

Навчально-методичний кабінет психологічної служби
Полтавського обласного інституту післядипломної педагогічної
освіти ім. М. В. Остроградського
Департамент освіти виконавчого комітету
Кременчуцької міської ради Полтавської області
Кременчуцька гімназія № 12
Кременчуцької міської ради Полтавської області

**Розвиток соціальної компетентності як здатності до взаємодії
учнів молодшого шкільного віку**

Автор-упорядник:
Левченко Вікторія Вікторівна,
практичний психолог
Кременчуцької гімназії № 12

м. Кременчук
2020

Левченко В. В. Розвиток соціальної компетентності як здатності до взаємодії учнів молодшого шкільного віку». Розвивальна програма / Автор-упорядник В. Левченко. – Кременчук, 2020. – 57с.

Рекомендовано до використання в закладах освіти області експертною комісією з експертизи психологічного, соціологічного інструментарію при навчально-методичному кабінеті психологічної служби ПОІППО ім. М. В. Остроградського (протокол № 26 від 26.11.2020).

Рецензент:

Зюман Л.В., методист Кременчуцького навчально-методичного центру психологічної служби Кременчуцької міської ради Полтавської області;

Коваленко Т.А., практичний психолог Кременчуцького ліцею №17 «Вибір» Кременчуцької міської ради Полтавської області;

Самойлюк О. М. – методист навчально-методичного кабінету психологічної служби ПОІППО ім. М. В. Остроградського.

Програма містить розробки занять для розвитку соціально компетентності дітей молодшого шкільного віку. Вправи спрямовані на розвиток конструктивних форм взаємодії у соціумі, розвиток уміння контролювати свої емоції, вміння відчувати емоційний стан оточуючих, адекватно реагувати, встановлювати емпатійні зв'язки.

Адресована працівникам психологічної служби закладів освіти для роботи по розвитку соціальної компетентності дітей молодшого шкільного віку, зокрема оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації до освітнього процесу.

ЗМІСТ

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
2. ПЛАН-СІТКА ПРОГРАМИ.....	8
3. КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ.....	14
4. КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ.....	48
5. ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ПРОГРАМИ.....	50
6. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	51
7. ДОДАТКИ.....	53

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Формування компетентної особистості, здатної до соціальної активності та реалізації власних задумів є основою нової освітньої парадигми.

Соціальна та громадянська компетентності вказані серед 10 ключових компетентностей Нової Української Школи та визначаються, як «усі форми поведінки, які потрібні для ефективної та конструктивної участі у громадському житті, в сім'ї, на роботі. Уміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів. Повага до закону, дотримання прав людини і підтримка соціокультурного різноманіття»[15].

Закон України «Про освіту» дає визначення поняття «компетентність» – динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність [6].

У новому Державному стандарті початкової освіти компетентність визначена як набута в процесі навчання інтегрована здатність особистості, яка складається із знань, досвіду, цінностей і ставлення, що можуть цілісно реалізовуватися на практиці [3].

Науковці поняття «компетентність» визначають як: «досвід, заснований на заняттях» (І. Зимня), «володіння учнем компетенцією, що поєднується з його особистісним ставленням до предмета діяльності» (Т.Байбара), «інтегрована здатність особистості, яка набута в процесі навчання і включає знання, досвід, цінності і ставлення, які можуть цілісно реалізуватися на практиці» (О. Савченко).

Отже компетентність можна трактувати як цілісну здатність, яка поєднує у собі властивості особистості та індивідуальний досвід набутий у навчанні й діяльності, що потрібний для виконання певних дій та вирішення проблем у різних сферах життя [23].

Слід зазначити, що єдиного визначення поняття «соціальна компетентність» не існує. Соціальну компетентність трактують як: інтегральну здатність, характеристику чи особистісне новоутворення; сукупність (або систему) знань, умінь, навичок, цінностей, здібностей, соціальних мотивів, що забезпечують особистості ефективність дій Н. Беккер [1], здатність моделювати, корегувати та оцінювати свої дії та вчинки відповідно до соціальних норм [24]; здатність особистості до взаємодії з соціальним середовищем та орієнтації в мінливих соціальних умовах М. Докторович [4]; як процес соціалізації дитини, набуття нею соціального досвіду, адаптації до середовища та становлення її активності й свідомості [11].

На основі узагальнення різних підходів та ключових смислових одиниць дослідники визначають соціальну компетентність молодшого школяра як його здатність на основі набутих знань й особистісного досвіду відповідно до своїх вікових можливостей ефективно взаємодіяти з іншими та вирішувати соціальні проблеми, з якими він зустрічається у своєму повсякденному житті. Вона визначає його здатність до повноцінного життя в соціумі, вмінні адаптуватися до змінних умов середовища. [23].

Лепіхова Л. А. вказує, що соціальна компетентність молодших школярів характеризується такими вміннями:

- приймати соціальні правила і норми, знаходити правильні орієнтири для побудови своєї соціальної поведінки;
- проявляти гнучкість у сприйнятті нових вражень та їх оцінці, підлаштовуватися до вимог соціальної групи, зберігаючи водночас свою неповторність;
- добирати корисні для свого соціального розвитку ролі, поводитися відповідально;
- орієнтуватися у своїх правах та обов'язках;
- уміти брати до уваги думку інших людей, зважати на їх бажання та інтереси;
- вміти вислуховувати, погоджуватися, відстоювати власну точку зору, домовлятися;
- виявляти толерантність, емпатію, здатність співчувати;
- налагоджувати з однолітками та дорослими гармонійні взаємини, домовлятися з ними;
- уникати конфліктів або розв'язувати їх мирним шляхом, утримуватися від образливих слів та агресивних дій;
- оптимістично ставитися до труднощів, уміти мобілізуватися на їх подолання, проявляти витримку в стресових ситуаціях;
- бути здатною до самопокладання відповідальності, ініціювати допомогу та підтримку іншому;
- розраховувати на себе, рідних, близьких, знайомих, товаришів;
- гідно вигравати та програвати;
- узгоджувати свої бажання з можливостями та вимогами;
- контролювати та регулювати свою поведінку, утримуватися від негативних проявів;
- довіряти власному досвіду, спиратися на реалістичну самооцінку;
- уміти в разі потреби звернутися до людей за допомогою;
- володіти мовленнєвим етикетом, бути здатною ініціювати, підтримати та культурно завершити розмову;
- бути людиною, справедливою людиною, вміти приймати точку зору іншої людини [13].

Молодший шкільний вік є сприятливим для соціалізації та соціального розвитку дитини, оскільки в цей час змінюється соціальна ситуація розвитку дитини. Зміна дитиною соціального середовища – з дитячого садка до школи та провідного виду діяльності – з гри на навчання становить головну особливість цього періоду.

Саме у цей час формується низка особистісних утворень, що стають основою соціальної компетентності, а саме: формується новий тип відносин з людьми, засвоюються певні соціальні норми, втрачається орієнтація на дорослого й відбувається зближення з групою однолітків, де необхідними є навички конструктивної взаємодії; молодший школяр починає розуміти, що від його

поведінки залежить вирішення багатьох життєвих ситуацій, він здобуває готовність до оволодіння навичками конструктивної поведінки в проблемних ситуаціях [2].

Ще одним особистісним новоутворенням молодшого шкільного віку є посилення мотивації до навчання і спілкування. Прийшовши до школи, дитина прагне до спілкування, але інколи, через недостатність досвіду, не завжди може знайти з однокласниками спільну мову і це приводить до порушення соціально-психологічної адаптації.

