалося Вам стримувати емоції, коли м'яч потрапив до Ваших рук?- В яких ситуаціях потрібно стримувати свої емоції та почуття?- Чи можна навчитися цьому?
Коментар	Спочатку в ролі ведучого виступає психолог.

❖ Мімічна гімнастика

Мета:	розвивати здатність передавати емоції за допомогою міміки та пантоміміки.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	10-15 хвилин.
Опис	Дітям пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя та вгадати, яка емоція «написана» на обличчі. Завдання: <ul style="list-style-type: none">- Зморщити чоло, підняти брови (<i>подив</i>).- Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (<i>серджуся</i>).- Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (<i>а мені все одно – байдужість</i>).- Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (<i>страх, жах</i>).- Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (<i>лінь, хочеться дрімати</i>).- Розширити ніздрі, зморщити ніс (<i>огода, вдихаю неприємний запах</i>).- Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (<i>презирство</i>).- Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (<i>весело, ось я який!</i>).
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Легко чи складно було «читати» емоції за обличчями однокласників?- Який настрій після вправи у Вас?
Коментар	Психолог демонструє емоції разом із дітьми.

❖ Чарівний мішечок

Мета:	вчити диференціювати приємні та неприємні емоції; практикувати навички саморегуляції.
Ресурси:	
Тривалість:	20-25 хвилин.
Опис	Перед грою потрібно обговорити з дітьми який у них настрій, що вони відчувають, може ображені на когось. Далі дітям по черзі пропонують скласти у чарівний мішечок всі неприємні емоції: злість, образу, сум. Цей мішечок з усім поганим, що в ньому є, викидається. Після цього можна використати ще один чарівний мішечок, з якого діти дістануть ті приємні емоції, які вони хочуть.
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Які емоції у Вас бувають найчастіше: приємні чи неприємні?



Коментар

- Що викликає у Вас неприємні емоції?
 - Як можна ще відреагувати неприємні емоції?
- Добре, якщо дорослий теж покладе в цей мішечок свої неприємні емоції.

❖ **Малюємо емоції пальцями**

Мета:

вчити передавати свій настрій за допомогою малюнка.

Ресурси:

баночки з гуашшю, аркуші паперу А, склянки з водою, вологі серветки.

Тривалість:

30-35 хвилин

Опис

Психолог пропонує дітям намалювати свої емоції пальцями. Можна намалювати свій настрій за допомогою пальців. Після малювання кожна дитина розповідає про свій малюнок та настрій.

Обговорення

- Чи змінився Ваш настрій після малювання?
- Сподобалося малювати пальцями?

Коментар

Обов'язково використовувати нешкідливі фарби для малювання.

❖ **Різнокольорова вода**

Мета:

розширювати уявлення учнів про емоції та почуття, вчити передавати емоційний стан кольором.

Ресурси:

прозорі пластикові склянки (по 4-5 на кожну дитину), вода, вологі серветки, кисточки, гуаш та акварельні фарби.

Тривалість:

30-35 хвилин

Опис

Психолог пропонує дітям розфарбувати воду в різні кольори. Запитайте в дітей, як зробити «сердиту воду», «добру», «веселу». Можна розфарбовувати воду в найрізноманітніші настрої. Покажіть дитині, як можна за допомогою однієї і тієї ж фарби отримати різні відтінки і як при цьому зміниться «настрій» води. Наприклад, чорна вода була «сердитою», а сіра стала вже «задумливою».

Обговорення

- Чи вдавалося Вам вгадувати «настрій» води в склянках однокласників?
- Яким чином Ви визначали «настрій» води в склянці?

Коментар

Звертати увагу на те, щоб малювання не переходило в розваги та пустощі.

❖ **Протилежний настрій**

Мета:

вчити диференціювати приємні та неприємні емоції, розширювати уявлення про емоційну сферу людини.

Ресурси:

м'яч.

Тривалість:

10-15 хвилин

Опис

Діти сидять в колі і перекидають м'яч одне одному. Спочатку ведучий кидає його одному з дітей і називає будь-який настрій або емоцію. Дитина повертає м'яч і називає протилежний настрій. Наприклад:

- Веселий-сумний.
- Добрий-злий.
- Теплий-холодний.
- Ясний-темний.

Обговорення

- Чи на кожну емоцію або почуття можна було підібрати протилежні?

Коментар

Психолог допомагає дітям згадувати назви емоцій та почуттів.

❖ **Продовж речення**

Мета:

розширювати уявлення про емоційну сферу людини.

Ресурси:

відсутні.



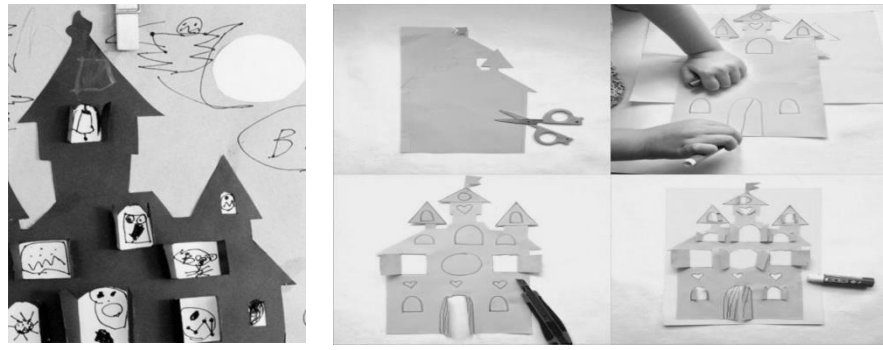
Тривалість:	10-15 хвилин. Дітям пропонується продовжити речення, у якому дається опис емоційного стану персонажів. Психолог читає першу частину речення, а дитина, яка знає як продовжити речення, піднімає руку та говорить пропущені слова.
Опис	<ul style="list-style-type: none"> - <i>«У зайчика свято. Він... (веселий). На його мордочці...(посмішка). Його очі... (сяють від радості). Вони схожі... (на сонечко з промінчиками). Зайчик з радості плескає... (у долоні) і стрибає... (на одній лапці)».</i> Після цього психолог пропонує всім дітям пострибати як веселі зайчики. - <i>«Цей ведмедик сумний. На його мордочці немає... (посмішки), очі... (сумні). Лапки... (лежать на колінах). Він опустил... (плечі) і тихо сидить... (на стільці). Грати йому... (не хочеться)».</i> Психолог пропонує дітям показати сумного ведмедика. - <i>«Мальвіна дуже здивувалася. Її очі... (широко відкриті), руки... (притиснуті до щічок, до грудей). Вона викрикнула від несподіванки... («Ах!», «Ох!», «Оце так!») і навіть злегка... (присіла)».</i> Психолог пропонує дітям показати здивування. - <i>«Цей гном сильно злякався. Його очі... (широко відкриті). Від страху він сильно... (тремтить). Руки... (притиснуті до грудей).</i> Психолог пропонує показати гнома, який злякався. - <i>«Карабас дуже розсердився. Його очі... (дивляться зі злістю, зіщурені). Він стиснув... (кулаки), тупотить... (ногами) і голосно кричить... («Я вам покажу!»)».</i> Психолог пропонує показати розсердженого Карабаса.
Обговорення	<ul style="list-style-type: none"> - Які емоції та почуття сьогодні показували? - Як ми дізнаємося про настрій іншої людини?
❖ Намалюй свій страх та подолай його	
Мета:	вчити дітей долати почуття страху.
Ресурси:	аркуші паперу А4 (по 2 на кожну дитину), фарби, пензлики, склянки з водою.
Тривалість:	30-35 хвилин. До вправи бажано поговорити з дітьми про те, чого вони бояться, коли їм буває страшно, чи було таке, коли вони сильно злякалися? Потім психолог пропонує дітям намалювати те, чого вони бояться. Після малювання ще раз поговоріть, чого саме діти бояться. Потім попросіть дітей ножицями розрізати «страх» на дрібні шматочки, а дрібні – на ще дрібніші. Коли страх розсипається на дрібні шматочки, покажіть дітям, що тепер його зібрати неможливо. Запропонуйте дітям згорнути ці дрібні шматочки у великий папір і викинути в корзину для сміття. Поясніть, що все сміття з корзини відвезуть і спалять, а разом зі сміттям спалять і «страх», і більше його ніколи не буде.
Опис	
Обговорення	<ul style="list-style-type: none"> - Як Ви відчуваєте себе після вправи? - Чи вдалося позбутися почуття страху?
Коментар	Повторіть вправу через 1-2 тижні. Поспостерігайте, що змінилося в зображенні страху (колір, сюжет, композиція), і робіть це, поки не побачите здивований вираз обличчя дитини у відповідь на прохання: «Намалюй свій страх».
❖ Тренуємо емоції	



Мета:	розвивати здатність передавати емоції за допомогою тіла, міміки, рухів, голосу.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	15-20 хвилин. Психолог пропонує дітям: <ul style="list-style-type: none">• Насупитися, як:<ul style="list-style-type: none">- осіння хмара;- розсерджена людина;- зла чарівниця.• Усміхнутися, як:<ul style="list-style-type: none">- кіт на сонці;- саме сонце;- хитра лисиця;- радісна дитина;- ніби побачила диво.• Сердитися, як:<ul style="list-style-type: none">- дитина, в якої забрали морозиво;- двоє баранів на мосту;- людина, яку вдарили.• Злякатися, як:<ul style="list-style-type: none">- дитина, яка загубилася в лісі;- заєць, який побачив вовка;- кошеня, на якого гавкає собака.• Утомитися, як:<ul style="list-style-type: none">- батько після роботи;- людина, яка підняла важкий вантаж;- мураха, яка притягла велику муху.• Відпочити, як:<ul style="list-style-type: none">- турист, який зняв важкий рюкзак;- дитина, яка багато попрацювала, але допомогла мамі;- як утомлений воїн після перемоги.
Опис	
Обговорення	- Що нам допомагає передавати свої емоції та почуття?
Коментар	Психолог показує емоції та почуття разом із дітьми.

❖ **Замок**

Мета:	відреагування емоцій, травматичних подій; дізнатися про те, чим живуть діти.
Ресурси:	шаблон замка, кольоровий папір, ножиці, клей.
Тривалість:	30-35 хвилин.
Опис	Діти за прикладом психолога вирізають замок (його можна зробити не обов'язково білим чи чорним – підійде будь-який колір). Окремо вирізаються вікна та двері, які потім можна буде «відчинити». Можна, за бажанням приклеїти все на жовтий папір (потім вирізати по контуру замку) за для того, щоб створити імітацію ввімкненого світла. Тепер можна задати дітям будь-яку тему і скласти разом з ними розповідь. <ul style="list-style-type: none">- Хто живе у замку?
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Які почуття у них?- Чим вони займаються?
Коментар	Таким чином можна працювати в найрізноманітнішій тематиці: розлучення батьків, дитячі ревнощі, адаптація до колективу школи, страхи...і ще безліч тем.



❖ Емоційний кубик

Мета: розвиток емоційної сфери.

Ресурси: емоційний кубик.

Тривалість: 30-35 хвилин.

Діти кидають кубик по черзі.

Варіанти ігор:

- Зображуємо емоцію, яка випала на кубіку. Решта гравців відгадують її.
- Згадуємо, хто з казкових героїв переживав подібні почуття і в якій ситуації: можна обговорювати різні казки, а можна одну. Наприклад, коли Буратіно був сердитим? Здивованим? Радісним? Спокійним? Сумним? Чому він радів / сумував / сердився тощо?
- Згадуємо і розповідаємо ситуації зі свого життя, коли відчували ті ж емоції, що випали на кубіку.
- Починаємо вигадувати казку про персонажа. Кидаємо кубик. Відповідно до емоції, яка випала продовжуємо сюжет Наприклад, герой здивувався – чого? Далі кидаємо кубик. Герой зрадив – чому? Що сталося в нашій історії?

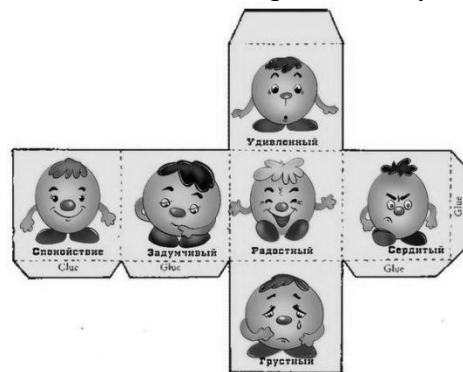
Опис

Обговорення

- Чи сподобалося Вам грати з кубіком?
- Що нового Ви дізналися через гру?

Коментар

Кубик можна склеїти за заготовкою або приклеїти зображення емоцій на пластмасовий чи дерев'яний кубик.



❖ Домалюй портрет

Мета: розвиток уяву, вивчення емоцій та почуттів через моделювання різних їх проявів.

Ресурси: шаблони портретів на аркушах А4 (від 1 до 3 на кожную дитину), олівці.

Тривалість: 30-35 хвилин.

Опис Завдання полягає в тому, щоб намалювати портрет на задану тематику або на вільну тему.

Обговорення

- Чому саме такий настрій Ви обрали?



- Чому на портреті саме такий настрій?
- Що б сприяло зміні настроїв героїв на портретах?

Тематика для портретів:

- Учні в школі.
- Діти вдома з батьками.
- Діти на уроці
- Друзі тощо.

Коментар



❖ Кольоровий настрій

Мета:

визначення настрою та емоційного стану дитини.

Ресурси:

набір з 8 кольорових квадратиків (на основі тесту Люшера) на кожную дитину.

Тривалість:

30-35 хвилин.

Психолог пропонує дітям вибрати квадратик, який схожий на їх настрій на занятті, потім – в школі, а потім квадратик – настрій під час спілкування із вчителем. Далі для порівняння можна запропонувати дитині вибрати колір, який схожий на їх настрій вдома, коли вони спілкуються з мамою тощо.

- **Синій колір.** Цей колір вибирають спокійні чутливі діти. Їх настрій загалом позитивний, хоча є певний сум. У дитини існує потреба у глибокому розумінні його співрозмовника в індивідуалізованому спілкуванні. Заняття, де немає особистого контакту з педагогом, їм не комфортні, вони замикаються в собі, сумують.
- **Зелений колір.** Цей колір вибирають діти, які відчують потребу бути першими, потребу в похвалі. Ще для них значимо шанобливе ставлення з боку педагога та однолітків. Вони люблять, щоб їх ставили в приклад іншим.
- **Червоний колір.** Цей колір вибирають енергійні, активні діти. Їм подобається побешкетувати, можуть бути лідерами в іграх. Колір показує, що у школі в дитини хороший, активний стан.
- **Жовтий колір** означає, що дитина очікує від школи тільки приємні враження, схильна слухатися педагога, виконувати його вказівки.
- **Фіолетовий колір** – колір, який означає потребу дитини в опіці, похвалі. Дитина може не дотримуватися дистанції у стосунках з дорослими, у разі надто суворих, жорстких вимог може вередувати. Хоча в цілому настрій позитивний.
- **Коричневий колір** – колір тривоги, дискомфорту не тільки емоційного, але й фізичного. У дитини може боліти голова, живіт, його може нудити. Дитина може переживати через те, що його досягнення не відповідають очікуванням педагога або батьків.
- **Чорний колір.** Цей колір вибирають діти, яким не подобається те, що відбувається на заняттях, вони висловлюють свій протест, бунтують,

Опис



Коментар

не підкоряються вимогам дорослих. Це стан відкритого конфлікту з педагогом чи однолітками, або з тією діяльністю, якою їм доводиться займатись.

- **Сірий колір** – колір пасивного неприйняття. Сірий колір означає, що дитина нудьгує на заняттях, що вона байдужа до того, що відбувається, не переймається процесом, пропускає повз вуха вказівки педагога. Часто це відбувається тому, що дитина не бачить сенсу в заняттях, оскільки у неї не виходить дотримуватись вимог.

Синій, зелений, червоний, жовтий і фіолетовий кольори говорять про емоційне благополуччя дитини, а коричневий, чорний і сірий – про неблагополуччя. На основі інтерпретації кольору і спостережень за вчинками і поведінкою дітей можна зрозуміти, наскільки комфортно дитині в школі. Слід співвіднести отримані результати з вашими спостереженнями за дитиною під час занять або спостереженнями педагога.

ПІЗНАВАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Я УВАЖНИЙ. Я ПАМ'ЯТАЮ. Я РОЗМІРКОВУЮ. Я УЯВЛЯЮ

Серія корекційно-розвивальних занять для учнів 1-х класів

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність

Проблема подолання неувважності передбачає слабкість пізнавальних процесів, усунення цих негативних наслідків відбувається шляхом застосування інтерактивних методів роботи з молодшими школярами. Заняття спрямовані на розвиток пізнавальних здібностей дітей, логічного, наочно-образного, творчого мислення, уяви, підвищення рівня саморегуляції, формування позитивних особистісних характеристик школярів потрібно через цілеспрямований розвиток їх пізнавальної сфери.

Мета:

розширення можливостей першокласників через формування у них необхідних знань і навичок для підвищення результативності шкільної діяльності.

Завдання:

- розвиток пізнавальних процесів в учнів;
- розвиток сприйняття, спостережливості, образного та логічного мислення, моторики;
- підвищення рівня розвитку довільної уваги;
- формування здатності до переключення та концентрації уваги;
- формування навичок довільної поведінки.
- високий рівень уваги;
- опанування процесами переключення та концентрації уваги;
- оволодіння техніками запам'ятовування;
- розвиток розумових операцій;
- високий рівень мотивації до навчання.

Очікувані результати:

учні 1-х класів.

Категорія учасників:

Форма проведення:
Тривалість:

групові корекційно-розвивальні заняття (до 15 учнів).

35-40 хвилин.

Інструментарій:

розвивальні вправи, рухові ігри, релаксаційні розминки, ігротерапія, психогімнастика, вправи на розвиток і корекцію когнітивних процесів,



вправи на релаксацію, пальчикові ігри, вербально-понятійний матеріал, наочно-образний матеріал, рефлексія.

ЗАНЯТТЯ 1



МЕТА:

- розвивати пізнавальні процеси в учнів (логічне мислення, пам'ять), причинно-наслідкові зв'язки, вміння орієнтування у просторі;
- сприяти підвищенню рівня довільної діяльності, та саморегуляції;
- створити емоційний комфорт;
- виховувати доброзичливе ставлення до інших та впевненість у собі.

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

❖ Давайте привітаємось!

Мета: налагодження взаємодії, створення позитивної атмосфери.

Ресурси: вільний простір.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис Діти стоять у колі. По черзі вітаються одне з одним, спочатку торкаючись руками, потім – «наче котики», торкаються плеча сусіда, потім – торкаються п'ятами.

Обговорення

- Які емоції виникали під час виконання вправи?
- Чи важко було доторкнутися одне до одного? Чому?

❖ Навіщо і чому

Мета: розширення кругозору, формування пізнавальних інтересів.

Ресурси: мікрофон.

Тривалість: 10 хвилин.

Діти, уявіть, що ви учасники цікавої телепередачі. І зараз вам потрібно дати інтерв'ю. Тільки відповідати потрібно чітко і в мікрофон!

Психолог ставить запитання, а діти чітко і впевнено на них відповідають. Орієнтовні питання:

Навіщо:

- нам потрібні книжки?
- людина спить?
- потрібні ножиці?
- потрібен телефон?
- люди ходять на роботу?

Опис

Чому:

- взимку вмикають опалення?
- влітку немає снігу?
- предмети падають вниз, а не вгору?
- кіт не вміє літати?
- Чи складно було відповідати на питання?

Обговорення

- Що ви відчували, коли говорили в мікрофон?
- На які питання могли б ще дати відповідь?

❖ Метелик

Мета: розвиток мислення, уваги, пам'яті.

Ресурси: картки із зображенням квадратів із квіточками та паперові метелики.

Тривалість: 10 хвилин.



Опис

Діти отримують картки із зображенням квадратів із квіточками та метеликами. Кожна дитина за вказівкою психолога повинна розташувати свого метелика у відповідному квадраті. Наприклад: «Посадіть метелика у нижчий лівий квадрат, метелик рухається вгору на 1 квадрат, праворуч на 2 квадрати, донизу 1 квадрат, праворуч 1 квадрат, ліворуч 3 квадрати, вгору 1 квадрат, праворуч 4 квадрати» тощо.

Обговорення

- Чи важко було сконцентрувати увагу на завдання?
- Що допомогло при виконанні?

❖ **Черепахи**

Мета:

навчити учнів контролювати свої рухи.

Ресурси:

вільний простір.

Тривалість:

5 хвилин.

Опис

Тренер стає біля стіни приміщення, учасники на протилежному боці. За сигналом ведучого діти починають рухатися. Потім слухають інструкцію: «Уявіть собі, що всі ми – черепахи. Я велика черепаха. А ви – маленькі черепашки. Я запросила вас у гості на день народження. Я чекаю на вас. Але лихо: святковий пиріг ще не готовий! За моєю командою ви можете йти до мене, ніде не зупинятися. Пам'ятайте: ви – черепахи тому потрібно йти дуже повільно, щоб дійти до того моменту, коли торт буде готовий». Діти повільно рухаються. За командою психолога зупиняються, потім знову йдуть. Перемагає той учень, який зупинився як надалі від тренера.

Обговорення

- Чи сподобалося вам бути «черепашками»?
- Важко було повільно йти?
- Чи хотілося побігти та не слухати команди? Чому?

❖ **Знайди пропущену літеру**

Мета:

розвиток мислення, уваги.

Ресурси:

схеми слів, фліпчарт, маркери.

Тривалість:

5 хвилин.

Опис

Дітям пропонується групи слів, у яких пропущені літери. Складність слів може зростати:

Г...РА	Д...Р...ВО	Б...Л...ОН
П...ЛЕ	К...М...НЬ	ЯЛ...НК...

Обговорення

- Чи одразу вийшло підібрати літери до слів?
- Які слова були складнішими?

Коментар

Склад та кількість слів може змінюватись у залежності від пізнавальних можливостей учнів, їх активності.

❖ **Чотири стихії**

Мета:

розвиток уваги.

Ресурси:

вільний простір.

Тривалість:

5 хвилин.

Опис

Діти стоять у колі. За командою ведучого виконують певні рухи руками:
 «Земля»- руки до низу.
 «Вода»- руки витягнути вперед.
 «Повітря»- підіймають руки вгору.
 «Вогонь»- плескають у долоні.

Обговорення

- Чи важко було запам'ятати послідовність рухів?
- Що заважало?
- Що допомагало?

Коментар

Можна проводити вправу біля парт. Послідовність дій потрібно змінювати.

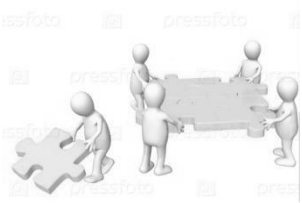


❖ Рефлексія

Мета:	підведення підсумків заняття.
Ресурси:	смайлики (сумний та веселий) на кожную дитину, фліпчарт.
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	Дітям роздаються по 2 смайлики – сумний та веселий. Пропонується обрати той, який символізує настрій дитини наприкінці заняття та наклеїти його на фліпчарт. <i>Обговорення.</i> <i>Коментар:</i>
Обговорення	- Чим запам'яталося заняття? - Які ігри були цікавими/нецікавими?
Коментар	Смайлики можна приклеювати до намальованого будиночку з віконцями за кількістю учнів. Кожному учню – своє вікно для наліпки.

ЗАНЯТТЯ 2

МЕТА:	<ul style="list-style-type: none">створити атмосферу доброзичливості, комфорту, встановлення контакту;навчити вмінню уважно слухати одне одного;розвивати зорову та слухову пам'ять, образне мислення, увагу;знижувати рівень емоційного напруження;допомогти дітям осмислити власні позитивні та негативні якості;виховувати самоповагу та повагу до інших.
--------------	---



ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

❖ Котики, пташки, тигрята

Мета:	згуртування класу; розвиток моторики.
Ресурси:	вільний простір.
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	Психолог звертається до дітей: «Будь ласка, розійдіться по кімнаті. Я підійду до кожного з вас і пошепки скажу на вушко назву якоїсь тварини. Запам'ятайте її добре, оскільки потім вам доведеться стати цією твариною. Нікому не проговоріться! Тепер заплющити очі. За хвилину ви маєте «розмовляти» так, як «розмовляє» ваша тварина. Вам слід згуртуватися з усіма тими тваринами, які «розмовляють» так само, як і ви. Ви можете ходити по кімнаті, рухаючись назустріч одне одному».
Обговорення	- Що допомогло знайти одне одного? - Чи складно було «розмовляти» мовою тварин?

❖ Частина-ціле

Мета:	розвиток розумових операцій.
Ресурси:	вільний простір
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	Психолог називає предмет, а діти – будь-яку його частину. Наприклад: стілець – ніжка, спинка, сидіння; каструля – ручка, кришка. Потім навпаки: психолог називає частини предмету, а діти – ціле. Наприклад: дверцята-полиці, ніжки – шафа.
Обговорення	- Чи одразу вийшло уявити предмет? - Що було легше назвати – частину предмету чи предмет?

❖ Змінений тест Бурдона

Мета:	розвиток уваги
Ресурси:	картки із надрукованими 10-20 рядками абетки.



Тривалість:	10 хвилин. Учням пропонуються картки з надрукованими 10-20 рядками абетки. У кожному рядку по 20 літер. Порядок розташування літер довільний. Дітям пропонується: викреслити всі літери «И»; обвести всі літери «Ф»; викреслити всі літери «А» та підкреслити всі літери «Я».
Опис	<i>Приклад картки з літерами</i> И О М Р У К И Л Ф О А Я Б Н В Р И Ш Т Г Т Г М Ф Р И Я К Ф Н С Т Р Ю Р О М І Є С Т І А Р Л Т Н М С Ь Ю Ж Н Ц И Ф О Д Ц А Я Р П Д З Ш Й Ч Т І Є И Ф Ь Л Н К А Л Д Ж Й З Е Д В Ч М А Т И Д Ю І А Ш З Ї Х У Ф Ф В Г Я Т Д Г М И Д Ж К З І Ц Д И О Ф Б Ю Г Щ Х Й Я Ф Р Д А Д Х К Г І Ц В И Ж Є Ж П Г Щ Х В Я Б Л У К О Ф І Р Т К А Я З У Щ К А Н І С Т Р А Л О М А К А Ю Ш Ї Е В Р И К А І С Т Ш Н К Ч Т Я Д Ф Л О С Т
Обговорення	- Чи одразу вдалося запам'ятати літери, які потрібно знайти? Що допомогло це зробити? Подібні вправи можна виконувати з текстом. Спочатку краще вправлятися на 1-2 літерах, закреслюючи їх рисою одного нахилу. Потім можна вправлятися на 2-3 літерах, підкреслюючи кожен своїм способом. Завдання можна змінити: вести риску над рядочками до тих пір, поки не зустрінеться літера-«сигнал» (наприклад «А»), яка означає, що по ній треба спуститися вниз рядка й підкреслювати її доти, поки не зустрінеться літера-«сигнал» (наприклад «О»), яка означає необхідність переходу знову на верх рядка.
Коментар	
	❖ Великі пальці вгору, шепочемо всі разом
Мета:	розвиток уваги, мислення.
Ресурси:	вільний простір.
Тривалість:	5 хвилин. Психолог: <i>«Я хочу поставити вам кілька запитань. Кожний, хто знає відповідь, має підняти руку, скласти пальці в кулак, а великий палець підняти вгору. Коли я побачу багато піднятих угору пальців, я почну рахувати: «Один, два, три...». На рахунок «Три» ви всі разом маєте прошепотіти мені відповідь».</i>
Опис	Орієнтовні запитання: <ul style="list-style-type: none"> • Який сьогодні день? • Як звати вчителя? • Яка зараз пора року? • Яке свято наближається?
Обговорення	- Чи важко було дочекатися команди? - Що заважало при ви конанні вправи, що допомагало?
	❖ Словесний диктант
Мета:	розвиток уваги, пам'яті, мислення.
Ресурси:	аркуші паперу, кольорові олівці
Тривалість:	15 хвилин. Дітям даються такі завдання: <ul style="list-style-type: none"> - намалюй у рядок 9 кружечків, зафарбуй їх по черзі червоним та синім кольором; - намалюй у рядок шість листочків, два зелені, решта – жовті; - намалюй у центрі сторінки чотирьох жуків-сонечок так, щоб один повз угору, другий – униз, третій – ліворуч, четвертий – праворуч. - обведи вісім клітинок і розфарбуй їх так, щоб було по дві однакового кольору. - Які завдання були незрозумілими? - Які легкими? - Чи у всіх вийшло виконати запропоновані завдання?
Опис	
Обговорення	



❖ Дихай і думай красиво

- Мета:** розвиток навичок саморегуляції, уяви.
Ресурси: вільний простір, релаксаційна музика.
Тривалість: 5 хвилин.
Діти займають зручне положення. Психолог надає інструкцію: «Заплющить очі, глибоко вдихніть. Подумки говорять:»
- Опис**
- «Я – лев» – видихни, вдихни;
 - «Я – птах» – видихни, вдихни;
 - «Я – камінь» – видихни, вдихни;
 - «Я – квітка» – видихни, вдихни;
 - «Я спокійний» – видихни, вдихни, видихни».
- Обговорення**
- Чи вийшло уявити те, що просили?
 - Навіщо нам вчитися дихати спокійно?
 - Коли дуже хвилюється, спробуйте красиво і спокійно дихати.

❖ Я люблю себе за те...

- Мета:** самопізнання, рефлексія.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 15-20 хвилин.
Дитина називає якості, які їй подобаються в собі; вчинки, за які її заохочують і якими вона задоволена.
- Опис**
- Кожному учню пропонується завершити речення: «Я люблю себе за те...».
- Обговорення**
- Який настрій у вас зараз?
 - Чи приємно було говорити про себе?
 - Які враження від заняття?

Коментар

ЗАНЯТТЯ 3

- МЕТА:**
- розвивати логічне мислення, розуміти причинно-наслідкові зв'язки;
 - сприяти створенню психологічно комфортної атмосфери;
 - вправлятися в орієнтуванні у просторі;
 - підвищувати рівень вербальної пам'яті та саморегуляції.



ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

❖ Побаження

- Мета:** створення доброзичливої атмосфери, згуртування класу.
Ресурси: вільний простір, м'яч.
Тривалість: 5 хвилин.
Діти сидять у колі, передають м'яч і говорять добрі побажання одне одному.
- Опис**
- Обговорення**
- Що більше сподобалося, говорити побажання, чи приймати?
 - Який зараз у вас настрій?

❖ Чим схоже і чим відрізняється?

- Мета:** розвиток мислення та розумових операцій.
Ресурси: картки із зображенням предметів, живих істот.
Тривалість: 10 хвилин.



	<p>Кожній дитині пропонується картка, на якій зображені предмети, живі істоти. Дитина повинна проаналізувати і знайти схожість і відмінність.</p> <p><i>Приклад карток:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- заєць і вовк;- зошит і книга;- риби і птахи;- людина і кіт;- річка і море. <p>Діти відповідають по черзі, можна залучати інших дітей на допомогу другові.</p>
Опис	
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Чи потрібна вам була допомога однокласників?- Які картки викликали труднощі?
Коментар	Можна запропонувати виконувати завдання в парах.
	❖ Рухлива хвилинка
Мета:	емоційне розвантаження, розвиток моторики.
Ресурси:	вільний простір
Тривалість:	5 хвилин.
	Психолог називає числа, а діти повинні правильно виконувати рухи, які відповідають певному числу:
Опис	<ul style="list-style-type: none">- «1» - стрибати;- «2» - йти;- «3» - присісти;- «4» - бігти.
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Що сподобалося робити більше?- Який настрій у вас зараз?
	❖ Словесний диктант
Мета:	розвиток уваги, пам'яті, мислення, уяви.
Ресурси:	аркуші паперу, кольорові олівці.
Тривалість:	15 хвилин.
	Діти отримують такі завдання:
Опис	<ul style="list-style-type: none">- намалюйте дві сливи й три яблука;- намалюйте у рядок 5 вишень: перша й остання мають бути з листочками, решта – лише з вишеньками;- намалюйте у рядок 9 м'ячиків, чергуючи в рядку великий і маленький;- намалюйте у рядок 6 різних фігур, остання серед них має бути трикутником;- намалюйте у рядок 8 різних за розміром трикутників, найменший зафарбуйте.
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Які завдання були незрозумілими?- Які легкими?- Чи у всіх вийшло виконати запропоновані завдання вправи?
	❖ Квітка
Мета:	релаксація, розвиток уяви.
Ресурси:	вільний простір.
Тривалість:	5 хвилин.
	Психолог пропонує дітям зімкнути пучки пальців обох рук, долоні округлити, зображаючи бутон квітки. Потім зімкнути нижні частини долонь, пальці широко розвести, зображаючи квітку з розкритими пелюстками.
Опис	
Обговорення	<ul style="list-style-type: none">- Чи вдалося вам «створити» квітку? А уявити її?- Якого вона кольору?



❖ **Навпаки**

- Мета:** розвиток мислення, уваги.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Діти сидять у колі. Психолог називає слова, а учні (по черзі) кажуть слово з протилежним значенням.
- Опис** Наприклад, день – ніч; сумний – веселий; чорний – білий; кислий – солодкий; старий – молодий; стояти – йти; гарячий – холодний; слабкий – сильний тощо.
- Обговорення**
- Чим була корисна вправа?
 - Які слова були складними?

❖ **Давайте поаплодуємо**

- Мета:** розвиток уваги, мислення, впевненості.
Ресурси: вільний простір
Тривалість: 5 хвилин.
Діти стають у коло. Ведучий ставить гравцям різні запитання (можливо, й жартівливі). Наприклад: «Хто коли-небудь удома робив морозиво?» тощо. Діти, які відповідають на запропоноване запитання: «Я!», виходять у коло, а решта гравців гучно їм аплодують.
- Обговорення**
- Які почуття виникали у вас, коли ви були в центрі кола?
- Коментар** Необхідно, щоб кожна дитина була в колі хоча б один раз. У подальшому можна запропонувати дітям самостійно вигадувати запитання.

❖ **Повітряна кулька**

- Мета:** розвиток уяви, рефлексія.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Дітям пропонується уявити, що у них в животиках повітряна кулька, яку потрібно наповнити повітрям. Вдих – кулька наповнюється повітрям, видих – здувається.
- Обговорення**
- У кого вийшло «наповнювати кульку» повітрям?
 - Як зараз відчуваєтеся?
 - Що сподобалося найбільше?
- Коментар**

ЗАНЯТТЯ 4

МЕТА:



- розвивати логічне та асоціативне мислення, переключення уваги, репродуктивну уяву, саморегуляцію;
- виховувати самостійність та активність учнів.

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

❖ **Дзеркало**

- Мета:** розвиток уяви, розширення уявлень про емоційну сферу людини.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 15-20 хвилин.
Опис Один учень показує рухи, інші учні («дзеркала») – їх відображають.
- Обговорення**
- Що сподобалося більше – показувати чи відображати рухи?
 - Який зараз у вас настрій?
- Коментар** Вправу можна виконувати в парах.



❖ **Кольори**

- Мета:** розвиток мислення, пам'яті.
Ресурси: картки різного кольору.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис Психолог показує картку визначеного кольору, а діти швидко називають предмети цього кольору.
Обговорення - Предметів якого кольору ви назвали більше?
- Що допомагало згадати предмети цього кольору?

❖ **Закінчи малюнок**

- Мета:** розвиток уяви.
Ресурси: аркуші паперу із зображенням геометричних фігур (коло, трикутник, квадрат), кольорові олівці.
Тривалість: 10 хвилин.
Опис Психолог запитує у дітей, які геометричні фігури зображені на аркушах. Учня пропонується домалювати ці фігури, щоб вийшли зображення предметів, малюнок тощо.
Обговорення - Діти презентують свої малюнки.

❖ **Штірліц**

- Мета:** розвиток пам'яті, спостережливості.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 10 хвилин.
Опис Один учень – це ведучий. Інші діти знаходяться у різних позах. Ведучий запам'ятовує пози гравців, їхній одяг. Потім виходить із кімнати. Гравці змінюють своє положення і ведучий повертається. Він повинен «поставити фігури» у вихідне положення.
Обговорення Питання ведучим:
- Як вдалося запам'ятати положення гравців?
- На що звертали увагу?
Питання гравцям:
- Чи легко було виконувати рухи?

❖ **Слухай і почуй**

- Мета:** розвиток уваги.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 10 хвилин.
Опис Учня пропонується уважно слухати слова, які говорить психолог, і плескати у долоні щоразу, коли почують назву тварини.
- Увага! Почали: шафа, собака, кінь, ліжко, кіт, потяг, горбець, машина, ворона, книжка, корова, коза.
Учнів просять підвестися, коли вони почують назву рослини. Треба повторити, що не треба плескати, а підводитися й реагувати не на тварину, а на рослину.
- Увага! Почали: дорога, тигр, береза, пшениця, літак, троянда, змія, дуб, лялька, гриб, школа, ромашка.
Запропонувати учням підіймати руку, коли почують назви професій.
- Увага! Почали: вазон, вчитель, лікар, куртка, продавець, лілія, пекар, комп'ютер, машиніст, корова, суддя, футболіст.
Присідаємо, коли називатимуть казкових персонажів.
- Увага! Почали: стежка, мама, Колобок, Попелюшка, листоноша, Дюймовочка, папуга, Баба-Яга, автобус, Рукавичка, Круть та Верть, вікно.
Обговорення - Яке завдання було легким?



- А важким?
- Чи всі слова вам були зрозумілі?

Коментар

❖ Сон на березі моря

Мета: розвиток уяви, рефлексія, релаксація.
Ресурси: вільний простір, релаксаційна музика (шум моря).
Тривалість: 10 хвилин.
Опис Діти займають зручне положення, роблять глибокий вдих, видих, слухають шум моря (аудіозапис). Психолог говорить про те, що їм усім сниться сон, в якому вони потрапили на берег моря. Учні мають побачити уві сні те, що вони робили на занятті. Психолог повідомляє, за яким сигналом діти прокинуться. Пауза. Лунає сигнал. Діти спокійно «прокидаються» та по черзі розповідають, що вони бачили уві сні.

Обговорення

- Чи вдалося вам уявити себе на березі моря?
- Що ви пригадали?
- Розкажіть про свої враження.

ЗАНЯТТЯ 5

МЕТА:



- розвивати зорову, пам'ять, образне та логічне мислення, творчу уяву;
- формувати в учнів навички впевненої поведінки.

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

❖ Мені подобається, що ти...

Мета: згуртованість класу, створення доброзичливої атмосфери.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис Дітям пропонується продовжити речення «Привіт, мені подобається, що ти...»

Обговорення

- Які почуття виникали, коли вам говорили приємні слова?
- Що було легше – говорити чи слухати про себе? Чому?

❖ Художники

Мета: розвиток уяви.
Ресурси: картки з цифрами, олівці.
Тривалість: 10 хвилин.
Опис Кожній дитині дається цифра, а вона повинна намалювати якомога більше предметів, схожих на неї (наприклад: одиниця – цвях, гілка, стовпчик і т. д.) Діти презентують свої роботи. У кого цифра повторюється, доповнюють одне одного.

Обговорення

- Який настрій у вас після вправи?

❖ Слухаємо себе

Мета: розвиток уяви, релаксація.
Ресурси: вільний простір, релаксаційна музика, аркуші паперу, олівці.
Тривалість: 10-20 хвилин.
Опис Учні заплющують очі та слухають спокійну, тиху музику. Після прослуховування музики відкривають очі і розповідають про те, що вони відчували.

Обговорення

- Що ви уявляли, коли слухали музику? Чи чули ви інші звуки, окрім мелодії? Який зараз настрій?

Коментар

Дітям можна запропонувати намалювати те, що уявили, і презентувати



свої роботи.

❖ **Гомеостат**

- Мета:** розвиток моторики, формування групової взаємодії.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис: Діти стають у коло. За командою всі «викидають» пальці. Група прагне того, щоб кожен викинув однакову кількість пальців. Гравці не спілкуються між собою, не домовляються.
Обговорення:
- Як ви змогли домовитися без слів?
 - Що допомогло?
 - Що заважало?

❖ **Врятуй пташку**

- Мета:** розвиток уяви.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис: Психолог пропонує дітям: «Уявіть, що у нас в руках маленька пташка. Вона замерзла. Заховаємо пташенятко в долоні та зігріємо своїм диханням. Глибокий вдих, видих. Розкрийте долоні та з посмішкою відпустіть пташку».
Обговорення:
- Чи вдалося уявити пташку?
 - Які почуття виникли при цьому?

❖ **Мій настрій**

- Мета:** рефлексія.
Ресурси: кольорові наліпки у формі хмаринок, сонечка, дощу, малюнок із зображенням неба.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис: Учням пропонується обрати стікер, який асоціюється з настроєм наприкінці заняття та розмістити наліпку на малюнку («на небі»)
Обговорення: Діти діляться враженнями від заняття. Говорять про свої почуття, про те, що було цікавим або навпаки.
Коментар: Діти можуть поділитися враженнями про всі заняття.

АРТ-ТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ПЕРШОКЛАСНИКАМИ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ДО ШКІЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Скарбничка арт-терапевтичних вправ

Арт-терапія, яка в буквальному сенсі перекладається як «лікування мистецтвом», являє собою ефективний і захоплюючий комплекс методів психологічної корекції і відновлення, який

Переваги використання арт-терапії з дітьми:

- Простота застосування технік
- Високий інтерес у дітей до процесу арт-терапії
- Висока ефективність терапії
- Відсутність протипоказань до застосування (крім важких психічних порушень таких як розлади свідомості, маніакальне збудження).

Методи арт-терапії широко застосовують в роботі з молодшими школярами: допомога в адаптації до школи, корекція взаємин в колективі та сім'ї, корекція страхів і рівня самооцінки та інших психологічних проблем.

Арт-терапевтичні техніки також допомагають в діагностиці особистісних особливостей школярів, характеру їх проблем, допомагають визначити положення в класі, потенціал кожної дитини.



Дуже часто діти не говорять про проблему навмисно, а деякі методи арт-терапії, дозволяють обходити захисні механізми і непомітно для дитини показувати існуючі проблеми.

Багато дітей не здатні словами висловити свій емоційний стан, переживання, а ось за допомогою технік арт-терапії – легко, в цьому безперечна перевага даного методу.

У шкільному віці застосовують групові та індивідуальні форми арт-терапії в залежності від поставлених завдань, але частіше – групові форми роботи.

Пропонуємо скарбничку арт-терапевтичних вправ, які можна використовувати в роботі з першокласниками на етапі адаптації до умов шкільного навчання.

❖ Казка трьох Краплинок

Мета: розвиток уяви, поліпшення емоційного стану.

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

Тривалість: 30 хвилин.

Опис Психолог читає дітям казку.

«В одній чудовій, красивій, казковій країні жили собі три краплинки – жовта, голуба і червона. Кожного ранку краплинки підходили до дзеркала і милувалися собою. І кожного разу вони сварилися через те, хто ж них найкращий.

Жовта крапелька казала: «Я краща за всіх. Мій колір є в усьому. Без мого кольору не росли б дерева, не зацвітали квіти та і взагалі – усім би було сумно, темно і холодно, тому що я є у сонечку».

Блакитна крапелька казала: «А мій колір головніший. Пташки б не літали у небі, риби не плавали в океані.»

Червона крапелька казала: «Скільки ви не кричали й не голосили, а я – найкраща.»

Так минав час, а вони все не могли вирішити хто з них кращий.

І ось для розв'язання сварки вони вирішили намалювати картини. Кожний малював своїм улюбленим кольором. Так і вийшли картини однокольорові у кожної Крапельки. У Червоної – все червоне і хатинки, і дерева, і пташки. У Жовтої – все жовте, а у Блакитної - все блакитне. Поглянули вони на картини одна одної і не сподобалося їм. Вирішили вони тоді відправитися у подорож, для того щоб знайти художника, який допоможе їм вирішити їхню проблему.

Довго вони мандрували і зустріли дівчинку-художницю. Вона вислухала їх та вирішила познайомити з чарівною Палітрою, котра розповіла їм, що в них є сестрички – інші кольорові краплинки. Вони познайомилися й дізналися, що якщо вони обіймаються між собою, то утворюють нові кольори. Так усі краплинки подружилися. Художниця і Чарівна Палітра запропонували більше ніколи не сваритися краплинкам, щоб на землі все завжди було кольоровим, яскравим».

Після казки психолог пропонує дітям взяти піну для гоління і нанести її на папір, можна хаотично. Діти розглядають, що у них вийшло. Потім пензликом і фарбою потрібно розмалювати свій малюнок.

Обговорення - Що у вас вийшло?

- Як ви себе почуваете після малювання?

❖ Емоції у долонях

Мета: поліпшення емоційного стану, прояв фантазії.

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

Тривалість: 30 хвилин.



Опис

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

Обговорення

- Що у вас вийшло?
- Що ви відчуваєте?
- Розкажіть про свою роботу?

Коментар

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

❖ **Будиночки**

Мета:

виявити особливості дітей і проблеми, пов'язані з налагодженням міжособистісних відносин

Ресурси:

ватман формату А1, кольорові олівці, фломастери і воскова крейда.

Тривалість:

30 хвилин.

Опис

Психолог:

«Багато тварин живуть у нірках, і ми зараз намалюємо кілька нірок. Вони бувають круглими, великими, маленькими. Кожна нірка має свій колір. А хто житиме у ваших нірках, ви придумайте самі».

Кожна дитина малює від 2 до 7 нірок (залежно від кількості дітей). На аркуші можуть з'явитися нірки не тільки у вигляді кіл або овалів, а у вигляді будиночків, горбків, прямокутних загородок, парканчиків тощо. Часто діти малюють поряд з нірками їх мешканців, які можуть бути реалістичними або вигаданими.

Після створення будиночків треба попросити дітей намалювати доріжки від однієї нірки до іншої. Діти, в першу чергу, з'єднують між собою свої нірки, а потім проводять доріжки до нірок тих дітей, кому вони симпатизують.

Доріжки за всією довжиною прикрашаються травичкою, деревами, квітами.

Обговорення

- Що вам сподобалось?
- Чи вам було складно?
- Що ви відчували?

Коментар

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

❖ **Каракулі Віннікота**

Мета:

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

Ресурси:

папір, олівці

Тривалість:

30 хвилин.

Опис

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

Обговорення

- Хочете продовжити малюнок ще?
- Поміркуйте, на що схожі ваші каракулі? Домалюйте відсутні



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

❖ **Маска**

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

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

Тривалість: 30 хвилин.

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

Обговорення - Що ви відчуваєте після вправи?

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

НАВЧАЄМОСЯ В РУСІ

Скарбничка вправ-руханок

Із вступом до школи рухова активність дитини зменшується. Руховий режим відповідно змінюється на обумовлений обмеженнями у правилах поведінки.

Більшу частину доби дитина перебуває у статичному положенні, що призводить до великого фізичного навантаження. Статичне навантаження вступає у протиріччя з фізичним розвитком дитини. Як наслідок – перевтома. У дитини знижується працездатність, проявляються негативні емоції, погіршується самопочуття. Дитина скаржиться на головний біль. Дехто з дітей починає порушувати правила поведінки на уроці.

Тому при виявленні в дітей перших ознак перевтоми необхідно робити перерви, під час яких діти б могли виконувати нескладні фізичні вправи.

Такі перерви під час уроку – **руханки**, сприяють поліпшенню функціонування мозку, відновлюють тонус м'язів, які підтримують правильну поставу знімають напругу з органів зору і слуху, сприяють психоемоційному розвантаженню.

❖ **Піаніно**

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

❖ **Комарики**

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

❖ **Чи знаєш ти свій клас?**

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



побачите, чи правильно показали».

❖ **Будь уважним**

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

- на «раз» - підборіддя торкається грудей;
- на «два» - голова нахилиється праворуч;
- на «три» - потилиця повисла над спиною;
- на «чотири» - голова нахилиється ліворуч.

Вправа виконуємо 3 – 4 рази.

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

❖ **Кіт Васько**

Опис Психолог: Сплять маленькі кошенята,

Всі заплющіть оченята!

(Діти заплющили очі)

Діти: А Васько не хоче,

Він розплющив очі!

(Очі розплющені)

Психолог: Подивився вгору, вниз,

Поводив очима скрізь.

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

І праворуч, і ліворуч,

Перевірив: вуха поруч!

Знову – вгору, знову – вниз,

Лапою помацав ніс

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

Ось і вправа закінчилася.

Очі ваші не втомилися?

❖ **Мишка**

Опис Очей своїх з мишки

Кіт Вася не зводить.

Направо, наліво

Очицями водить *(рухи очима, голова нерухома)*

А мишка кружляє,

А мишка гуляє, *(колові рухи очима)*

Про хитрого Васю

Нічого не знає.

❖ **Полювання на лева**

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

- Ми йдемо полювати на лева. *(Впевнений хід по колу)*
- Не боїмося ми нічого! *(Відображаємо рухами)*
- Ой, а це що?
- Болото! Чав! Чав! Чав! *(Обережний хід, високо піднімаючи коліна)*
- Ой, а це що?
- Море! Буль! Буль! Буль! *(Плавальні рухи)*
- Ой, а це що?



- Поле! Топ! Топ! Топ! *(Тупотіння ногами)*
- Ой, а це що?
- Це дорога навпростець! *(Впевнений хід)*
- Ой, а це хто? Такий великий! *(Показуємо)* Такий пухнастий! *(Немов погладжуємо)*
- Ой, та це ж лев! *(Показуємо, як злякалися)*
- Побігли додому! Через поле! Топ! Топ! Топ!
- Через море! Буль! Буль! Буль!
- Через болото! Чав! Чав! Чав!
- Прибігли додому! Сховалися! *(Присіли)*
- Які ми молодці! *(Погладжуємо себе по голові)*
- Які ми хоробрі! *(Легенько стукаємо кулачком по грудях)*
- Ми нічого не боїмося! *(Заперечливо похитуємо вказівним пальчиком)*

❖ Булочка з родзинками

Опис Ведучий запитує у всіх: «Хто любить родзинки?» Ті, хто любить, стають посередині кімнати, беруть одне одного за руки, створюючи ланцюжок. Ті, хто полюбляє солодощі, гарну компанію і т.д., теж до них приєднуються, аж поки всі не стануть у ланцюжок.

Потім ведучий бере останнього учасника за руку і починає, ходячи навколо першого учасника, «намотувати» всю групу на нього – «пекти булочку з родзинками».

Коли всі щільно «намотаються», треба хвилинку так постояти, щоб відчуті всіх разом, прислухатися до того відчуття і аж тоді розійтись.

❖ Дотягнись до зірок

Опис Усі, стоячи у колі, заплющують очі і роблять три глибокі вдихи та видихи. Потім уявляють, що над ними нічне небо, повне зірок. Необхідно відшукати яскраву зірку. Далі учасники поступово простягають руки до неба, ніби намагаються досягти своєї зірки.

Після закінчення вправи присутні можуть обговорити, яке бажання може здійснити саме їх зірочка.

❖ Самопрезентація

Опис Учасники стають в коло. Ведучий пропонує всім познайомитися. Для цього необхідно стрибнути у коло, голосно назвати своє ім'я, вигукнути будь-який звук, продемонструвати жест, а потім повернутися також стрибком на своє місце.

Всі учасники мають зробити те саме всі разом: назвати ім'я, вигукнути та зробити жест, який щойно побачили і почули.

Вправа продовжується доти, поки кожен учасник не презентує себе.

❖ Обзивалки-вихвалялки

Ресурси: м'яч.

Опис Психолог кидає м'яч дітям почергово, називаючи кожного з них словом-«обзивалкою», але обов'язкова умова – необразливо. Учасник повертає м'яч ведучому зі своєю «обзивалкою».

Другий етап вправи – «вихвалялки». Гра продовжується аналогічно.

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



❖ **Електричний струм**

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

❖ **Кораблі та скелі**

Опис Об'єднати учасників у дві групи. Перша група – «кораблі», друга – «скелі». «Скелі» розсідаються на підлозі, «кораблі» заплющують очі та хаотично пересуваються по кімнаті. При наближенні до них «корабля» «скелі» шиплять, імітуючи звук, з яким «хвилі набігають на скелі». Мета «скель» – не допустити аварії «корабля». Потім гравці міняються ролями.



ВЕКТОР ТРЕТІЙ

ШКОЛА ПОЗИТИВНОГО БАТЬКІВСТВА

ОРІЄНТИРИ ТРЕТЬОГО ВЕКТОРА

*Коли батьки говорять, щиро, з любові і турботи:
«Я хвилююся про те, ким вона (дитина) буде»,
я говорю: «Діти не будуть – вони вже є».*

На жаль, вони часто відчують себе прийнятими і улюбленими, і значущими, лише коли демонструють успішність. Вони так перевантажені нашими очікуваннями, що часто вже не знають, чого самі хочуть... Школа – тільки частина життя.

А наші діти – не будуть. Вони вже є...

Світлана Ройз

Успішність освітнього процесу залежить від того, як складаються відносини між педагогами, учнями і батьками. Батьки і педагоги – вихователі одних і тих самих дітей, і результат виховання може бути успішним тоді, коли вчителі та батьки стають однодумцями та взаємодіють на засадах **педагогіки партнерства**.

Педагогіка партнерства є одним із ключових компонентів концепції Нової української школи, що ґрунтується на партнерській взаємодії між учнем, учителем і батьками.

В основі педагогіки партнерства – спілкування, взаємодія та співпраця між учителем, учнем і батьками.

Учні, батьки та вчителі, об'єднані спільними цілями та прагненнями, є добровільними й зацікавленими співниками, рівноправними учасниками освітнього процесу, відповідальними за результат.

Сучасна сім'я розвивається в умовах якісно нової суперечливої суспільної ситуації.

З одного боку, зростає увага суспільства до проблем сім'ї, розробляються і реалізуються комплексні цільові програми зі зміцнення та підвищення її значущості у вихованні дітей.

З іншого боку, спостерігаються процеси, які призводять до загострення сімейних проблем. Це, перш за все, зниження соціального рівня більшості сімей, проблеми економічного, а часом і фізичного виживання, що посилює самоусунення багатьох батьків від вирішення питань виховання і особистісного розвитку дитини.

У складних сучасних умовах **сім'ї потрібна систематична і кваліфікована допомога з боку школи**. Процес взаємодії сім'ї і школи спрямований на активне включення батьків у освітній процес, співпрацю з дітьми та педагогами. Саме про це йде мова у ключових документах сучасної освіти.

У **Державній національній програмі «Освіта (Україна XXI століття)»** підкреслюється: *«Школа має продовжувати родинно-сімейне виховання, працювати в тісному контакті з батьками, налагоджувати взаємозв'язок між школою і родиною, бо це – основа, передумова підвищення активності навчання та виховання».*

У **Концепції сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина»** зазначається, що реалії сьогодення засвідчують необхідність здійснення нагального



комплексу взаємопов'язаних заходів, спрямованих на здійснення роботи із сім'єю. Для цього мають здійснюватися освітні, інформаційні заходи, спрямовані на підвищення престижу сім'ї в Україні.

У **Концепції Нової української школи** наголошується на тому, що запорукою успіху нової школи є тісна співпраця з батьками, громадами і підтримка з їхнього боку.

Ключову роль у здійсненні якісної співпраці освітньої установи з батьками на засадах педагогіки партнерства відіграє **психологічна служба освітнього закладу**.

Психолог в Новій українській школі стає **посередником між закладом освіти та батьками**, місією якого є **налагодження позитивної взаємодії між ними**.

Аспекти психологічного супроводу батьків першокласників в межах впровадження Концепції Нової української школи:

- ✓ психологічні вікові особливості дітей молодшого шкільного віку;
- ✓ особливості сучасних дітей;
- ✓ позитивна взаємодія в системі відносин «батьки-діти»;
- ✓ підтримка дитини в адаптаційний період до умов шкільного навчання;
- ✓ цінності родинного виховання;
- ✓ внутрішні ресурси батьків та підвищення резилієнс сім'ї.

Сучасні зміни в освіті вимагають нових підходів і методів взаємодії психологічної служби з батьківською громадою, у тому числі групових методів співпраці з батьками. Один з них – **тренінг**.

У системі відносин «батьки-діти» батьки є провідною ланкою і від них у більшій мірі залежить, як складаються ці відносини, тому **одним із завдань тренінгу є формування навичок співпраці з дитиною**. А також:

- ✓ розширення можливостей розуміння своєї дитини;
- ✓ покращення рефлексії своїх взаємодій з дитиною;
- ✓ формування нових навичок взаємодії;
- ✓ активізація комунікацій у сім'ї.

Світова практика психологічної допомоги дітям та їх батькам показала, що навіть дуже важкі проблеми виховання цілком вирішуються, якщо вдається відновити сприятливий стиль спілкування в сім'ї.

Із усього сказаного можна зробити висновок: **батьків треба не тільки просвіщати, а й навчати способам правильного спілкування з дітьми**.

Ефективність участі в тренінгах багато в чому залежить від загальних установок батьків на групову роботу, від готовності і вміння чути різні думки, отримувати з цього досвід.

Дуже важливо, щоб у результаті такої роботи у батьків з'явилася можливість самостійно вирішувати виникаючі проблеми.

Даний розділ Путівника містить **розробки практичних заходів для батьків** (тренінги, психологічні воркшопи, інтерактивні заходи, психологічні практикуми, презентації) за матеріалами праць фахівців з дитячо-батьківських відносин із світовим ім'ям (Юлія Гіппенрейтер, Світлана Ройз, Берт Хеллінгер, Ніколетта Амстронг) і може ефективно використовуватися як психологами, так і педагогами при організації і здійсненні систематичної взаємодії освітнього закладу з батьківською громадою.

Дані заходи можна включати в річні плани роботи психолога на навчальний рік відповідно до напрямів діяльності психологічної служби освітнього закладу.



Таблиця 3.1

Орієнтовне планування взаємодії психологічної служби освітнього закладу з батьками

№ з/п	Зміст роботи	Термін	Категорія учасників	Примітка
I ПСИХОДІАГНОСТИЧНА РОБОТА				
1.1	Анкетування та опитування батьків з різних аспектів психолого-педагогічного супроводу (за запитом)	Вересень-квітень	Батьки першокласників	
1.2	Анкетування та опитування батьків майбутніх першокласників щодо їх очікувань від освітнього закладу та вивчення особливостей сімейного виховання	Травень	Батьки майбутніх першокласників	
II КОНСУЛЬТАЦІЙНА РОБОТА				
Індивідуальні та групові консультації для батьків за темами:				
- Вікові психологічні особливості першокласників.				
- Криза 7 років та поведінка батьків.				
- Режим дня першокласника.				
- Формування успішної особистості першокласника.				
- Роль батьків в період адаптації першокласників.				
- Вплив емоційного поля сім'ї на успішність і розвиток дитини.				
2.1	- Стилi родинного виховання. - Батьківська підтримка та способи її надання. - Важливість єдиних виховних підходів у всіх членів сім'ї до дитини. - Розвивальне дозвілля у родині. - Ресурсність взаємин в родині - Способи емоційного розвантаження дітей та дорослих тощо.	Серпень-червень	Батьки першокласників	
2.2	Індивідуальні консультації з різних аспектів виховання та розвитку першокласників	Серпень-червень	Батьки першокласників	
III ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА				
3.1	- Батьківська підтримка як необхідна умова успішної адаптації першокласників	Вересень	Батьки першокласників	Захід на вибір фахівця



	<i>Тренінг</i>			
	- Дитина йде до школи			
	<i>Тренінгове заняття для батьків</i>			
3.2	- Формула повернення батьківської рівноваги. <i>Психологічний воркшоп</i>	Жовтень-листопад	Батьки першокласників	
3.3	- Емоційне поле сім'ї та щаслива родина. <i>Батьківський семінар</i>	Грудень-січень	Батьки першокласників	Захід на вибір фахівця
	- Просто любити дитину! <i>Тренінг</i>			
3.4	- Навчаємося позитивній взаємодії. <i>Психологічний практикум</i>	Лютий-березень	Батьки першокласників	
	- Мистецтво ефективного спілкування з дитиною. <i>Тренінг у сімейному колі</i>			
3.5	- Ключики до серця дитини. <i>Інтерактивний захід для батьків за матеріалами програми ICDP «Міжнародна програма розвитку дитини»</i>	Квітень-травень	Батьки першокласників	Захід на вибір фахівця
	- Адаптація до школи починається в сім'ї. <i>Поради батькам майбутніх першокласників</i>			
3.6	- Батькам про психологічні особливості першокласників. <i>Теоретичний екскурс</i>	Травень	Батьки майбутніх першокласників	
	- Криза сьомого року життя та поведінка батьків. <i>Практичні поради</i>			

IV

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА РОБОТА

4.1	Підготовка до проведення індивідуальних та групових консультацій	Серпень-червень	Психолог	
4.2	Підготовка до проведення просвітницької роботи	Серпень-червень	Психолог	
4.3	Зв'язки із громадськістю	Серпень-червень	Психолог	

У нагоді фахівцям також стане **добірка практичних порад, психологічних рекомендацій для батьків** щодо налагодження позитивної взаємодії з дітьми, підтримки в період адаптації до умов шкільного навчання та створення гармонійних родинних стосунків.

Теоретичні викладки з вікової психології можна включати в розробки власних заходів, тим самим підвищуючи психологічну компетентність батьків.



БАТЬКАМ ПРО ВІКОВІ ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ШЕСТИРІЧОК

Теоретичний екскурс

Початок навчання в школі – один із найбільш складних і відповідальних етапів у житті дітей як в соціально-психологічному, так і у фізіологічному плані. Відбувається **дуже багато змін**:

НОВІ УМОВИ ЖИТТЯ ТА ДІЯЛЬНОСТІ	- нові контакти, - нові стосунки, - нові обов'язки.
ЗМІНЮЄТЬСЯ СОЦІАЛЬНА ПОЗИЦІЯ	- була просто дитиною, тепер стала школярем.
ЗМІНЮЄТЬСЯ СОЦІАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ	- не садочок, батьки, бабуся, а школа, де навчальна діяльність стає провідною.
ЗМІНЮЄТЬСЯ ВСЕ ЖИТТЯ ДИТИНИ	- все підпорядковується навчанню, школі, шкільним справам і турботам.

Саме в ці перші місяці починають формуватися ті системи відносин дитини зі світом і самим собою, ті стійкі форми взаємин з однолітками і дорослими, і базові навчальні установки, які в істотній мірі визначають в подальшому успішність її шкільного навчання, ефективність стилю спілкування, можливості особистісної самореалізації у шкільному середовищі.

Ці труднощі обтяжуються ще й **психофізіологічними особливостями** дітей шостого року життя:

- нестійкий тип нервової системи;
- висока втомлюваність, що зумовлена особливостями серцево-судинної системи;
- домінування збудження над гальмуванням;
- слабка саморегуляція поведінки.

Психологи (*Л.А. Венгер, Я.Л. Коломенський, В.С. Мухіна*) у своїх працях розкривають **характерні психологічні особливості дітей шестирічного віку**:

РОЗВИНЕНЕ МОВЛЕННЯ	- У дітей цього віку достатньо розвинене мовлення.
ПІЗНАВАЛЬНА АКТИВНІСТЬ	- Для них характерна пізнавальна активність.
ПЕРЕВАГА НЕДОВІЛЬНОЇ УВАГИ	- У шестирічок переважає недовільна увага. - Хоча вони можуть і доволно регулювати свою поведінку, зосереджувати увагу на тому, що їх приваблює.
РОЗВИТОК ПАМ'ЯТІ	- Це час інтенсивного розвитку пам'яті.
ВАЖЛИВІСТЬ УЯВИ	- Шестирічки – і реалісти, і фантазери. - Їхня уява має велику варіативність та відіграє важливу роль.
«Я – ХОРОШИЙ»	- Діти дуже довірливі. - Мають почуття сорому, гордості. - Їхня внутрішня позиція у ставленні до себе: «Я – хороший».
ПОТРЕБА У СХВАЛЕННІ	- Прагнення до позитивних взаємин із дорослими організовує поведінку дітей-шестирічок.



ДОРΟΣЛИХ	- Бажання заслужити схвалення дорослих і симпатію однокласників є одним із основних мотивів поведінки.
ПЕРЕВАГА ПОЧУТТІВ	- У шестирічок почуття переважають над розумом. - Їхнє життя це постійні хвилювання з кожного приводу.
НЕДОСТАТНЯ СИЛА ВОЛІ	- Дітям цього віку не вистачає сили волі. - Мотиви «хочу» і «потрібно» вступають у суперечність. - Щоб зберегти гарні стосунки з дорослими, дитина інколи обманює.
НЕВЕЛИКА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ	- Працездатність у шестирічок є невеликою, тому для них необхідно створити особливий режим праці і відпочинку, використовувати індивідуальний підхід, постійний медичний нагляд. - Особливо негативно впливають на працездатність шестирічок шум і галас.
ВЧИТЕЛЬ – АВТОРИТЕТ	- Діти з готовністю виконують вимоги вчителя. - Тому потрібно, щоб педагогічний вплив був спрямований на виховання моральних якостей особливості дитини.
РОЗУМОВА АКТИВНІСТЬ	- За даними досліджень, для шестирічок із нормальним розвитком характерною є висока розумова активність.
ПРИРОДНИЙ СТАН	- Шестирічки люблять веселитися і пустувати. - Це їхній природний стан.

Гармонійна психомоторика шести річок сприяє їх **особистісному розвитку**, допомагає пізнавати навколишній світ і себе як частину світу, що сприяє розвитку дитини.

Інтерес до пізнання у цей час ще нестійкий, залежить від ситуації, тому під час занять у більшості дітей він виникає і підтримується завдяки вчителеві.

Завищена самооцінка, некритичне ставлення до своєї поведінки і результатів праці призводить до того, що учням складно зрозуміти критерії педагогічного оцінювання.

Шестирічки вважають оцінювання своєї навчальної діяльності оцінюванням усієї своєї особистості, і коли вчитель повідомляє про помилки у виконанні завдання, це сприймається як «ти поганий».

Отримання негативних оцінок, зауважень викликає тривожність, дискомфорт, через які значна частина учнів стають пасивними. Саме тому в 1-2-х класах Нової української школи запроваджується **формувальне оцінювання**, яке допомагає відстежувати особистісний розвиток дитини та хід опановування навчального досвіду як основи компетентності, вибудовувати індивідуальну траєкторію особистості.

Поведінка дитини залежить від її емоційного стану, є імпульсивною, що ускладнює колективну роботу дітей на уроці.

Особливості пізнавальних процесів шестирічок

Пізнавальний процес	Вікові особливості
ВІДЧУТТЯ	- Продовжує підвищуватися гострота зорових відчуттів. - Зростає гострота звуку (що сприяє успішному вивченню іноземних слів). - Поступово розвивається фонематичний слух, зростає його тонкість.
СПРИЙНЯТТЯ	- Характерна мала диференційованість. - Невміння управляти своїм сприйняттям.
ПАМ'ЯТЬ	- Інтенсивно розвиваються всі види пам'яті, а також її процеси. - Активно формується довільне запам'ятовування. - Виникає необхідність освоєння спеціальних цілеспрямованих дій із запам'ятовування – засвоєння мнемотехнічних прийомів.



УВАГА	<ul style="list-style-type: none"> - Переважає мимовільна увага. - Слабкий розподіл уваги. - Обсяг уваги – 4-6 об'єктів. - Невміння швидко переключати увагу. - Тісний зв'язок з емоціями та почуттями.
МИСЛЕННЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Набуває наочно-образного характеру. - Формуються елементи понятійного мислення й розумові операції. - Мислення в поняттях потребує допомоги уявлень і на них будується.
УЯВА	<ul style="list-style-type: none"> - Збільшується розмаїтість сюжетів - Перетворюються якості й окремі характеристики предметів і персонажів. - Створюються нові образи. - З'являється здатність передбачати послідовні моменти перетворення одного стану в інший. - З'являється здатність керування сюжетом.
МОВЛЕННЯ	<ul style="list-style-type: none"> - Процес оволодіння рідною мовою, багатством її словника й граматичних форм, необхідних для розуміння кожною людиною інших людей і вміння висловити свої думки, бажання, переживання. - Розвиток у процесі повсякденного спілкування дитини з дорослими й однолітками. - Велика роль слухання, читання, міркування – специфічних форм мовленнєвої діяльності. - Особливе значення освоєння письма.

Звісно, велике значення для розвитку шестирічок має **навчання**, але **особливе місце в їхньому житті посідає гра**.

Усвідомлену мету шестирічкам найлегше побачити у процесі гри. Ставлення до гри і правила гри є у цьому віці своєрідною школою соціальних відносин. Гра розвиває здібності дітей аналізувати свої дії, вчинки, мотиви, а також співвідносити їх з діями, вчинками та мотивами інших людей.

Важливе значення для забезпечення особистісно орієнтованого виховання школярів, для розвитку самоповаги у шестирічок має **знання ними своїх прав**.

Дорослий разом із дітьми може сформулювати ці **права**:

- право на повагу і ввічливе ставлення до себе;
- право на самостійність виконання завдань учителя;
- право на відпочинок на уроці і вдома;
- право на гру, фантазію, пустощі;
- право на любов дорослих;
- право на захищеність від негативних впливів;
- право на отримання відповіді дорослих на всі свої запитання;
- право звернутися за допомогою до дорослих;
- право отримати похвалу за добрі справи;
- право не бути заляканим дорослими;
- право не бути покараним фізично.

Важливо, щоб дорослі створювали умови для дотримання цих вправ як в школі, так і вдома.

Таким чином, дітей шести років навчати складно, і таке навчання необхідно будувати з урахуванням специфіки їхнього розвитку, чим і займаються вчителі Нової української школи.

КРИЗА 7 РОКІВ ТА ПОВЕДІНКА БАТЬКІВ

Практичні поради



Становлення особистості не може протікати спокійно. Батьки час від часу стикаються з періодами, в яких поведінка дитини різко змінюється, вона стає практично некерованою.

Це так звані **кризи розвитку**, які при бажанні можна пережити з найменшими втратами як для дітей, так і для їх батьків.

Один з найбільш яскраво виражених психологічних етапів становлення – **криза 7 років**, яка проявляється такими **симптомами**:

- З'являється *примхливість*.
- Без всякої на те причини *малюк починає кривлятися, корчить рожиці, перекручувати слова, з'являється манірність в рухах*.
- Зміна ставлення до зовнішнього світу проявляється, як правило, в тому, що *у дітей можуть кардинально змінюватися їх звички, бажання, уподобання*.
- Криза 7 років змушує дитину *більш осмислено ставитися до своїх переживань*. Вона починає розмежовувати між собою радість і злість, смуток і захоплення.
- У цьому віці у дітей *з'являється логіка почуттів*, тобто, вони вже намагаються узагальнити свої спогади і переживання.
- Проявляється *симптом «гіркої цукерки»*: дитині погано, але вона намагається цього не показувати.
- *Дитяча безпосередність практично зникає*.
- Дитина починає *демонстративно проявляти свою дорослість*, не дає мамі обіймати себе прилюдно.
- Прагнення довести свою правоту пояснює *появу впертості*.
- У дітей цього віку *гостре неприйняття критики*, таким чином, мозок сам не сприймає негативну інформацію, щоб не завдати шкоди адекватного розвитку самооцінки.

Коли батьки починають помічати у свого малюка симптоми кризи, то найчастіше впадають у паніку. Це не доцільно, тим більше, що проблему зовсім не вирішити.