Вважається, що найбільші труднощі в соціально-психологічній адаптації пов'язані з недостатньою соціальною компетентністю молодших школярів, а саме:

- проблемою у стосунках з однокласниками та вчителями;
- проблемою несприймання себе як частину групи;
- з проблемою низької самооцінки;
- з труднощами у спілкуванні.

Як правило, індикаторами низького рівня соціальної компетентності дитини та дезадаптації є надлишкова збудженість, агресивність або, навпаки, загальмованість, невпевненість, тривожність, небажання спілкуватися та навчатися, статус «ізольованого» дитини в групі.

Програма «**Розвиток соціальної компетентності як здатності до взаємодії учнів молодшого шкільного віку**» призначена для розвитку соціальних компетентностей учнів, які демонструють ознаки низького рівня соціальної компетентності: небажання спілкуватися, відстороненість, агресивність у спілкуванні з іншими дітьми тощо.

Мета програми: розвиток умінь і навичок, необхідних для формування соціальної компетентності молодших школярів, оптимізація процесу соціально-психологічної адаптації учнів за допомогою засвоєння позитивних моделей міжособистісних стосунків.

Завдання програми:

1. Розвиток самосвідомості учнів, підвищення самооцінки.
2. Розвиток уміння контролювати свої емоції.
3. Розвиток умінь, необхідних для зняття емоційного напруження, негативних почуттів.
4. Розвиток уміння відчувати емоційний стан оточуючих, адекватно реагувати, встановлювати емпатійні зв'язки.
5. Розвиток умінь, необхідних для конструктивних форм поведінки у суспільстві: навичок спілкування, прийняття норм групи.

Стратегія програми передбачає зміну настанов, які виявляються в стереотипних діях та емоційних реакціях, через вплив на несвідоме учнів за допомогою елементів казкотерапії, ігротерапії.

Програма складається з 15 занять тривалістю кожного 45 хвилин.

Кількість дітей у групі: до 15 осіб.

Структура програми:

1. Діагностичний етап.
2. Розвивальний етап.
3. Етап оцінки ефективності розвивального впливу.

З метою реалізації індивідуального підходу до дітей, врахування психофізіологічних особливостей учнів під час занять було досліджено темперамент учнів.

Методи та форми роботи: індивідуальне та групове діагностування, бесіди, ігри-комунікації, пізнавальні ігри, елементи казкотерапії, релаксація, ігротерапія, проєктивне малювання, моделювання ситуацій, поведінкова корекція, обговорення, рухові та рольові ігри, інформаційні повідомлення.

Очікувані результати: зменшення показника кількості учнів, які мають статус «ізолюваного в групі»; зниження кількості учнів з ознаками агресивності та тривожності, покращення міжособистісних стосунків в класах.

Критерії оцінювання ефективності програми: проведення діагностичних методик на початку та після проведення занять програми для відстеження кількісних та якісних показників змін в поведінці та статусі учнів у групах.

ДІАГНОСТИЧНИЙ БЛОК

1. Методика об'єктивного визначення темпераменту Б. Й. Цуканова (Хронометрична проба). (Методика відтворення часових сигналів малої тривалості Б.Цуканова)

Джерела: Готовність учня до профільного навчання/ упоряд. В.Рибалка. За заг.ред. С.Максименка. О.Главник. – Київ: Мікрос – СВС, 2003 - 115 с.; електронний ресурс: <https://studfile.net/preview/5258514/page:61/>.

2. Проєктивна методика «Неіснуюча тварина».

Джерела: Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ Уклад: М.В.Лемак, В.Ю.Петрище. - Ужгород, 2021.- 516 с.; електронний ресурс: <https://studfile.net/preview/381226/page:6/>

3. «Шкала прийнятості» (соціометрія) Н.В.Бахарєвої в адаптації В.Г. Панка, А.І.Тінякової.

Джерело: Робоча книга працівників психологічної служби: практичний посібник. – Т.1:Адаптація дітей (учнів/студентів) до навчально-виховного процесу/наук. Ред. В.Г.Панок. - Київ, 2014. - 112 с.

ПЛАН-СІТКА

Завдання	Назва вправ	Час	Критерії успіху
Заняття 1		45 хв	
Знайомство з дітьми, налаштування на співпрацю	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Знайомство з дітьми, встановлення доброзичливих стосунків	2. Гра «Моє ім'я»	10 хв	Розповідають про себе, слухають інших
Ознайомлення зі змістом казки	3. Казка «Мишко сумує...»	10хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	4. Вправа «Моя думка»	5 хв	Діти висловлюють свої думки
Знайомство зі способом регулювання настрою	5. Вправа «Правила – секрети»	5 хв	Діти виконують завдання відповідно до інструкції
Зняття м'язового напруження	6. Етюд «Ведмежата, в барлогу!»	5 хв	Діти виконують вправу
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	7. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток вміння встановлювати доброзичливі стосунки	8. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 2		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Розвиток партнерських стосунків	2. Гра «Плутанина»	10 хв	Діти за вказівкою дорослого виконують завдання
Ознайомлення зі змістом казки	3. Казка «Мишко сумує...»	5 хв	Уважно слухають
Зниження психофізичної напруги	4. Вправа «Думки та настрої»	5 хв	Діти демонструють позитивні та негативні емоції
Розвиток дрібної моторики рук	5. Вправа «Розмальовка»	10хв	Діти розфарбовують малюнки
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	6. Вправа «Моя думка»	5 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	7. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток вміння встановлювати доброзичливі стосунки	8. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 3		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Розвиток м'язових відчуттів	2. Вправа «Посмішка»	5 хв	Діти виконують вправу
Ознайомлення зі змістом казки	3. Казка «Якби все було не так...»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	4. Вправа «Моя думка»	10хв	Діти висловлюють свої думки
Розвивати вміння встановлювати закономірності	5. Вправа «Іграшка зламалась»	5 хв	Встановлюють причинно-наслідкові зв'язки
Ознайомлення зі змістом казки	6. Продовження казки	5 хв	Уважно слухають

	«Якби все було не так...»		
Розвиток уміння аналізувати	7.Вправа «Навіть якщо - У будь-якому випадку»	5 хв	Виконують інструкцію
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	8. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	9. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 4		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Розвивати навички групової взаємодії	2.Гра «Проведи сліпого»	5 хв	Виконують завдання
Ознайомлення зі змістом казки	3. Казка «Я не можу цього винести»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	4.Вправа «Моя думка»	10хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток емоційно-вольової сфери	5.Вправа «Я впорався»	5 хв	Знаходять вихід з проблемної ситуації
Ознайомлення зі змістом казки	6. Продовження казки «Я не можу цього винести»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	7.Вправа «Моя думка»	5хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	8. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	9. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 5		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Розвиток уваги та зосередженості	2.Гра «Питання сусіду»	5 хв	Виконують завдання
Ознайомлення зі змістом казки	3. Казка «Мені погано»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	4.Вправа «Моя думка»	10 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток емоційної сфери	5.Вправа «Сильний – слабкий»	5 хв	Виконують вказівки дорослого
Ознайомлення зі змістом казки	6. Продовження казки «Мені погано»	5 хв	Уважно слухають
Зняття психоемоційного напруження	7.Вправа «Відро зі сміттям»	5 хв	Виконують вправу
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	8. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	9. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 6		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції

Ознайомлення зі змістом казки	2. Казка «Мишко робить вибір»»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток логічного мислення	3. Вправа «Що буде потім»	5 хв	Закінчують речення, аналізуючи ситуацію
Розвиток уяви, фантазії, зв'язного мовлення	4. Вправа «Чашка доброти»	15 хв	Малюють за власним баченням, отримуючи позитивні емоції
Розвиток уяви, фантазії	5. Вправа «Плакат доброти»	10 хв	Позитивні емоції
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	6. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	7. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 7		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Ознайомлення зі змістом казки	2. Продовження казки «Мишко у школі»	5 хв	Уважно слухають
Згуртування дітей	3. Гра «День народження»	10 хв	Виконують вправу
Розвиток уміння аналізувати	4. Гра «Як собі...»	10 хв	Висловлюють свої думки, встановлюють закономірності
Зняття м'язового напруження	5. Етюд «Ведмежата, в барлогу!»	5 хв	Діти спокійні
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	6. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	7. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 8		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Ознайомлення зі змістом казки	2. Казка «Мишко у школі»»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	3. Вправа «Моя думка»	10 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток вміння встановлювати причинно-наслідкові зв'язки	4. Вправа «Зірка»	10 хв	Встановлюють причинно-наслідкові зв'язки, роблять висновки
Розвиток мотивації досягнення успіху	5. Вправа «Я не можу – я можу – я спробую»	5 хв	Висловлюють свої думки
Розвиток вміння аналізувати свої враження	6. Вправа «Рецепт гарного настрою»	5 хв	Діти називають свої відчуття та емоції
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	7. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	8. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 9		45 хв	
Створення психологічно	1. Вправа «Коло	5 хв	Діти спокійні, виконують

комфортної атмосфери	настрою»		інструкції
Розвиток уваги, пам'яті	2. Вправа «Імена»	5 хв	Позитивні емоції
Розвиток емоційної сфери, уваги	3. Вправа «Сонце світить на...»	5 хв	Позитивні емоції
Ознайомлення зі змістом казки	4. Казка «Мишко та слово «Ні!»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	5. Вправа «Моя думка»	5 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток вольової сфери	6. Вправа «Чому таке важке «Ні»	10 хв	Роблять висновки
Розвиток уміння розуміти емоції	7. Психогімнастика	5 хв	Виконують вправи за зразком
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	8. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	9. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 10		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Ознайомлення зі змістом казки	2. Казка «Коли нам важко сказати «ні».	4 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	3. Вправа «Моя думка»	11 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток уміння аналізувати свою поведінку	4. Вправа «Темні та світлі думки»	10 хв	Роблять висновки
Розвантаження, створення позитивної атмосфери	5. Вправа «Репетиція оркестру»	10 хв	Діти виконують вправу
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	7. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	8. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 11		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Ознайомлення зі змістом казки	2. Казка «Змагання»	10 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	3. Вправа «Моя думка»	5 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток саморегуляції	4. Вправа «Місточок»	5 хв	Діти проговорюють власні відчуття
Розвиток емоційної сфери	5. Вправа «Як треба любити себе».	10 хв	Діти виконують вправу, демонструють позитивні емоції
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	6. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	7. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 12		45 хв	
Створення психологічно	1. Вправа «Коло	5 хв	Діти спокійні, виконують

комфортної атмосфери	настрою»		інструкції
Ознайомлення зі змістом казки	2. Казка «Який я»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	3. Вправа «Моя думка»	5 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток уміння ділитись з оточуючими своїми бажаннями	4. Вправа «По секрету всьому світу»	10 хв	Називають ім'я
Аналіз цінності власного імені для людини	5. Повідомлення «Моє ім'я»	5 хв	Відповідають на питання, висловлюють власні думки
Розвиток уміння розуміти емоції інших	6. Вправа «Ситуація»	5 хв	Висловлюють власні думки
Згуртування дітей	7. Вправа «Місточок дружби»	5 хв	Позитивні емоції
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	8. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	9. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 13		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Ознайомлення зі змістом казки	2. Казка «Хто хазяїн в пісочниці?»	5 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	3. Вправа «Моя думка»	10 хв	Діти висловлюють свої думки
Ознайомлення зі змістом казки	5. Казка «Дякую, але мені це не потрібно».	15 хв	Уважно слухають
Розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації	6. Вправа «Моя думка»	5 хв	Діти висловлюють свої думки
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	7. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	8. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції
Заняття 14		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Створення позитивної атмосфери в групі	2. Вправа «Ураган»	5 хв	Діти виконують вправу
Розвиток уміння ділитись своїми переживаннями	3. Вправа «Розкажи про свій страх»	10 хв	Розказують про страх
Розвиток уміння справлятися зі своїми страхами за допомогою малювання	4. Вправа «Намалюй свій страх – подолай його»	15 хв	Виконують вправу
Зняття психоемоційного навантаження	5. Вправа «Мокрий собака»	5 хв	Діти виконують вправу, демонструють позитивні емоції
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	6. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі	7. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції

стосунки			
Заняття 15		45 хв	
Створення психологічно комфортної атмосфери	1. Вправа «Коло настрою»	5 хв	Діти спокійні, виконують інструкції
Розвиток навичок рефлексії	2. Вправа «До побачення»	5 хв	Діти виконують вправу
Згуртування колективу, створення емоційного фону для закінчення тренінгу.	3. Вправа «Дерево групи»	20 хв	Діти разом створюють дерево
Зняття психоемоційного напруження	4. Вправа «Я вмю контролювати себе»	5 хв	Діти виконують вправи
Згуртування дітей	5. Вправа «Диплом»	5 хв	Позитивні емоції
Розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан	6. Вправа «Коло настрою»	3 хв	Визначають колір свого настрою
Розвиток уміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки	7. Вправа «Ритуал закінчення заняття»	2 хв	Діти демонструють позитивні емоції

КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема. Знайомство

Мета: знайомство з дітьми, налаштувати дітей на співпрацю, ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, зниження психофізичного навантаження, зняття м'язевого напруження, розвиток мислення, вміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, три стакани з водою, глина, блискітки, текст казки «Мишко сумує», аудіо запис пісні «колискова ведмедиці», килимок, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (15 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: знайомство з дітьми, налаштувати дітей на співпрацю.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

Психолог: Діти, ми зібралися для того, щоб допомогти один одному стати сильнішими, мудрішими, спритнішими; навчитись поводити себе серед людей;

навчитись спілкуватись з однокласниками, спілкуватись з ними без страху, приниження і образ, на рівних, без сварок і бійок, чесно і справедливо; розуміти самого себе, інших людей і життя.

2.Гра «Моє ім'я» (10 хв)

Мета: знайомство з дітьми, встановлення доброзичливих стосунків.

Учням пропонують назвати своє ім'я і свою характеристику, яка починається на ту літеру з якої починається ім'я. Психолог починає першим і дає приклад, як це треба робити.

II. Основна частина (20 хв)

1.Казка «Мишко сумує...» (10 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, три стакани з водою, глина, блискітки, текст казки «Мишко сумує».

Психолог розповідає, що до дітей в гості прийшов ведмедик Мишко. Йому 6 років, він вже вміє рахувати, знає всі літери, але він ще не навчився позбуватися поганих думок. Іноді йому буває сумно без рідних людей, іноді його можуть образити. І тому він прийшов, щоб разом з дітьми навчитися як можна впоратися з труднощами. Далі дітям розповідається казка «Мишко сумує».