Важливо усвідомити, що **цей період треба просто пережити** і допомогти своїй дитині перейти на новий рівень свого розвитку, **дотримуючись простих правил**:

- | | |
|---------------------------------|--|
| СЛУХАЙТЕ | → Завжди вислуховуйте свого малюка, якими б безглуздими його висловлювання не здавалися. Так ви дасте йому зрозуміти, що поважаєте його, і, тим самим, підвищите самооцінку. |
| НЕ ВБИВАЙТЕ
САМОСТІЙНІСТЬ | → Не вбивайте самостійність на корені, якщо не можете пояснити причину заборони, то краще не робіть цього. |
| НАДАВАЙТЕ
ДОПОМОГУ | → Надайте допомогу в будь-яких ситуаціях, хваліть за найнезначніші успіхи. |
| ЗАЛУЧАЙТЕ ДО
ОБГОВОРЕННЯ | → Залучайте дитину до обговорення деяких сімейних питань, так вона відчує себе рівноправним членом, але ніколи не критикуйте її. |
| ВІДПОВІДАЙТЕ НА
ВСІ ПИТАННЯ | → Враховуючи, що у дітей підвищуються інтелектуальні здібності, намагайтеся відповідати на всі питання, не відмахуйтеся – це перший крок на шляху до байдужості і небажання дізнаватися щось нове. |
| ПРЕД'ЯВЛЯЙТЕ
ОДНАКОВІ ВИМОГИ | → У родині всі повинні пред'являти однакові вимоги до дитини, щоб було чітко розмежування доступних речей і заборонених. |



ВЧІТЬ ВИРАЖАТИ
ЕМОЦІЇ/ПОТРЕБИ
ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО
ВАС КОПІЮЮТЬ

→ Вчіть малюка виражати свої емоції, потреби в адекватній формі, покажіть йому способи боротьби зі своїм гнівом.

→ Батькам важливо розуміти, що діти завжди копіюють поведінку батьків, а в період кризи тим більше. Тому не варто дивуватися, якщо малюк дозволяє собі кричати, демонстративно злитися, тому що мама веде себе точно так само.

Немає єдиних порад, які б ідеально підійшли для всіх батьків.

Кожна мама і кожен тато повинні **підібрати свій ключик до свідомості свого малюка**, до його маленької душі, щоб допомогти йому подолати всі труднощі і стати самостійною дорослою особистістю!!!

ПОКОЛІННЯ «Z»: ХАРАКТЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ

Інформаційне повідомлення

Нинішнє покоління учнів, народжених після 2000 року, є поколінням «Z» («Зет»), представники якого мають специфічні **характерні особливості**.

ПРОБЛЕМИ З УВАГОЮ



- Більшість психологів наголошують **на проблемах з увагою** у сучасних дітей.
- Є дослідження, які показують, що сучасний учень може концентруватися на чомусь лише 8 секунд, що значно менше, ніж у представників попередніх поколінь.
- Зворотній погляд на цю проблему полягає в тому, що такі особливості уваги є не погіршенням психічної функції, а трансформацією, спричиненою історичними умовами. Адже представники цього покоління

зростають у світі, де інформаційні можливості безмежні, а от часу не вистачає.

- Їхні психічні процеси адаптуються до необхідності дуже швидко оцінювати та фільтрувати великі обсяги інформації.
- Вони: швидко переключаються з однієї сторінки в соцмережах на іншу переходять за посиланнями вміють читати інформацію «діагонально», не заглиблюючись.

КЛІПОВЕ МИСЛЕННЯ



- **Кліпове мислення** – інформація сприймається краще, коли вона яскрава та невелика за обсягом, немов реклама в телевізорі.
- Тому учні сприймають тексти з лінійно-послідовною логікою викладення інформацію, подану дозовано, невеликими об'ємами, з візуальними образами та графікою.
- Існують достатньо песимістичні думки науковців про атрофічні процеси в мозку дитини внаслідок активного використання інтернету.
- Але є більш оптимістична точка зору: сучасні технології сприяють розвитку нових нейронних зв'язків у мозку покоління Z.

РІЗНОМАНІТНІ, АЛЕ НЕМІЦНІ КОМУНІКАЦІЇ



- Зетів якщо й можна назвати мовчазним поколінням, то лише через перевагу віртуального спілкування над реальним.
- Через соцмережі вони знаходять собі друзів по всьому світі.
- Але в контактах у дитини може бути кілька сотень друзів, яких додати так само легко, як і видалити.

- Тому є тенденція до неміцних комунікацій цього покоління – і в дружбі, і в особистих



стосунках.

- Водночас «зетам» властива толерантність. У них в друзях можуть бути люди різного статусу та значення: директор школи, пости якого вони постійно «лайкають», публічні люди, до яких вони самі «зафрендились» абсолютно невідомі, випадкові люди.
- У такій нерозбірливості «зети» не вбачають нічого загрозливого. Їхнє особисте життя достатньо прозоре – вони діляться подробицями свого життя в мережі, не вбачаючи у цьому проблеми.
- Кордони між особистим та публічним у цього покоління розмиті.

НЕТЕРПЛЯЧІСТЬ ТА ЕГОЦЕНТРИЧНІСТЬ



- «Зетам» не доводилось, як поколінню «ікс», тиждень чекати улюбленого мультика по телевізору.
- На відміну від поколінь, яким дарували омріяні іграшки раз на рік, у Z найчастіше багато ляльок та іграшок, дорогих і недорогих.
- Ці діти нетерплячі та вимагають швидкого результату.
- Через переважання дитоцентричності у їх вихованні в сучасних родинах це покоління ще називають «ЯЯЯ».
- Доступність інформації, розширення – хай і віртуальне – кордонів спричиняє думку дітей «зет» про майже безмежні можливості.
- Це відображається у самооцінці та вмінні наполегливо добиватися виконання своїх бажань.

З ДОРΟΣЛИМИ – НА РІВНИХ



- «Зети» не схильні до субординації, усіх вважають рівними.
- Часто на рівності поколінь будується і домашня система виховання.
- Тому покоління «зет» ближче до батьків, аніж попередні покоління.
- Батьки-«ігреки»: полюбляють гратися і розважатися зі своїми дітьми балують дітей, хвалять та підвищують їх самооцінку, навіть при мінімальних зусиллях.

«Зети», як ніхто інший, **потребують ігрових підходів.**

Також їх варто **частіше хвалити** – «лайкати» заохоченнями або нагородами.

РОЛЬ БАТЬКІВ У СТВОРЕННІ СПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЩОДО АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

БАТЬКІВСЬКА ПІДТРИМКА ЯК НЕОБХІДНА УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Тренінг

- МЕТА:**
- ✓ підвищення психолого-педагогічної грамотності батьків з питань адаптації першокласників до навчання у школі;
 - ✓ усвідомлення батьками важливості успішного проходження адаптаційного періоду першокласниками для подальшого шкільного навчання та власної відповідальності за створення сприятливих умов для цього;
 - ✓ формування мотивації на покращення взаємовідносин між батьками та дітьми.



ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		
		30
Актуалізація теми. <i>Вступне слово тренера</i> Я пишаюся своєю дитиною! <i>Вправа-привітання</i>	- цитата Василя Сухомлинського - аркуші паперу форматом А4 на кожного учасника; - маркери; - малярний скотч	5 10
Спілкуємося за правилами. <i>Ухвалення правил взаємодії на тренінгу</i>	- плакат «Спілкуємося за правилами»	10
Лелека принесла дитину. <i>Вправа на виявлення очікувань</i>	- малюнок «Лелека принесла дитину» форматом А1 або А3; - малюнки пір'ячка на кожного учасника; - малярний скотч; - маркери	5
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
		65
Кошик почуттів. <i>Інтерактивна вправа</i>	- кошик; - картки з назвами різних почуттів та емоцій	10
Спогади про школу. <i>Індивідуальна вправа</i>	- музика для релаксації	5
Буревій. <i>Гра-руханка</i>		5
Адаптація в житті людини та особливості адаптаційного періоду першокласників. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор	10
Перший раз – в перший клас! <i>Групова взаємодія</i>	- аркуші паперу для фліпчарту (6 штук); - маркери; - картки із незакінченими реченнями (6 штук); - малярний скотч	10
Молекули. <i>Гра-руханка</i>	- музичний супровід (жвава мелодія)	5
Портрет шестирічного першокласника. <i>Групова взаємодія</i>	- картки «Вікові психофізіологічні особливості шестирічних першокласників» (по 10-11 на кожну групу) - не заповнена таблиця «Вікові психофізіологічні особливості шестирічних першокласників» на аркуші для фліпчарту; - клей	10
У нашій родині – першокласник. <i>Діагностичний практикум</i>	- аркуші паперу формату А5 на кожного учасника; - кулькові ручки; - аркуш паперу для фліпчарту; - фліпчарт - маркери	10
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		
		25
Реалізовані очікування. <i>Вправа-підсумок</i>	- малюнку «Лелека принесла дитину»; - очікування учасників на малюнках пір'ячка	10
Батьківська підтримка першокласників під час адаптації і не тільки. <i>Рекомендації батькам</i>	- буклети для батьків «Батьківська підтримка першокласників під час адаптації і не тільки» на кожного	5



Пихатий апельсин. <i>Притча</i>	учасника	5
Наші діти – найкращі! Все у них буде гаразд! <i>Ритуал-завершення</i>		5
Усього:		120

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

Актуалізація теми. *Вступне слово тренера*

*Сім'я – перше джерело, з якого починається велика ріка
почуттів і переконань*
Василь Сухомлинський

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

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

У такій ситуації опиняються ваші діти, коли йдуть до школи. Зі знайомого світу родини, дитячого садочка вони потрапляють у світ школи, де для них все стає новим. Зрозуміло, що дітям важко адаптуватися, попри добре ставлення вчителя та його розуміння. Їм вкрай необхідна батьківська підтримка та любов.

✂ Я пишаюся своєю дитиною! *Вправа-привітання*

Опис

Тренер пропонує батькам написати ім'я своєї дитини вертикально (згори вниз аркуша), а навпроти кожної літери записати якість дитини, що починається з цієї літери.

Батьки продовжують речення: «Я _____ (ім'я), мама (тата) _____ (ім'я та прізвище дитини) пишаюся такими рисами своєї дитини». Після презентації всі аркуші розміщуються на стіні у класі.

Обговорення, зворотна комунікація

- Що відчували, переживали, коли представляли себе та дитину?
- Чи важко було представлятися? Чому?

✂ Спілкуємося за правилами. *Ухвалення правил взаємодії на тренінгу*

Опис

Тренер пропонує правила, яких потрібно дотримуватися для ефективної роботи під час тренінгу:

- Бути позитивним.
- Говорити по черзі.
- Говорити коротко.
- Кожна думка має автора.
- Бути активним.
- Мобільна тиша.
- «Тут і зараз».

За необхідністю правила можна додавати протягом тренінгу.

✂ Лелека принесла дитину. *Вправа на виявлення очікувань*

Опис

Тренер роздає малюнки п'ячка, на яких батьки маркерами пишуть свої очікування від тренінгу, продовжуючи речення «Сьогодні я хотів би (хотіла б) отримати відповідь на запитання...».



Потім свої очікування батьки прикріплюють на крила лелеки на малюнку «Лелека принесла дитину», озвучуючи за бажанням.

✧ Кошик почуттів. Інтерактивна вправа

Опис

Тренер демонструє батькам кошик, на дні якого знаходяться картки з найрізноманітнішими почуттями та емоціями, які може відчути людина (див. Роздатки для учасників).

Після того як ваша дитина переступила шкільний поріг, у вашій душі, у вашому серці міцно оселились почуття й емоції, що заповнили все ваше існування. Опустіть руку в кошик і оберіть «почуття», що найбільше переповняє вас уже тривалий період часу, назвіть його.

Батьки називають почуття, що їх переповняють, які вони болісно переживають, обираючи почуття із кошика. Після кожного вибору картка повертається до кошика.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які почуття та емоції вживалися найчастіше?
- Чому так сталося?

Висновок

Таке завдання дозволяє акцентувати увагу на важливості події, виявити проблеми та труднощі, що виникають у родинах, та обговорити ці проблеми в ході тренінгу.

✧ Спогади про школу. Індивідуальна вправа

Опис

Тренер пропонує учасникам сісти зручно, зробити вдих-видих та пригадати своє перебування у першому класі, пригадуючи відповіді на такі запитання-спогади (озвучує тренер):

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

Обговорення, зворотна комунікація

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

Висновок

Тренер підводить учасників до висновку, що надзвичайно важливі в адаптаційний період родина, батьки. Батькам потрібно надавати дитині психологічну підтримку. У школі у вашої дитини все складеться добре, тому що поряд будете ви – готові підтримати, допомогти і разом радіти шкільним досягненням.

✧ Буревій. Гра-руханка

Опис

Учасники сидять по колу і тренер пропонує мінятися місцями тим батькам, в яких:

- одна дитина в сім'ї;
- є син;
- є донька;
- у кого син і донька,
- сьогодні червоний одяг;



- коротка зачіска;
- гарний настрій;
- почуття любові до своєї дитини тощо.

✧ **Адаптація в житті людини та особливості адаптаційного періоду першокласників. Інформаційне повідомлення**

Початок навчання дитини в школі – складний і відповідальний етап у її житті. Психологи відзначають, що діти 6-7 років переживають психологічну кризу, пов'язану з необхідністю адаптації до школи.

Тому саме адаптованість до шкільних умов виступає головним критерієм успішного входження дитини в шкільне життя. Від того, як пройде адаптація на першому році навчання, багато в чому залежить успішність і ставлення до школи в наступні роки шкільного навчання.

Дослідження психологів показують, що діти, які спочатку вчаться погано, неухважні і розгальмування, в 87% випадках залишаються невстигаючими до кінця шкільного навчання.

Адаптація в широкому розумінні – пристосування до навколишніх умов.

Адаптація – процес, притаманний кожній людині. Протягом свого життя людина переживає його кілька разів:

Перший період адаптації	Це перший рік життя дитини, причому перші три місяці – це період критичної адаптації.
Другий період адаптації	Починається з того часу, коли дитина вчиться говорити.
Третій період адаптації	Входження дитини в перший колектив (ясла, сад).
Четвертий період адаптації	Навчання в школі, де дитина переживає процес адаптації кілька разів – в 1 класі, 5 класі, 10 класі.
Наступні періоди адаптації	Це періоди входження людини в студентське середовище, робочий колектив, а також утворення сім'ї.

Адаптація до школи – це пристосування дитини до нових умов життя: новим шкільним вимогам і порядкам, правилам, нового оточення.

Поняття «адаптація до школи» включає **3 складові**.



Всі вони взаємозалежні, недоліки формування кожної з них відображаються на успішності навчання, самопочутті і стані здоров'я першокласника, його працездатності, умінні взаємодіяти з учителем, однокласниками і підкорятися шкільним правилам.

Фізіологічна адаптація – процес пристосування всіх функцій організму дитини до умов навчання в школі.

Процес фізіологічної адаптації дитини до школи можна розділити на **3 етапи**, кожен з яких має свої особливості і характеризується різним ступенем напруженості функціональних систем організму.

I ЕТАП **ОРІЄНТОВНИЙ**

II ЕТАП **НЕСТІЙКЕ**
ПРИСТОСУВАННЯ

- У відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних з початком систематичного навчання, відповідають бурхливою реакцією і значним напруженням практично всіх систем організму.
- Ця «фізіологічна буря» триває досить довго (2-3 тижні).
- Організм шукає і знаходить якісь оптимальні (або близькі до оптимальних) варіанти реакцій на ці впливи.



III
ЕТАП

ПЕРІОД ВІДНОСНО
СТІЙКОГО
ПРИСТОСУВАННЯ

- На першому етапі ні про яку економію ресурсів організму говорити не доводиться: організм витрачає все, що є, а іноді і «в борг бере»; тому дорослим так важливо пам'ятати, яку високу «ціну» платить організм кожної дитини в цей період.
- На другому етапі ця «ціна» знижується, «буря» починає стихати.
- Організм знаходить найбільш доцільні варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем.

Тривалість усіх 3-х фаз фізіологічної адаптації приблизно **5-6 тижнів**, тобто цей період триває до середини жовтня, а *найбільш складними є перший – четвертий тижні*.

Психологічна адаптація включає розвиток пізнавальної сфери дитини та її вміння підпорядковувати сприйняття, пам'ять, мислення, уяву завданням, які ставлять перед ним в процесі навчання.

Соціальна адаптація пов'язана з бажанням і вмінням дитини прийняти нову роль – «учня» – і досягається рядом умов:

- Розвиток вміння слухати, реагувати на дії вчителя.
- Розвиток вміння встановлювати контакти з іншими дітьми, будувати відносини з дорослими, бути доброзичливим і цікавим для оточуючих.
- Формування вміння правильно оцінювати свої дії і дії однокласників, використовувати елементарні критерії оцінки та самооцінки.

У середньому звикання дитини до школи триває **від 2-3-х місяців до 1 року**.

За ступенем адаптованості дітей умовно можна розділити на **3 групи**

ПЕРША ГРУПА ДІТЕЙ	ВИСОКИЙ РІВЕНЬ	<ul style="list-style-type: none"> - Адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. - Ці діти відносно швидко вливаються в колектив, освоюються в школі, знаходять нових друзів в класі, у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, свідомо і без видимої напруги виконують всі вимоги вчителя. - Іноді у них трапляються труднощі або в контактах з дітьми, або у відносинах з учителем, оскільки їм ще важко виконувати всі правила поведінки. - Але до кінця жовтня відбувається і засвоєння нового статусу, і нових вимог, і нового режиму. - Це <i>легка форма адаптації</i>.
ДРУГА ГРУПА ДІТЕЙ	СЕРЕДНІЙ РІВЕНЬ	<ul style="list-style-type: none"> - Має тривалий період адаптації, невідповідність їх поведінки вимогам школи затягується: вони не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, однокласниками. - Такі учні можуть грати на уроках, з'ясовувати стосунки з товаришами, не реагувати на зауваження вчителя, або реагувати сльозами, образами. - Як правило, їм важко дається навчальна програма. - І тільки до кінця першого півріччя реакції таких дітей стають адекватними вимогам школи і вчителя. - Це форма <i>середнього рівня адаптації</i>.
ТРЕТЯ ГРУПА ДІТЕЙ	«ГРУПА РИЗИКУ»	<ul style="list-style-type: none"> - Діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами. - Вони не засвоюють навчальної програми, у них виявляються негативні форми поведінки, різкі негативні емоції. - Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, батьки. - Постійні невдачі в навчанні, відсутність контактів з учителем створюють відчуження і негативне ставлення однокласників. - Серед цих дітей можуть бути як ті, які потребують лікування (школярі з порушенням психоневрологічної сфери), так і ті, які не готові до шкільного навчання. - Це <i>«група ризику» адаптації</i>.



Загальні ознаки адаптації першокласників:

- перебування в спокійному, урівноваженому стані;
- стриманість, уважність на уроках;
- активність і рухливість на перервах;
- прояв інтересу до нових людей (як дорослих, так і дітей);
- зацікавленість в огляді інтер'єру класу, школи, приміщень;
- спостереження за старшокласниками;
- легка орієнтація в школі, демонстрація своєї обізнаності батькам вже через тиждень;
- легке розуміння і готовність до виконання вимог вчителя, без очікування його заохочення;
- адекватне сприйняття негативної оцінки дорослого;
- ініціативний характер спілкування в період навчальної діяльності;
- активність на уроках;
- комунікативність у спілкуванні з учнями не тільки свого класу;
- успішне оволодіння навчальним матеріалом.

✧ Перший раз – в перший клас! Групова взаємодія

Опис

Учасники об'єднуються в групи, розраховавшись на «батьки-вчителі-діти». Потім кожна група всередині своєї підгрупи об'єднуються ще в 2 групи і таким чином утворюється 6 груп.

Кожній групі потрібно написати на аркуші паперу для фліпчарту очікування одне від одного, продовживши речення:

1 група	Батьки-1	«Ми, як батьки, очікуємо, що наші діти у школі...»
2 група	Батьки-2	«Ми, як батьки, очікуємо від вчителя у школі...»
3 група	Вчителі-1	«Ми, як вчителі, очікуємо, що діти у школі...»
4 група	Вчителі-2	«Ми, як вчителі, очікуємо від батьків наших дітей...»
5 група	Діти-1	«Ми хочемо, щоб наші батьки...»
6 група	Діти-2	«Ми хочемо, щоб наші вчителі...»

Кожна група презентує свої наробки. Тренер пропонує порівняти очікування «батьків», «вчителів» та «дітей», підкреслюючи схожі відповіді на всіх аркушах для фліпчарту.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чим відрізняється зміст очікувань батьків, вчителів і дітей?
- Що спільного у цих записах?
- Що можуть зробити батьки, щоб очікування дітей і вчителів реалізувалися?
- Що можуть зробити вчителі, щоб очікування дітей і батьків реалізувалися?

✧ Молекули. Гра-руханка

Опис

Тренер пропонує учасникам уявити себе атомами, які хаотично рухаються в просторі під музичний супровід. Потім називає якості, за якими атоми об'єднуються у молекули:

- Об'єднайтесь в молекули по двоє.
- Вільний рух.
- Молекули «татусі» та «матусі».
- Вільний рух.
- Молекули по п'ятеро.
- Вільний рух.
- Молекули по троє.

Учасники залишаються в трійках для подальшої взаємодії.

✧ Портрет шестирічного першокласника. Групова взаємодія

Опис

Кожна група отримує картки (Див. Роздатки для учасників) із переліком вікових



психофізіологічних особливостей шестирічної дитини (по 10-11 особливостей на кожну групу).

Після групового обговорення учасники повідомляють, які особливості допоможуть успішно адаптуватися першокласнику, а які – ускладнюватимуть адаптацію. За результатами обговорення заповнюється таблиця на аркуші для фліпчарту – **«Вікові психофізіологічні особливості шестирічних першокласників»:**

Вікові психофізіологічні особливості шестирічних першокласників

Ті, що допоможуть успішно адаптуватися до шкільного життя

Ті, що ускладнюватимуть адаптацію до шкільного життя

Обговорення, зворотна комунікація

- Яким чином батьки можуть враховувати психофізіологічні особливості шестирічок для того, щоб мінімізувати їх вплив ускладнення адаптаційного періоду?

✧ У нашій родині – першокласник. Діагностичний практикум

Опис

Тренер пропонує учасникам обрати одну відповідь на кожне питання тесту.

1. Як, на вашу думку, правильно розбудити першокласника вранці?
 - а) Серйозним та суворим тоном, швидко, підганяючи дитину.
 - б) Розбудити, одразу нагадуючи дитині про помилки та необачності, які вона допустила вчора.
 - в) Спокійно, усміхаючись, лагідним голосом.
2. Що краще сказати першокласнику на прощання, проводжаючи його до школи?
 - а) «Дивись мені, не пустуй, поведься добре!»
 - б) Просто побажати дитині успіхів, підбадьорити її, знайти для неї кілька ласкавих слів.
 - в) «І щоб сьогодні жодних зауважень про твою погану поведінку не було!»
3. Після повернення зі школи ваша дитина надто збуджена і прагне негайно поділитися чимось із вами. Як ви вчините?
 - а) Вислухаєте дитину, не відкладаючи цю справу на потім, навіть якщо вам бракує часу.
 - б) Свідомо відмахнетеся від проблем малюка: хай вчиться вирішувати їх сам і росте самостійним.
 - в) Повідомите дитині, що вислухаєте її пізніше, коли вона трохи «охолоне».
4. Ви помічаєте, що дитина, повернувшись зі школи, чимось не на жарт засмучена, але мовчить і не поспішає розповідати про причину свого поганого настрою. Як ви вчините?
 - а) Одразу почнете вимагати, щоб дитина чесно розповіла, що трапилось.
 - б) Не будете надавати значення смуткові дитини і продовжите займатися своїми справами.
 - в) Терпляче зачекаєте, коли малюк заспокоїться і розповість вам про причину свого нещасного вигляду.
5. Як ви вчините, якщо настав час робити уроки, а ваша дитина скаржиться на головний біль, утому, погане самопочуття та просить дозволити не робити домашнє завдання?
 - а) Поставитеся до слів дитини з увагою: найімовірніше, це справді через утому та труднощі в навчанні. Відкладете виконання домашнього завдання на деякий час. Якщо ж стан дитини не поліпшиться, звернетесь до лікаря,
 - б) Хай не морочить голову – треба робити уроки!
 - в) Дасте дитині спокій і дозволите їй цього дня не виконувати домашнє завдання взагалі, раз вона так кепсько почувається. Нехай полежить та



відпочине.

6. Які слова ви скажете своєму першокласнику на ніч?
- а) Нагадаєте про неприємності та помилки, яких дитина допустилася цього дня через власні неуважність і недбалість, та висловіте сподівання, що завтра вона виправиться.
 - б) Жодних слів, нехай вкладається і спить – вона ж уже досить доросла для маминої казки: до школи вже ходить!
 - в) Розповісте, як і раніше, дитині коротку казочку або добру цікаву історію, заспіваєте їй пісеньку, наостанок промовивши: «На добраніч, солодких снів!»

Інтерпретація

Педагогічно правильні варіанти: 1 в; 2 б; 3 а; 4 в; 5 а; 6 в.

Обговорення, зворотна комунікація

Після проведення тестування батьки разом з тренером обговорюють визначені в ньому педагогічні ситуації та формулюють правила поведінки батьків першокласників на основі педагогічно правильних відповідей тесту.

Тренер записує отримані правила на аркуші для фліпчарту.

✧ Реалізовані очікування. Вправа-підсумок

Опис

Учасники знімають свої записи з очікуваннями з малюнку «Лелека принесла дитину» та проговорюють чи реалізувалися їх очікування від тренінгу.

✧ Батьківська підтримка першокласників під час адаптації і не тільки. Рекомендації батькам

Опис

Тренер роздає батькам буклети «Батьківська підтримка першокласників під час адаптації і не тільки» (Див. Роздатки для учасників).

✧ Пихатий апельсин. Притча

Колись давно у давньому Китаї жив дуже розумний, але пихатий апельсин. Увесь день його складався з розмов з підданими про свій розум. Так минали дні, роки.

Але одного разу пройшов по всій країні поголос, що неподалік від кордону з'явився мудрець, розумніший за всіх на світі. Дійшов той поголос і до апельсина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось ченця найрозумнішою людиною у світі? Але вигляду про своє обурення не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам він замислив обдурити мудреця: «Я візьму в руки метелика, схочу його за спиною і запитам, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе, – я роздушу метелика, а якщо мертве – я випущу його...»

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, всім хотілося послухати словесний поєдинок найрозумніших людей у світі. Апельсин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали увійшов невеличкий худорлявий чоловік. Він підійшов до апельсина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді апельсин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе в твоїх руках!» Збентежений апельсин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочачи крильцями.

Висновок

Отже, лише від вас залежить, чи зможете ви знайти спільну мову зі своїми дітьми і чи легко буде їм пристосуватися до нових умов життя.

Все у ваших руках!

Наші діти – найкращі! Все у них буде гаразд! Ритуал-завершення

Опис

Батьки стають в коло, беруться за руки і промовляють фразу: «Наші діти – найкращі!!! Все у них буде гаразд!» (3 рази). Потім всі аплодують.



РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Картки до вправи «Кошик почуттів»

Азарт	Безтурботність	Байдужість	Безпорадність	Безсилля
Подяка	Бадьорість	Натхнення	Провина	Подив
Обурення	Хвилювання	Натхнення	Захват	Захоплення
Смуток	Гнів	Гордість	Гординя	Горе
Заздрість	Досада	Драйв	Жалість	Турбота
Зловтіха	Зацікавленість	Запобігливість	Замішання	Зарозумілість
Злість	Здивування	Інтерес	Іронія	Переляк
Радість	Милування	Похмурість	Надія	Напруга
Настороженість	Незворушність	Обурення	Ніжність	Незручність
Нетерпіння	Збентеженість	Образа	Приреченість	Заклопотаність
Пустощі	Огида	Обережність	Острах	Відчуженість
Заціпеніння	Печаль	Плаксивість	Пригніченість	Підозрілість
Покірність	Порив	Розгубленість	Перевага	Передчуття
Презирство	Нехтування	Допитливість	Роздратування	Неуважність
Розгубленість	Сарказм	Скорбота	Нудьга	Сміх
Збентеження	Сум'яття	Жаль	Зібраність	Спокій
Сором'язливість	Страждання	Страх	Прагнення	Тривога
Трепет	Захоплення	Подив	Задоволеність	Сором
Пригніченість	Умиротворення	Зневіра	Втома	Ейфорія
Завзятість	Екстаз	Енергійність	Ентузіазм	Лють

Картки «Вікові психофізіологічні особливості шестирічних першокласників»

Продовжується ріст і формування кісток та м'язів	Нервова система недостатньо зміцніла, дуже вразлива	Легко перевтомлюється від систематичного нервового та психічного навантаження	Швидко стомлюється від одноманітної роботи, від виконання серії монотонних рухів
Є потреба в ігровій діяльності, яка є для дітей цього віку знайомою	Навчальна діяльність ще не є провідною	Недостатньо сформований механізм регуляції діяльності, яка спирається на соціальні норми, суворі вимоги, режим, тому авторитарність є травмуючою	Дитина прагне до самоствердження в таких видах діяльності, які підлягають суспільній оцінці й охоплюють сфери життя, раніше недоступні
Мотивація має ігровий характер, і разом з тим тісно пов'язана з прагненням бути схожим на дорослих	Мотивами можуть бути мотиви особистих досягнень, бажання зберегти добрі стосунки в родині	Навчальні мотиви ще не стійкі, підтримуються завдяки зусиллям вчителя	Зменшується імпульсивність емоційних виявів, емоції стають більш керованими та усвідомлюваними
Є труднощі з довільною регуляцією поведінки	Самооцінювання недиференційоване, являє собою узагальнене емоційне враження про себе як про «гарного» чи «поганого», «успішного» чи «неуспішного» учня	Поведінка нестійка, залежить від емоційного стану	Дитина ще не вміє відокремлювати оцінювання конкретного результату чи вчинку від оцінювання особистості
Уміння адекватно оцінювати себе та інших ще не розвинене, дітям буває важко оцінити критерії	Не здатні до адекватної самооцінки	Переважає наочно-образне мислення, логічна форма мислення хоча і доступна, але ще не типова, не характерна	Прагнуть вивчати в наочно-дійовому та наочно-діючому планах



оцінювання педагога			
Увага нестійка, не здатні довго зосереджуватися на одному предметі, легко відволікаються, переключаються	Виникають первинні форми довільної уваги, дитина здатна підпорядковувати свою увагу вимогам вчителя	Специфіка уваги така, що дитина здатна продуктивно займатися однією справою не більше 10-15 хв.	Уява не лише репродуктивна, але й творча
Пам'ять – мимовільна (запам'ятовується головним чином те, що опановується прийомами довільного запам'ятовування)	Пам'ять не втратила ще мимовільного характеру, але вже опановується прийомами довільного запам'ятовування	Починають інтенсивно розвиватися всі види пам'яті, зокрема словесна та словесно-логічна	Виявляє цікавість до морально-психологічних норм і правил поведінки дорослих
Починають розвиватися компоненти вольової дії, але їхній розвиток ще недостатній	Відчуття та сприймання стають цілеспрямованими, стійкими	Здатні передбачати можливі дії, вчинки та оцінювання з боку оточуючих	Індивідуальні характерологічні та поведінкові особливості школяра

Інформація для буклету

«Батьківська підтримка першокласників під час адаптації і не тільки»

Особлива роль в організації допомоги першокласникам, в тому, щоб зробити процес адаптації якомога безболіснішим, відводиться батькам.

Безумовно, найкращим для дитини в цей час буде Ваша батьківська підтримка і спільне зі школою надання допомоги своїй дитині.

Батьківська підтримка – це процес, в ході якого Ви, шановні батьки:

- зосереджені на сильних сторонах дитини, зміцнюючи тим самим її самооцінку;
- допомагаєте їй повірити в себе і в свої сили;
- допомагаєте уникати помилок;
- не засуджуєте в разі невдачі.

Якщо дитина не завжди успішно виконує завдання, дайте їй зрозуміти, що Ваше ставлення до неї не змінилося.

Підтримка заснована на тому, щоб дитина відчувала свою потрібність і Вашу турботу.

Найважливіший **результат такої підтримки** – це створення у дитини позитивного ставлення до шкільного життя, до всіх осіб, які беруть участь в освітньому процесі (дитина – батьки – вчителі). Коли навчання приносить дітям радість або хоча б не викликає негативних переживань, тоді школа не є проблемою.

Дитині, яка починає навчання в школі, необхідна моральна і емоційна підтримка. Її треба не просто хвалити (і поменше лаяти, а краще взагалі не лаяти), а хвалити саме тоді, коли вона щось робить. **Але:**

1. Ні в якому разі не порівнюйте її результати з досягненнями інших, більш успішних, учнів. Краще взагалі ніколи не порівнювати дитину з іншими дітьми.

2. Порівнюйте дитину тільки з нею самою і хваліть тільки за одне: поліпшення її власних результатів. Якщо у вчорашньому завданні вона зробила 3 помилки, а в сьогоднішньому – 2, це потрібно відзначити як реальний успіх, який повинен бути оцінений щиро і без іронії батьками.

3. Знайдіть таку діяльність, в якій дитина може реалізувати себе, якщо у неї не виходить із навчанням. При цьому дуже важливо підкреслити, що раз вона щось навчилася робити добре, то поступово навчиться всьому іншому.

4. Знизіть цінність шкільної похвали, тобто покажіть дитині, що її люблять не за гарне навчання, а люблять, цінують, приймають взагалі як власне дитя, безумовно, не за щось, а всупереч усьому.

5. Хваліть словом, посмішкою, ласкою і ніжністю, а не відкупляйтеся такого роду



заохоченнями, як покупка нової іграшки або солодощів.

Рекомендовані фрази для спілкування:	Не рекомендовані фрази для спілкування:
<ul style="list-style-type: none">- Ти у мене розумний, красивий (і т.д.).- Як добре, що у мене є ти.- Ти у мене молодець.- Я тебе дуже люблю.- Як добре ти це зробив, навчи і мене цьому.- Спасибі тобі, я тобі дуже вдячний.- Якби не ти, я б ніколи з цим не впорався.	<ul style="list-style-type: none">- Я тисячу разів казав тобі, що...- Скільки разів треба повторювати...- Про що ти тільки думаєш...- Невже тобі важко запам'ятати, що...- Ти стаєш...- Ти такий же як,...- Відчепись, ніколи мені...- Чому Олена (Настя, Вася і т.д.) така, а ти – ні...

Для того, щоб першокласник не перенапружувався, необхідно створити сприятливі умови:

- не займайтеся з дитиною після 19:00;
- не згадуйте денні невдачі;
- не лайте за незібраний портфель, а спокійно запропонуйте зібрати його разом;
- підіть з дитиною на прогулянку;
- спокійний, глибокий сон не менше 8-10 годин дозволяє відновити сили, працездатність;
- не перевантажуйте нервову систему дитини на ніч. Для цього переглядайте перед сном по телебаченню тільки спокійні програми, а не трилери, фільми жахів, бойовики. А ще краще, почитайте цікаву книжку;
- не забувайте на ніч поцілувати дитину, погладити її. Ласка – це не дрібниця, а спосіб підтримати дитину.

У нагоді батькам стануть такі **поради психологів**.

Підіймайте дитину спокійно. Прокинувшись, вона повинна побачити Вашу посмішку і почути ваш голос.

Не поспішайте. Уміння розрахувати час – Ваше завдання. Якщо вам це погано вдається, провини дитини в цьому немає.

Не прощайтеся, попереджаючи і направляючи: «Дивися, не пустуй!», «Щоб сьогодні не було зауважень!». Побажайте удачі, знайдіть кілька ласкавих слів.

Не вживайте фразу: «Чи відмітила тебе вчителька сьогодні?». Зустрічаючи дитини після школи, не обрушуйте на неї тисячу питань, дайте трохи розслабитися, згадайте, як Ви самі відчуваєте себе після робочого дня.

Не розпитуйте, якщо Ви бачите, що дитина засмучена, мовчить. Нехай заспокоїться і тоді розповість все сама.

Не поспішайте влаштовувати прочуханки, вислухавши зауваження вчителя. Намагайтеся, щоб Ваша розмова з учителем проходила без дитини.

Уникайте умов в спілкуванні з дітьми: «Якщо ти зробиш, то ..».

Знайдіть протягом дня хоча б півгодини, коли будете належати тільки дитині.

Вибирайте єдину тактику спілкування з дитиною всіх дорослих в сім'ї. Всі розбіжності з приводу родинного виховання вирішуйте без неї.

Будьте уважні до скарг дитини на головний біль, втому, погане самопочуття. Найчастіше це об'єктивні показники перевтоми.

НАЙГОЛОВНІШЕ:

любіть свою дитину, приймайте її безумовно!!!

Вам випала чудова можливість знову пережити те, що залишилося далеко позаду, - ваше дитинство! Скористайтеся нею і зробіть все, щоб воно було ще краще, ніж ваше власне.

І, як би не просувалися об'єктивні успіхи вашої дитини в школі, намагайтеся створювати здоровий настрій, при якому вона б прагнула до знань, не боялася поганих оцінок і **була впевнена в тому, що, не дивлячись на навчальні досягнення, вона все одно для вас найулюбленіша!!!**

**ДИТИНА ЙДЕ ДО ШКОЛИ****Тренінгове заняття для батьків**

- МЕТА:**
- ✓ Розкрити теоретико-практичні аспекти психологічної готовності до навчання в школі та адаптації до умов шкільного навчання, розглянути їх взаємозв'язок;
 - ✓ Надати практичні навички щодо формування у дитини готовності до навчання у школі, зокрема мотиваційної готовності, та створення сприятливих умов для успішної адаптації до умов шкільного навчання;
 - ✓ Ознайомити з методами підтримки дитини в найважливіші моменти її життя.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		25
Актуалізація теми. <i>Вступне слово тренера</i>		5
Іграшка по колу. <i>Вправа на знайомство</i>	- м'яка грашка; - бейджі; - маркери	10
Правила групи. <i>Вправа</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - маркери; - малярний скотч	5
Алфавіт. <i>Вправа-розігрів</i>		5
ОСНОВНА ЧАСТИНА		80
Спокій-неспокій. <i>Діагностична вправа</i>		5
Портрет дитини, яка готова до навчання в школі. <i>Мозковий штурм</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - маркери; - фліпчарт	10
Аспекти психологічної готовності до навчання у школі. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор	10
Джерела інформації про школу. <i>Мозковий штурм</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - маркери; - фліпчарт	10
Випадок із практики. <i>Обговорення ситуації</i>		15
Батьківські висловлювання. <i>Групова взаємодія</i>	- аркуші паперу для фліпчарту (6 штук); - маркери; - картки до вправи «Батьківські висловлювання»	20
Поцілунок в долоньці. <i>Казкатерапія</i>	- музичний супровід	10
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		15
Уявний мікрофон. <i>Рефлексія</i>		
Усього:		120

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

✦ **Актуалізація теми. Вступне слово тренера**

*Найкращий спосіб зробити дітей
хорошими – це зробити їх щасливими*

Оскар Уайльд



Як ми готуємо малюка до школи? Більшість обмежується тим, що намагається навчити дитину читати, писати і рахувати. П'ятирічний малюк ще не може серйозно займатися, тож абсолютно неприпустимо, щоб подібні «уроки» супроводжувалися скандалами, криками і сльозами.

«Ти не підеш гуляти, доки...». Далі йде перелік того, що дитина має прочитати, написати і т. д. «Підготовлений» таким чином малюк спочатку дійсно добре встигає, але поступово «домашній запас» закінчується, вчитися стає все важче. Дитина не може бути уважною протягом усього уроку, погано «схоплює» те, що бачить і чує, не радіє із власних успіхів, у школу ходить без задоволення.

Може краще зовсім не готувати дитину до школи? Прийде час, там усього і навчиться? Педагоги і психологи вважають, що обов'язково треба. Лише без примусу і покарань. Сьогодні ми разом поміркуємо над цим питанням.

✧ **Іграшка по колу.** *Вправа на знайомство*

Опис

Батьки, передаючи по колу м'яку іграшку, називають своє ім'я та ім'я дитини, пояснюючи, чому вони її так назвали.

Після цього всі учасники підписують і чіпляють бейджі з іменами.

✧ **Правила групи.** *Вправа*

Опис

Тренер пропонує учасникам прийняти правила для ефективної взаємодії під час спілкування, записуючи все, що пропонують батьки. Але обов'язковими повинні бути такі:

- конфіденційність;
- повага до партнерів;
- кожен говорить по колу;
- правило «Стоп!».

Плакат з правила залишається на видному місці та в разі необхідності їх перелік можна доповнювати.

✧ **Алфавіт.** *Вправа-розігрів*

Опис

Батьки міняються місцями, сідаючи в алфавітному порядку за першою буквою свого імені.

✧ **Спокій-неспокій.** *Діагностична вправа*

Опис

Тренер пропонує учасникам визначити ступінь їх неспокою з приводу шкільного навчання дитини:

- відчуваєте сильний неспокій – підніміть 2 руки вгору;
- злегка хвилюєтеся – підніміть 1 руку вгору;
- якщо переживаєте почуття радості, впевненості за свою дитину – плескайте в долоні.

Учасникам потрібно обґрунтувати зроблений вибір. По черзі висловлюються всі батьки.

Обговорення, зворотна комунікація

- Що визиває у Вас найбільший неспокій?
- За що Ви спокійні?

✧ **Портрет дитини, яка готова до навчання в школі.** *Мозковий штурм*

Опис

Тренер пропонує батькам визначитися з рисами, характеристиками, навичками, показниками, які повинна мати дитина шестирічного віку, яка є готовою до шкільного навчання.

Обговорення, зворотна комунікація

- Від чого буде залежати наявність чи відсутність цих показників?



- ◀ ▶
- Що із записаного є найголовнішим на Ваш погляд? Чому?

Висновок

Підводячи підсумок, тренер наголошує на психологічній стороні готовності до шкільного навчання.

✧ **Аспекти психологічної готовності до навчання у школі. Інформаційне повідомлення**

Що таке Нова українська школа? Чим вона відрізняється від нинішньої школи? До чого готуватися Вам, батьки.

Психологічна готовність до навчання у школі не полягає в умінні читати й писати. Дітям до школи читання і письмо у кращому разі не шкодять, цифри й літери сприймаються ними як чергова частинка навколишнього світу, і діти швидко втрачають до них інтерес. Надмірний обсяг інформації не розвиває взагалі нічого.

А для чого ж школа, як не для того, щоб навчити малюка читати, писати, рахувати? Що він робитиме у 1-му класі? Нудьгуватиме? Розважатиметься? Терпітиме?

Заняття в різних гуртках із підготовки дитини до школи, звісно, розширює світогляд і загальну обізнаність, але тільки «сильних», розвинутих, здібних дітей. «Слабким» таке навчання до школи найчастіше шкодить, оскільки створює додаткове навантаження на нервову систему, яку діти цього віку витримувати не можуть.

Крім того, якщо в дитини до 7 років сформувати неправильні навички читання або письма, її потім неймовірно важко буде перевчити!

Головний пріоритет у питанні освіти дитини на етапі підготовки до школи, як і всього періоду дошкільного дитинства, має належати **загальному розвитку дитини**.

Саме це забезпечує подальшу успішність навчання дитини у школі й означає, що педагоги дошкільних освітніх установ і батьки, діти яких ідуть у школу, повинні піклуватися насамперед про те, щоб у першокласників були сформовані загальні здібності та якості особистості, необхідні для здійснення принципово нової для них навчальної діяльності.

Серед головних складових поняття «готовність до школи»:

- розвиток допитливості й пізнавальної активності дитини,
- вміння самостійно думати;
- вирішувати прості розумові завдання.

Інтелектуальна підготовка до школи передбачає не скільки накопичення певних знань, умінь і навичок із окремих предметів, а *формування сприйнятливості дітей до знань, розвиток у них особистого досвіду пізнання, проблемно-пошукової діяльності, елементарного експериментування*.

Головне в дошкільному вихованні – **розвиток потенційної здатності дізнаватися нове**, тому на етапі дошкільного дитинства знання, вміння і навички розглядаються не як самоціль, а як засіб розумового розвитку. Їх обсяг не повинен перевищувати вікових можливостей дітей і дублювати шкільні навчальні програми.

Найважливіші показники рівня підготовки дитини до школи:

- добре розвинене мовлення;
- сприйняття;
- пам'ять;
- уява;
- наочно-образне мислення, вміння: *(елементарно міркувати; виокремлювати істотні ознаки предметів і явищ, доступні розумінню дитини; порівнювати предмети, знаходити відмінності і схожість; виокремлювати ціле і його частини; групувати предмети за певними ознаками; робити прості висновки й узагальнення тощо.)*

Крім перерахованого, для успішного навчання у 1-му класі необхідно, щоб у дитини були **розвинені вольові якості особистості**, щоб вона в доступних для її віку межах керувала своєю поведінкою, вміла спрямовувати власні зусилля на вирішення завдань, була організованою, розуміла і виконувала правила, які пред'являтимуться вчителем.



Важливо, щоб майбутній учень **умів спілкуватися з оточуючими**, був доброзичливим з іншими дітьми, дорослими, зокрема педагогами, вмів підкорятися вимогам однолітків і дорослого, розуміти, що не все залежить від нього.

Важливо також, щоб дитина **вміла керувати своїм тілом**, добре рухалася й орієнтувалася у просторі, щоб у неї була розвинена дрібна моторика рук, а також скоординовані рухи рук і очей.

Важливим компонентом готовності до школи є **особистісна (мотиваційна) готовність**, тобто готовність і бажання дитини прийняти нову соціальну позицію школяра, бажання вчитися, позитивно сприймати образ школи. На жаль, часто батьки не надають належної уваги цьому компоненту.

Змістовна складність проблеми полягає в тому, що у багатьох дітей не складається об'єктивне уявлення про школу: воно або надто ідеалізується, неадекватно оптимістичне, або надто негативне: школа викликає побоювання (як щось чуже, тривожне, небезпечне).

Найчастіше негативне ставлення до школи формується, якщо:

1. Дитину в дошкільному дитинстві **не привчили обмежувати свої бажання, долати труднощі**, і в неї сформувалося своєрідне настановлення на «відмову від зусилля». Оскільки школа вимагає від дитини постійних зусиль, додання труднощів, у неї виникає активна протидія навчанню.

2. Дитину ще в дошкільному дитинстві **злякували школою**, що дуже небезпечно і шкідливо, особливо для боязких, невпевнених у собі дітей («Ти ж двох слів зв'язати не можеш, як ти у школу підеш?», «Ось підеш у школу, там тобі покажуть!»).

3. Дитині, навпаки, **малювали шкільне життя (і майбутні його успіхи) у надто оптимістичних тонах**. Зустріч із реальністю в цих випадках може викликати таке сильне розчарування, що у дитини виникає різко негативне ставлення до школи.

✂ Джерела інформації про школу. Мозковий штурм

Опис

Батькам пропонується відповісти, з яких джерел дитина може отримати інформацію про школу.

Орієнтовні відповіді учасників:

- зі ЗМІ, фільмів, мультфільмів, літератури;
- від різних дорослих, інших дітей;
- від значущих дорослих, від їх ставлення до школи, віри в успіх своєї дитини (мама: «Навіть не знаю, як вона вчитиметься...»).

Висновок

Найголовнішим джерелом інформації про школу є батьки.

✂ Випадок із практики. Обговорення ситуації

Опис

Тренер пропонує батькам послухати розповідь мами, син якої вже ходить у школу, та надати по закінченню розповіді рекомендації для батьків.

Ситуація

Можливо, ми самі винні: мало не з двох років постійно говорили, як він піде до школи і вчитиметься лише на відмінно. Тільки перед школою зрозуміли, що відмінником йому не стати. Ні, він недурний, він звичайний: добрий, рухливий, непосидючий, ну, як багато хлопців. У школу він пішов охоче, твердо вірячи, що отримуватиме лише високі оцінки.

Перше ж зауваження від вчителя вибило його із колії настільки, що потім він ледве міркував на уроках, боявся йти у школу – раптом знову зауваження? І, звичайно, вони повторилися.

До високих оцінок син уже не прагнув, і це було нерадісно для нього. Покарають за щось його і хлопців – усім нічого, «обтрусилися» й пішли, а він декілька днів сам не свій, напружений, затиснутий. Пізніше ми з чоловіком зауважили, що він і зовсім втрачає віру в себе. Заговориш із ним про школу – блідне.



Обговорення, зворотна комунікація

- Якої помилки припустилися батьки хлопчика?
- Що робити батькам далі? Як поліпшити ситуацію? Запропонуйте конкретні рекомендації.

✧ **Батьківські висловлювання. Групова взаємодія**

Опис

Учасники об'єднуються в групи, розрахувавшись на 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Кожна група отримує картку, на якій написана фраза, що досить часто використовуються дорослими у спілкуванні з дітьми (див. Роздатки для учасників).

Пропонується обговорити в групах та записати на аркуші паперу для фліпчарту відповіді на такі питання:

- Яким може бути ефект від цих фраз для майбутнього першокласника?
- Які відчуття й переживання дитини можуть стимулювати такі стереотипи виховання?
- Які б Ви запропонували фрази, якими можна було б підтримати дитину в даному випадку?

Висновок

Найнеобхідніша річ для дитини, яка іде до школи, це батьківська підтримка.

✧ **Поцілунок в долоньці. Казкатерапія**

Опис

Тренер пропонує учасникам послухати казку *Одрі Пенн «Поцілунок в долоньці»*.

Маленький єнот Честер стояв на узліссі і плакав.

– Не хочу йти в школу, – сказав він мамі. – Я хочу залишитися з тобою вдома, грати зі своїми друзями та іграшками. Хочу читати свої книжки і гойдатися на своїх гойдалках. Дозволь мені залишитися вдома, будь ласка.

Мама взяла Честера за лапку, почухала за вушком і сказала ласкаво:

– Іноді нам всім доводиться робити не те, що хочеться. Навіть якщо це здається нам спочатку дивним і страшним. Але тобі сподобається в школі. У тебе з'являться нові друзі, ти будеш грати з новими іграшками, читати нові книжки і гойдатися на нових гойдалках. І потім, – додала мама, – я знаю один чудовий секрет, який допоможе тобі відчувати себе в школі так само добре, як і вдома.

Честер утер сльози і з цікавістю запитав:

– Секрет? Що за секрет?

– Це старовинний секрет, – відповіла мама. – Я впізнала його від своєї мами, а вона – від своєї. Він називається «лапка з поцілунком».

– Лапка з поцілунком? А що це таке?

– Зараз покажу.

Мама взяла ліву лапку Честера і розкрила його маленькі пальчики, як віяло. Потім вона нахилилася і поцілувала Честера прямо в середину долоні.

Честер відчув, як мамин поцілунок побіг вгору по його лапці і дістався до самого серця. Від цього поцілунку стало гаряче навіть мордочці Честера, яка була вкрита чорною шовковистою шерстю.

– Тепер, – посміхнулася мама, – якщо ти відчуєш себе самотньо і занудьгуєш по дому, просто притисни лапку до щоки і скажи про себе: «Мама мене любить, мама мене любить». І тоді мій поцілунок перестрибне тобі на щоку і наповнить тебе приємними теплими думками.

Вона взяла лапку Честера в свою і обережно стиснула його пальці в кулачок.

– Не втрадь мій поцілунок. І не хвилюйся, якщо ти будеш мити лапки, поцілунок не змиється.

Честеру дуже сподобалася його лапка з поцілунком. Тепер він знав, що мамина любов назавжди залишиться з ним, куди б він не пішов. Навіть в школу.

Через деякий час Честер і його мама стояли навпроти школи. Честер задумався. Раптово він повернувся до мами і посміхнувся:



– Дай мені твою лапу.

Честер взяв мамину лапу своїми лапками і розкрив її великі, такі знайомі йому пальці. Потім він нахилився і поцілував маму в середину долоні.

– Тепер у тебе теж є лапка з поцілунком. Після цього Честер ласкаво сказав мамі:

– До побачення, я люблю тебе.

Він повернувся і побіг вистрибом.

Мама дивилася, як Честер перестрибнув через гілку дерева і увійшов в школу. І коли стара сова подзвонила в дзвіночок, оголошуючи про початок нового навчального року, мама пригорнула свою ліву лапу до щоки і посміхнулася. Тепло поцілунку Честера наповнило її серце, яке билося: «Честер тебе любить, Честер тебе любить».

Обговорення, зворотна комунікація

- Що Ви відчуваєте після казки?
- Які б Ви запропонували ритуали підтримки для своєї дитини?

✂ Уявний мікрофон. Рефлексія

Опис

Тренер пропонує учасникам, передаючи по колу «уявний мікрофон», закінчити речення: «Щоб допомогти моїй дитині адаптуватися до школи, я...».

Обговорення, зворотна комунікація

- Що Ви відчуваєте наприкінці заходу?
- Який найголовніший висновок Ви зробили для себе сьогодні?

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Картки до вправи «Батьківські висловлювання»

Ось підеш у школу, там тобі...	Ти, напевно, будеш невстигаючим учнем у школі?!
Знаєш, як ми тебе любитимемо, якщо ти будеш навчатися на відмінно?!	Учися так, щоб мені за тебе червоніти не доводилося!
Ти обіцяєш мені у школі не битися й не бігати, а поводитися тихо і спокійно?	Тільки спробуй ще раз зробити помилки в роботі!

АДАПТАЦІЯ ДО ШКОЛИ ПОЧИНАЄТЬСЯ В СІМ'І

Корисні поради батькам майбутніх першокласників

Дитина виросла і колишній малюк іде до школи. Важлива подія в житті сім'ї. У прагненні допомогти дитині впевнено зробити цей важливий крок батьки часом збиваються з ніг у пошуках установ і приватних практиків, які готують дітей до вступного співбесіди.

Забувається **проста істина**: *освіта може зробити дитину розумною, але щасливим робить її тільки душевне, розумно організоване спілкування з близькими і коханими людьми – родиною.*

Саме в силах батьків створити в родині таку обстановку, яка не тільки підготує дитину до успішної адаптації і навчання в школі, але й дозволить їй зайняти гідне місце серед однокласників, відчувати себе в школі комфортно.

1. Частіше діліться з дитиною спогадами про щасливі миті свого минулого.



Початок шкільного життя – велике випробування для дитини. Цей момент легше переживається дітьми, у яких заздалегідь склалося тепле ставлення до школи. Таке ставлення складається із зіткнень з минулим досвідом близьких людей.

Перегорніть разом з дитиною сімейний фотоархів. Це заняття корисне для всіх членів сім'ї. Повернення до кращих миттєвостей минулого робить людину сильнішою і впевненішою в собі.



Ваші добрі спогади про шкільні роки, смішні історії зі шкільного життя і розповіді про друзів дитинства наповнять душу дитини радісним очікуванням.

2. Допоможіть дитині запам'ятати інформацію, яка дозволить їй не губитися.

Переконайтеся, що ваша дитина пам'ятає своє повне ім'я, номер телефону, домашню адресу, імена батьків.

Це допоможе їй в незнайомій ситуації.



3. Привчіть дитину утримувати в порядку свої речі.



Успіхи дитини в школі багато в чому залежать від того, як вона вміє організовувати своє робоче місце. Ви можете зробити цю нудну процедуру більш привабливою. Заздалегідь підготуйте в сім'ї робоче місце дитини: нехай у неї буде свій робочий стіл, свої ручки і олівці. Все це як у дорослих, але – особиста власність дитини! І відповідальність за порядок теж особиста адже у дорослих так.

4. Не лякайте дитину труднощами і невдачами в школі.

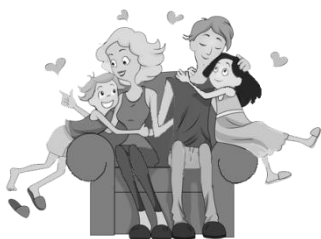
Багато дітей цього віку непосидючі. Не всім блискуче даються читання і рахунок. Дуже багатьох важко добудитися вранці і швидко зібрати в дитячий сад. У зв'язку з цим можна пояснити прагнення батьків попередити дітей про майбутні неприємності: «В школу не візьмуть ...», «Двійки ставитимуть ...», «У класі засміють...»



Віддалені наслідки таких «попереджень» завжди плачевні. Краще їх уникати.

5. Не намагайтеся бути для дитини вчителем.

Прагніть до підтримання дружніх відносин. Деякі діти відчують труднощі в спілкуванні з іншими дітьми. Вони можуть розгубитися в присутності незнайомих дорослих.



Ви можете допомогти дитині подолати ці труднощі. Спробуйте організувати гру дітей на майданчику біля будинку і візьміть участь в цій грі. Дітям дуже подобається грати разом з батьками.

Запропонуйте дитині самій запросити до себе на день народження своїх друзів. Цей день стане для неї незабутнім, якщо в програмі свята знайдеться місце для спільних ігор дітей і дорослих.

Дайте дитині відчути, що вона може розраховувати на вашу підтримку в будь-якій ситуації. Одними навчальними заняттями з дитиною цього досягти неможливо.

6. Навчіть дитину правильно реагувати на невдачі.

Ваша дитина виявилася в грі останньою і демонстративно відмовляється грати далі. Допоможіть їй впоратися з розчаруванням. Запропонуйте дітям зіграти ще раз, але трохи змініть правила гри. Нехай переможцем вважається тільки перший, а всі інші – тими, кому пощастить наступного разу. Відзначаєте по ходу гри успіх кожного. Підбадьорюйте хронічних невдах надією. Після гри зверніть увагу дитини на те, як поставилися до програшу інші гравці. Нехай вона відчує самоцінність гри, а не виграшу.





7. Гарні манери дитини – дзеркало сімейних стосунків.

«Спасибі», «Вибачте», «Чи можна мені...» повинні увійти в мову дитини ще до школи. Мораліями і проповідями цього досягти важко. Цього можна досягти тільки власним прикладом. Намагайтеся виключити зі спілкування між членами сім'ї накази і команди: «Щоб я більше цього не чув!», «Винеси сміття».

Перетворіть їх у ввічливі прохання. Дитина неодмінно скопіює ваш стиль. Адже вона вас любить і прагне наслідувати у всьому.

8. Допоможіть дитині відчувати почуття впевненості в собі.

Дитина повинна відчувати себе в будь-якій обстановці так само природно, як вдома. Навчіть дитину уважно ставитися до своїх потреб, своєчасно і природно повідомляти про них дорослим. На прогулянці ви зайшли кудись перекусити. Запропонуйте дитині самостійно зробити замовлення для себе. Наступного разу нехай зробить замовлення для всієї родини. Нехай вона спробує запитати в поліклініці: «Де знаходиться туалет?» Або сам займе чергу до фахівця.



9. Привчайте дитину до самостійності у повсякденному житті.

Чим більше дитина може робити самостійно, тим більш дорослою вона себе відчуває. Навчіть дитину самостійно роздягатися і вішати свій одяг, застібати гудзики та блискавки. Зав'язування шнурків потребує особливої допомоги та уваги з вашого боку.



Бажано, якщо це буде не напередодні виходу на вулицю. Краще присвятити цьому заняттю кілька вечорів.

10. Навчіть дитину самостійно приймати рішення.

Уміння робити самостійний вибір розвиває в людині почуття самоповаги. Порадьтеся з дитиною про меню сімейного недільного обіду.

Нехай вона сама обирає собі страву за святковим столом і підбирає одяг, що відповідає погоді. Планування сімейного дозвілля всіх членів сім'ї на вихідні дні – ще більш складна справа.

Привчайте дитину зважати на інтереси сім'ї і враховувати їх в повсякденному житті.

11. Прагніть зробити корисною кожен мить спілкування з дитиною.

Якщо дитина допомагає вам випікати святковий пиріг, ознайомте її з основними поняттями щодо вимірювання обсягу і маси.

Продуктові універсами – гарне місце для розвитку уваги і активного слухання дитини. Попросіть дитину покласти в кошик: три пачки печива, пачку масла, батон білого і буханець чорного хліба. Своє прохання викладіть відразу і більше не повторюйте.



Дитина допомагає вам накривати на стіл. Попросіть її поставити на стіл чотири глибокі тарілки, біля кожної тарілки справа покласти ложку. Запитайте: скільки ложок тобі знадобиться?

Дитина готується до сну. Запропонуйте їй вимити руки, повісити рушник на свій гачок, вимкнути світло у ванній.





Проходячи вулицю або перебуваючи в магазині, звертайте увагу дитини на слова-написи, які оточують нас всюди.

Пояснюйте їх значення.

12. Навчайте дитину відчувати і дивуватися, заохочуйте її допитливість.

Звертайте її увагу на перші весняні квіти і фарби осіннього лісу. Зводите її в зоопарк і разом знайдіть найбільшу тварину, потім найвищу. Спостерігайте за погодою і обрисами хмар. Заведіть рукописний журнал спостережень за зростанням кошеня. Навчайте дитину відчувати.



Відкрито переживайте з нею всі події повсякденного життя, і її допитливість переросте в радість навчання – один із головних пріоритетів Концепції Нової української школи.

ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАЦІЇ У СПІЛКУВАННІ З ДИТИНОЮ НАВЧАЄМОСЯ ПОЗИТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Психологічний практикум

- МЕТА:**
- ✓ познайомити батьків із психологічним законом розвитку дитини – зоною найближчого розвитку;
 - ✓ навчити прийомам «активного слухання» та «Я-повідомлення» для ефективного спілкування з дитиною в ситуаціях «сам-разом»;
 - ✓ проаналізувати почуття батьків при наданні самостійності дитині, враховуючи особливості віку, межі особистості дитини.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		
Актуалізація питання. <i>Вступне слово тренера</i>		15 5
Нас з вами об'єднує... <i>Вправа-знайомство</i>	- клубок ниток	10
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
Відображення почуттів дитини. <i>Мозковий штурм</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - фліпчарт; - маркери	10
Активне слухання. <i>Взаємодія в групах</i>	- таблиця із завданням на кожную групу	10
«Я-повідомлення» замість «Ти-повідомлення». <i>Інформаційне повідомлення</i>	- плакат «Алгоритм Я-повідомлення»	10
Техніка «Я-повідомлення». <i>Практикум в парах</i>	- плакат «Алгоритм Я-повідомлення»	10
Як допомагати дитині та не ображати її? <i>Інформаційне повідомлення</i>	- схема «Зона найближчого розвитку»	10
Сам-разом. <i>Індивідуальна робота</i>	- аркуші паперу А4 на кожного учасника; - кулькові ручки	10
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		
Три питання. <i>Рефлексія</i>	- бланки для заповнення «Три питання» на кожного учасника	15 10
Домашнє завдання батькам		5
Усього:		90



ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

✧ Нас з вами об'єднує... Вправа-знайомство

Опис

Тренер пропонує учасникам по колу передавати клубок ниток, назвати своє ім'я і закінчити речення: «Я думаю, що нас з вами об'єднує...». Виконавши завдання, учасник передає клубок далі по колу, залишаючи у себе частину ниток.

Обговорення, зворотна комунікація

- Що об'єднує нас всіх?

Висновок

Тренер наголошує, що всіх учасників об'єднує любов до дітей і бажання навчитися позитивній взаємодії з дітьми.

✧ Відображення почуттів дитини. Мозковий штурм

Вступ

Причини труднощів дитини часто бувають приховані в сфері її почуттів. Тоді практичними діями – показати, навчити, спрямувати – їй не допоможеш. У таких випадках краще за все . дитину послухати.

Правда, інакше, ніж ми звикли. Психологи знайшли і дуже докладно описали спосіб «активного слухання».

Активно слухати дитину – означає «повертати» їй у розмові те, що вона вам сказала, при цьому позначивши почуття дитини.

Опис

Тренер наголошує, що наступне завдання стосується особистого досвіду батьків. Він пропонує назвати ті фрази дитини, на які вони не знають як реагувати, або назвати те, як батьки реагують звичним чином.

Батьки наводять приклади фраз. Тренер записує їх на фліпчарті в стовпчик та пропонує батькам визначити почуття дитини.

Фраза дитини	Почуття дитини
- Мама, ти погана, ти не даєш мені шоколадку	Злість, образа
-

Обговорення, зворотна комунікація

- Що нам дає знання про почуття дитини?
- Чи завжди ми їх визначаємо в своєму повсякденному спілкуванні з дітьми?

Висновок

Активне слухання дитини починається з визначення почуттів дитини. Тільки після цього можна побудувати відповідь, яку дитина почує.

✧ Активне слухання. Взаємодія в групах

Опис

Тренер об'єднує батьків в 4 групи, розрахувавшись на 1, 2, 3, 4. Кожній групі потрібно заповнити таблицю (див. Роздатки для учасників), спочатку визначаючи почуття, які відчуває дитина, а потім записуючи відповідь їй.

Після виконання кожна група по черзі зачитує одну із відповідей, а інші групи перевіряють та доповнюють у разі необхідності.

Орієнтовні відповіді

Ситуація та слова дитини	Почуття дитини	Ваша відповідь
«Сьогодні, коли я виходила зі школи, хлопчик-хуліган вибив у мене портфель і з нього все висипалося...»	Образа, злість	- Ти ображена на нього. Тебе це турбує. Я розумію, це насправді погано, коли так чинять
Дитині зробили укол, плаче: «Доктор	Злість, страх, образа	- Ти розсерджений на доктора,



поганий!»		тому що тобі зараз боляче.
Старший син мамі: « <i>Ти завжди її захищаєш, кажеш «маленька», а мене ніколи не жалієш!</i> »	Образа, ревності, злість	- Ти сердишся на мене, так як вважаєш, що я приділяю мало часу тобі.
« <i>Сьогодні на уроці математики я нічого не зрозуміла і сказала про це вчителю, а хлопці сміялися</i> »	Розчарування, образа, сором	- Ти ображена на хлопців і розчарована, що сьогодні ти не зрозуміла пояснень.
Дитина упускає чашку, та розбивається: « <i>Ой! Моя ча-а-шечка!</i> »	Горе, засмучення	- Ти засмучений, що розбилася твоя улюблена чашка.
Син влітає в двері: « <i>Мам, ти знаєш, я сьогодні перший написав і здав контрольну!</i> »	Радість, гордість	- Я бачу ти пишаєшся собою, і я радію разом з тобою!

Обговорення, зворотна комунікація

- Як визначення почуттів дитини полегшує формування відповіді, яку дитина чує?

Висновок

У всіх даних випадках відповідь дорослого має бути не запитального, а стверджувального характеру.

✦ «Я-повідомлення» замість «Ти-повідомлення». Інформаційне повідомлення

Що ви зазвичай говорите людині, коли незадоволені її поведінкою або вчинком? «*Ти знову запізнилася*», «*Ти не зробив, то про що я тебе попросила*», «*Ти постійно чиниш по-своєму*», а також багато інших фраз, зміст яких залежить від конкретної ситуації.

Що об'єднує всі ці висловлювання? Всі вони починаються з звинувачення на адресу іншої людини. У психології такі фрази називаються «*Ти-повідомленнями*». У більшості випадків у відповідь на подібну фразу людина починає захищатися, а кращим способом захисту, як відомо, є напад. У підсумку така «бесіда» загрожує перерости в конфлікт.

Будь-яке невдоволення, яке ми зазвичай висловлюємо через «*Ти-повідомлення*», можна піднести людині по-іншому, скориставшись технікою «*Я-повідомлення*».

Фраза в такому випадку складається з **4-х основних частин**:

1. Починати фразу треба **описом того факту, який не влаштовує вас у поведінці іншої людини**. Ніяких емоцій або оцінки людини як особистості. Наприклад, так:

- Коли ти запізнюєшся ...
- Коли я бачу, що ти ...
- Коли це відбувається ...
- Коли я стикаюся з тим, що ...

2. Далі треба **описати свої почуття/відчуття** в зв'язку з такою поведінкою. Наприклад:

- Я відчуваю ... (роздратування, безпорадність, гіркота, біль, подив і т.д.)
- Я засмучуюсь...
- Я хвилююся...
- Я засмучуюся ...
- Я хвилююсь...

3. Потім потрібно **пояснити, як ця поведінка впливає на вас** або на оточуючих.

- Тому що...
- В зв'язку з тим що...
- Оскільки...

4. У завершальній частині фрази треба **повідомити про ваше бажання, тобто про те, яку поведінку ви б хотіли бачити** замість тієї, яка викликає у вас невдоволення.

Наприклад, замість звинувачення «*Ти знову запізнився*» ми отримуємо фразу: «*Коли ти запізнюєшся, я хвилююся, тому що не знаю причину твого запізнення. Мені б дуже хотілося, щоб ти дзвонила мені, якщо не можеш прийти вчасно*».



✧ Техніка «Я-повідомлення». Практикум в парах

Опис

Тренер нагадує, для надання допомоги у вирішенні проблем дитини можуть допомогти прийоми активного слухання (які були розглянуті раніше), а для вирішення власних труднощів – техніка «Я-повідомлення», яка складається з 4-х вищезгаданих компонентів.

Учасники в парах згадують по одному «Ти-повідомленню», яке вони найчастіше говорять своїм дітям. Потім по черзі кожен учасник з «Ти-повідомлення» партнера робить «Я-повідомлення» та озвучує його.

Висновок

Акцентувати увагу батьків необхідно на наступному: говорити про свої почуття дитині від першої особи, про себе, про свої переживання, а не про дитину, не про її поведінку.

✧ Як допомагати дитині та не ображати її? Інформаційне повідомлення

Так, знання помилок корисно і часто необхідно, але вказувати на них потрібно з особливою обережністю.

По-перше, не варто помічати кожную помилку. По-друге, помилку краще обговорити потім, в спокійній обстановці, а не в той момент, коли дитина захоплена справою. Нарешті, зауваження завжди треба робити на тлі загального схвалення.

І в цьому мистецтві нам варто повчитися у самих дітей. Запитаємо себе: чи знає часом дитина про свої помилки? Погодьтеся, часто знає – так само, як відчуває нетвердість кроків однорічний малюк. А як він до цих помилок відноситься? Виявляється, більш терпимо, ніж дорослі. Чому? А він задоволений вже тим, що у нього щось виходить, адже він вже «йде», нехай поки нетвердо. До того ж, він здогадується: завтра вийде краще!

Ми, батьки, зауваженнями хочемо швидше досягти кращих результатів. А виходить часто зовсім навпаки.

Так, якщо ваша дитина будує з кубиків дивний «палац», ліпить собачку, схожу на ящірку, пише корявим почерком або не дуже добре розповідає про фільм, але при цьому захоплена та зосереджена – не критикуйте, не виправляйте її. А якщо ви ще й проявите щирий інтерес до справи дитини, то відчуєте, як посиляться взаємна повага і прийняття одне одного, так необхідні і вам, і їй.

Правило 1.

Не втручайтеся в справу, якою зайнята дитина, якщо вона не просить допомоги. Своїм невтручанням ви будете повідомляти їй: «З тобою все в порядку! Ти, звичайно впорашся!»

Інша справа, якщо дитина зіткнулася з серйозними труднощами, з якими не може впоратися. Тоді позиція невтручання не підходить, вона може принести тільки шкоду.

Правило 2.

Якщо дитині важко, і вона готова прийняти вашу допомогу, обов'язково допоможіть їй. Добре почати зі слів «Давай разом!» Ці чарівні слова відкривають дитині двері в область нових умінь, знань і захоплень.

Правило 2 – не просто порада. Воно спирається на психологічний закон, відкритий видатним психологом *Львом Виготським*. Він назвав його «**зоною найближчого розвитку дитини**». Батькам необхідно знати про цей закон.

Відомо, що в кожному віці для кожної дитини існує обмежене коло справ, з якими вона може впоратися сама. За межами цього кола – справи, доступні для неї тільки за участю дорослого або ж недоступні взагалі.

Наприклад, дошкільник вже може сам застібнути гудзики, вимити руки, прибрати іграшки, але він не може добре організувати свої справи протягом дня. Ось чому в сім'ї дошкільника так часто звучать батьківські фрази «Тепер ми будемо...», «Спочатку поїмо, а потім ...».