Казка «Мишко сумує»

На березі річки у лісі є велика печера. В печері живе маленький ведмедик Мишко. Він особливий ведмедик. Мишко вміє міркувати і йому дуже подобається вчитися. Крім того він вміє рахувати і знає назви всіх квітів, які ростуть біля його печери. Але найцікавіше у нього – це його думки...

Думки у ведмедика бувають різними. Іноді вони схожі на святковий салют – яскраві та різнокольорові. Коли його думки схожі на салют – вони блищать, рухаються, виграють на сонці, а світ навколо здається різнокольоровим. В його голові з'являються цікаві ідеї і настрої стає прекрасним. Мишко мріє, щоб це продовжувалось якомога довше.

Та думки не завжди схожі на салют, іноді вони як озеро в центрі зеленої луки – спокійні і тихі, дуже – дуже світлі. Всі фарби неначе відображені в чистій прозорій воді. Коли його думки такі, то він відчуває себе спокійно та впевнено. Мишко мріє, щоб такий душевний спокій був у нього завжди.

Але іноді ведмедик відчуває себе дуже погано, навіть препогано. Те, що відбувається з ним, нагадує щось неприємне і темне. І тоді думки Мишка схожі на брудну калюжу в погану погоду. Вони темні та слизькі, він називає їх нікчемними. Коли у Мишка такі думки, то він відчуває себе нещасним, йому дуже-дуже погано. В такі хвилини він хоче лише одного: щоб швидше пройшов цей неприємний день, він чекає і чекає... Мишко навіть втомлюється від цього чекання і йому хочеться дізнатися, коли ж буде добре. Коли ж він знову почуватиметься щасливим? Він розуміє, що для того, щоб погані думки пішли – щось повинно відбутися, але що саме – він не розуміє. І тому просто лежить і чекає, чекає, чекає...

Психолог бере три стакани з водою і каже:

- Коли Мишко почуває себе добре, у нього все виходить, він задоволений і спокійний – його настрої схожий на чисту воду і думки такі ж чисті (показує стакан з чистою водою).

- Коли йому в голову приходять чудові ідеї, то настрої буває прекрасним, радісним і думки схожі на салют. Вони блищать як вода в цьому стакані (додає блискітки, розмішує).

- Але буває, що його думки сумні та неприємні. Ведмедику або погано, або образливо. Тоді його думки схожі на брудну каламутну воду (кидає шматочок глини в третій стакан).

2. Вправа «Моя думка» (5 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Питання:

- *Було вам колись сумно?*
- *Що ви відчували при цьому?*
- *Про що думали?*
- *Що треба робити, щоб пройшов поганий настрої?*

3. Вправа «Правила – секрети» (5 хв)

Мета: знайомство зі способом регулювання настрою.

Психолог: Діти, зараз ми з вами вивчимо правила – секрети. Наш настрої залежить від наших думок. Тому, якщо хочеш мати гарний настрої – думай про хороше. Давайте спробуємо це зробити по черзі.

Приклади поганих думок, що створюють поганий настрої:

- *Я поганий*
- *Я не вмію*
- *Я не зможу*
- *Мене образили*
- *Я боюсь*

Приклади гарних думок, що створюють гарний настрої (перекладаємо навпаки, наприклад: думати замість «Я поганий» - «Я хороший»; замість «Я не вмію» - «Я впораюсь» тощо)

- *Я хороший*
- *В мене вийде*
- *Я навчусь*
- *Все буде добре*
- *Я хоробрий*

III Закінчення роботи (10 хв)

1. Етюд «Ведмежата, в барлогу!» (5хв)

Мета: зняття м'язового напруження.

Обладнання: аудіо запис пісні «Колискова ведмедиці», килимок.

Дітям пропонується уявити себе ведмежатами, які відпочивають. Діти лягають на килимок, розслаблюються і спокійно лежать. Під час виконання етюд звучить музика з мультфільму про Умку «Колискова ведмедиці».

2.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз відчуваєте?*
- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*
- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*
- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

3.Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі відносини.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 2

Тема: «Думки та настрої»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток партнерських стосунків, вміння виконувати завдання за вказівкою дорослого, розвиток дрібної моторики, стимулювання до вираження особистих думок, розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Мишко сумує», розмальовки «Мишко сумний» та «Веселий Мишко» (на кожного), кольорові олівці, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (15 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв.)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

2. Гра «Плутанина» (10 хв.)

Мета: розвиток партнерських стосунків.

Обирається ведучий. Інші діти беруться за руки і створюють коло. Міцно тримаючись за руки, вони починають заплутуватись, хто як зможе. Коли виникла плутанина, ведучий розплутує її, не рознімаючи рук дітей.

II. Основна частина (25 хв)

1. Читання казки «Мишко сумує» (продовження) (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Мишко сумує».

У Мишка є справжній друг, дуже близький, його звать Тишко. Мишко іноді називає його просто Друг. Тишко багато знає про поганій настрій та погані думки. Але, головне, він знає як позбутися поганих думок. Йому виповнилось шість років, він першокласник. Одного разу друзі гуляли серед високих квітів на лузі. У Мишка був дуже поганій настрій...

- О, невже цей настрій ніколи не мине! Я так втомився! Чи буде мені знову добре? Коли це станеться?

- Що повинно статися? – спитав Тишко.

- Я не знаю. Але дуже хочу, щоб що-небудь відбулося і мій настрій змінився.

- Мишко, не обов'язково чекати поки щось відбудеться або хтось допоможе тобі. Ти і сам можеш змінити свій настрій.

- Я сам можу зробити так, щоб мені стало краще? Але як? – здивувався Мишко.

- Я навчився сам змінювати поганій настрій на кращий. Якщо захочеш, то я тобі допоможу.

Мишко захвилювався:

- Оце так! Я сам зможу змінити темні думки. Що ж для цього треба? Мої сильні лапи? Мій хвіст? Або все разом?

- Ні, – засміявся Тишко. – Нічого з цього тобі не знадобиться. Все що було причиною твоєї біди – все це й допоможе її усунути.

Ведмедик дуже здивувався.

- Як це може бути? – запитав він...

- Якщо твої погані думки приносять тобі неприємності, то твої гарні думки завжди допоможуть тобі. Вони найвірніші твої помічники. Гарні думки ніколи не покинуть тебе. Іноді може здатися, що вони покинули, але насправді вони завжди з тобою. Ти просто забув про них.

- Як добре! Який ти молодець! Я теж хочу цьому навчитись. Давай почнемо прямо зараз!

- Добре, - відповів хлопчик, - але ти обов'язково будеш мені допомагати, ми будемо допомагати один одному.

- Гарзд! – засміявся Мишко і затанцював на місці. Він веселився на лузі, радіючи гарним думкам.

2. Вправа «Думки та настрої» (5 хв)

Мета: зниження психофізичної напруги.

Дітям дається завдання по черзі показати за допомогою міміки «Думки, які мені допоможуть» (наприклад, я зможу виконати складне завдання тощо) та «Думки, які мені заважають» (наприклад, я боюся собаки тощо).

3. Вправа «Розмальовка» (10 хв)

Мета: розвиток дрібної моторики рук.

Обладнання: розмальовки «Мишко сумний» та «Веселий Мишко» (на кожного), кольорові олівці (**Додаток 1**).

Дітям дається завдання розфарбувати малюнки «Мишко сумний» та «Веселий Мишко» і повісити на дошку.