Давайте намалюємо просту схему: одне коло всередині іншого. Маленьке коло позначатиме всі справи, з якими дитина справляється сама, а зона між кордонами малого і великого кола – справи, які дитина робить тільки разом з дорослим. За межами більшого кола опиняться завдання, які зараз не під силу ні їй одній, ні разом зі старшими.



Ось тепер можна пояснити, що відкрив *Лев Виготський*. Він показав, що в міру розвитку дитини коло справ, які вона починає виконувати самостійно, збільшується за рахунок тих справ, які вона раніше виконувала разом з дорослим, а не тих, які лежать за межами наших кіл.



Іншими словами, завтра дитина буде робити сама те, що сьогодні робила з мамою, і саме завдяки тому, що це було «з мамою». Зона справ разом – це золотий запас дитини, її потенціал на найближче майбутнє. Ось чому її назвали зоною найближчого розвитку.

Уявімо собі, що в однієї дитини ця зона широка (А), тобто батьки з нею багато займаються, а в іншій вузька (Б), так як батьки часто не приділяють уваги своїй дитині. Перша дитина буде розвиватися швидше, відчувати себе впевненіше, успішніше.

Тепер, я сподіваюся, вам стане більш зрозуміло, чому залишати «з педагогічних міркувань» дитину одну там, де їй важко – велика помилка. Це означає не враховувати основний психологічний закон розвитку!

Треба сказати, що діти добре відчують і знають, чого вони зараз хочуть. Як часто вони просять: «Пограй зі мною», «Підемо погуляємо», «Візьми мене з собою» «А можна я теж буду ...».

І якщо у вас немає дійсно серйозних причин для відмови, відповідь хай буде тільки одна: «Так!».

Правило 3.

Поступово, але неухильно знімайте з себе турботу і відповідальність за особисті справи вашої дитини і передавайте їх їй.

✧ Сам – разом. Індивідуальна робота

Опис

Візьміть аркуш паперу, розділіть його вертикальною лінією навпіл. Над лівою частиною напишіть: «Сам», над правою – «Разом». Перерахуйте в них ті справи, які ваша дитина вирішує і робить сама, і ті, в яких ви зазвичай берете участь.

Потім подивіться, що з колонки «Разом» можна зараз або в найближчому майбутньому перенести в колонку «Сам».

Висновок

Пам'ятайте, що кожне таке переміщення – важливий крок до дорослішання вашої дитини. Обов'язково зазначте цей її успіх!

✧ Три питання. Рефлексія

Опис

Тренер пропонує учасникам відповісти на 3 питання, заповнивши таблицю (див. Роздатки для учасників):

1. Що я зрозумів?
2. Що я буду робити?
3. З ким поділюся?

✧ Домашнє завдання батькам

Завдання 1.

Тренуватися у застосуванні активного слухання та техніки «Я-повідомлення» у спілкуванні з дитиною.



Завдання 2.

Уявіть собі коло справ, з якими Ваша дитина в принципі може впоратися самостійно, хоча і не завжди. Для початку виберіть з цього кола кілька справ і постарайтеся ні разу не втрутитися в їх виконання дитиною. Схваліть старання дитини, не дивлячись на її результат.

Завдання 3.

Запам'ятайте 2-3 помилки дитини, які вам здалися особливо прикрими. Знайдіть час і відповідний тон, щоб спокійно поговорити про це.

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Таблиця для вправи «Активне слухання»

Ситуація та слова дитини	Почуття дитини	Ваша відповідь
«Сьогодні, коли я виходила зі школи, хлопчик-хуліган вибив у мене портфель і з нього все висипалося...»		
Дитині зробили укол, плаче: «Доктор поганий!»		
Старший син мамі: «Ти завжди її захищаєш, кажеш «маленька», а мене ніколи не жалієш!»		
«Сьогодні на уроці математики я нічого не зрозуміла і сказала про це вчителю, а хлопці сміялися»		
Дитина упускає чашку, та розбивається: «Ой! Моя ча-а-шечка!»		
Син влітає в двері: «Мам, ти знаєш, я сьогодні перший написав і здав контрольну!»		

Бланк для вправи «Три питання»

1. Що я зрозумів?
2. Що я буду робити?
3. З ким поділюся?

КЛЮЧИКИ ДО СЕРЦЯ ДИТИНИ

Інтерактивний захід для батьків за матеріалами програми ICDP «Міжнародна програма розвитку дитини»

- МЕТА:**
- ✓ сприяти підвищенню чутливості батьків щодо ставленню до дитини і зміцнення тих напрямів їх взаємодії, які є важливими для гармонійного розвитку, ефективного навчання та повноцінної соціальної адаптації дитини молодшого шкільного віку;
 - ✓ розглянути базові принципи конструктивної взаємодії з дитиною за програмою ICDP
 - ✓ формувати навички конструктивної взаємодії в системі відносин «батьки-діти».



ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		15
Актуалізація теми. <i>Вступне слово тренера</i>		5
Приємні спогади дитинства. <i>Вправа</i>	- релаксаційна музика	10
ОСНОВНА ЧАСТИНА		60
Вісім принципів конструктивної взаємодії з дитиною. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор	10
Яким чином можна проявляти любов? <i>Мозковий штурм</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - маркери; - фліпчарт	15
Профіль індивідуального інтерактивного стилю. <i>Індивідуальна робота</i>	- бланки «Профіль індивідуального інтерактивного стилю» на кожного учасника; - маркери	20
Зустріч із внутрішньою Дитиною. <i>Вправа-релаксація</i>	- музика для релаксації	15
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		15
Коли я пишаюся своєю дитиною? <i>Вправа-підсумок</i>		10
Шерінг. <i>Рефлексія</i>		5
Усього:		90

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

Жага любові сильніше від голоду...

✧ **Актуалізація теми. Вступне слово тренера**

Ми часто керуємося позицією, що діти повинні нас і навколишній світ розуміти так само, як і дорослі – це не так. Діти роблять свої висновки, враховуючи при цьому не тільки те, що ми їм говоримо, але і те, що при цьому робимо, як поведимося з іншими людьми. Наш особистий приклад виховує більше, ніж будь-які повчання.

Є таке англійське прислів'я: «Не виховуйте своїх дітей. Вони все одно будуть схожі на вас. Тому виховуйте себе».

Як нам побудувати спілкування з дитиною максимально ефективно?

Нам допоможе у цьому **Міжнародна програма розвитку дитини Ніколетти Амстронг – ICDP**. Сьогодні розглянемо її докладніше.

✧ **Приємні спогади дитинства. Вправа**

Опис

Тренер пропонує учасникам заплющити очі та згадати найбільш приємний момент зі свого дитинства.

- *Що це було?*
- *Коли?*
- *Що за людина був поруч з Вами?*
- *Кого ви згадали?*

Батьки розповідають.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чому ви згадали саме цю людину?
- Що відчуваєте після дитячих спогадів?

✧ **Вісім принципів конструктивної взаємодії з дитиною. Інформаційне повідомлення**

Програма ICDP заснована на умовах, взятих із досліджень, які визначають, що таке



конструктивна взаємодія. Ці критерії формуються у вигляді **8 керівних принципів взаємодії програми ICDP:**

1. Вираження почуттів.
2. Слідування сигналам дитини та її ініціативам.
3. Розмови та невербальне емоційне спілкування.
4. Похвала і підтвердження.
5. Концентрація уваги дитини.
6. Передача значення: назва, опис.
7. Розширення, збагачення досвіду; порівняння, пояснення.
8. Регулювання поведінки, керівництво.

Вісім принципів можуть бути згруповані у **3 діалоги ефективного спілкування:**

**ЕМОЦІЙНИЙ
ДІАЛОГ**



Виражає щастя і любов між батьками і дитиною. При цьому батьки налаштовуються під стан, емоції і наміри дитини, підтримують та демонструють своє визнання дитині. **Важливим є контакт з дитиною!**

**ПОСЕРЕДНИЦЬКИЙ
ДІАЛОГ**



Допомагає дитині зосередитися на ситуаціях навколо неї. Надає сенс досвіду дитини, висловлюючи при цьому емоції та інтерес, розширює та збагачує досвід дитини поясненнями, порівняннями і асоціаціями.

**РЕГУЛЯТИВНИЙ
ДІАЛОГ**



Встановлює обмеження, надає роз'яснення та альтернативи для дій. Підтримує та спрямовує дії дитини при досягненні мети послідовно, крок за кроком.

✧ Яким чином можна проявляти любов? Мозковий штурм

Опис

Тренер пропонує учасникам шляхом мозкового штурму визначити способи вираження любові до дитини молодшого шкільного віку.

Обговорення, зворотна комунікація

- Скількома способами ви можете висловити свою любов до дітей?
- Які з цих способів Ви використовуєте під час спілкування з дитиною хоча б час від часу?

Орієнтовні відповіді

Прояви любові до дитини молодшого шкільного віку:

- читати разом книги;
- разом з дитиною приготувати її улюблену е страву;
- разом прикрасити спальню дитини;
- запитати дитину про те, як пройшов день;
- розвивати сімейні традиції, святкування улюблених свят;
- допомагати виконувати домашнє завдання;
- грати в різні ігри;
- зробити альбом сімейних фотографій.

✧ Профіль індивідуального інтерактивного стилю. Індивідуальна робота

Опис

Тренер пропонує батькам на бланках (див. Роздатки для учасників) скласти свій



індивідуальний інтерактивний профіль

Інструкція

Поставте на пунктирній лінії точку (оцінку) від 1 до 5 для кожного із восьми принципів ефективної взаємодії за програмою ICDP.

Потім, з'єднавши точки, проведіть лінію профілю.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи задоволені Ви отриманим профілем?
- Щоб Вам хотілося змінити в своєму профілі?

Висновок

Тренер підводить батьків до того, що вони можуть періодично складати свій новий інтерактивний профіль і, порівнюючи профілі, можуть помітити зміни у своїй взаємодії з дитиною.

✧ Зустріч із внутрішньою Дитиною. Вправа-релаксація

Інструкція

Почнемо із розслаблення. Прийміть зручну позу. Ваше тіло розслаблене. Очі закриті. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів.

Тепер уявіть себе в якомусь тихому й затишному місці. Може це буде світлий гай раннім сонячним ранком: чуєш, як дзвінко співають птахи?

Може це буде маленький піщаний пляж на березі ласкавого теплого моря, м'яко освітленого західним сонцем. Хвилі плавно накочуються одна за одною, тихо розходяться по піску ...

Спробуйте згадати найприємніше місце зі свого дитинства, місце, де Ви відчували себе дуже комфортно.

Згадайте себе таким, яким Ви були в молодшому шкільному віці.

Уявіть, що цей малюк стоїть зараз перед Вами. Спробуйте зрозуміти, що він (вона) відчуває. Виглядає радісним або сумним? Може він розсерджений або ображений на когось? Може він чогось боїться?

Погладьте малюка по голові, посміхніться йому, обійміть його. Скажіть, що любите його, що тепер завжди будете поруч з ним, будете підтримувати його і допомагати йому. Скажіть: «Я люблю тебе. Я приймаю тебе таким, який ти є. Ти прекрасний! Я хочу, щоб ти був щасливий».

Після цих слів уявіть, що малюк посміхається Вам у відповідь і обіймає Вас міцно-міцно. Поцілуйте його, скажіть, що Ваша любов незмінна і завжди залишається з ним: «Я завжди з тобою. Я люблю тебе!». Тепер відпустіть малюка, помахайте йому на прощання рукою.

Тепер зробіть глибокий вдих-видих, відкрийте очі.

Скажіть собі: «Я приймаю і люблю себе повністю. Я створюю свій прекрасний світ, наповнений радістю і любов'ю. Я щасливий».

Обговорення, зворотна комунікація

- Що викликало найбільший інтерес і задоволення, а що було важко?
- Хотілося б вам по-справжньому повернутися в дитинство і щось змінити?
- Що в даний момент вам хотілося б зробити або сказати?

Висновок

Буде особливо добре, якщо цю вправу ви станете періодично повторювати. Намагайтеся для себе відзначати:

- Чи змінюється в вашій уяві образ малюка?
- Які почуття як і раніше з вами та чи з'являються нові?

✧ Коли я пишаюся своєю дитиною? Вправа-підсумок

Опис

Тренер пропонує батькам відповісти на питання: «Коли я пишаюся своєю дитиною?»



Обговорення, зворотна комунікація

- Чи легко було відповідати на питання?
- Щоб Ви хотіли змінити у спілкування з дитиною після сьогоднішнього заняття?

✧ Шерінг. Рефлексія

Опис

Батьки діляться враженнями, почуттями, які виникли під час заняття.

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Профіль індивідуального інтерактивного стилю

Оцініть від 1 до 5 кожен принцип конструктивної взаємодії

5								
4								
3								
2								
1								

Принципи конструктивної взаємодії

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8

- | | |
|--|---|
| 1. Вираження почуттів і любові. | 5. Концентрація уваги дитини. |
| 2. Слідування сигналам дитини та її ініціативам. | 6. Передача значення: назва, опис. |
| 3. Розмови та невербальне емоційне спілкування. | 7. Розширення, збагачення досвіду; порівняння, пояснення. |
| 4. Похвала і підтвердження. | 8. Регулювання поведінки, керівництво. |

МИСТЕЦТВО ЕФЕКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ З ДИТИНОЮ

Тренінг у сімейному колі

- МЕТА:**
- ✓ формування провідної національної цінності – родинності;
 - ✓ знайомство з ефективними методами спілкування з дітьми;
 - ✓ виявлення позитивного досвіду сімейного виховання;
 - ✓ обговорення проблем виховання.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		
Сімейне коло. <i>Вправа на знайомство та виявлення очікувань</i>	- вирізані з різнокольорового паперу фігурки квадратиків та кружечків (за кількістю учасників); - 2 аркуші паперу формату А-1, скріплені скотчем;	15 10
Правила сімейного кола. <i>Прийняття правил групової взаємодії</i>	- плакат «Сімейне коло», утворений в попередній вправі; - маркери	5



ОСНОВНА ЧАСТИНА		60
Стили спілкування дорослих з дітьми. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук;	10
Спілкування. <i>Групова взаємодія</i>	- мультимедійний проектор; - аркуші паперу для фліпчарту (2 штуки); - маркери; - малярний скотч;	10
Коли спілкуватися з дитиною? <i>Мозковий штурм</i>	- схема «Фактори ефективного діалогу з дитиною» на аркуші паперу для фліпчарту - аркуш паперу для фліпчарту; - маркери	5
Теми та прийоми ефективного спілкування з молодшими школярами. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор	5
Мозаїка стилів родинного виховання. <i>Колажування</i>	- презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор; - плакат «Мозаїка стилів родинного виховання»; - стікери червоного, жовтого та зеленого кольору по одному на кожного учасника; - малярний скотч	15
Листи до психолога. <i>Групова взаємодія</i>	- аркуші паперу для фліпчарту (4 штуки); - маркери; - картки із завданням для вправи «Листи до психолога»	15
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		15
Квіточки очікувань. Рефлексія	- плакат «Сімейне коло», утворений на початку тренінгу; - квіточки із різнокольорового паперу розміром зі стікер; - клей	10
Усмішка по колу. <i>Ритуал завершення</i>		5
Усього:		90

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

✦ **Сімейне коло. Вправа на знайомство та виявлення очікувань**

Опис

Тренер роздає вирізані з різнокольорового паперу фігурки квадратиків та кружечків. На фігурці протягом кожен учасник пише своє ім'я, сімейну роль (тато, мама, тітка, дядько, брат ін.) та очікування від тренінгу.

Під час презентацій учасників тренер прикріплює фігурки на великий аркуш паперу таким чином, щоб утворилось символічне «сімейне коло» учасників тренінгу.

Висновок

Тренер пропонує учасникам вважати на час тренінгу їхню групу великою сім'єю, в колі якої обговорюватимуться питання взаємовідносин в сім'ї, виховання дитини.

✦ **Правила сімейного кола. Прийняття правил групової взаємодії**

Опис

Тренер пропонує учасникам сформулювати правила спільної взаємодії, що сприятимуть



продуктивній праці протягом тренінгу.

Учасники вносять свої пропозиції методом мозкового штурму. Кожне запропоноване правило обговорюється й, якщо всі згодні, записується у центрі «сімейного кола», утвореного з фігурок учасників.

Орієнтовні правила:

- говорити по черзі (правило руки);
- бути позитивними до себе та інших;
- дотримуватись регламенту;
- бути активними;
- працювати у групі від початку до кінця.

✧ **Стилі спілкування дорослих з дітьми. Інформаційне повідомлення**

Для встановлення контакту з будь-якою людиною потрібно вміти **встановити контакт** – вибрати правильне поведіння, підібрати потрібну інтонацію, навіть положення тіла, використовувати необхідні жести, міміку, тобто визначити стиль спілкування.

Особливо важливо це при спілкуванні з дітьми.

Чому? Тому що, **неправильно обраний стиль спілкування може:**

- придушити найкращі душевні і творчі пориви дитини,
- зупинити розвиток її унікальних здібностей,
- заглушити прояви індивідуальності,
- привести до неправильного вибору в житті.

У сім'ї, де стиль спілкування вибрано неправильно, творчий розвиток дитини може піти **двома шляхами.**

ПЕРШИЙ ШЛЯХ ➡ Привчити виконувати тільки завдання дорослих, дитина повністю втрапить здатність до творчості.

ДРУГИЙ ШЛЯХ ➡ Дитина зможе творчо розкритися не вдома, якщо їй пощастить і їй зустрінеться хороший педагог. А якщо не зустрінеться, то талант може бути загублений.

Крім того, неправильний (або непродуктивний) стиль спілкування може **повністю дезорієнтувати дитину**. Тоді справжні цінності будуть підмінятися помилковими, недоліки прийматися за чесноти, а ціле підмінятися приватним і дріб'язковим.

Як дорослі найчастіше спілкуються з дітьми?

Ви думаєте, що дорослі, такі великі і мудрі, здебільшого обирають довірливий, уважний або люблячий стиль спілкування з дітьми? На жаль, зовсім ні. Ось вони - найпоширеніші стилі:

- пригнічуючий;
- зарозумілий;
- повчаючий;
- безвольний;
- гіперопікуючий;
- відсторонений;
- керівницький;
- нудотний;
- панібратський;
- винуватий;
- звинувачувальний.

Кожен з цих стилів не сприяє формуванню успішної та гармонійно розвиненої особистості дитини.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які з перелічених стилів найчастіше використовуються Вами?
- Як би Ви хотіли змінити стиль спілкування зі своєю дитиною?

✧ **Спілкування. Групова взаємодія****Опис**

Батьки об'єднуються в 2 групи, розраховавшись на «день-ніч». Кожна група відповідають на такі питання:

1 група	Що, на вашу думку, допомагає ефективному спілкуванню з дитиною?
2 група	Що, на вашу думку, заважає ефективному спілкуванню з дитиною?

Свої ідеї учасники схематично зображають на аркуші паперу для фліпчарту. Потім батьки презентують свої ідеї, а плакати розміщують на стінах аудиторії.

Висновок

Ефективний діалог з дитиною залежить від **3-х факторів**:



Якщо батьки розуміють потребу дитини в спілкуванні з ними, вони обов'язково знайдуть:

- час,
- місце,
- потрібні слова.

✧ **Коли спілкуватися з дитиною? Мозковий штурм****Опис**

Тренер пропонує учасником шляхом мозкового штурму визначити, які моменти, ситуації, години є слухними для спілкування з дитиною молодшого шкільного віку.

Висновок

Головне в спілкуванні, щоб моменти були неформальні та ненав'язливі, наприклад під час спільного відпочинку.

✧ **Теми та прийоми ефективного спілкування з молодшими школярами.***Інформаційне повідомлення*

Теми для спілкування з дитиною молодшого шкільного віку можуть бути різними:

- Що робить людину унікальною.
- Що таке дружба.?
- Що таке повага?
- Яким чином можна завоювати повагу друзів?
- Хто для тебе є кумирами і чому?
- Що означає мати власний погляд на щось? Чи важливо це?
- Що для тебе означають гроші?
- Що для тебе є «цінність»?
- Які методи допомагають тобі покращити настрій?
- Як можна боротися з труднощами?

Прийоми ефективного спілкування з молодшими школярами:

- Відкласти справи заради розмови з дитиною. Під час спілкування з дитиною не варто займатись іншою роботою. Дитина може подумати, що вона для вас нецікава.
- Розмова повинна відбуватись на рівні зросту дитини
- Потрібно демонструвати дитині, що ви її чуєте.
- Мова вашого тіла повинна демонструвати, що ви уважно слухаєте дитину.
- Підтримка дитини посмішкою, обіймами, поглядом під час розмови.
- Тон вашої мови повинен бути довірливий.



- Робіть паузи, дайте дитині подумати, помовчати, не вимагайте негайної відповіді.

НЕ варто під час спілкування зі своєю дитиною:

- Ігнорувати.
- Віддавати накази.
- Погрожувати.
- Читати мораль, повчати.
- Давати відразу готові рішення.
- Критикувати, ображати.
- Наводити свої здогадки.
- Проводити розслідування.
- Залякувати під час бесіди.
- Нагадувати минулі провини.
- Наводити приклади інших дітей.
- Вести монолог, а не діалог.

Обговорення, зворотна комунікація

- Які б ще теми для спілкування з молодшими школярами Ви запропонували?
- Поділіться власним досвідом з приводу того, чого варто, а чого не варто дотримуватися у спілкуванні з молодшими школярами?

✧ Мозаїка стилів родинного виховання. Колажування

Опис

Тренер нагадує учасникам про найпоширеніші стилі родинного виховання та їх характерні особливості.

ДЕМОКРАТИЧНИЙ	- Дружній тон.
	- Коректне направлення поведінки.
	- Допускаються диспути з приводу розпоряджень дорослого.
АВТОРИТАРНИЙ	- Не підкреслюється «керівне» положення.
	- Короткі ділові розпорядження без пояснень.
	- Не приймаються в рахунок почуття та емоції дитини.
ЛІБЕРАЛЬНИЙ	- Витримується дистанція між дорослими і дітьми.
	- Не даються жодні вказівки та розпорядження.
	- Повне погодження з усіма діями дитини і домашніх, і взагалі дотримання в сім'ї принципу «Моя хата з краю».

Тренер просить учасників проаналізувати стиль свого спілкування та обрати стікер відповідного кольору та наклеїти його на плакат «Мозаїка стилів родинного виховання»:

Демократичний	Картки зеленого кольору
Авторитарний	Картки жовтого кольору
Ліберальний	Картки червоного кольору

Обговорення, зворотна комунікація

- Стікерів якого кольору виявилось найбільше в нашій мозаїці?
- Щоб Вам хотілося змінити у стилі свого спілкування з дитиною?

✧ Листи до психолога. Групова взаємодія

Опис

Учасники об'єднуються в 4 групи, розрахувавшись на «зима, весна, літо, осінь». Кожна група уявляє себе спільнотою психологів, які відповідають на листи від батьків (див. Роздатки для учасників). Відповідь на лист оформлюється на аркуші паперу для фліпчарту.

Після групової взаємодії групи презентують свої наробки.



Обговорення, зворотна комунікація

- Чи складно було виконати завдання?
- Чи знає психолог відповіді на всі питання щодо виховання дітей?
- Куди можна звернутися за психологічною допомогою у вашому населеному пункті?

Висновок

Підводячи підсумок, тренер наголошує на тому, що в закладі працює психолог, до якого вони завжди можуть звернутися за консультацією.

✧ Квіточки очікувань. Рефлексія

Опис

Тренер звертає увагу учасників на їх очікування від тренінгу на плакаті «Сімейне коло». Якщо очікування справдились, то на свою фігурку з очікуваннями учасники наклеюють квітку будь-якого кольору.

Обговорення, зворотна комунікація

Тренер пропонує батькам висловити свої почуття, враження від тренінгу.

✧ Усмішка по колу. Ритуал завершення

Опис

Тренер пропонує учасникам стати в коло та, починаючи з себе, передати одне одному посмішку.

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Картки до вправи «Листи до психолога»

<u>Лист 1</u>	<u>Лист 3</u>
<p>Ці батьки хочуть, щоб їхні діти слухалися, але не завжди вміють цього домогтись. Або роблять це пізно, коли дитина вже звикне не слухатися.</p> <p>Я почала привчати свою дочку до слухняності, коли вона була зовсім крихіткою, коли помітила, що моя Ася розуміє слово «не можна». Тоді я почала їй дещо не дозволяти робити, але вдавалася до заборони не часто. Говорила «не можна» спокійним голосом. Намагалася не допускати «досвіду неслухняності». І завжди поводитися з дочкою лагідно.</p> <p>Адже коли серце дитини щире, матері легше вселяти те, що хочеш. На своєму материнському досвіді переконалася: слухняності можна досягти тільки любов'ю і довірою до дитини.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проаналізуйте позицію автора листа. Які виховні дії, на думку автора, сприяють слухняності дітей? 2. Чи згодні ви з висловленою думкою? 3. Як ви домагаєтесь слухняності дітей у своїй сім'ї? 	<p>Останнім часом загострилися стосунки в сім'ї. Справа в тому, що син, якому 10 років, росте кволим, часто хворіє. Усі мої спроби заохотити його до занять спортом, почати принаймні з десятихвилинної ранкової гімнастики наштовхуються на його вперте небажання, іноді озлоблення.</p> <p>Більше того, дружина горою стоїть на охороні його вданого спокою: «Не чіпляйся, нехай дитина краще довше поспить». Такі ситуації закінчуються розмовою на високих тонах, сваркою з дружиною, але головне – мене турбує здоров'я сина.</p> <p>Бачу довкола активних, рухливих, здорових дітей, а синові допомогти не можу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте оцінку позиціям членів сім'ї у наведеній ситуації. 2. Як би ви діяли в подібному випадку? 3. Обґрунтуйте необхідність єдиних вимог до дітей у сім'ї. 4. Як досягти цієї єдності щодо фізичного виховання дітей?
<p><u>Лист 2</u></p> <p>Раніше у Толі все було гаразд. Я не працювала і дуже багато часу приділяла йому.</p> <p>Потім пішла працювати, і відразу ж посипалися погані оцінки. Приходжу увечері додому, перевіряю уроки – страхіття! Частина не зроблена, а те, що зроблено, треба переробляти – бруд, виправлення. А він же навчається тільки в 3</p>	<p><u>Лист 4</u></p> <p>Скажіть, скільки часу потрібно бувати разом зі своїми дітьми?</p> <p>Я працюю на двох роботах, тому не маю достатньо вільного часу. Не працювати я не можу, адже я сама виховую першокласника. Часто залишаю дитину саму вдома. Але мені казали, що для виховання самостійності – це дуже добре. Чи</p>



класі! Що ж буде далі?

1. Про які *недоліки* у вихованні дитини свідчить цей лист?
2. Проаналізуйте поведінку своєї дитини. Поміркуйте, які навички самоконтролю розвинуті в неї на добре для її віку, а які недостатньо?
3. Які методи доцільно застосовувати для формування у дітей навичок самоконтролю в процесі навчання?

так це? Я дуже люблю свою дитину, бажаю їй тільки всього найкращого!

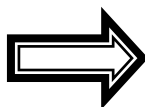
1. Проаналізуйте, скільки часу протягом тижня ви проводите разом з дитиною.
2. Чи задоволені Ви отриманим результатом?
3. Які ви знаєте форми сімейного відпочинку? Розкажіть про традиції вашої сім'ї з цього питання.
4. Які Вам відомі методи розвитку самостійності у дітей?

КОРИСНІ ІГРОВІ ПРИЙОМИ У СПІЛКУВАННІ З ДИТИНОЮ

Поради психолога

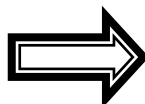
На маленьку дитину не завжди діють вмовляння і логічні доводи. Набагато ефективніше працює **ігрова форма спілкування**.

Замість роздратованого: «*Пішли швидше, скільки тебе чекати?*»



Краще скомандувати:
«*На старт, увага... марш! Побігли!*»

Замість загрозливого:
«*Їж, інакше не отримаєш десерт*»



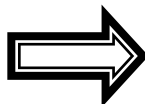
Можна заінтригувати і порадувати малюка:
«*Після того, як зникне ця крихітна котлетка, до тебе прилетить щось смачне*»

Замість грубого:
«*Прибери за собою*»



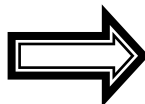
Скажіть мрійливим голосом:
«*От якби ти був чарівником, і зміг би начаклувати порядок на столі...*»

Замість розсердженого:
«*Не заважай!*»



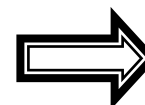
Скажіть:
«*Іди, пограй трохи сам. А коли я звільнюся, ми влаштуємо міні-свято*»

Замість незадоволеного:
«*Не вередуй, піратська футболка брудна, одягай ту, яка є*»



Спробуйте примирити малюка з неприємністю:
«*Диви, а ось родичка твоєї піратської футболки. Давай її одягнемо?*»

Замість риторичного:
«*Ляжеш ти, нареши, спати?*»



Поцікавтеся:
«*Показати тобі хитрий спосіб приховування ковдрою?*»

Замість злого:
«*По попні захотів?*»



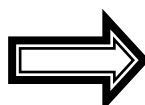
Випустіть пар жартом:
«*Цікаво, кому це я зараз вуха відірву і шию намілю?*»

Замість безсилового:
«*Щоб я ніяких «не хочу» не чув (ла)!*»



Несподівано закричіть:
«*Ой, дивися, Капризулька прибіг. Лови, лови його, щоб він нам настроїв не псував!*»

Замість нудного:
«*Скільки разів повторювати*»



Таємничо скажіть пошепки: «*Раз-два-три, передаю секретну інформацію... Повторіть, як чули?*»

Замість менторського:
«*Руки помив?*»



Запропонуйте:
«*Сперечасмося, що вода з твоїх рук потече чорна?*»



ЦІННОСТІ РОДИННОГО ВИХОВАННЯ ВІКОВІ АСПЕКТИ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ

Ключові особливості

ДОШКІЛЬНЕ ДИТИНСТВО



- ✓ Взаємодія дорослого з дітьми в цьому віці будується з орієнтуванням на особливу чутливість дитини до соціальних впливів, характерних для її найближчого оточення.
 - ✓ Основною формою взаємодії є паритетне, рівноправне співробітництво й загальне – за стимуляції дитячої самостійності та ініціативи.
- Зміст цього спілкування пов'язаний з ігровими й пізнавальними інтересами, формування й розвиток яких стає для батьків одним з домінуючих завдань виховання.
- ✓ Проблема адаптації в системі шкільного навчання – характерна проблема дитячої самостійності.
 - ✓ Багато батьків спочатку намагаються допомагати дитині в засвоєнні програмного матеріалу, у виконанні не лише письмових, але й усних завдань.
 - ✓ Безумовно, на початку навчання ця допомога може бути виправданою, але якщо вона затягується, то в дитини виробляється звичка чекати батьків з роботи, щоб сісти з ними за уроки.
 - ✓ Тому важливо розширювати зону самостійності дитини.

МОЛОДШИЙ ШКІЛЬНИЙ ВІК



ПІДЛІТКОВИЙ ВІК



- ✓ Найважчий для батьків, тому що саме в цей період у них виникає безліч проблем з дітьми.
- ✓ У цей період у підлітків ставлення до родини в цілому й до батьків змінюється в таких напрямках:
 - Проявляється критика, сумніви й протидія цінностям, установкам і образу дій дорослих.
 - Емоційні зв'язки з родиною слабшають.
 - Батьки як зразок для орієнтації та ідентифікації відступають на другий план.
- ✓ У цілому зменшується вплив родини, хоча по суті вона залишається важливою референтною групою.

ЮНАЦЬКИЙ ВІК



- ✓ Рання юність – це встановлення психологічної незалежності в усіх сферах: моральних судженнях, політичних поглядах, учинках.
- ✓ Це своєрідний переворот у психології людини, пов'язаний з усвідомленням протиріч життя:
 - Між нормами моралі, що декларуються людьми, та їхніми вчинками.
 - Між ідеалами та реальністю.
 - Між потребами та можливостями.
- ✓ Саме від родини залежить як юнак (дівчина) розв'яжуть ці протиріччя.



БАТЬКІВСЬКІ УСТАНОВКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ (за Віктором Кан-Каліком)

Тип установки	Словесна характеристика	Спосіб спілкування з дітьми	Наслідки в розвитку дитини
<i>Прихильність, доброзичливість і любов</i>	«Дитина – центр моїх інтересів»	- Ласкаве ставлення - Невимушена взаємодія з дитиною	- Відчуття безпеки - Гармонійний розвиток особистості
<i>Явне відчуження</i>	«Ненавиджу дітей, не буду через них марнуватися»	- Відчуження, - Уникання контактів - Жорсткі вчинки	- Агресивність - Уповільнення емоційного розвитку
<i>Надмірна вимогливість</i>	«Не хочу мати такої дитини, якою вона є. Можна було б замінити на кращу»	- Ніколи не хвалять - Відсутня система заохочень - Часто сварять	- Фрустрація - Невпевненість у собі - Страх
<i>Надмірне опікування</i>	«Роблю все для дитини, усього себе присвячую їй»	- Квапливість - Надмірне підлаштовування під настрій дитини - Обмеження її самостійності	- Уповільнення соціалізації - Нездатність проявляти самостійність - Інфантильність

ПРОСТО ЛЮБИТИ ДИТИНУ!

Тренінг

- МЕТА:**
- ✓ сприяти встановленню і розвитку відносин партнерства і співробітництва психологічної служби з батьками, використовуючи різні форми взаємодії;
 - ✓ ознайомити батьків із поняттям «прийняття» дитини, особливостями приймаючої та неприймаючої поведінки батьків;
 - ✓ спрямувати на необхідність розрізняти «мову прийняття» і «мову неприйняття» у власній виховній діяльності.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		
Актуалізація теми тренінгу. <i>Вступне слово тренера</i>		25
У дорослих свої правила. <i>Визначення правил групової взаємодії</i>	- плакат з правилами групової взаємодії; - маркери	5
Радіє і засмучує. <i>Вправа-знайомство</i>		10
ОСНОВНА ЧАСТИНА		
Принцип безумовного прийняття. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- плакат із «Правилами безумовного прийняття дитини»	5
Прийняття-неприйняття та якості особистості дитини. <i>Мозковий штурм</i>	- схеми різних видів співвідношень «прийняття-неприйняття»; - фліпчарт; - аркуш паперу для фліпчарту; - маркери;	15



Мова прийняття-неприйняття дитини батьками. <i>Взаємодія в групах</i>	- скотч - аркуші паперу для фліпчарту (за кількістю груп); - маркери	20
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		25
Я пишаюся своєю дитиною. <i>Вправа-підсумок</i>		10
Шерінг. <i>Рефлексія</i>		10
Домашнє завдання батькам		5
Усього:		90

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

✧ Актуалізація теми тренінгу. *Вступне слово тренера*

Як побудувати нормальні відносини з дитиною? Як змусити її слухатися? Чи можна нормалізувати відносини, якщо вони зайшли в глухий кут?

Сьогодні ви зможете знайти відповіді на ці та інші питання, дізнаєтеся як вирішувати їх на практиці.

✧ У дорослих свої правила. *Визначення правил групової взаємодії*

Опис

Тренер пропонує батькам правила групової взаємодії та просить пояснити кожне з них.

Приблизні правила групової взаємодії

- ✓ Цінувати час.
- ✓ Говорити по черзі.
- ✓ Говорити коротко і не часто, по темі.
- ✓ Говорити тільки від свого імені.
- ✓ Бути позитивними до себе та до інших (Бути +).
- ✓ Правило додавання (Я + Ти + Ми).
- ✓ Правило поваги до своєї і протилежної статі (♀ + ♂).
- ✓ Правило добровільної активності.
- ✓ Правило конфіденційності.
- ✓ Мобільна тиша.

✧ Радує і засмучує. *Вправа-знайомство*

Опис

Тренер пропонує батькам по черзі називати своє ім'я та відповісти на питання: «Що мене засмучує в моїй дитині, а що радує?».