4. Вправа «Моя думка» (5 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- *Був у вас колись поганий настрій?*
- *Що ви відчували при цьому?*
- *А гарний?*
- *Які у вас були відчуття?*
- *Ви згодні, що змінюючи думки можна змінити і свій настрій?*

III Закінчення роботи (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (3 хв.)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз почуваете?*
- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*
- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*
- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

2 Етюд «Емоції по колу» (2 хв.)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 3

Тема: «Як можна змінювати свої думки»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток м'язових відчуттів, розвивати вміння встановлювати закономірності, уміння аналізувати, розвиток

мислення, уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Якби все було не так...», будь – яка зламана іграшка.

Хід заняття

I. Організаційний момент (10 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки -сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

2. Вправа «Посмішка» (5 хв)

Мета: розвиток м'язових відчуттів.

Психолог: Діти, чи можна сумувати, коли ти посміхаєшся? Звичайно ні, бо коли ти посміхаєшся, то настрій змінюється сам собою. Тому усмішка допомагає нам перемогти поганий настрій. Давайте з вами будемо пустувати, посміхатись і навіть голосно сміятись.

Психолог пропонує посміхнутись.

II. Основна частина (30 хв)

1. Читання казки «Якби все було не так...» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Якби все було не так...».

Одного вихідного дня друзі грілися на сонечку, лежачи на камінцях. У Мишка було таке нещасне лице, якого його друг не бачив ніколи.

- Ох, якби все було інакше! – сказав Мишко.

- Що ти маєш на увазі? – спитав Друг.

- А те, що я зможу бути щасливим лише тоді, коли все буде не так, як зараз.

- Ось якби я міг полювати як дорослі. Ось якби я міг голосно ричати. Ось якби мій тато жив з нами, то я б з ним частіше спілкувався... Ось якби мені не треба було гуляти з молодшим братиком, то в мене було б більше часу на ігри з друзями.

Почувши це Друг відповів так:

- Мишко, у всіх речей і явищ є свої світлі і темні сторони. А ти бачиш лише темні. Тобі треба навчитися бачити і світлі сторони. Лише тоді ти будеш відчувати себе добре. Якщо бачиш тільки темне, то будеш відчувати себе лише погано. Навчись робити вибір.

- Я хочу, щоб мені було добре, але не знаю, як це зробити. Я хочу навчитися правильно вибирати свої думки. Я хочу прогнати поганий настрій. Навчи мене!

2. Вправа «Моя думка» (10 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- *Як можна змінити ситуацію?*
- *Чи можна змінити ситуацію змінивши відношення до неї?*

3. Вправа «Іграшка зламалась» (5 хв)

Мета: розвиток вміння встановлювати закономірності.

Обладнання: будь – яка зламана іграшкає.

Психолог показує зламану іграшку і запитує:

- *Діти, чи може сама по собі іграшка стати цілою?*
- *А якщо довго чекати?*
- *А якщо заплакати?*
- *А якщо закричати?*
- *А що можна зробити?*

Дійти до висновку: Змінити ситуацію можна лише змінивши відношення до неї (заспокоїтись, почекати батьків, попросити відремонтувати іграшку тощо).

4. Читання казки «Якби все було не так...» (продовження) (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Якби все було не так...».

Мишко був дуже здивований дізнавшись про те, що можна проганяти погані думки тоді,коли сам забажаєш. Йому дуже хотілось дізнатися як це можна робити і він чекав поки Друг навчить його.

- Ти сумуєш тому, що не можеш полювати сам і ричати, як дорослі. Твій тато не живе з вами і тебе це засмучує. У тебе залишається мало часу на ігри з друзями, тому що тобі треба погуляти з молодшим братом. Ти не можеш це змінити. Але ти можеш змінити свої думки. Спробуй подумати про це інакше, вибираючи лише світлі думки.

Мишко був здивований:

- Як це?
- Дуже просто! Ти збирав коли-небудь квіти на галявині? Ти вибираєш лише ті, які тобі подобаються.

Друг нахилився і зірвав дві квітки.

- Назвемо одну з них «Навіть, якщо...», а другу «В будь-якому випадку...». Це один з кращих способів позбавлення від темних думок. Зараз ми спробуємо про все, що тебе турбує говорити за допомогою цих слів: «Навіть якщо я не вмю полювати, як дорослий, в будь-якому випадку у мене є друзі такі, як я. І навіть якщо вони теж поки що не вмюють робити все, як дорослі, нам все одно добре разом. Навіть якщо тато не живеє разом з нами, я можу бачитись з ним, коли захочу. Навіть якщо мені доводиться гуляти з молодшим братиком, в будь-якому випадку нам з ним буває дуже весело і залишається час погуляти з друзями.

Мишко зробив великі очі – виявляється, що змінити думки зовсім не важко. І надалі він так і буде робити.

5. Вправа «Навіть якщо – У будь - якому випадку» (5 хв)

Мета: розвиток уміння аналізувати.

Розібрати з дітьми декілька ситуацій: запізнилась до школи, розбила улюблену чашку, загубив шапку, накричав на молодшу сестричку тощо.

Психолог розповідає ситуацію і пропонує учням назвати, які можуть бути варіанти виходу з неї.

III Закінчення роботи(5 хв)

1.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз відчуваєте?*
- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*
- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*
- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

2 Етюд «Емоції по колу» (2 хв.)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 4

Тема: «Як знаходити вихід із різних ситуацій»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток вміння працювати за вказівкою, розвиток мислення, емоційно – вольової сфери, уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Я не можу цього витерпіти», фішки з написами «Я впорався» та «Я не впорався», дві прозорі вазочки.

Хід заняття

I. Організаційний момент (10 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

2. Гра «Проведи сліпого» (5 хв)

Мета: розвивати вміння працювати за вказівкою.

Психолог об'єднує дітей у дві групи. Кожна група обирає одну людину, якій зав'язують очі. Він буде ніби сліпий. По черзі за допомогою словесних команд група проводить гравця від одного кінця кімнати до іншого так, щоб він не упав і не торкався руками предметів. Психолог має слідкувати, щоб команди були точними та обміркованими. («2 кроки вперед», «Зупинись», «2 кроки вліво» тощо).

II. Основна частина (30 хв)

1. Читання казки «Я не можу цього витерпіти» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Я не можу цього витерпіти».

Одного разу Тишко прийшов у гості до Мишка і побачив, що той сердитий ходить по печері та говорить: «Я не можу цього витерпіти».

- Чого ти не можеш винести? – спитав Тишко.

- Я не можу винести, коли інші ведмеді дразнять мене. Вони виводять мене із себе! Тоді мій світлий образ кудись ховається від образи, а темні думки стрибають в голові, як хижі звірі.

Мені це не подобається.

- Але ти забуваєш, що крім поганих є ще світлі думки. Зараз ми розробимо план, як нам поводити себе надалі.

2. Вправа «Моя думка» (10 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- Як допомогти Мишкові вийти з цієї ситуації?

- Що для цього треба зробити?

- Про що подумати?

3. Вправа «Я впорався» (5 хв)

Мета: розвиток емоційно-вольової сфери.

Обладнання: фішки з написами «Я впорався» та «Я не впорався», дві прозорі вазочки.

Разом з дітьми по черзі розглядаються ситуації:

- «Тебе дразнять»

- «Друг не запросив тебе на День народження»

- «Тобі не купили іграшку» тощо.

Якщо знайшли вихід із ситуації, то дитина кидає фішку «Я впорався», якщо ні – то «Я не впорався». В кінці порівнюємо кількість фішок.

Висновок: впоратися і знайти вихід можна з будь-якої ситуації.

4. Читання казки «Я не можу цього витерпіти» (5 хв) (продовження)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Я не можу цього витерпіти».