✧ Принцип безумовного прийняття. *Інформаційне повідомлення*

Існує один загальний принцип, без дотримання якого всі спроби налагодити відносини з дитиною виявляються безуспішними. Це – **безумовне прийняття**. Що він означає?

Безумовно приймати дитину – означає любити її не за те, що вона гарна, розумна, здатна, відмінник, помічник і так далі, а **просто так, просто за те, що вона є!**

Нерідко можна чути від батьків таке звернення до сина чи доньки: «Якщо ти будеш хорошим хлопчиком (дівчинкою), то я буду тебе любити». Або: «Не чекай від мене хорошого, поки ти не перестанеш ... (лінуватися, битися, грубити)», «Якщо не почнеш ... (добре вчитися, допомагати по дому, слухатися)».

Такі фрази як: «Як добре, що ти у нас народився», «Я рада тебе бачити», «Ти мені подобаєшся», «Я люблю, коли ти вдома», «Мені добре, коли ми разом...» - набагато кращі!

Відомий сімейний терапевт *Вірджинія Сатур* рекомендувала обіймати дитину кілька разів на день, кажучи, що **4 обійми** абсолютно необхідні кожному просто для виживання, а для гарного самопочуття потрібно **не менше 8 обіймів на день!** І, між іншим, не тільки дитині, але і дорослому.

Часто батьки питають: «Якщо я приймаю дитину, чи означає це, що я не повинна ніколи



на неї сердитися?»

Відповідь «Ні, не означає». Приховувати і тим більше накопичувати свої негативні почуття ні в якому разі не можна. Їх треба висловлювати, але висловлювати особливим чином. І про це ми будемо багато говорити пізніше.

А поки звертаю вашу увагу на такі **правила безумовного прийняття дитини**:

- ✓ Можна висловлювати своє незадоволення окремими діями дитини, але не дитиною в цілому.
- ✓ Можна засуджувати дії дитини, але, не її почуття, якими небажаними або «недозволенними» вони б не були.
- ✓ Незадоволення діями дитини не повинно бути систематичним, інакше воно переросте в неприйняття її.

✧ **Прийняття-неприйняття та якості особистості дитини.** *Мозковий штурм*

Опис

Звісно, не всі вчинки дитини повинні прийматися батьками, тому розглянемо детальніше.

Давайте визначимо позитивні та негативні сторони різних співвідношень «прийняття-неприйняття» (тренер демонструє відповідну схему).

Співвідношення № 1.

Прийняття
Неприйняття

Які якості особистості формуються у дитини при такому співвідношенні?

Батьки відповідають, тренер записує на фліпчарті, коментує відповіді.

Приблизні відповіді батьків:

Позитивні якості особистості:	довіра до світу, висока самооцінка, своя цінність, опора на себе.
Негативні якості особистості:	порушення кордонів (слабкі), невміння справлятися зі складнощами, завищена самооцінка, розчарування.

Співвідношення № 2.

Прийняття

Неприйняття

А при такому співвідношенні? (демонстрація відповідної схеми і запис відповідей батьків тренером).

Приблизні відповіді батьків:

Позитивні якості особистості:	висока адаптація при сприятливих умовах, бажання відповідати очікуванням оточуючих, спиратися на власний ресурс.
Негативні якості особистості:	низька самооцінка, недовіра до світу.

Співвідношення № 3.

Прийняття
Неприйняття

А, якщо співвідношення наступне? (демонстрація відповідної схеми і запис відповідей батьків тренером).



Тренер акцентує увагу батьків, що при такому співвідношенні відбувається прийняття чи неприйняття поведінки дитини в залежності від ситуації.

Обговорення, зворотна комунікація

- Що дала вам ця вправа?
- Які співвідношення найчастіше ви використовуєте у своїй виховній системі?

✧ Мова прийняття-неприйняття дитини батьками. Групова взаємодія

Опис

Тренер пояснює батькам, найчастіше бути приймаючими батьками допомагає:

1. Мова прийняття – вербальний компонент (оцінка вчинку, а не особистості дитини (наприклад: «Я шкодую, що ти не поділилася іграшкою», замість – «Яка ти жадібна!»)
2. Невербальні компоненти (обійми, дотик, посмішка).

Батьки об'єднуються в 2 (4) групи та отримують на аркушах паперу для фліпчарту прописують свої ідеї щодо мови прийняття (1 (3) група) та мови неприйняття (2 (4) група) дитини, наводячи приклади як вербального, так і невербального компонентів.

Приблизні відповіді батьків

Мова прийняття дитини	Мова неприйняття дитини
<ul style="list-style-type: none"> - обійми, - посмішка, - м'який голос, - контакт очима, на рівні дитини (а не зверху вниз), - оцінка вчинку, а не особистості, похвала, - підтримка, - відображення почуттів, - переформулювання, - заохочення, - схвалення 	<ul style="list-style-type: none"> - засудження, - докір, - постійна мова покарання (фізичного, морального, демонстративного), - несправедливе покарання, - команди, - накази, - неуважність батьків, - байдужість, - підкреслення невдачі

Обговорення, зворотна комунікація

- Чому так важливо розрізняти мову прийняття і мову неприйняття дитини?
- Проаналізуйте свій досвід та визначте, якою мовою найчастіше «розмовляєте» ви зі своєю дитиною.
- Чи хотіли б ви щось змінити?

✧ Я пишаюся своєю дитиною. Вправа-підсумок

Опис

Батькам пропонується продовжити фразу: «Я пишаюся своєю дитиною, тому що...»

✧ Шерінг. Рефлексія

Опис

Учасники по черзі відповідають на 3 питання:

- Що було корисним для Вас?
- Що візьмете з собою?
- З якими почуттями Ви підете?

✧ Домашнє завдання батькам

Тренер пропонує батькам домашнє завдання із розвитку навичок безумовного прийняття дитини.

1 завдання

Подивіться, наскільки вам вдається приймати вашу дитину. Для цього протягом дня (а



краще 2-3-х днів) намагайтеся підрахувати, скільки разів ви звернулися до неї з емоційно позитивними висловлюваннями (радісним вітанням, схваленням, підтримкою) і скільки з негативними (докором, зауваженням, критикою).

Якщо кількість негативних звернень дорівнює або переважає число позитивних, то зі спілкуванням у вас не все гаразд.

2 завдання

Закрийте на хвилину очі і уявіть собі, що ви зустрічаєте свого кращого друга (або подругу). Як ви показуєте, що раді йому (їй), що він (вона) вам близький(а)?

А тепер уявіть, що це ваша власна дитина: ось вона приходить додому зі школи і ви показуєте, що раді їй бачити. Уявили? Тепер вам легше буде зробити це насправді.

3 завдання

Обіймайте Вашу дитину не менше чотирьох разів на день (звичайні ранкові привітання і поцілунок на ніч не рахуються!!!).

ЕМОЦІЙНЕ ПОЛЕ СІМ'Ї ТА ЩАСЛИВА РОДИНА

Батьківський семінар

- МЕТА:**
- ✓ познайомити батьків із поняттям «емоційне поле сім'ї», його впливом на відносини між дітьми і батьками;
 - ✓ розглянути способи зняття емоційної напруги і можливостей її запобігання;
 - ✓ сприяти усвідомленню батьками своїх внутрішніх ресурсів.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		15
Актуалізація теми. <i>Вступне слово тренера</i>		5
Як ви проявляєте свої емоції? <i>Мозковий штурм</i>	- аркуш паперу для фліпчарту; - фліпчарт; - маркери	10
ОСНОВНА ЧАСТИНА		60
Емоційне поле сім'ї. <i>Інформаційне повідомлення</i>	- презентація PowerPoint; - мультимедійний проектор; - ноутбук	10
Щаслива сім'я. <i>Групове колажування</i>	- глянцеві журнали з кольоровими малюнками; - ножиці; - клей; - маркери;	30
Лист дитині. <i>Індивідуальна вправа</i>	- аркуші паперу для фліпчарту (3 штуки) - бланки для написання листа дитині на кожного учасника; - кулькові ручки	10
Маяк. Техніка для саморегуляції	- релаксаційна музика	10
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		15
Шерінг. <i>Рефлексія</i>		15
Усього:		90



ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ

Я боюся стати таким, як дорослі,
яким нічого не цікаво, окрім цифр.
Антуан де Сент-Екзюпері

✧ Як ви проявляєте свої емоції? Мозковий штурм

Опис

Тренер запитує учасників про те, як вони проявляють свої емоції, занотовуючи всі відповіді на фліпчарті.

Висновок

Узагальнюючи відповіді учасників, тренер зазначає, що довкола нас є певне **поле (енергія, емоції)**. Емоційна система – синонім інстинкту, який управляє життєдіяльністю всіх живих істот. Емоція – хвиля на поверхні моря, якщо опускається глибше – там немає бурі. Ця система впливає на всіх її членів.

Емоційне поле сім'ї. Інформаційне повідомлення

Людська сім'я може бути описана як **емоційне поле або цілісна емоційна система**. Занурюючись в це поле, член сім'ї живе за його законами, реагуючи на тонкі зміни в балансі відносин.

Емоційні стимули передаються і сприймаються членами сім'ї, як правило, автоматично. Стресові ситуації можуть викликати появу **симптомів у 3-х областях**:

- подружній конфлікт;
- дисфункція одного з подружжя;
- проекція тривоги на дітей.

Емоційні відносини між матір'ю, батьком і дитиною відтворюють моделі відносин минулих поколінь і будуть відтворені в наступних. Подружжя успадковує життєві патерни від своїх батьківських сімей.

Прагнення до домінантної або адаптивної позиції визначається позицією, яку людина займала в батьківській родині. Підвищенню тривоги у одного з партнерів сприяє **злиття**, для зниження тривожності один з них вибирає **емоційне дистанціювання**.

Емоційне дистанціювання, дисфункція одного з подружжя, подружній конфлікт, проекція проблем на дітей – все це є **симптомами злиття в шлюбі**. Як правило, діють відразу кілька з цих механізмів. Чим більше злиття, тим вище рівень тривоги в сім'ї.

Стосунки в сім'ї

Існує певний порядок взаємовідносин в сім'ї:

- подружні взаємовідносини;
- батьківські взаємовідносини.

Якщо дитина при спілкуванні в родині «переходить» на рівень подружніх відносин – це призводить до порушення емоційного фону, сімейних меж.

Стосунки в шлюбі

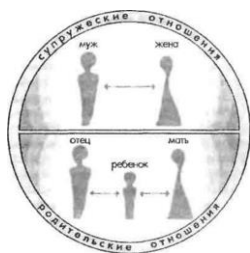
У подружньої пари існує 3 рівня взаємовідносин:

- соціальні,
- емоційні,
- сексуальні.

Це норма.

Уявімо, що є певна дитина, яка проявляє тривожність або агресивність, некерованість.

Психолог працює з нею, але





результату немає.

Як ви гадаєте, що не так?

Якщо в парі немає емоційних відносин, а є соціальні (побутові) – проблема в емоційному полі сім'ї. Наприклад, проекція на дитину – її втягують в переплетення на подружній рівень («Піди скажи татові, що ми хочемо теж відпочити!» - насправді, це мама хоче, дитині це не потрібно).

Функціональні сім'ї

- Проблеми визнаються, вирішуються.
- Помилки визнаються, на них вчаться.
- Заохочується свобода думок, почуттів.
- Батьки роблять те, що говорять.
- Рольові функції обираються.
- У сім'ї є місце розвагам.

Дисфункціональні сім'ї

- Заперечення проблем та підтримка ілюзій.
- Вакуум інтимності.
- Замороженість правил і ролей.
- Недиференційованість «Я» кожного члена сім'ї.
- Схильність до полярності суджень

✧ Щаслива сім'я. Групове колажування

Опис

Батьки об'єднуються в 3 групи, розрахувавшись на «червоний, жовтий, зелений». Кожна група працює над виготовлення колажу з таких тем.

1 група	Що заважає гармонії в сім'ї?	Учасники створюють колаж, на якому відображають бар'єри та стереотипи, що заважають встановленню щастя в родині.
2 група	Щасливі батьки	Учасники створюють колаж, який відображає умови, почуття, події, необхідні для щасливого батьківства.
3 група	Щаслива дитина	Учасники створюють колаж, на якому відображені умови, почуття, події, необхідні для щасливого дитинства.

Після завершення роботи батьки презентують свої колажі, відбувається загальне обговорення змісту колажів.

Висновок

Підводячи підсумки, тренер знайомить учасників із **правилами щодо збереження здорового емоційного поля сім'ї** (німецький психотерапевт Берт Хеллінгер).

- Кожен у сімейній системі має право на приналежність і своє місце. Розуміння прийняття батьків дасть дитині психічну силу.
- Ніхто не може зайняти чуже місце. Мачухи, вітчими у нових відносинах можуть прагнути зайняти місце попередніх партнерів, знецінюючи їх, і це шкідливо і для дитини, і для них.
- Діти несуть біль від розірваних стосунків, якщо цей біль не хочуть нести батьки.
- Між батьками і дитиною присутня «нерівність». Батьки завжди «більше» дитини. Батьки «дають» дитині, а дитина «бере».
- У сім'ї має бути присутнім визнання і повага вибору партнера.



✧ Лист дитині. Індивідуальна вправа

Опис

Тренер пропонує батькам написати лист своїй дитині (див. Роздатки для учасників). Написання листа супроводжується музичним фоном. По завершенню роботи батькам пропонується за бажанням зачитати свої листи.

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи складно було виконувати вправу?
- Які почуття виникли після «написання листа»?
- Як що б зараз до приміщення увійшла Ваша дитина, що б Ви їй сказали?



✧ **Маяк. Техніка для саморегуляції**

Інструкція

Займіть зручне положення, заплющити очі, увійдіть у розслаблений, сприйнятливий стан свідомості.

Уявіть маленький скелястий острів далеко від землі. На вершині острова підноситься маяк. Уявіть себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові.

Ваші стіни такі товсті і міцні, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути вас. Із вікон вашого верхнього поверху ви вдень і вночі, в гарну і погану погоду посилаєте потужний пучок світла, який стає орієнтиром для судів.

Пам'ятайте про ту енергетичну систему, яка підтримує сталість вашого світлового променя, який рухається океаном й застерігає мореплавців про мілини і є символом безпеки для людей на березі.

Тепер намагайтеся відчутти внутрішнє джерело світла в собі – світла, яке ніколи не гасне.

Обговорення, зворотна комунікація

- Що відчуваєте після вправи?
- Як метафора вправи пов'язана з темою батьківського семінару?

✧ **Шерінг. Рефлексія**

Опис

Тренер пропонує батькам відповісти на 3 запитання:

- Що було корисним для Вас сьогодні на нашій зустрічі?
- Який новий досвід отримали?
- Які Ваші враження?

РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Бланк для написання листа дитині

Дорогий (а) мій (моя) _____
Я зловив(ла) себе на думці, що ніколи не дякував(ла) тебе за

Я хочу тобі сказати, що відчуваю _____



ГАРМОНІЗАЦІЯ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ ТА ПІДВИЩЕННЯ РЕЗИЛІЄНС СІМ'Ї

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ БАТЬКІВ ТА ДИТИНИ

Практичний ракурс

Як пов'язані емоційні стани батьків і дитини?

Те, як діти реагують на труднощі та кризи, залежить від їхнього віку та рівня розвитку. Це також залежить від того, як взаємодіють з ними та між собою їхні батьки, піклувальники та інші дорослі.

Наприклад, *маленькі діти* не здатні повністю зрозуміти, що відбувається навколо, і особливо потребують підтримки дорослих. Зазвичай діти справляються краще, коли поруч перебувають сильні, спокійні дорослі.

У *більш дорослих дітей і підлітків* виявляються такі ж реакції дистресу (відсутність будь-якої реакції, агресія, уникання, заперечення та ін.), що й у дорослих. Вони віддзеркалюють норму реагування на події навколо.

Дорослі можуть впоратися з ситуацією самостійно. *Діти потребують підтримки та перебування поряд з дорослими*, які допоможуть їм подолати кризу та адаптуватися до нових умов.

Дитина може розвиватися відповідно до свого віку в стабільних безпечних умовах. І для її відновлення необхідно подбати про безпеку та емоційну стабільність, перш за все на сімейному рівні. Адже *справжнє відчуття безпеки дитині дають лише близькі довірливі стосунки з дорослим*, який відповідає за існування дитини.

Але на практиці можна зіткнутися із ситуацією, коли самі дорослі переживають дезадаптацію (повна або часткова втрата здатності пристосуватися до середовища) та стрес і не можуть або не знають, як бути ресурсом для дітей та допомогти їм впоратися з пережитим.

Якщо дитина не має належної підтримки в сім'ї, не почувається безпечно, тоді в поведінці та стані дитини можуть виникати певні порушення. Це помітно й у шкільному житті дитини.

На відміну від дорослих, у дітей недостатньо життєвого досвіду, і тому вони не можуть адекватно реагувати навіть на невеличкий стрес.

Діти дуже часто відчувають власну незахищеність і безсилля у світі, який їм до кінця не зрозумілий. Реакції дітей на такі складні почуття доволі різні: буває, що дитина переживає стрес мовчки і потайки, а буває, навпаки, стає агресивною, незвично активною чи багато плаче.

БАТЬКАМ ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ, що дитяча психіка володіє великими резервами для самовідновлювання і саморегуляції.

Більшість дітей приходять в себе після стресових і травматичних подій без допомоги психологів, просто завдяки підтримці і піклуванню дорослих.

Корисні поради для батьків

- Відпрацювання навичок ставити питання, які спонукають дитину до розмови: «Я уважно тебе слухаю...», «Це важливо, що ти розповідаєш...», «Міг/могла б ти розповісти про це більше...».
- Встановлення відносин, що базуються на довірі.
- Надання корисного та заохочувального зворотного зв'язку.
- Формування вмінь концентрувати увагу на можливостях і рішеннях, а не на проблемах.
- Неупереджене ставлення, терплячість та розуміння.
- Чуйність та співчуття.

Прості поради для батьків

- Спілкуйтеся зі своєю дитиною. Підтримуйте в ній віру в себе: говоріть дитині тільки правдиві речі, давайте тільки правильні відповіді.
- Говоріть з дитиною відверто про ваші власні почуття.



- Уважно прислухайтесь до того, що говорить дитина і як вона це говорить, чи відчувається тривога, страх, занепокоєння.
- Не припиняйте запевняти свою дитину: «Ми разом. Ми піклуємося про тебе і будемо це робити».
- Торкайтеся дитини, обнімайте її частіше. Хай дитина відчуває ваше піклування і близькість не тільки на словах. Не бійтеся зайвий раз обійняти дитину, потримати її за руку, зробити масаж або покласти руку на плече. Позитивні тілесні контакти дуже корисні для зняття напруги.
- Ви маєте бути готовими до «нечемної», «дивної», «агресивної» поведінки дитини.
- Не говоріть: «Забудь це», «Викинь з голови». Ні в якому разі не соромте дитину і не звинувачуйте в тому, що сталося.
- Спостерігайте за дитиною під час гри. Часто саме в грі дитина виявляє свої почуття: страх, агресію, тривогу і т. д., які не виявляються в інший час.
- Сприяйте іграм, які знижують напруження. Найбільше для цього підходять ігри з піском, водою, глиною, малювання (особливо фарбами), активні ігри (танці, спорт).
- Підготуйте банк ігор, в які ви можете грати разом і регулярно, намагайтеся приділяти для цього один і той же час.

РЕАКЦІЇ ДИТИНИ НА СТРЕС ТА БАТЬКІВСЬКА ПІДТРИМКА

Психологічні нариси

ЗЛІСТЬ



Прояви

Злість у дитини часто з'являється спонтанно, без видимої причини. Діти кричать, грюкають дверима, грубо відповідають на прохання.

Зазвичай після несподіваного спалаху злості вони відчувають провини і шкодують про свої вчинки.

Насправді дитина перебуває у відчаї, що сама не в змозі впоратися зі своїми почуттями, і саме тому в цей момент дуже потребує допомоги.

Що робити батькам?

Батькам буває особливо важко в таких ситуаціях, але допоможе розуміння, що *подібна поведінка – нормальна реакція* на стрес, травму, а також специфічні спогади про втрату. Наприклад, дитина, яка втратила близького друга, може проявляти занепокоєння, коли інші діти говорять про свої особисті взаємини.

Намагайтеся в такі моменти не сваритися. Дитина злиться не тому, що вас не любить чи погано вихована. Ця злість – прояв травми. Якщо вам вдасться стриматися, дитина буде вдячна, адже зрозуміє, що ви відгукуєтеся на її почуття і допомагаєте з ними впоратися.

Ви також можете спробувати допомогти дітям зрозуміти, чому вони проявляють злість у тій чи іншій ситуації. Для цього поговоріть наодинці про те, що турбує і викликає злість.

І надалі намагайтеся стежити за такими проявами, обережно підказуйте дітям, як краще контролювати свою поведінку. Якщо ж злість не зникає, варто звернутися по допомогу психолога.

ЖОРСТОКІСТЬ

Прояви

Деякі діти молодшого віку в іграх бувають агресивнішими і жорстокішими, ніж старші. Наприклад, вони б'ються, кусаються, штовхаються, серйозно ображають інших дітей і дорослих. Іноді жорстокість починається з проявів занепокоєння, збудженості, які поступово наростають.

Дитина поводить себе все нахабніше, перестає слухатися і





реагувати на заклики «заспокоїтися».

Буває, що в грі вона знову і знову повторює пережите, так намагаючись зменшити біль або змінити смертельний результат минулого. Наприклад, дитина імітує похорон, знущається над тваринами або вбиває комах. Постарайтеся зрозуміти, що жорстокість у цьому разі не пов'язана з відсутністю моралі або співчуття до ближніх.

До того ж важливо пам'ятати, що багато дітей пережили таку травму, яка сильно перевершує їхню здатність зрозуміти і впоратися з пережитим. Не маючи кращого способу подолати неприємні спогади і відчуття безпорадності, дитина намагається опанувати свої почуття, ніби «програючи» їх, перетворюючи страх і занепокоєння в жорстокість. Так вона відчуває себе на мить впевненішою і сміливішою.

Що робити батькам?

Заохочуйте гратися, займатися спортом і допомагайте знайти вихід почуттям. Намагайтеся встановити довірчі відносини. Для цього не сваріть, але й не потурайте жорстокості. Не бійтеся говорити в таких випадках і про свої почуття: «Мене засмучує, коли ти мене ображаєш». Намагайтеся дотримуватися однієї рівної лінії у своїй поведінці.

Важливо також допомогти дитині висловити те, що вона відчуває. Наприклад: «Я бачу, що ти розлютився. Це нормально після того, що ми пережили. Деякий час ти можеш почувати себе погано, згадуючи про минуле».

Будьте обережні зі своїми словами. Іноді дуже хочеться сказати: «бандит», «тугодум» або що-небудь подібне. Але сказані близькою людиною різкі слова оцінки можуть стати справжнім тавром або ярликом. Це тільки посилить травму і буде затримувати процес «одужання».

Допоможе стриматися і постійне усвідомлення того, що дитиною рухає не жорстокість або «тупість», а ті травматичні події, втрати і нещастя, які вона пережила. Також не варто нехтувати консультацією у психолога, щоб впоратися з багатьма проблемами, що виникли через деструктивну поведінку.

АГРЕСИВНІСТЬ

Агресія – цілком нормальна реакція на стрес. Таким чином дитина доводить, що вона сильніша за те, через що вона страждає.

Така поведінка – це спосіб виразити внутрішній біль, тому необхідно бути уважним, і ні в якому разі не проявляти агресію у відповідь.

Що робити батькам?

Навчіть дитину відводити агресію на неживі предмети.

Покажіть дитині техніку зняття агресії (зім'ятий папір, бій подушками тощо), запишіть дитину в спортивну секцію.

Навчайте активних ігор. Робіть зарядку разом з дитиною щодня.



Не оцінюйте саму дитину чи її емоції, оцінюйте її вчинки. Підмічайте найменші позитивні зміни в поведінці, і не жалійте слів на похвалу.

Зверніть увагу на атмосферу, яка у вас вдома. Конфлікти в сім'ї поглиблюють ситуацію і можуть слугувати причиною дитячої агресії.

Навчайте дитину позитивних способів роботи з гнівом:

- розширюйте знання про практично прийнятні методи вираження прихованого гніву;
- допоможіть підійти до реального сприйняття почуття гніву, який вони можуть стримувати;
- надавайте можливості прямого вербального контакту з почуттям гніву;
- обговорюйте з дітьми проблему гніву: що змушує їх гніватися, як вони це виявляють і як поводитися в цей час.



Правила спілкування дитиною, що проявляє агресію

- Приймайте дитину такою, яка вона є.
- Висувайте до дитини свої вимоги, враховуйте не свої бажання, а її можливості.
- Розширюйте світогляд дитини.
- Включайте дитину у спільну діяльність, підкреслюючи її значущість у виконуваний справі.
- Ігноруйте легкі прояви агресивності, не фіксуйте на них увагу оточуючих.
- Пам'ятайте найголовніше: особиста агресивність дорослих сприяє виникненню й закріпленню в діях агресивної поведінки дітей!

ПІДВИЩЕНА АКТИВНІСТЬ

Прояви

Дитина не може всидіти на місці, їй складно концентрувати увагу.

Такі діти вирізняються надмірною активністю, рухливістю, неможливістю тривалого зосередження на одному виді навчальної діяльності.

Під час уроку цим дітям складно виконувати завдання, тому що вони зазнають труднощів в організації й завершенні роботи, швидко виключаються з процесу виконання завдання

Страх може породжувати нервову енергію, накопичується адреналін.

Дорослі, хвилюючись, іноді швидко ходять туди-сюди. У таких ситуаціях діти бігають, швидко рухаються, поводяться неспокійно. Іноді діти гіперактивні від народження, а після стресу це може підсилюватись.



Що робити батькам?

Допоможіть дитині усвідомити свої емоції (страх, занепокоєння).

Допоможіть дитині позбутися «зайвої» нервової енергії: хай розімнеться, побігає, позаймається спортом. Якщо це тепер неможливо – хай глибоко і повільно дихає разом з вами.

Якщо дитина активна з народження – концентруйте на позитивних аспектах. Подумайте про те, як саме ваша дитина може з користю витратити цю енергію.

Організуйте роботу доцільно:

- давати тільки одне завдання на певний відрізок часу, щоб дитина могла завершити його;
- надавати можливість у випадках складнощів звертатися по допомогу до дорослого;
- оберегати від перевтоми, оскільки вона призводить до зниження самоконтролю.

УПЕРТІСТЬ

Якщо ваша дитина здається «упертою», наполягає на тому, щоб робити все, як забажає, це може дратувати, проте це нормальний складник процесу дорослішання, і допомагає дізнатися, що батьки їх люблять.



Коли діти відчувають небезпеку, вони намагаються командувати батьками більш ніж звичайно. Це їхній метод боротися зі страхами. Вони ніби говорять: «Усе навколо так жахливо, що мені треба хоча б щось контролювати». Пам'ятайте, що в стресових ситуаціях психіка дитини може тимчасово регресувати, і навіть дорослі діти можуть поводитися, як маленькі.

Що робити батькам?

Допомагайте дитині контролювати дрібниці.



Дайте їй можливість обирати, що надягати або з'їсти, у які ігри грати, які книжки читати. Якщо дитина контролює своє життя, вона відчуває себе краще. Урівноважувати можливості контролю і вибору можна за допомогою режиму дня.

Було б добре доручити дитині піклуватися про домашню тварину чи рослину. Маленьким дітям можна доручити піклуватися про ляльку чи іграшку.

БЕЗСОННЯ

Прояви

Діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути, їхній сон переривистий і сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони відчувають себе втомленими. Невиспана дитина погано зосереджується на уроках і часто буває роздратована.

Що робити батькам?

У найтривожніший час ви тимчасово можете спати з дитиною. Дайте їй зрозуміти, що ви поруч, а вона в безпеці.

Можливо, дитина швидше заспокоїться, якщо ви просто обіймете її.

Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли саме ви повернетесь до звичного способу вкладання і сну.

Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, ви можете посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає. Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.



НАЙВАЖЛИВІШІ ПОТРЕБИ БУДЬ-ЯКОЇ ДИТИНИ

Корисні знання для батьків

Діти часто не розуміють власних потреб та почуттів, але у кожного з них є **5 найважливіших потреб**, які у кожної дитини виявляються в різній мірі. Батькам корисно знати про ці важливі потреби, щоб завжди мати тісний контакт з власними дітьми, а також підтримуючий вплив на них.

5 найважливіших потреб кожної дитини

СЛОВА ПІДТРИМКИ

- ✓ Дорослі рідко хвалять дітей, частіше помічають помилки ніж досягнення.
- ✓ Якщо для Вашої дитини найважливішою Вашою допомогою є слова підтримки – хваліть.
- ✓ Вам необхідно потрапити у світ вашої дитини. Намагайтеся, щоб її інтереси стали Вашими.

ЧАС

- ✓ Не жалкуйте для дитини часу.
- ✓ Грайте, навчайтеся, розмовляйте дивлячись в очі дитині, так, щоб дитина знала, що Ваш дорогий час належить лише їй.
- ✓ Не зловживайте подарунками. Вони можуть втратити вплив на Вашу дитину, а у дитини сформується неправильна система цінностей.

ПОДАРУНКИ

- ✓ Якщо Ви ретельно вибираєте подарунок, даруйте його зі словами «Цей подарунок я вибрав тому, що дуже люблю тебе».
- ✓ Навіть відмовляючись, щось подарувати можна виражати любов. Наприклад «Ні, ми не будемо купувати змію, я дуже сильно люблю тебе».
- ✓ Батьки повинні постійно допомагати своїм дітям.

ДОПОМОГА

- ✓ Коли робите для дитини щось особливе, скажіть, що це ви робите тому, що дуже любите її.

ЛАСКА

- ✓ Кожній дитині необхідна ласка.
- ✓ Але є діти для яких ласка найцінніший вияв любові батьків.

**ФОРМУЛА ПОВЕРНЕННЯ БАТЬКІВСЬКОЇ РІВНОВАГИ****Психологічний воркшоп**

- МЕТА:**
- ✓ профілактика емоційного вигорання батьків;
 - ✓ розвиток навичок зняття емоційної напруги і можливостей її запобігання;
 - ✓ пошук внутрішніх ресурсів батьків, необхідних при подоланні стресових ситуацій.

ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТКА

Зміст діяльності	Ресурси	Час (хв.)
ВСТУПНА ЧАСТИНА		15
Актуалізація теми. <i>Вступне слово тренера</i>		5
Наші імена унікальні. <i>Вправа-знайомство</i>		10
ОСНОВНА ЧАСТИНА		60
Робота з негативними переживаннями та збалансоване життя. <i>Інформаційне повідомлення</i>	<ul style="list-style-type: none"> - презентація PowerPoint; - ноутбук; - мультимедійний проектор 	5
Розрахунок енергії. <i>Індивідуальна вправа</i>	<ul style="list-style-type: none"> - бланки «Розрахунок енергії» (на кожного учасника); - кольорові олівці 	15
Позитивні думки – рефреймінг. <i>Групова взаємодія</i>	<ul style="list-style-type: none"> - бланки «Позитивні думки – рефреймінг» (4 штуки); - кулькові ручки 	20
Труднощі у спілкуванні з дитиною та їх вплив на життєвий баланс родини. <i>Вправа з МАК</i>	<ul style="list-style-type: none"> - набори карток (МАК) «Креатив», «Креатив-2», «Креатив-3»; - аркуші паперу А4 на кожного учасника; - кулькові ручки 	20
ЗАВЕРШАЛЬНА ЧАСТИНА		15
МАКові інсайти. <i>Вправа-рефлексія</i>	<ul style="list-style-type: none"> - бланки «МАКові інсайти» для кожного учасника; - набір карток «Креатив»; - кулькові ручки 	15
Усього:		90

ОПИС ЗМІСТУ ДІЯЛЬНОСТІ✦ **Актуалізація теми. Вступне слово тренера**

«Ну коли вже ця дитина перестане виводити мене з себе?», «Що зробити щоб вона мене слухалася?», «Ну коли вже налагодяться стосунки в родині?», «Що робити щоб повернути колишню любов?» – можна часто почути ці та сотні інших питань на теми виховання дітей та стосунків у родині.

При вирішенні таких проблем дуже важливо знайти точку опори, задіяти при цьому свої внутрішні і зовнішні ресурси. Де їх шукати? Сьогодні ми про це і дізнаємося.

✦ **Наші імена унікальні. Вправа-знайомство****Опис**

Кожен учасник називає своє ім'я, його значення, що батьки розповідали про його ім'я, чому вони його обрали. Чи комфортно з цим ім'ям жити?



Висновок

Імена це щось особливе для кожного з нас, вони показують, що ми особливі, неповторні. Навіть якщо в інших такі ж імена, ми все одно унікальні. Адже ми можемо розмовляти як інші і робити як інші, але завжди залишаємося собою. Навіть близнюки залишаються несхожими.

✧ Робота з негативними переживаннями та збалансоване життя. Інформаційне повідомлення

Кожен день ми відчуваємо різні почуття. Тривогу, страх за своїх близьких, їх здоров'я та життя. Виникає напруга, яка призводить до стресу.

Наші переживання можуть бути:

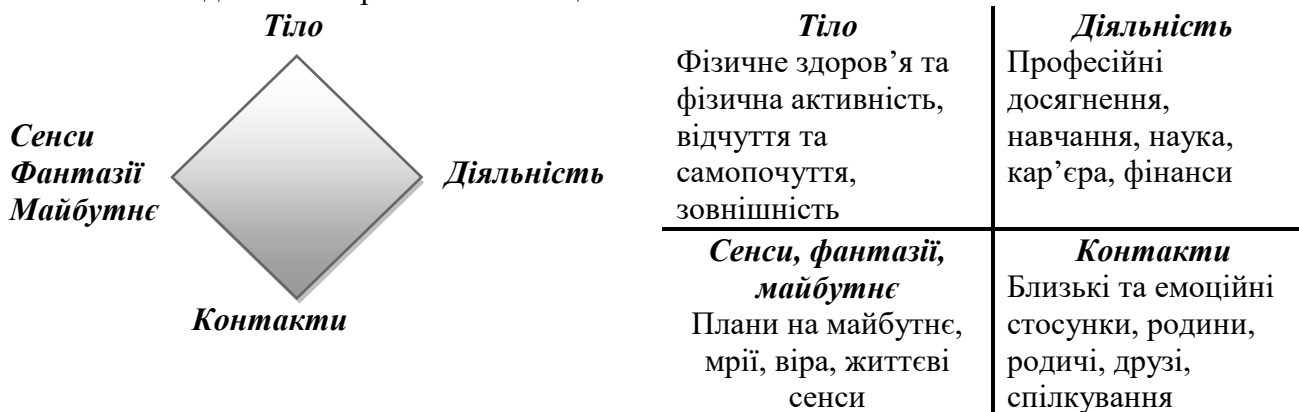
- короткі/тривалі;
- легкі/значні;
- відкриті/приховані від інших;
- злегка хворобливі/жахливі;
- проходять самі/вимагають переробки та позбавлення від них.

Основні етапи роботи з негативними переживаннями:



Одним із способів запобігання появі негативних переживань є збалансоване життя. Існують різні моделі збалансованого життя, серед яких – балансна модель «4 якості життя».

Балансна модель «4 якості життя» – модель, в якій представлено 4 сфери життєвої активності людини та енергетичний/емоційний баланс між ними.





Рівномірний розподіл енергії за всіма сферами дозволить зменшити ризик негативних переживань.

✦ Розрахунок енергії. Індивідуальна вправа

Опис

Батькам пропонується зробити розрахунок своєї енергії (100%) за 4 сферами життєвої активності: тіло, діяльність, контакти, сенси/фантазії/майбутнє (див. Роздатки для учасників). Для цього потрібно коло першої колонки бланку розділити на 4 сектори відповідно до власного розподілу енергії за 4 сферами.