Наступного дня Мишко пішов гуляти з іншими ведмедиками. Один з них почав дражнити і ображати його. Раніше Мишко ховався. Але не зараз! Він підійшов і голосно сказав: «Якщо ти не хочеш товаришувати зі мною, то не треба цього робити. Але ми з тобою навчаємось в одному класі, тому все одно час від часу будемо спілкуватись. Перестань мене дражнити та ображати, я не зробив тобі нічого поганого». І пішов від них.

На наступний день, коли Мишко прийшов до школи, до нього підійшов ведмедик і сказав: «Я подумав над твоїми словами і зрозумів, що ти виявився правий. Ми кожного дня зустрічаємось у школі, спілкуємось і граємо один з одним. Навіщо нам псувати собі настрій і викликати темні думки. Давай просто будемо по доброму спілкуватись. Звичайно, зразу ми не станемо друзями, але, можливо, пройде деякий час, ми краще познайомимось і затоваришуємо».

Мишко дуже зрадив і погодився на пропозицію ведмеда. Глибоко в душі він теж мав надію, що через деякий час в нього з'явиться іще один друг.

5. Вправа «Моя думка» (5 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- Як Мишко справився з цією ситуацією?
- Що він сказав ведмедю?
- Що ведмідь на наступний день запропонував Мишкові?
- Чи сподобалась їм обом ця пропозиція? Чому?

III Закінчення роботи (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (3 хв.)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?
- Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).
- Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?

Ритуал закінчення заняття

3. Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 5

Тема: «Як позбутися поганих думок»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток уваги, мислення, емоційно – вольової сфери, зняття психоемоційного напруження, розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Мені погано», стікери, відро.

Хід заняття

I. Організаційний момент (10 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв.)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

2. Гра «Питання сусіду» (5 хв)

Мета: розвиток уваги та зосередженості.

Діти сідають в коло і психолог пояснює, що буде підходити до дітей і ставити питання, але відповідати має не той, кого запитують, а його сусід ліворуч.

Психолог підходить до будь-якого з учасників і запитує, наприклад: «Як тебе звати?», «Хто твій ліпший товариш?» та інше. Якщо відповів той, кого ведучий спитав, то він пропускає свій хід.

II. Основна частина (30 хв)

1. Читання казки «Мені погано» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Мені погано».

Один раз на рік буває гарне свято «День Ведмедя». Мишко його дуже чекає.

В цей день ведмеді будують на березі річки великий замок із піску, а потім водять навколо нього хороводи, сідають на ковдри та пригощаються.

На це свято Мишко запросив Тишка. Вони побудували велику вежу, але тут у носі Мишка засвербіло і він чхнув. Вежа розлетілася. Всі ведмеді сприйняли це спокійно, ніхто не лаявся, не звинувачував Мишка. Вони розуміли, що це ненавмисно. Але сам Мишко був невтішний: «Я приношу одні нещастя, тепер мене ніхто не буде запрошувати на свято!»

2. Вправа «Моя думка» (10 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- Чи було щось подібне з вами?
- Як ви виходили з цієї ситуації?

- *Як позбавитися від жалю до себе? (знайти цікаве заняття, помалювати, погуляти).*

3. Вправа «Сильний – слабкий» (5 хв)

Мета: розвиток емоційної сфери.

Психолог пропонує дитині, яка сидить по праву руку від нього, витягнути руку, натискає на неї. Дитина дається вказівка утримати руку рівно, кажучи: «Я сильний!». Потім говорить «Я слабкий» і різко опускає руку.

Висновок: підтримуючі слова і впевненість в собі допомагають справитися з ситуацією.

4. Читання казки «Мені погано» (5 хв) (продовження)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Мені погано».

Мишко сидів один на березі річки. В голові у нього були лише темні думки і він не знав, як з ними впоратися. Підійшов Друг і сказав Мишкові, що він сам знає як змінити темні думки на яскраві.

- *Чого ти сидиш на самоті? Приходь скоріше до нас, на тебе всі чекають!*

Мишко ще трошки поміркував і вирішив, що досить себе жаліти! Навколо стільки приємного і цікавого. І побіг до своїх друзів святкувати «День ведмедя».

5. Вправа «Відро зі сміттям» (5 хв)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Обладнання: стікери, відро.

Психолог пропонує дітям написати на стікерах наступне: мені погано, мені жалко себе тощо

Обговорення:

- *Які це думки?*
- *Потрібні вони нам?*
- *Допомагають вони нам у житті?*
- *Чи треба їх зберігати?*

Висновок: Звичайно не треба. Треба порвати листочки і сказати: «Ці думки мені заважають. Вони мені не потрібні!» І викинути їх у відро.

III Закінчення роботи(5 хв)

1.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз відчуваєте?*
- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*
- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*
- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

3.Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 6

Тема: «Я вчуся робити вибір»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток логічного мислення, уяви, фантазії, зв'язного мовлення, вміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Мишко робить вибір», листочки формату А4 на кожного учасника, олівці, ватман з написом «Плакат Доброти».

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

3. Вправа «Коло настрою».(5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки -сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (35 хв)

1. Читання казки «Мишко робить вибір» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Мишко робить вибір».

Мишко сидів удома біля каміну. Йому було тепло і радісно. Але Мишко пам'ятав, що ще не намалював малюнок, який треба принести завтра до школи на святкування Свята мами Ведмедиці.

Мишко розумів, що мама дуже зрадіє, коли він подарує їй малюнок і навіть уявляв собі, як це буде. Та все одно замість того, щоб виконати завдання, він весь час знаходив собі інші заняття: підкинути дрова в камін, пограти з братом, підстругати олівці, допомогти мамі помити посуд.

- Вже пізній час, пора вкладатися спати,- сказала мама. І Мишко з радістю пішов спати.

Наступного дня у школі діти після святкового концерту дарували своїм мамам малюнки і поздоровляли із святом. Тільки Мишкова мама залишилась без подарунка. Мишкові було соромно, він почав виправдовуватися. Сказав, що він

пам'ятав про те, що треба намалювати малюнок, але весь час був зайнятий. А ввечері вже пізно було це робити...

Обговорення:

- Чи правильно вчинив Мишко не виконавши завдання?
- Яка почувала себе ведмедиця?
- Як почував себе Мишко?
- Які думки були в його голові?

2. Вправа «Що буде потім» (5 хв)

Мета: розвиток логічного мислення.

Психолог: Діти, коли ви робите вибір робити вам щось чи ні, то добре подумайте, а що ж буде далі.

Подумайте, що буде потім, якщо:

- не берегти іграшки, книжки;
- тягнути собаку за хвіст;
- образити інших тощо.

Діти висловлюють свою точку зору.

3. Вправа «Чашка Доброти» (15 хв)

Мета: розвиток уяви, фантазії, зв'язного мовлення.

Обладнання: листочки формату А4 на кожного учасника, олівці.

У Мишка є улюблена чашка, він з неї наливає всім чай. Всім, хто попросить і нікому не жаліє. Чашка ж завжди залишається повною, тому що це чашка Доброти. Закрийте очі і кожен уявіть свою чашку Доброти. Вона завжди наповнена до краєчку улюбленим напоєм, бо чим більше віддаєш доброти іншим – тим більше отримуєш доброго від людей. А тепер давайте намалюємо кожен свою чашку Доброти. Таку, яку забажаєте.

Обговорення:

- Як ми можемо дізнатися що людина добра?
- Хто добрий у школі?
- А чи можна кожному з нас стати добрішим?