Після чого відбувається аналіз результатів:

20-35%	<i>норма в сфері</i>
менше 20%	потрібно звернути увагу: <ul style="list-style-type: none"> - якщо у контактах – виникають конфлікти; - якщо у тілі – виникають хвороби; - якщо у діяльності – виникає зниження активності, бездіяльність; - якщо у цілях, майбутньому – втрата сенсу життя.
більше 35%	компенсація однієї сфери іншою. Наприклад, більше 35% в діяльності – сфера, яка переробляє конфлікт, сфера втечі (наприклад: конфлікт в особистому житті переробляється в діяльності).

Необхідно розподіляти енергію – 4 по 25%.

Після аналізу результатів батьки працюють із другою колонкою бланку, створюючи бажану модель – *Я хочу, щоб було* (25-35% на сферу).

Висновок

Перенести результати вправи в реальне життя за кожною сферою можна, якщо розподіляти свою енергію за сферами на конкретні справи та тримати їх баланс. І робити це потрібно 1 раз на місяць.

✦ Позитивні думки – рефреймінг. Групова взаємодія

Опис

Тренер наголошує, що дуже корисно для дотримання життєвої рівноваги навчитися управляти шкідливими думками і змінювати їх на хороші. У житті це зробити важко, оскільки ми можемо не помічати наші думки, так само як і дихання вони виникають самі по собі. Але якщо звертати увагу на дихання, ти його можна контролювати. Так само і з думками. Спочатку потрібно навчитися помічати погані, шкідливі думки.

Батьки об'єднуються в 4 групи, розраховувались на «зима, весна, літо, осінь». Кожна група отримує завдання: написати негативні думки (див. Роздатки для учасників). Потім бланк передати за годинниковою стрілкою в наступну групу, де визначають почуття при виникненні «негативної думки», перефразують кожен думку в позитивну і визначають почуття позитивної думки.

Приклади негативних і альтернативних (позитивних) корисних думок

<i>Негативні думки</i>	<i>Почуття</i>	<i>Позитивні думки</i>	<i>Почуття</i>
«Справи ніколи не підуть краще»	Безнадійність, смуток	«На це буде потрібен час, але наше життя поліпшиться»	Щастя
«Мое майбутнє безнадійне»	Безнадійність	«Якщо я трішки змінюю, я досягну свого»	Упевненість
«Мені немає до кого звернутись за допомогою»	Смуток	«У мене є мої діти, родина, друзі»	Спокій, впевненість

Обговорення, зворотна комунікація

- Чи виникали складнощі?



- Чи складно було змінювати негативні думки на позитивні?
- Що допомагало при виконанні завдання?

Висновок

Такі практики називають «рефреймінг». Щоб навчитися змінювати негативні думки на позитивні, потрібно постійно тренуватися у рефреймінгу.

✧ Труднощі у спілкуванні з дитиною та їх вплив на життєвий баланс родини. Вправа з МАК

Опис

Тренер наголошує, що на рівень життєвої рівноваги родини часто впливають труднощі у спілкуванні батьків та дітей. Часто рішення цих труднощів є легким, але ми не завжди бачимо вихід.

Алгоритм проведення

1. Батьки за допомогою карток «Креатив-3» називають труднощі, які виникають у них при взаємодії з дітьми. Картки, які асоціюються з *труднощами*, розкладають на аркуші паперу А4, обираючи їх у відкритий спосіб. Можна зупинитися на 3-5 труднощах, які виникають найчастіше.

2. Далі батьки закритим способом обирають картки з набору «Креатив-2» за кількістю карток-труднощів та розкладають їх поряд. Ці картки символізують *причини труднощів*. Розкриваючи кожну картку по черзі, потрібно записати всі ідеї щодо причин труднощів у спілкуванні через метафору картки. Відбувається обговорення причин, невдач.

3. Закритим способом обираються ще картки за кількістю труднощів з набору «Креатив». Ці картки символізують *рішення, ресурси, можливості при вирішенні труднощів*. Розкриваючи по черзі кожну картку, потрібно записати всі ідеї стосовно вирішення труднощів через метафору картки.

Обговорення, зворотна комунікація

На кожному етапі роботи відбувається обговорення. Паралельно тренер дає коментарі, рекомендації щодо ефективного спілкуванні з дітьми.

✧ МАКові інсайти. Вправа-рефлексія

Опис

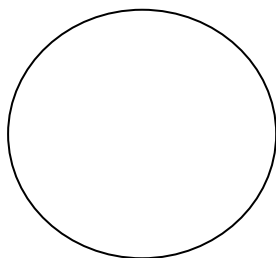
Учасникам пропонується відповісти на 3 питання через картку набору «Креатив», які обираються в закритий спосіб на кожне питання (*див. Роздатки для учасників*):

1. Що я зрозумів?
2. Що я буду робити?
3. З ким я поділюсь?

Потім учасники по черзі відкривають кожну картку та записують відповідь на питання через метафору картки. Далі по колу кожний учасник озвучує свої відповіді.

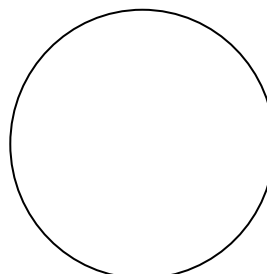
РОЗДАТКИ ДЛЯ УЧАСНИКІВ

Як є (реальна модель)



Бланк «Розрахунок енергії»

Як хочу (бажана модель)





Бланк «Позитивні думки – рефреймінг»

<i>Негативні думки</i>	<i>Почуття</i>	<i>Позитивні думки</i>	<i>Почуття</i>
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
5.	5.	5.	5.

Бланк «МАКові інсайти»

1. Що я зрозумів?
2. Що я буду робити?
3. З ким я поділюсь?



ВЕКТОР ДОПОМІЖНИЙ

ДОДАТКОВО ТРЕНЕРУ

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ ОСОБЛИВОСТІ ЗАСВОЄННЯ ІНФОРМАЦІЇ

Людина, як правило, засвоює лише близько 30 % (або ще менше) інформації, яку вона чує або бачить, або чує та бачить одночасно.

А коли люди беруть активну участь, наприклад, в обговоренні питань, рівень засвоєння зростає приблизно до 50 %.

Під час практичних дій, особливо коли люди обговорюють свої дії в ході практичних занять, рівень засвоєння зростає приблизно до 75 %.

Найвищий рівень засвоєння (близько 90 %) спостерігається тоді, коли люди одразу застосовують набуті знання в реальному житті або навчають інших.



*Піраміда засвоєння інформації:
ефективність різних методів навчання*

Образно кажучи, піраміда не може твердо стояти на вістрі, якщо навчатися лише у лекційний спосіб.

Аби досягти максимальної ефективності навчання, її потрібно перевернути на основу – *запровадити навчання через дії тих, хто навчається.*

УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ

Дорослі навчаються ефективно за певних умов:

УМОВА 1.

*Коли це особисто потрібно
учасникам*

Важливо:

- ✓ знати дійсні потреби учасників;
- ✓ спиратися й посилатися на них;



УМОВА 2.
Коли учасники мають досить часу на засвоєння нових знань і умінь

УМОВА 3.
Коли учасники можуть самостійно планувати свій час та процес навчання

УМОВА 4.
Коли учасники досягають успіхів

УМОВА 5.
Коли учасники мають можливість випробувати нові знання та тренуватися в застосуванні їх на практиці

УМОВА 6.
Коли учасники повністю залучені до процесу навчання

✓ будувати програму так, щоб ці потреби були в основному задоволені.

Пам'ятати, що мотивацію до навчання зміцнює:

- ✓ моделювання учасниками майбутньої особистої поведінки;
- ✓ адекватне оцінювання та відзнака їх досягнень та успіхів.

Потрібно:

- ✓ не переобтяжувати програму новим змістом;
- ✓ намагатися не стомлювати учасників;
- ✓ використовувати різноманітні методи;
- ✓ дотримуватися графіку перерв;
- ✓ забезпечити достатньо часу на засвоєння нового матеріалу.

Важливо:

- ✓ створити на тренінгу таку атмосферу, щоб учасники самі окреслили свої потреби та очікування, сформулювали власні цілі та можливі шляхи їх реалізації (для цього варто використати попереднє опитування, яке дозволить оцінити наявні знання та уміння);
- ✓ запитувати учасників про їх очікування, спиратися й посилатися на це;
- ✓ наприкінці кожного заняття запитувати учасників про враження від змісту вивченого та ефективність застосованих методів навчання;
- ✓ узгоджувати очікування учасників між ними та з очікуваннями тренера, сприяти реалізації очікувань як стосовно змісту, так і процесу тренінгу.

Доречно:

- ✓ будувати програму тренінгу з урахуванням якомога більшої імовірності досягнення учасниками успіху, мінімізуючи ризики поразки;
- ✓ пам'ятати, що кожний учасник – унікальний і його порівняння з іншими, особливо недостатньо коректне – неприпустиме;
- ✓ починати навчання із засвоєння легких і простих завдань, поступово просуваючись до складніших;
- ✓ визнавати, що кожний учасник має свій індивідуальний стиль. Відповідно відзначати його успіхи, відзначати досягнення, вказувати на індивідуальні перспективи розвитку.

Не забувати, що:

- ✓ кінцевою метою змін, запроваджених на тренінгу, є втілення їх у життя. Тому учасникам потрібно створити можливості для практики почутого й побаченого під час тренінгу;
- ✓ «практика творить майстра» і це особливо стосується таких дій, які викликають в учасників найбільше труднощів.

Потрібно:

- ✓ пам'ятати, що виконання ролі активної дійової особи більше сприяє навчанню, ніж виконання ролі спостерігача;



УМОВА 7.

Коли учасники можуть зрозуміти, як використати набуті знання та вміння на практиці

- ✓ використовувати різноманітні техніки та вправи, які залучають учасників інтелектуально (розв'язування проблем, мозковий штурм, випадки з практики тощо), емоційно (ігри, рольові ігри, обговорення тощо) та фізично (створення предметів, рухові ігри, вправи тощо).

Обов'язково:

- ✓ тематику тренінгу максимально наближати до реальних потреб;
- ✓ використовувати як матеріал для вправ, так і реальні завдання і проблеми, які стоять перед учасниками;
- ✓ завершувати вправи обговоренням можливого використання набутого досвіду в повсякденному житті;
- ✓ наприкінці тренінгу передбачити обговорення того, у який спосіб учасники зможуть використати набуті знання і вміння на практиці.

Шляхами відповідної атмосфери:

- ✓ дружнього заохочення до взаємодії;
- ✓ пояснення перебігу подій на тренінгу та характеру очікувань так, щоб забезпечити учасникам почуття безпеки;
- ✓ застосування інтерактивних вправ, які дають змогу учасникам познайомитися й сформувати команду;
- ✓ застосування шкали труднощів, поступово ускладнюючи прості й легкі завдання;
- ✓ влаштування позитивного зворотного зв'язку (оцінювання зусиль, підкреслення досягнень).

Індивідуальні відмінності у способах і стилях навчання між дорослими людьми поглиблюються з віком і досвідом, що потребує застосування різноманітних методів і технік навчання, з метою зростання ймовірності засвоєння матеріалу всіма учасниками відповідно до їх індивідуальних особливостей сприйняття.

Тренер має:

- ✓ говорити для «аудіалів»;
- ✓ писати, малювати, демонструвати плакати тощо для «візуалів»;
- ✓ застосовувати ігри, вправи тощо для тих, хто краще сприймає інформацію через сенсори руху, дотику, тобто для «кінестетиків»;
- ✓ логічно будувати структуру і зміст висловлювань для «логіків».

УМОВА 8.

Коли створено приємне та сприятливе середовище навчання

УМОВА 9.

Коли методи навчання відповідають різним індивідуальним стилям/способам навчання, притаманним різним людям

ОСОБИСТІСНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ДОРΟΣЛИХ

Тренеру слід знати важливі **особистісні аспекти навчання дорослих** і, відповідно, враховувати їх при підготовці і проведенні навчання з дорослою аудиторією.

Аспекти

Доросла людина – це незалежна, самостійна особистість

Врахування на практиці

- ✓ Коли доросла людина відчуває необхідність чомусь навчитися, вона це здатна робити самостійно, а тренінг може слугувати додатковим або стимулюючим засобом.
- ✓ Програма заходу повинна будуватися так, щоб допомогти учасникам досягти самостійності у навчанні та давати їм можливість самим визначати свої дії.



Дорослі мають великий досвід, який можна використати як джерело знань

Готовність дорослих до навчання має зв'язок зі змінами соціальних ролей, життєвих стадій, інших змінних їхнього соціального життя

Працюючи з дорослою аудиторією, слід враховувати особливості протікання їх психічних процесів

- ✓ Тренер має забезпечити максимальну повагу до учасників.
- ✓ Більша частина навчання дорослих проходить поза формальною обстановкою: там, де живе, працює та спілкується людина.
- ✓ Зв'язок із реаліями життя, безпосередня участь у його актуальних подіях повинні бути передбачені у програмі заходу навчання для дорослих.
- ✓ Дорослі:
 - цінують час і не згодні його марно витратити;
 - цінують поважне ставлення до себе;
 - бажають бачити сенс у запропонованих заняттях;
 - критично, з позиції власного досвіду сприймають нову інформацію;
 - бажають приймати самостійні рішення;
 - орієнтовані на реальні задачі.
- ✓ Дорослі люди проходять однакові стадії життя, хоча швидкість та якісні показники при цьому є різними.
- ✓ Деякі люди зупиняються на якійсь стадії, інші – ніколи не випробовують деяких соціальних ролей чи змін.
- ✓ Перехід дорослої людини із однієї стадії життя в іншу потребує нових знань, що активізує в неї потребу навчання.
- ✓ При підготовці програм заходів потрібно враховувати соціальні ролі учасників та стадії їхнього дорослого життя.
- ✓ **Увага:**
 - У дорослих людей об'єм запам'ятовування об'єктів складає в середньому від 6 до 11, про що слід пам'ятати, підбираючи матеріал.
 - Переключення з одного виду діяльності на інший відбувається більш продуктивно, якщо нове завдання цікаво для аудиторії.
 - Концентрація уваги відбувається успішніше, якщо використовуються прийоми підтримання емоційного фону (гумор, афоризми, крилаті слова), інформація носить актуальний характер, а також, використовуються різні канали сприйняття.
- ✓ **Пам'ять:**
 - Враховувати «ефект краю» або «ефект першого враження», коли інформація, яка прозвучала на початку і в кінці пояснення запам'ятовується краще, ніж та яка підноситься в середині викладу.
 - Запам'ятовується краще та інформація, яка не має закінченої дії, так званий «ефект Зейгарник». У ході експериментальних досліджень було встановлено, що робота, яка була перервана, запам'ятовувалася в 2 рази краще, ніж та, яку вдалося завершити.
- ✓ **Працездатність:**
 - Ефективність засвоєння нового матеріалу підвищується, якщо він розбитий на кілька занять, кожне з яких триває не більше 1,5 години.
 - Треба враховувати *етапи працездатності дорослої людини:*
 1. На початку тренінгу до 20 хвилин, відбувається «включенність» в роботу, тому матеріал повинен



- бути досить полегшений для сприйняття.
2. Далі слідує фаза максимальної працездатності, яка триває 30-40 хвилин.
 3. Наступні 30 хвилин відбувається спад активності, увага слабшає, запам'ятовування відбувається менш продуктивно.
 4. Останні 10 хвилин характеризуються виснаженням психічних процесів, однак, пам'ятаючи про «ефект краю», на цьому відрізку роботи слід повторити все, викладене на тренінгу, що допоможе кращому запам'ятовуванню матеріалу.

ЩЕ ТРОХИ ВАЖЛИВОЇ ІНФОРМАЦІЇ

Навчання дорослих найбільш ефективно у **неформальній обстановці**.

1. Дорослі роблять кращі успіхи, коли вони *відчувають, що їх поважають і цінують*, а не принижують, або «патронують», або маніпулюють ними.

2. Дорослі *потребують допомоги*, а не оцінок. Необхідно заохочувати учасників до пошуку нових ідей.

3. При навчанні дорослих *особливу увагу варто приділяти початку навчання*, необхідно зосередитися на процесі пошуку оригінальних відповідей на питання, а не лише концентрувати увагу на кінцевих варіантах. «Пуститися в плавання» настільки ж важливо, як і досягти «порту призначення».

4. Навчання будується *на основі вже існуючих знань*. Дорослі люди навчаються, використовуючи минулий досвід. Здатність людини до навчання значною мірою визначається тим досвідом, яким вона володіє.

5. Навчання будується *«від простого до складного»*. Потрібно поступово знайомити учасників з матеріалом, давати нові знання і перевіряти, чи все зрозуміло, перш ніж рухатися далі.

6. *Кожний навчається у своєму темпі*. Хоча тренер забезпечує створення мікроклімату до успішного навчання, швидкість цього процесу задається членами групи.

7. *Люди навчаються краще, коли діють*. Ефективність навчання дорослих збільшується прямо пропорційно рівню їхнього залучення до діяльності.

Врахування тренером всіх зазначених особливостей навчання дорослих є запорукою проведення цікавого, ефективного навчального заняття!!!

ДО «ВАЛІЗИ ТРЕНЕРА»

СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

Частина тренінгу	Завдання тренінгу	Вправи	Тривалість
ВСТУПНА	✓ Створити сприятливий психологічний простір.	✓ Знайомство.	15-30 хвилин
	✓ Засвоїти правила роботи групи.	✓ Правила.	
	✓ Виявити очікування учасників.	✓ Очікування.	
	✓ Налагодження зворотного зв'язку «учасник-тренер», «учасник-група», «учасник-учасник», «тренер-група».	✓ Руханка.	
ОСНОВНА	✓ Оцінка рівня поінформованості щодо проблеми.	✓ Інтерактивні техніки.	Різниця між вступною і заключною частинами
	✓ Актуалізація проблеми та конкретних завдань для її	✓ Вправи на оцінку групових	



ЗАКЛЮЧНА

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Надання інформації. ✓ Засвоєння знань. ✓ Прищеплення умінь, навичок. ✓ Підведення підсумків щодо процесу роботи. ✓ Оцінка отриманого досвіду. ✓ Налаштування учасників на атмосферу звичайного життя. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Руханки. ✓ Вправи на рефлексію та відновлення сил учасників. ✓ Прощання. | <ul style="list-style-type: none"> процесів, стану групи. 15-30 хвилин |
|--|--|--|

СКАРБНИЧКА ВПРАВ ДЛЯ ЗНАЙОМСТВА

Вправи для знайомства відображають специфіку початкового етапу роботи з групою – установа контакту на старті безпосередньої взаємодії та спілкування.

Мета таких вправ – у легкій ігровій формі ближче познайомити учасників одне з одним і підготувати їх до подальшої спільної роботи, створити відповідну атмосферу та настрій.

Вони допомагають показати учасникам, чим вони відрізняються або схожі одне на одного, вчать приділяти увагу іншим людям.

❖ Це чудово!

- Мета:** сприяти знайомству учасників.
- Ресурси:** вільний простір.
- Тривалість:** 5 хвилин
- Опис:** Процедура: учасники стоять півколом, достатньо великим, щоб промовцям було зручно виступати. Тренер пропонує кожному по черзі вийти в центр півкола і розповісти про якусь свою якість, уміння чи талант (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмю малювати» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» і одночасно підняти вгору великий палець.

❖ Малюнок на тему «Моє ім'я»

- Мета:** подальше знайомство учасників, зняття емоційного напруження, позитивне налаштування на заняття.
- Ресурси:** кольорові олівці, аркуші паперу.
- Тривалість:** 10-15 хвилин
- Опис:** Учасникам пропонується подумати і намалювати своє ім'я, у вигляді символів, образів.
- Обговорення**
- Що зображено на Вашому малюнку?
 - Чому саме Ви вирішили зобразити...?
 - Що Ви відчували, виконуючи завдання?

❖ Як ми схожі!

- Мета:** допомагає учасникам краще пізнати одне одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту зі співрозмовником.
- Ресурси:** аркуші паперу, олівці.
- Тривалість:** 10-15 хвилин
- Опис:**
1. Тренер просить групу об'єднатися в пари й пояснює, як буде проходити вправа.
 2. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, спільних для них обох. Не можна писати



- загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан тощо.
- Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.
 - Після вправи тренер обговорює, що спільні риси можна знайти будь з ким.

Обговорення

- Чи зі всіма ви поспілкувались?
- Що Ви відчували, виконуючи завдання?

❖ **Ми йдемо в похід**

- Мета:** швидко запам'ятати імена всієї групи.
Ресурси: відсутні.
Тривалість: 10-15 хвилин
Опис Учасник, назвавши своє ім'я, називає предмет, що починається на першу букву його імені, який він може взяти з собою в похід. Наприклад: «Мене звати Катя, я йду в похід і беру з собою компас». Наступний гравець промовляє: «Мене звать Сергій, я йду в похід і беру з собою спальник, а ще Катю з компасом», і так далі, поки не будуть названі по імені всі.

❖ **Півслова**

- Мета:** закріплення імен учасників.
Ресурси: м'яч.
Тривалість: 5 хвилин
Опис Учасники гри сідають в коло і перекидають одне одному м'яч. При цьому той, хто кидає голосно говорить перший склад свого імені, а той, хто піймав м'яч, повинен швидко вимовити другий склад. Якщо назвав правильно, то той хто кидав, називає ім'я повністю. Якщо ім'я названо неправильно, то він каже «Ні, і чекає, хто назве його ім'я правильно і т.д.

Обговорення

- Чи сподобалось вам?
- Які виникли труднощі?
- Що ви відчували?

❖ **Листоноша**

- Мета:** знайомство учасників.
Ресурси: конверти з іменами учасників.
Тривалість: 10 хвилин
Опис Учасники об'єднуються у 2 команди та стають в шеренгу одне за одним. Перші гравці з кожної команди підбігають кожен до свого стільця, на яких лежать маленькі конверти (за кількістю учасників). На зворотному боці написано ім'я адресата. Прочитавши ім'я адресата, «листоноша» голосно вигукує його, а адресат піднімає руку і кричить: «Це Я!» Листоноша відносить листа і повертається до своєї команди, а другі гравці біжать за черговим листом. Виграє найшвидша команда.

Коментар

Організатори на зворотному боці карток можуть написати значення імен. Ці картки в кінці гри можна оголосити і подарувати.

❖ **Ми**

- Мета:** більше дізнатись одне про одного.
Ресурси: відсутні.
Тривалість: 15-20 хвилин
Опис Ведучий об'єднує групу в міні-групи по 4-5 учасників.
Інструкція: «Пропоную вам вправу на знайомство. Але ми знайомитись»



будемо особливим способом. Кожна команда протягом 5 хвилин складає про себе історію, користуючись реальними даними. Наприклад: «Ми народились у Києві, Харкові, Дніпрі. Вдома в нас 9 собак, 14 котів, 2 папуги та 1 черепаха. Трьох наших мам звать Ольгами, а ще в нас два папи на ім'я Олег і т.п.»

Коли час вийде, кожна команда вибирає людину, яка буде презентувати історію.

❖ Батарейка

Мета:	знайомство учасників закріплення імен.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	10 хвилин
Опис	Учасники стають у лінію, тримаючись за руки. Обирається ведучий-водопровідник. Він стає спиною до гравців і говорить: «Вода пішла». Після цього учасники по черзі називають свої імена. Коли дійдуть до останнього, учасники продовжують називати імена у зворотному напрямку (2-3 рази). Після цього ведучий каже «Кран перекритий», повертається обличчям до гравців і називає їхні імена. Кожна правильна відповідь – бал. Після цього вибирають нового ведучого, гра поновлюється.

❖ Що означають ваші імена?

Мета:	згуртування учасників, знайомство.
Ресурси:	аркуші паперу А4, олівці, маркери.
Тривалість:	5 хвилин
Опис	Діти розбиваються на команди з однаковими іменами (Сашки з Сашками, Олени з Оленами і т.д.). Завдання: згадати і записати чи намалювати: <ul style="list-style-type: none">- Пісню, в якій звучить ваше ім'я (хто краще).- Екібану з квітів і рослин, що починаються з тієї ж букви, що і ваше ім'я.- Емблему вашого імені.

СКАРБНИЧКА ВПРАВ ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ ОЧІКУВАНЬ ВІД ТРЕНІНГУ

Вправи для виявлення очікувань учасників допомагають отримати інформацію про те, з якою установкою, метою учасники прийшли на захід, які знання та уміння вони вже набули і які хотіли б засвоїти під час групової взаємодії, на які позитивні зміни у собі вони сподіваються (поглиблення знань, набуття практичних умінь, зміна ставлень, переконань, зміна у поведінці тощо).

Як правило, зміст своїх очікувань учасники коротко записують на папірцях та подають тренеру. Тренер цю інформацію використовує для того, щоб дізнатись про рівень компетентності присутніх, для організації особистісно орієнтованого навчання учасників, для своєчасної перебудови тренінгу в плані його змісту, структури, форм взаємодії, способів отримування зворотного зв'язку тощо.

❖ Дерево очікувань

Мета:	виявити очікування учасників від участі в тренінгу.
Ресурси:	фліпчарт, плакат із зображенням деревом, стікери, маркери.
Тривалість:	10-15 хвилин.
Опис	Ведучий прикріплює на фліпчарт плакат, роздає учням стікери, на яких вони записують свої очікування. Потім учасники озвучують їх і



наклеюють на дерево.

- Обговорення**
- Як ви гадаєте, для чого ви записували свої очікування?
 - Чи буде це важливим для вас на наступних заняттях?

❖ **Пісочний годинник**

- Мета:** відстежити динаміку здійснення очікувань учасників.
Ресурси: аркуш паперу для фліпчарту, стікери, маркери.
Тривалість: 10-15 хвилин.
Опис Необхідно намалювати на великому аркуші паперу для фліпчарту пісочний годинник. Очікування учасників, записані на стікерах, розмістити у верхній частині годинника.
По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які очікування реалізувались, те перемістити їх у відповідне місце на «годиннику».

❖ **Парасолька**

- Мета:** виявлення очікувань учасників.
Ресурси: аркуш паперу для фліпчарту, стікери, маркери.
Тривалість: 10-15 хвилин.
Опис Намалювати на аркуші парасольку, а очікування учасників, записані на клейких папірцях у вигляді літаючих комах, розмістити під парасолькою. Наприкінці тренінгу учасники аналізують, які сподівання справдились, і переносять їх на парасольку.
Примітка:
Коментар Учасники мають фрагментарні знання з певної теми, а тому в чомусь відчувають небезпеку і ховаються від неї під парасолькою.

❖ **Незакінчені речення**

- Мета:** дати можливість учасникам визначити свої очікування.
Ресурси: аркуші паперу з чотирма незакінченими реченнями на кожного учасника, ручки.
Тривалість: 10-15 хвилин.
Опис Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:
 - Від тренера я очікую...
 - Від інших учасників я очікую...
 - Від себе я очікую...
 - Мета, яку я маю намір досягти, ...Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу, або після короткого обговорення в парах, малих групах, всією групою, потім збирає заповнені аркуші.
Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовольнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

❖ **Чарівна подушка**

- Мета:** дати можливість учасникам висловити свої бажання, і при цьому відчути, що інші уважно слухають ці бажання, сприймають їх.
Ресурси: маленька подушка.
Тривалість: 10-15 хвилин.
Опис Тренер повідомляє, що є чарівна подушка, яку покладено в центрі кола, і кожний учасник, по черзі, має, сидячи на ній, розповісти групі про свої очікування від тренінгу та про бажання, які виникають із цього приводу.



❖ Чотири сфери

- Мета:** дати можливість учасникам висловити свої очікування.
- Ресурси:** аркуші паперу, ручки.
- Тривалість:** 10-15 хвилин.
- Опис** Тренер повідомляє, що люди звичайно вкладають енергію в різні сфери свого життя, з яких можна умовно виділити такі – власне тіло, життєва діяльність, контакти з іншими людьми, фантазії. Він пропонує подумати й написати, як учасники використали б свою енергію й час, якщо можливості були б необмеженими; які бажання й очікування мають учасники на найближчий день, тиждень, місяць, півроку, п'ять років, розподіливши записи за такими чотирма сферами:
- що робитиме учасник для фізичного аспекту – зовнішньої краси, фізичного здоров'я (тіло);
 - для професійної кар'єри, (діяльність);
 - для родини, друзів (контакти);
 - для творчості, майбутнього, наприклад, для міста, країни, людства (фантазії).
- Потім група коротко обговорює записані очікування/бажання, намагаючись уявити, чи енергія розподіляється рівномірно між цими чотирма сферами, чи рівноваги немає, а превалюють очікування в певних сферах.

СКАРБНИЧКА ВПРАВ ДЛЯ ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ТА РЕФЛЕКСІЇ ТРЕНІНГУ

Мета таких вправ – підвести підсумки заняття, дати можливість учасникам оцінити отриманий досвід щодо його значимості для їх подальшої життєдіяльності за межами тренінгового простору.

❖ Корисне

- Мета:** з'ясувати враження учасників від роботи на тренінгу.
- Ресурси:** таблиця з двох колонок: «Було корисно...» та «Ще хочу дізнатися та навчитися...».
- Тривалість:** 5-10 хвилин.
- Опис** Тренер пропонує учасникам пригадати все, що відбувалось протягом тренінгового дня, надавши відповідь на запитання:
- Було корисно...
 - Ще хочу дізнатися та навчитися...
- Усі відповіді на перше та друге запитання тренер записує у таблицю.
- Обговорення**
- Що корисного для себе Ви здобули за сьогоднішній день?
 - Яку ще інформацію Ви б хотіли б отримати, чого навчитися?
 - Що (чи кого) Ви хотіли б побачити сьогодні у сні?

❖ Оцінювання

- Мета:** вивільнити творчу енергію групи, оцінити ефективність засвоєння матеріалу силами самих учасників.
- Ресурси:** приладдя для письма, ресурсні матеріали (роздаткова інформація, підручники, книги, документи тощо) за темою пройденого матеріалу.
- Тривалість:** 10-15 хвилин.
- Опис** Тренер об'єднує учасників у 3 малі групи, присвоює кожній групі власний символ (номери – від 1 до 3; літери – від А до В; назви, які групи самі собі



оберуть, наприклад, «професори», «магістри», «бакалаври» або «леви», «ведмеді», «вовки» тощо). Пропонує кожній малій групі сформулювати два запитання за тематикою заняття, яке пройшло раніше, користуючись розданими ресурсними матеріалами. Коли запитання підготовлено, всі ресурсні матеріали «закриваються» (здаються тренеру, відкладаються далеко від учасників тощо). Вправа починається з того, що перша мала група ставить своє перше запитання другій, яка має сформулювати максимально повну відповідь. Третя група після відповіді критикує другу і оцінює її відповідь за десятибальною шкалою, обґрунтовуючи свою оцінку. Далі групи міняються ролями: друга ставить третій своє перше запитання, а перша група оцінює відповідь і пояснює, як її можна поліпшити. Потім своє перше запитання третя група ставить першій, а друга оцінює відповідь. Процес триває, поки кожна група поставить по одному запитанню двом іншим групам.

Коментар

Особливі вимоги до приміщення – столи, стільці. Корисно влаштувати символічний приз для членів групи, яка набере найбільшу загальну кількість балів, виставлених колегами.

❖ **Свічка**

Мета: дізнатися про враження учасників від роботи на тренінгу.

Ресурси: свічка, сірники.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Опис У приміщенні вимикається світло. Тренер запалює свічку і пропонує учасникам пригадати, що найбільше запам'яталося з цього дня, та сказати слова подяки своїм колегам. Тренер, тримаючи в руках свічку, починає першим. Потім передає свічку учаснику, щоб він висловив свої міркування і т.д. Після того, як свічка знову повернеться до тренера, він ще раз дякує групі за плідну співпрацю, бажає гарного дня, вечора і гасить свічку.

Коментар

Важливо дотримуватися техніки безпеки.

❖ **Велика і маленькі свічки**

Мета: дізнатися про враження учасників від роботи на тренінгу.

Ресурси: одна велика свічка, маленькі свічки за кількістю учасників, сірники.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Опис У приміщенні вимикається світло. Тренер роздає учасникам маленькі свічки, сам бере велику свічку, запалює її, говорить слова:

- Як одна свічка запалює іншу й одною свічкою запалюються тисячі, так і одне серце запалює інше, і запалюються тисячі. Я хочу запалити ваші серця вогником добра, любові, терпимості.

Учасники по черзі запалюють свої свічки, говорять прощальні слова.

Коментар

Важливо дотримуватися техніки безпеки.

❖ **Я дякую за роботу**

Мета: створити у групі позитивну атмосферу, надати учасникам можливість висловити вдячність за спільну працю.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 10-15 хвилин.

Опис Тренер пропонує учасникам подякувати за роботу собі, потім сусідам, що ліворуч та праворуч. По завершенні оплесками дякуємо за роботу всій групі.



- ❖ **Піраміда почуттів**
- Мета:** підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу; закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.
- Ресурси:** відсутні.
- Тривалість:** 5 хвилин.
- Опис:** Запропонуйте групі побудувати піраміду позитивних почуттів. Всі присутні говорять, покладаючи свою руку зверху на руки інших, про те, що вони винесли для себе з цієї зустрічі.
- ❖ **Віночок побажань**
- Мета:** підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу; закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.
- Ресурси:** відсутні.
- Тривалість:** 10 хвилин.
- Опис:** По черзі всі присутні кладуть свою руку на плече людини, що стоїть поруч і дарують ті знання і враження, які винесли з тренінгу. Після того, як коло замкнеться, тренер може сказати, що опускаючи руки, це коло не розривається, всі присутні приєднуються до великого кола тих, хто вже пройшли наші тренінги. І що наше коло може дати нам підтримку у складну хвилину.
- ❖ **Іскорка**
- Мета:** підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу; закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.
- Ресурси:** відсутні.
- Тривалість:** 10 хвилин.
- Опис:** Всі присутні беруться за руки. Тренер стискає руку тій людині, що стоїть праворуч, і просить цей «потиск», передаючи всім по колу та повернути йому/їй.
- Коментар:** Підсумувати, що цей потиск є символом підтримки кола у всіх складних життєвих ситуаціях.
- ❖ **Подаруй камінчик**
- Мета:** створити у групі позитивну атмосферу, надати учасникам можливість висловити вдячність за спільну працю.
- Ресурси:** коробка з камінчиками.
- Тривалість:** 10-15 хвилин.
- Опис:** Учасники беруть із коробки по одному камінчику й дарують його тому, кому захочуть, але обов'язково зі словами: «Я дарую тобі цей камінчик, тому що ти най...»
- ❖ **Підведення підсумків дня**
- Мета:** підвести підсумки дня.
- Ресурси:** ватман з намальованою валізою, знаком запитання, кошиком; стікери рожевого, блакитного та жовтого кольорів.
- Тривалість:** 10-15 хвилин.
- Опис:** Кожному учаснику роздають комплект з трьох різного кольору стікерів. Тренер просить учасників подивитися на плакат з метою і завданнями тренінгу, пригадати все, що відбувалося цього дня.
- На стікері рожевого кольору учасники пишуть те, що вони можуть взяти для себе у валізу тренера.
 - На аркуші жовтого кольору учасники пишуть запитання, які виникли в них під час тренінгу.



- На блакитному стікері – побажання тренерам.

Після цього всі прикріплюють свої стікери на ватмані біля відповідних малюнків: валізи, знака запитання, кошика.

❖ Валіза

Мета: підсумувати результати власної участі в роботі цілого дня тренінгу; закріпити емоційне піднесення та акцентувати на трансфері навчання.
Ресурси: аркуш паперу для фліпчарту з малюнком валізи, маркери, стікери.
Тривалість: 10-15 хвилин.
Опис: Попросити учасників на стікерах написати, щоб вони хотіли взяти з собою в дорогу з тих знань і навичок, які вони отримали на тренінгу. Стікери наклеїти на малюнок валізи, коментуючи написане.

❖ Віночок побажань по колу

Мета: забезпечити гарний настрій по завершенню тренінгу.
Ресурси: приладдя для письма.
Тривалість: 10-15 хвилин.
Опис: Учасники по колу висловлюють свої побажання сусіду, який сидить праворуч.

❖ Чарівна скринька

Мета: підвести підсумки дня.
Ресурси: аркуш паперу для фліпчарту з зображенням великої скриньки, кольорові кружечки за кількістю учасників тренінгової групи.
Тривалість: 10-15 хвилин.
Опис: Кожен учасник отримує кружечок, який символізує скарб знань, умінь, що були отримані протягом другого дня тренінгової роботи. Тренер пропонує кожному учаснику написати про свої здобуті скарби (2 хв.). Після цього учасники по черзі «кладуть скарби» у чарівну скриньку (прикріплюють кружечки на плакат із зображенням скриньки), коментуючи свою дію.

❖ Завершення речення

Мета: забезпечити зворотний зв'язок щодо основних моментів вивченого матеріалу.
Ресурси: приладдя для письма.
Тривалість: 15-20 хвилин.
Опис: Тренер демонструє учасникам записані на фліпчарті 4-5 незавершених речень:

- Я дізнався що...
- Мене здивувало, що...
- Мені сподобалося, що...
- Можливо, було б краще, якби...

Опис: Пропонує кожному учаснику записати свої відповіді та здати тренеру. Якщо дозволяє регламент тренінгу, корисно, щоб кожний учасник по черзі повідомив свої записи групі. Так можна обговорити та узагальнити найбільш актуальні відповіді, дізнатися про думки більшості учасників, виявити нез'ясовані питання.

Коментар: Особливі вимоги до приміщення – фліпчарт або дошка, столи, стільці.

**СКАРБНИЧКА РУХАНОК/ЕНЕРДЖАЙЗЕРІВ**

Ці вправи необхідні тренеру, щоби підтримувати учасників у робочому стані. Вони проводяться в ті моменти, коли учасники втомлюються сидіти або робота в групі проводиться в лекційній формі та вимагає великої зосередженості й уваги. Звичайно ці вправи містять у собі багато активних рухів: стрибки, рухи головою, руками, ногами тощо. У цих вправах ведучий звичайно показує визначені рухи або вимовляє слова. Завдання учасників – повторювати все за ведучим.

Мета руханок – активізувати, «розігріти» членів групи, створити в них певний емоційний настрій, зняти напруженість, що може виникнути на первісних етапах роботи групи.

❖ Будь уважним

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити, орієнтація на дію одне одного.
Ресурси: відсутні.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис: Тренер називає будь-яке число, відразу ж після того, як число назване, повинно встати саме стільки учасників.

❖ Амеба

Мета: довести учасникам, що для ефективної роботи у команді не обов'язково потрібний лідер у традиційному розумінні.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис: Тренер пропонує учасникам зібратися разом в одному з кутів кімнати та покласти одну руку на плече іншого члена групи; пояснює, що в такий спосіб утворена «амеба», яка може рухатися лише всіма своїми частинами разом; якщо учасник у русі відпускає плече сусіда, він має негайно перехопитися за плече іншої людини. Тобто рухатися «амеба» може лише всіма частинами одночасно; у неї немає голови і хвоста (тобто лідерів та аутсайдерів); у будь-який момент будь-хто може стати «ведучою частиною амеби», перекинувши руку на плече іншого члена групи, якщо так буде зручніше долати перешкоду рухові. Далі тренер споруджує короткий вузький прохід (наприклад, із зіставлених поряд стільців) до іншої частини кімнати, і пропонує «амебі» потрапити через цей прохід до іншого кута кімнати, не «загинувши», тобто не розриваючи цілісність частин. Коли група перебралася через прохід, тренер ініціює обговорення проблеми лідерства та скоординованої командної роботи, фокусуючи увагу на тому, що в залежності від ситуації будь-який член групи може в будь-який момент взяти на себе ініціативу, якщо це сприятиме вирішенню завдань тренінгу
Коментар: Особливі вимоги до приміщення – достатність простору для руху всією групою.

❖ Якщо хочеш бути здоровим, роби так!

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.
Ресурси: відсутні.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис: Учасники повторюють рухи за тренером:
Якщо хочеш бути здоровим,
Роби так... (руки вгору)
Якщо хочеш бути здоровим,
Роби так... (руки донизу)



Якщо хочеш бути здоровим,
Посміхнись і будь бадьорим.
Якщо хочеш бути здоровим,
Роби так... (*повороти вправо, вліво*)
Якщо хочеш бути здоровим,
Дихай так... (*вдихають носом, видихають ротом*)
Якщо хочеш бути здоровим
Роби так... (*крокують на місці*)

❖ Роби разом

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 5 хвилин.

Учасники повторюють рухи за тренером:

Вперед чотири кроки,

Назад чотири кроки,

Опис Рученятами – хлоп-хлоп,

Ноженятами – топ-топ,

Очами покліпаєш

І трішечки пострибаєш.

❖ Посмішка

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис Тренер пропонує учасникам підвестися, встати в коло та передати посмішку по колу справа наліво, потім у протилежному напрямку.

❖ Дерева

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 5 хвилин.

Повторюючи слова за тренером, учасники імітують рухи:

Ми – березки і клінці:

У нас тоненькі стовбурці (*встати*)

Ми в стрункі стаємо рядки,

Випрямляємо гілочки (*руки перед собою*)

Ледь зіп'явшись з корінців

Опис Достаємо промінці (*руки вгору*)

Ми стискаємо їх вогонь

В зелені своїх долонь (*стиснути кулачки*)

Хилять свіжі вітерці

Вліво-вправо стовбурці (*нахили тулуба*)

Ще верхівки кожен ряд

Нахили вперед-назад (*нахил голови вперед-назад*).

❖ Фруктовий коктейль

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити; об'єднати присутніх в 3 групи.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис Тренер: «Прошу всіх підвестись, стати в коло. А тепер, запам'ятай свою назву: «Банан, лимон, апельсин, ...». Запам'ятали?»



	<p>Увага! Я – бармен, хочу приготувати коктейль з бананів. («Банани» повинні помінятися місцями; хто останнім намагається стати в коло – стає барменом і замовляє свій коктейль).</p> <p>Руханку необхідно проводити швидко і з гарним настроєм. Потім запропонувати групам «бананів» та ін. зайняти визначені для їхньої роботи місця.</p>
Коментар	
	<p>❖ Оплески</p>
Мета:	дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	<p>Тренер розміщує учасників на стільцях колом, послідовно кілька разів пропонує підвестися тим, хто має певне вміння чи якість, щось любить або бажає чомусь навчитися; інші учасники групи активно аплодують тим, хто підвівся. Наприклад, «Підведіться з місць усі ті, хто вміє вишивати. Оплески! Дякую, сідайте».</p> <p>«Підведіться з місць усі ті, хто вміє кататися на гірських лижах. Оплески! Дякую, сідайте».</p> <p>Далі: «Підведіться з місць усі ті, хто любить дивитися серіали, мріє навчитися грати у великий теніс тощо.</p>
Коментар	Особливі вимоги до приміщення – достатньо простору для виконання руханки.
	<p>❖ Перебудова</p>
Мета:	дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	<p>Тренер пропонує учасникам безперервно рухатися в хаотичний спосіб; попереджає, що кожні 10-15 секунд за сигналом потрібно негайно утворити пару з тим, хто опиниться найближче, зупинитися й виконати одну з наступних інструкцій:</p> <ul style="list-style-type: none">- взятися за руки;- стати ногою впритул до ноги партнера;- стати носом впритул до носа партнера;- стати спиною впритул до спини партнера. <p>Коли учасники добре засвоїли вправу, можна ускладнити її дуже веселим компонентом: після того, як пари утворили певну позицію, запропонувати рухатися в парах, не змінюючи позиції протягом 5-10 секунд.</p>
Коментар	Особливі вимоги до приміщення – достатньо простору для виконання руханки.
	<p>❖ Сьогодні мені подобаються ті, хто...</p>
Мета:	послабити монотонність, збільшити енергетичний рівень всіх присутніх, заохочуючи до подальшої роботи.
Ресурси:	стільці на 1 менше ніж учасників.
Тривалість:	5 хвилин
Опис	Одна людина стає у центр кола, її стілець прибирають. Ведучий говорить: «Сьогодні мені подобаються ті, хто...» і називає зовнішню характеристику, спільну для якоїсь групи людей (колір одягу, колір очей, тип одягу і т.п.). Всі, хто підходить до цієї групи мають встати і помінятися місцями. Кому не вистачило місця, стає ведучим/ведучою.
Коментар	Спочатку в ролі ведучого виступає тренер.



❖ **Виконай як я...**

Мета:	поліпшити настрій учасників, розвивати увагу.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	Ведучий виконує рухи, інші повинні відтворити їх або припинити, коли тренер вдарить у долоні. Наступний учасник (за годинниковою стрілкою) показує свої рухи.
Коментар	Спочатку в ролі ведучого виступає тренер.

❖ **Ураган**

Мета:	розвантаження учасників.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	10 хвилин.
Опис	Учасники сідають у коло, ведучий виходить у центр кола та пропонує помінятися місцями всім, хто має певну ознаку (білу сорочку, почищені вранці зуби, темні очі тощо). Причому, якщо учасник має названу ознаку, він обов'язково повинен поміняти своє місце або стати ведучим. Ведучий називає тільки ту ознаку, яку він у даний момент бачить у групі. Коли учасники міняються місцями, ведучий має зайняти чиєсь місце. Учасник, який залишився без стільця, стає ведучим. Якщо учасник довго не може сісти в коло, він може сказати «ураган», і тоді всі учасники повинні помінятися місцями.
Коментар	Особливі вимоги до приміщення – достатньо простору для виконання руханки.

❖ **Театр Кабукі**

Мета:	дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	10-15 хвилин.
Опис	Учасники об'єднуються в дві команди. Команди домовляються, кого будуть зображувати: принцесу, дракона чи самурая. Ведучий показує командам характерні рухи для принцеси, дракона, самурая. Принцеса кокетливо робить реверанс; дракон із загрозливим виглядом, піднімаючи руки вгору, крокує вперед; самурай робить рух замаху шаблею. Після того як команди вибрали собі роль, ведучий повідомляє: «Принцеса зачаровує самурая. Самурай убиває дракона. Дракон з'їдає принцесу». Потім команди шикуються у дві шеренги одна проти одної та за командою ведучого характерним рухом показують роль, яку вибрали. По одному балу отримує команда, чия роль виявляється найбільш вигідною. Наприклад, принцеса і самурай (1 бал одержує принцеса, тому що вона його зачаровує). Самурай і дракон (1 бал одержує самурай, тому, що він його убиває). Дракон і принцеса (1 бал одержує дракон, тому, що він з'їдає принцесу). Принцеса і принцеса, дракон і дракон, самурай і самурай (ніхто не одержує жодного бала).
Коментар	Перемагає команда, що набрала більше балів.

❖ **Піца-масаж**

Мета:	розвантаження, рухова активність.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	10 хвилин.



Опис	<p>Учасники об'єднуються в пари і по черзі одне одному роблять масаж, метафорично готуючи піцу (вправа може виконуватися стоячи або сидячи). Спочатку розминають тісто, добре, ретельно розминаючи кожен шматочок спини, потім крутять великий млинець і роблять начинку. Начинку робимо за допомогою того, хто отримує масаж. Коли піца готова, її відправляють в «піч» – той, хто робив масаж, розтирає долоні і кладе їх партнеру на спину між лопаток. Протягом хвилини тримає руки, не відриваючи. Потім помінялися.</p>
Коментар	<p>Інструкція: «Зараз об'єднаєтеся в пари. Одна людина буде «тістом» з якого будуть пекти піцу. Друга людина починає м'яко, обережно розминати м'язи спини, поступово поглиблюючи свої рухи, рухаючись поступово і добре опрацьовуючи кожен частину спини. Приготуйте м'яке, еластичне тісто, без єдиної грудочки. Тепер розкачайте великий млинець, і готуйте начинку – активно питаєте у партнера, що б він хотів туди покласти. Коли начинка готова, розітріть свої долоні, до появи тепла і покладіть їх в область між лопаток, потримайте їх хвилину. Після цього, поміняйтете». Тренер наголошує, що перш ніж доторкнутися до партнера, потрібно запитати його дозволу.</p>
Мета:	розвантаження, рухова активність.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	<p>Учасники вітаються, зіткнувшись ліктями. Попросіть учасників стати в коло. Запропонуйте всім розрахуватися на «один-чотири» і зробити наступне:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кожен «номер перший» складає руки за головою, так щоб лікті були направлені в різні боки; - кожен «номер другий» упирається руками в стегна так, щоб лікті також були спрямовані вправо і вліво; - кожен «номер третій» кладе ліву руку на ліве стегно, праву руку – на праве коліно, при цьому руки зігнуті, лікті відведені в сторони; - кожен «номер четвертий» тримає складені хрест-навхрест руки на грудях (лікці дивляться в сторони). <p>Скажіть учасникам, що на виконання завдання їм дається тільки 5 хвилин. За цей час вони повинні познайомитися з якомога більшою кількістю членів групи, просто назвавши своє ім'я і, торкнувшись одне одного ліктями. Через 5 хвилин зберіть учасників у чотири підгрупи так, щоб разом опинилися відповідно всі перші, другі, треті і четверті номери. Нехай учасники привітають одне одного всередині своєї підгрупи.</p>
Коментар	Ця смішна гра ламає звичні стереотипи вітання і сприяє встановленню контакту між учасниками.
Мета:	розвантаження, рухова активність.
Ресурси:	відсутні.
Тривалість:	5 хвилин.
Опис	Учасники утворюють коло. Ведучий ходить всередині кола і, зупинившись перед ким-небудь, голосно говорить: «Руки!» Той, до кого він звернувся, повинен стояти спокійно, а його сусіди повинні підняти руки: сусід зліва – праву, сусід справа – ліву.



Хто помилиться, виходить з кола.
Коментар Спочатку в ролі ведучого виступає тренер.

❖ **Бабуся з Бразилії**

Мета: розвантаження, рухова активність.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис Всі учасники стають обличчям в коло. Ведучий показує рухи і вимовляє певні фрази. Завдання учасників – все за ним повторити.

1. Стоячи прямо, тримаючи руки по швах, бадьоро: «У мене в Бразилії є бабуся!»
2. Повторити позицію 1, потім виставити вперед праву ногу, повернувши стопу всередину: «У неї ось така нога!»
3. Повторити позиції 1 і 2, потім повернути корпус так, щоб ліве (праве) плече висунулося вперед, і виставити вперед лікоть лівої (правої) руки, сховавши кисть під мишку: «У неї ось така рука!»
4. Повторити позиції 1, 2 і 3, потім нахилити голову на плече і скривити рот: «У неї голова набік і рот кривий!»
5. Повторити позиції 1, 2, 3 і 4, потім, підстрибуючи в даній позі голосно промовить: «Вона стрибає і кричить: «Я найкрасивіша бабуся в Бразилії!!!»

❖ **Передай предмет**

Мета: розвантаження, рухова активність.

Ресурси: будь-який предмет (маркер, м'ячик, зім'ятий аркуш паперу)

Тривалість: 5 хвилин.

Опис Тренер бере будь-який предмет (маркер, м'ячик, зім'ятий аркуш паперу) і віддає його найближчому учаснику.

«Ваше завдання – передати цей предмет свого сусіда праворуч і так по колу. Причому способи передачі повторяться не повинні. Якщо предмет впаде, починаємо спочатку».

Найоригінальнішого можна нагородити оплесками.

Коментар Вправу можна виконувати як по колу, так і вишикувавшись в шеренгу.

СКАРБНИЧКА СПОСОБІВ ОБ'ЄДНАННЯ В МІКРОГРУПИ ДЛЯ ТРЕНІНГОВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

У ведучого тренінгової групи нерідко виникає завдання об'єднання її учасників в окремі мікрогрупи. Справа не тільки в тому, що багато тренінгових вправ мають на меті роботу в парах, трійках або четвірках. Адже завдання інтенсифікувати процес спілкування між учасниками і взагалі надати динамізм тренінгу може бути вирішена саме через об'єднання в мікрогрупи.

При цьому слід пам'ятати про одну важливу умову – не можна давати цим мікрогрупам «застигнути» в певному складі. Потрібно постійно перетасовувати учасників, щоб надати можливість кожному поспілкуватися з усіма.

Застосування одних і тих же прийомів швидко набридає, тому тренеру важливо мати в запасі кілька варіантів об'єднання учасників тренінгу в окремі мікрогрупи.

❖ **Розрахунок**

Мета: об'єднання в різні мікрогрупи.

Ресурси: відсутні.

Тривалість: 5 хвилин.

Опис Це найелементарніший спосіб. Проводиться розрахунок на «перший-



Коментар

другий», «перший-другий-третій» і т.д., в залежності від того, скільки потрібно мікрогруп.

Тут важливо не переплутати: розрахунок потрібно робити з огляду на потрібну кількість мікрогруп, а не на кількість учасників у кожній групі. Як варіант – апельсин, мандарин, банан тощо.

❖ **Молекули**

Мета: об'єднати учасників у 2 групи.

Ресурси: вільний простір.

Тривалість: 5-10 хвилин

Опис

Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що всі ми – атоми, що рухаються в хаотичному порядку, іноді поєднуються в молекули, а потім розлітаються в різні боки, збираються в цілу клітину, організм.... Зараз заграє музика, і ми всі почнемо рухатися в просторі, як атоми в хаосі. А потім я назву будь-яке число, і таке число атомів об'єднається в одну молекулу, а потім кілька молекул – у клітину, клітини – в організм».

Звучить музика, усі учасники рухаються в хаотичному порядку. Тренер говорить «два атоми», потім «дві молекули», «дві клітини», «два організми». У результаті учасники поєдналися у дві групи.

Коментар

Якщо потрібно більша кількість груп, то ведучий називає число, за яким атоми об'єднуються у групи («Атоми об'єднуються в молекули по двоє» тощо) або інші ознаки («Атоми об'єднуються за місяцями народження» тощо).

❖ **Кольори**

Мета: об'єднання учасників у кілька мікрогруп.

Ресурси: різнобарвні жетончики (червоні, жовті, зелені) за кількістю учасників.

Тривалість: 5 хвилин

Опис

До заняття необхідно підготувати жетончики двох або більше кольорів. Перед початком заняття перемішати їх і роздати по одному кожному учаснику. Коли необхідно буде створити міні-групи, треба просто повідомити учасникам, що один колір жетончиків – це перша команда, другий колір – друга тощо.

❖ **Вибери...**

Мета: об'єднати учасників групи в чотири і більше підгруп.

Ресурси: вільний простір.

Тривалість: 10 хвилин.

Опис

Якщо треба об'єднати учасників групи в чотири підгрупи, викликаються чотири добровольця; якщо у п'ять підгруп – п'ять добровольців тощо.

Ведучий ставить запитання добровольцям: «Кого би ви взяли із собою в похід?». Добровольці вибирають по одній людині у свою команду. Тим, кого вибрали, задається наступне питання: «Кому б ви довірили нести рюкзак?». Інші запитання ведучий може придумати сам, а може скористатися наступними: «З ким би ви поділилися яблуком?», «Кому б ви довірили свою таємницю?».

Коментар

Якщо залишається кілька людей, яких не вибрали, можна запропонувати їм самим визначити команду, в якій вони б хотіли працювати.

❖ **Мозаїка**

Мета: об'єднання в мікрогрупи по 5-6 осіб.

Ресурси: листівок з різними малюнками, розрізані на 5-6 частин.



Тривалість: 10 хвилин.
Заздалегідь готуються декілька листівок з різними малюнками (яскравими й нескладними), кожну з них треба розрізати на 5 (6) частин, різних за розміром і формою.
Ведучий перемішує частинки та довільно розкладає на столі. За командою ведучого учасники, вибравши свою картинку, знаходять у групі інших, щоб скласти з частин цілу листівку.
Варіанти:

Опис

- учасники складають квіти з різнобарвних пелюсток;
- учасники вибирають кольорові фішки та об'єднуються «під своїм прапором»;
- на ігрових фішках зображуються однакові предмети, тварини в кількості, відповідній складу мікрогруп;
- на картках пишуться окремі слова, учасники складають відомі фрази (прислів'я) з рівною кількістю слів у кожній;
- для вправи використовуються готові нескладні «пазли» великого розміру.

❖ **Сегментація кола**

Мета: об'єднання в дві та більше груп.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис Якщо тренінг проходить в колі, то групу можна поділити навпіл, провівши уявний діаметр кола від ведучого до учасника, що сидить навпроти. Таким чином вийде 2 команди.
Коментар У разі, якщо потрібно більше двох команд, коло просто розбивається на потрібну кількість сегментів.

❖ **Кольороподіл**

Мета:
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 5 хвилин.
Опис Об'єднання в мікрогрупи проводиться за зовнішніми ознаками учасників, наприклад за кольором одягу. Наприклад, ті, у кого переважає зелений колір, отримують назву «зелених». Можуть з'явитися і «червоні», і «білі». Ті, хто не потрапив ні в одну категорію, можуть об'єднатися, наприклад, в команду «строкатих».
Коментар Критеріями для виділення окремих груп можуть бути не тільки колір одягу, але і інші зовнішні ознаки: наявність прикрас, годинників, колір волосся, колір очей і т.д.

❖ **Стрільба очима**

Мета: об'єднання в пари та мікрогрупи.
Ресурси: вільний простір.
Тривалість: 10 хвилин.
Опис Учасники стають в коло, опустивши очі. За сигналом тренера все підіймають очі, прагнучи зустрітися з кимось поглядом. Якщо це вдалося, то утворилися пари залишають коло.
Гра продовжується до тих пір, поки всі учасники не опиняться об'єднаними в пари. А далі – за задумом ведучого: або організовується робота в парах, або пари групуються в більш великі об'єднання.
Коментар Драматичною може стати ситуація, коли число учасників є непарним і



хтось свідомо повинен залишитися без пари. У цьому випадку ведучий може, наприклад, запропонувати будь-якій парі (або команді) тягнути жереб, кому дістанеться учасник, який залишився, або влаштувати між командами змагання за право включити цього гравця в свій склад.

❖ Ранжування

Мета:	об'єднання в мікрогрупи.
Ресурси:	вільний простір.
Тривалість:	10 хвилин.
Опис	<p>Учасники встають у шеренгу. За командою тренера за мінімальний час вони повинні мовчки перебудуватися: за кольором очей, за кольором волосся, за зростом (із закритими очима), за висотою голосу та іншими ознаками.</p> <p>Тренер кожен раз повинен чітко позначати, з якого боку повинні встати учасники, наприклад, «з найсвітлішим волоссям», а з якою - «з найтемнішим».</p> <p>Після того як побудову за будь-якою ознакою виконано, тренер ділить шеренгу на потрібну кількість груп із різним ступенем виявлення обраної ознаки.</p>

❖ Лідери

Мета:	об'єднання в мікрогрупи.
Ресурси:	вільний простір.
Тривалість:	10 хвилин.
Опис	<p>Ведучий швидко і несподівано командує: «Встаньте ті, хто вважає себе лідером!» Перші двоє (троє, четверо – дивлячись скільки треба мікрогруп) оголошуються лідерами, що мають право набрати свої команди.</p> <p>Можна вчинити інакше: кожному з лідерів пропонується вибрати тільки одного учасника, якого він хоче бачити в своїй команді. Потім обрані учасники по черзі вибирають наступних і так далі до тих пір, поки група не виявиться поділеною на кілька частини.</p> <p>Якщо учасників непарна кількість, то виникає ситуація, коли хтось один залишається незатребуваним. Тому тренер може запропонувати лідерам двох груп посперечатися про право на цього останнього учасника: вимовити короткий монолог, в якому довести, що в силу таких-то достоїнств ця людина необхідна саме його команді. Після цього учасник сам вибирає для себе команду.</p>
Коментар	

❖ Знайди свою групу

Мета:	об'єднання в мікрогрупи.
Ресурси:	стікери з позначками (сонечко, квітка, листя, зірка і т.д.).
Тривалість:	10 хвилин.
Опис	<p>Тренер до заняття на стікерах малює різноманітні позначки (сонечка, квітку, листочок, зірку і т.д.) Виготовляє їх за кількістю членів групи. У ході заняття тренер закріплює їх на спинах учасників, які за допомогою невербального спілкування повинні знайти свою групу.</p>



ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптація дітей до навчання у школі в діяльності психологічної служби: методичні рекомендації / за наук. ред. В.Г. Панка – Електрон. дані. – Київ, Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2013.
2. Адаптація до школи. Батькам майбутнього першокласника. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.prestyzh.org.ua/porady-fahivtsiv/102-porady-psyhologa/169-adaptatsiya-do-shkoli-batkam-majbutnogo-pershoklasnika.html>
3. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів / уклад. А.Г. Дербеньова, А.В. Кунцевська. – Х.: Вид. група «Основа», 2010. – 191 с. – (Серія «Тренінги в педагогічній практиці»).
4. Азаренок, Н.В. Клиповое сознание и его влияние на психологию человека в современном мире / под ред. А.Л. Журавлева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – С. 110-112.
5. Амонашвили Ш.А. В школу – с шести лет. – М.: Педагогика, 1986.
6. Андреева, И.Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта / И.Н. Андреева // Вопросы психологии, 2007. – № 5. – С. 57-65 с.
7. Арт-терапия для дітей – завдання і методи терапії. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://vashaibolit.com.ua/768-art-terapyu-dlya-dtey-zavdannya-metodi-terapyi.html>
8. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 159 с.: іл., табл. - (Серія «Тренінги в педагогічній практиці»).
9. Белкина О.А. Феноменология эмоционального интеллекта / О.А. Белкина // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия Педагогика и психология. – 2009. – № 4. – С. 47-62.
10. Березовская Т.П. Психологические особенности эмоционального интеллекта старшеклассников / Т.П. Березовская // Когнитивная психология: сб. статей / [ред. А.П. Лобанова, Н.П. Радчиковой.]. – Минск: БГПУ – 2006. – С. 16-20.
11. Бех І.Д. Виховання особистості. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
12. Богданов С. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации. Методическое пособие для педагогов / С. Богданов, О. Залеская. – К.: Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Всеукраинский союз молодежных общественных организаций, «Христианская ассоциация молодых людей Украины» (УМСА Украины), 2015. – 76 с.
13. Бодалев А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М., 1983. – с. 81.
14. Большая психологическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2007. – 544 с.
15. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї. – К.: МАУП, 2001.
16. Вахрушева Л.Н. Выраженность структурных и качественных характеристик эмоционального интеллекта на этапе юности и ранней взрослости: Автореф. дис. ...канд. психол.н.: 19.00.01 / Л.Н. Вахрушева – М., 2011. – 34 с.
17. Власова О.І. Педагогічна психологія: [навч. посібник] / О.І. Власова. – К.: Либідь, 2005. – 400 с.
18. Воропаева И.П. Коррекция эмоциональной сферы младших школьников: [методическое пособие] / И.П. Воропаева – М: Изд-во ИПК и ПРНО МО – 1993. – 56 с.
19. Вчителям. 69 способів сказати учневі «Ти – молодець!» Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://planeta107.zp.ua/index.php/2010-06-16-15-34-17/2010-06-16-16-08-30/818--69-1-r>
20. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика, 1991. – 389 с.
21. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?» - Издание 3-е, – М.: ЧеРо, 2001. – 240 с.: ил.
22. Гончаренко С. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко. – К.: Либідь, 1997. – 376 с.



23. Дармодехін С.В. Сім'я як об'єкт державної політики. – М.: 1998
24. Демичева А.В. «Девиантное поведение в современном украинском обществе» – 1999. – № 2.
25. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах. [Электронный ресурс] / С.П. Деревянко // Сайт Ирины Андреевой «Эмоциональный интеллект» - Режим доступа: <http://www.epolotsk.com/psy/articles.php?lng=ru&pg=174>
26. Докука С.В. Клиповое мышление как феномен информационного общества / С.В. Докука // Общественные науки и современность. – 2013. – № 2. – С. 169-176.
27. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012.
28. Еремеева В.Д. Дошкольник становится школьником // Практика образования. – 2005. – № 2.
29. Еремкина О.В. Формирование психодиагностической культуры учителя / О.В. Еремкина // Педагогика. – 2007. – № 1. – С. 59-66.
30. Зак А.З. Развитие интеллектуальных способностей у детей 6-7 лет / А.З. Зак. – М.: Новая школа, 1996. – 288 с.
31. Застосування арт-терапії для різних вікових груп. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vemakids.com.ua/ua/education-center/zastosuvannya-art-terapiyi-dlya-riznyh-vidkovyh-grup>
32. Змановский С. В. Девиантология. – М., 2004.
33. Иваницкий А.В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3.
34. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога начальной школы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
35. Из тренерського «портфеля». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/method/technol/603/>
36. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог. – № 40 (424). – Жовтень. – 2010. – с.3-7.
37. Кернберг О.Ф. Агресія при розладах особистості і пер версія. – М., 1998.
38. Класний керівник: грані пошуку і творчості: Методичний посібник. – Дніпропетровськ:: «Видавництво «Промінь», 2004. – 128 с.
39. Клейберг Ю.А. Психологія девіантної поведінки: Уч. сел. для вузів. – М.: 2003.
40. Концепція нової української школи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/07/konczepczya.pdf>
41. Концепція сімейного виховання в системі освіти України «Щаслива родина» на 2012-2021 роки. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://iitzo.gov.ua/files/konzepsiy_shasliva_rodina_12_21.doc
42. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб / колектив авторів: Богданов С. О. (канд. психол. наук); Гніда Т. Б. (канд. пед. наук); Залеська О.В. (канд. психол. наук); Лунченко Н.В.; Панок В. Г. (д-р психол. наук); Соловійова В.В. – Київ : НаУКМА, ГЛПФ Медіа, 2017. – 208 с.
43. Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник. 2-ге видання. – К.: Літера ЛТД, 2008. – 416 с.
44. Коротаева Г.С. Адаптація к школе. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://webcache.googleusercontent.com>
45. Криза 7 років у дитини: симптоми, причини, поради для батьків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://vona.pp.ua/kriza-7-rokiv-u-ditini/>
46. Лист Міністерства освіти і науки України від 06.09.2017 № 1/9-474 «Про посилення міжвідомчої взаємодії під час виявлення дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах». [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://loipro.lviv.ua/files/2017/mon/1_9-474.pdf
47. Макланов А.Г. Загальна психологія / А.Г. Макланов. – СПб.: Пітер, 2002. – 592 с.



48. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2006. – 150с.: ил.
49. Моделювання психолого-педагогічного супроводу освітнього процесу: від теорії до практики [Текст] / Автори-уклад. О.О. Заріцький, Є.В. Афоніна, Н.В. Міщенко. – Слов'янськ: Витоки, 2018. – 158 с.
50. Навчання дорослих. Тренінг для тренерів. Депонований рукопис. – Всеукраїнський фонд «Крок за кроком», К.: 2001 р.
51. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Российское педагогическое агентство. – 1996. – 374 с.
52. Особливості навчання дорослих. Пам'ятка тренеру: слід пам'ятати, що дорослі навчаються ефективно за певних умов. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://osvita.ua/school/method/technol/597/>
53. Панченков А. Дидактичні стратегії критичного читання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/method/technol/1125/>
54. Педагогічний словник / [за ред. М.Д. Ярмаченка]. – К.: Педагогічна думка, 2001. – С. 358.
55. Покоління Z: як ми стаємо свідками появи нової генерації інноваторів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://earlybirds.platfor.ma/z-generation>
56. Поль Р.У. Критическое мышление: Что необходимо каждому для выживания в быстро меняющемся мире [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://evolkov.net/critic.think/Paul.R/index.html>
57. Постанова Кабінету міністрів України від 3 листопада 1993 р. № 896 Про Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття»). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF>
58. Практична психологія у початковій школі/ Упоряд. О.А.Атемасова. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 160 с.
59. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В. Флобойм. – К.: Шк. світ, 2011. – 104 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
60. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці: Технодрук, 2014. – 133 с.
61. Психологический словарь / [под общей науч. ред. П.С. Гуревича]. – М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. – 800 с.
62. Психологічний словник / [за ред. чл.-кор. АПН СРСР В.І. Войтка]. – К.: Вища школа, 1982. – 216 с.
63. Психологія дитинства: Практикум. Навчальний посібник. – К.: Главник, 2006. – Т.35. – 144 с.
64. Радчук Г.К., Тіунова О.В. Сімейне виховання. Освітній тренінг для батьків : навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 120 с.
65. Реан А.А. Психологія людини від народження на смерть. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2002.
66. Рейнуотер Джанетт. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.e-reading.club/book.php?book=48112>
67. Розвивальні та корекційні заняття психолога/Упоряд. Т.Гончаренко. – К.: Ред. Загальнопед. Газ., 2005. – 120 с.
68. Розенберг Маршалл. Язык жизни ненасильственное общение. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.klex.ru/6yr>
69. Рыжов Д.М. Исследование и анализ развития эмоционального интеллекта у детей младшего школьного возраста /Д.М. Рыжов // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. Научный журнал. – Сургут: 2013. – № 3 (18). – С. 166-171.
70. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 1-4 класів. – Х.: Основа, 2007. – 208 с.



71. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л.В.Долинська, З. В. Огороднійчук. – К.: Просвіта, 2001.
72. Тренінги як інтенсивне навчання / І. Усіченко, А. Хабарова, О. Ларіонова-Нечерда, Л. Порохняк-Гановська. – К.: Видавничий центр «Адаптація» МО «Жіноча громада», 2004. – 235 с.
73. Туріщева Л.В. 101 схема й таблиця. На допомогу шкільному психологу. Видавництво: Основа, 2010. – 94 с.
74. Фрази батьків, які допоможуть першокласнику полюбити школу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://4mama.ua/uk/kids/raising/5216-frazi-batkiv-yaki-dopomozhut-pershoklasniku-polyubiti-shkolu>
75. Халперн, Д. Психология критического мышления [Электронный ресурс]. – Режим доступу : https://www.e-reading.club/bookreader.php/110655/Halpern_-_Psihologiya_kriticheskogo_myshleniya.html
76. Холмовская А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье / А.Б. Холмовская, Н.Г. Гаранян. // Вопросы психологии. – 1999. – № 2. – С. 61-74.
77. Хто такі «ікси» та «ігреки» і як їм порозумітися з «зетами». [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу : <https://www.pedrada.com.ua/article/1236-qqq-17-m3-15-03-2017-hto-tak-ksi-ta-greki-yak-m-porozumitisa-z-zetami>
78. Чепелєва Н.В. Психологічна культура майбутнього вчителя / Н.В. Чепелєва. – К.: «Знання» УРСР, 1989. – 32 с.
79. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості / А.Г. Четверик-Бурчак // Вісник харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна, серія «психологія». – № 47 – 2011. – 161 с.
80. Чошанов М. ТМИ – теория множественности интеллекта / М. Чошанов // Директор школы, 2000. – № 3. – 176 с.
81. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід упровадження. Посібник / [Коваль Р., Горова А., Нікітчук А та інші]. – К. : Видавець Захаренко В. О., 2009. – 168 с.
82. Шкільний центр медіації. Крок за кроком / Упор. Шестакова Л., Кашина А. – Кіровоград: Центрально-Українське видавництво. – 2012. – 48 с.
83. Paul Proshin Прибульці з майбутнього – покоління Z. Як з ними порозумітися? [Електронний ресурс]. – Режим доступу до ресурсу: <http://nus.org.ua/view/prybultsi-z-majbutnogo-pokolinnya-z-yak-z-nymu-porozumitisa>.

ПСИХОЛОГ У НУШ: РАДІСНО ТА ВПЕВНЕНО РУШ!

ПУТІВНИК ПСИХОЛОГА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Науково-методичне видання

Здано на виробництво 10.08.18 р.

Підписано до друку 07.06.18 р.

Формат 60x84/8

Папір офсетний. Друк RIZO.

Видавництво ДоноблППО «Витоки»
84100, Донецька обл., м. Слов'янськ, вул. Карла Маркса, буд. 41
e-mail: donoippo@gmail.com