4. Вправа «Плакат Доброти» (10 хв)

Мета: розвиток уяви, фантазії.

Обладнання: ватман з написом «Плакат Доброти».

Психолог: Діти, у нас на дошці прикріплений «Плакат Доброти». Я пропоную вам повісити на нього ваші чашки Доброти, щоб добро завжди було поряд з нами і постійно примножувалось. А це залежить лише від кожного з нас.

III Закінчення роботи(5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- Як ви себе зараз почуваете?
- Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?
- Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

- *Які справи допомогли змінитися вашою настрою?*

Ритуал закінчення заняття

3. Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 7

Тема: «Я творю добро»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, згуртування дітей, розвиток уміння аналізувати, зняття м'язового напруження, розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Мишко у школі», дві однакові за розміром коробки, стікери, олівці, аудіо запис пісні «колискова ведмедиці», килимок, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (25 хв)

1. Читання казки «Мишко у школі» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Мишко у школі».

На перерві вчителька підійшла до Мишка і спитала, чому ж він не намалював малюнок для своєї мами на свято. Мама так чекала подарунок і дуже засмутилась. Мишко спершу хотів розповісти про те, що він не винен, що був дуже зайнятий і тому не було часу зробити завдання. Але потім ведмедик зрозумів, що соромно обманювати вчительку. І Мишко сказав, що йому соромно і попросив у вчительки допомогти йому виправити свою помилку.

На уроці малювання вчителька допомогла Мишкові намалювати чудовий малюнок – подарунок. Ведмедик подякував своїй вчительці. Мишко був гордий і світився від щастя, коли ішов додому. Зайшовши у барлогу він подарував мамі малюнок і сказав: «Вибач. Я полінився і не підготував тобі подарунок, я обманював,

говорячи, що не мав часу його зробити. Та найголовніше, я зрозумів, що був не правий. виправив свою помилку і більше ніколи не буду так робити. Я дуже тебе люблю!»). Мама посміхнулась і поцілувала Мишка.

2. Гра «День народження» (10 хв)

Мета: згуртування дітей.

Обладнання: 2 коробки, стікери, олівці.

Психолог говорить, що у ці коробки треба покласти побажання. У першу коробку те, що кожен бажає собі, а в другу, те що бажає своїм товаришам. Діти проговорюють свої побажання.

3. Гра «Як собі...»(10 хв)

Мета: розатиток уміння аналізувати.

Психолог пропонує відповісти на питання:

- Чи подібні були ваші побажання собі і товаришам?
- Що найбільше бажає собі кожен?
- Чому наші побажання подібні?

Підвести до думки, що у всіх побажання подібні: добра, хороших подій і собі і оточуючим

III Закінчення роботи(10 хв)

1.Етюд «Ведмежата, в барлогу!» (5хв)

Мета: зняття м'язового напруження.

Обладнання: аудіо запис пісні «колискова ведмедиці», килимок.

Дітям пропонується уявити себе ведмежатами, які відпочивають. Діти лягають на килимок, розслаблюються і спокійно лежать. Під час виконання етюду звучить музика з мультфільму про Умку «Коліскова ведмедиці».

2.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз відчуваєте?*
- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*
- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*
- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

3.Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 8

Тема: «Я навчаюсь»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток мислення, вміння встановлювати причинно – наслідкові зв'язки, розвиток мотивації досягнення успіху, вміння аналізувати свої враження, уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Мишко у школі», паперові зірки на кожну дитину, олівці, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (35 хв)

1. Читання казки «Мишко у школі» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Мишко у школі».

Мишко вже декілька місяців навчається в школі. Вчителька попередила всіх, що завтра на уроці учні будуть самостійно виготовляти новорічні прикраси і тому вдома треба придумати прикрасу разом з батьками і вирішити з чого її робити.

Я знаю як готуватись, я буду думати лише про найкраще. «В мене все вийде, я справлюсь» - думав ведмедик. Мишко так був впевнений в собі, що навіть не порадився з мамою та не вирішив з чого буде робити іграшку.

Коли ж наступного дня на уроці всі почали працювати, Мишко зрозумів, що нічого з собою не взяв для роботи. Але він подумав «Я справлюсь!» Він попросив допомоги у вчительки і однокласників, які поділились з ним папером. Мишко намалював сніжинку і подякував своїм товаришам і вчительці за допомогу

2. Вправа «Моя думка» (10 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- *Як ви думаєте яку помилку зробив Мишко, коли лише думав про найкраще?*
- *Чи достатньо одних думок для того щоб досягти успіху?*
- *Що потрібно крім світлих думок для того, щоб досягти успіху в будь якій справі?*

- Як виправив свою помилку Мишко?
- Хто прийшов йому на допомогу?
- До кого ми можемо звертатись про допомогу, в разі потреби?

3. Вправа «Зірка» (10 хв)

Мета: розвивати вміння встановлювати причинно – наслідкові зв'язки.

Обладнання: паперові зірки на кожную дитину, олівці.

Роздати дітям паперові зірочки. Запропонувати скласти їх навпіл. Підписати: з одного боку- справи; з іншого – думки, посередині – успіх.

Обговорення:

- Схожа одна половинка на зірку?
- А інша?
- А якщо їх з'єднати?

Підвести до висновку: успіху можна досягти лише тоді, коли ми об'єднуємо наші добрі справи та наші світлі думки.

Обговорення:

- Про що ви думали? Що ви для цього робили?

4. Вправа «Я не можу - я можу - я спробую»(5 хв)

Мета: розвиток мотивації досягнення успіху.

Психолог: Пригадайте чи було у вас таке, що колись ви чогось не вміли робити, але дуже хотіли навчитись і навчились?

Психолог пропонує по колу кожному назвати:

«Я не міг, а тепер можу...», що вони навчились і можуть зробити;

«Я не можу..., але я спробую і зумію», чого б хотіли навчитись доклавши зусиль.

Обговорення:

Як ви думаєте, що потрібно вам для того щоб досягти успіху?

5. Вправа «Рецепт гарного настрою» (5 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати свої враження.

Психолог пише на дошці «Гарний настрій» і просить дітей назвати одним словом це поняття (наприклад: радісний, веселий, сяючий тощо).

Потім просить кожного назвати:

Смак гарного настрою – шоколад, персик, торт, піца.

Запах – квіти, парфуми.

Колір – жовтий, зелений, рожевий, золотий.

III Закінчення роботи(5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?

- Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

- Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?

Ритуал закінчення заняття

3. Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 9

Тема: «Важко сказати «Ні»»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток емоційної сфери, уваги, пам'яті, мислення, вольової сфери, вміння розуміти емоції, вміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Мишко та слово «Ні»», ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (15 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

2. Вправа «Імена» (5 хв)

Мета: розвиток уваги, пам'яті.

Діти в колі по черзі називають свої імена. Після завершення першого кола кожна дитина називає спочатку ім'я того, що сидить ліворуч, потім ім'я того, хто сидить праворуч.

3. Вправа «Сонце світить на...» (5 хв)

Мета: розвиток емоційної сфери, уваги.

Діти стоять у колі. Психолог говорить «Сонце світить на...», а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в когось з дітей.. Наприклад, «Сонце світить на того,

у кого світле волосся» або «Сонце світить на того, у кого штани чорного кольору». Усі власники зазначеного кольору або предмету одягу міняються місцями один з одним.

II. Основна частина (25 хв)

1. Читання казки «Мишко та слово «Ні» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Мишко та слово «Ні».

Коли Мишко був маленький, він дуже любляв говорити слово «ні». Але, дорослішаючи, Мишко зрозумів, що слово «ні» стало важко промовляти. Це відбулося тоді, коли друзі почали кликати його щось робити, що на його думку було погано та неправильно. Щось заважало йому відповісти друзям «ні», але, в той же час, після цього Мишко відчував себе дуже погано. Він боявся відмовитись. Думав, що якщо він не захоче щось робити разом з друзями то з ним перестануть товаришувати, з ним не будуть гратися.

2. Вправа «Моя думка» (5 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- *Що заважало Мишкові сказати «ні»?*
- *Чого він боявся?*
- *Чи були у вас такі відчуття і думки?*
- *Коли вам важко сказати «ні»?*
- *Чому це важко зробити?*

3. Вправа «Чому таке важке «Ні» (10 хв)

Мета: розвиток вольової сфери.

Психолог пропонує дітям відповісти на питання:

- *Вам хотілося б спати в сніговій печері?*
- *Ви хотіли б все життя просидіти вдома і ніколи не виходити на вулицю?*
- *Ви любляєте гірку їжу?*

Обговорення:

- *Чи просто вам було казати «ні»?*
- *Чому? (Тому що ми не любимо гірку їжу, не хочемо мерзнути тощо).*

А чи легко вам відмовитись, коли пропонують з'їсти морозиво, а у вас болить горло; погуляти замість того, щоб виконати якийсь завдання чи доручення тощо.

Обговорення:

- *Чому вам важко сказати «ні»? (тому що ви любите морозиво, цукерки, вам подобається гуляти). Нам важко відмовитись від того, що нам подобається.*

Психолог: Справа в тому, що крім того, що нам подобається і хочеться роботи є те, що нам подобається але це приносить шкоду для нашого здоров'я. Як ви думаєте. *Що це може бути?* (діти висловлюють свої думки)

- *Як ви думаєте як може тоді допомогти нам слово «ні»?*

4. Психогімнастичні вправи (5 хв)

Мета: розвиток уміння розуміти емоції.

Психолог зображує жестами та мімікою вправу, потім пропонує дітям повторити її разом з ним.

«Подив»

Хлопчик дуже здивувався: він побачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив, кішки там не було, а з валізи вистрибнув кролик.

Міміка: у дитини відкритий рот, брови і верхні повіки підняті.

«Сердитий дідусь»

До дідуся в село приїхав онук і відразу пішов гуляти. Дідусь розсердився, що він пішов за ворота. А якщо з лісу прийде вовк?

Міміка: зрушені брови.

«Хочеться спати»

Саша хоче зустрічати Новий рік разом з батьками. Йому дозволили, але чим ближче до півночі, тим сильніше хочеться спати. Хлопчик довго боровся зі сном, і нарешті заснув.

Виразні рухи: позіхання, верхні повіки опущені, брови підняті, голова схиляється донизу, руки опущені

III Закінчення роботи(5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз почуваете?*
- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*
- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*
- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

3. Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 10

Тема: «Я вчуся говорити «Ні»»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток мислення, вміння аналізувати свою поведінку, створення позитивної атмосфери, розвантаження, розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Коли нам важко сказати «ні»», ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв.)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (35 хв)

1. Читання казки «Коли нам важко сказати «ні»» (4 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Коли нам важко сказати «ні»».

Мишко вирішив навчитися казати «ні». Він вже знав, що треба тренуватися, щоб чогось досягти. Тому ведмедик зробив руки рупором і голосно крикнув: «Ні!» Потім згадав як його однокласник дражнив дівчинку в класі і сказав і Мишкові це зробити, а він не зміг сказати «ні», тому що боявся і думав, що з ним перестануть товаришувати. Пригадавши це Мишко знову голосно крикнув: «Ні!». Мишко знав, що йому буде важко, але він справиться, в нього все вийде.

2. Вправа «Моя думка» (11 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- Звідки з'явився страх Мишка?
- Чи правильний вибір зробив Мишко?
- Чи зможете ви зробити так, як Мишко. Не побоятися, що вас будуть дражнити і можуть перестати товаришувати?
- В яких ситуаціях треба навчитися казати «ні»?

3. Вправа «Темні та світлі думки» (10 хв)

Мета: розвиток уміння аналізувати свою поведінку.

Уявіть собі, що хтось хоче заставити вас робити щось неприємне і просто погане. Що підкаже ваш розум? Є два варіанти думок:

«Темні думки»:

- Якщо я скажу «ні», то зі мною не будуть дружити.
- Якщо я відмовлюсь, то мене будуть дражнити
- А якщо я залишусь один, коли скажу їм «ні» тощо.

«Світлі думки»:

- Це мій вибір!
- Я зможу перемогти свій страх!
- Я не хочу ображати інших!

Розглянути ситуації:

1. Друзі пропонують тобі після школи піти погуляти у парк, а мама сказала швидко йти додому. Твої дії. Як сказати «ні»?
2. Твої однокласники обзивають когось з твоїх однокласників і пропонують це зробити й тобі?

5. Вправа «Репетиція оркестру» (10 хв)

Мета: розвантаження, створення позитивної атмосфери.

Під музику діти встають і диригують уявним оркестром. Диригувати можна усім тілом: руками, ногами, головою. Музика весела, жвава, запальна. Потім музика змінюється на спокійну, діти всідаються на стільчики і через декілька хвилин знову на запальну.

III Закінчення роботи(5 хв)

1.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз відчуваєте?*
- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*
- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*
- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

3.Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 11

Тема: «Я вірю у свою перемогу»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток мислення, саморегуляції, емоційної сфери, вміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Змагання», дзеркало, крейда, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (35 хв)

1. Читання казки «Змагання» (10 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Змагання».

Заняття спортом дуже важливе і необхідне. Кожного року відбуваються спортивні змагання між ведмедями. Крім знайомих змагань додається одне, про яке ніхто не знає.

У першому змаганні «Пересунь камінь на інше місце» переміг здоровань ведмідь Бодя.

У другому змаганні – біг, переміг швидкий Михась.

У третьому змаганні «Хто гучніше ричить», переможець знову Бодя.

І в останньому змаганні – перейти по тоненькому місточку через річку, переміг Мишко. Бо він найменший і найлегший. До того ж він був впевнений в своїй перемозі. В тому, що у нього все вийде!

2. Вправа «Моя думка» (10 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- Чи є у кожного з вас щось таке, що вам важко виконувати?
- Пригадайте і назвіть, що це?
- Хто з вас вірить, що справиться і зможе все ж таки це зробити?
- Які слова та думки вам можуть допомогти?

3. Вправа «Місточок» (5 хв)

Мета: розвиток саморегуляції.

Обладнання: крейда.

Психолог малює рисочку крейдою на підлозі і каже, що це місточок. Діти повинні по черзі 3 рази пройти по місточку приставним кроком. Під час виконання завдання:

1-й раз: всі кричать «Упадеш!»,

2-й раз: всі мовчать,

3-й раз: всі підтримують словами «Молодець!».

Обговорення:

- Коли було легше йти?
- Що заважало?
- Чим допомагали?

4. Вправа – пестування: «Як треба любити себе» (10 хв)

Мета: розвиток емоційної сфери.

Обладнання: дзеркало.

Підійти по черзі до дзеркала: попестити себе, обняти, посміхнутися, погладити, послати повітряний поцілунок, сказати комплімент, закінчити словами: «Я – найкращий!» тощо.

Обговорення:

- Чи приємно вам було отримати комплімент від себе?
- Чи важко було зробити комплімент собі?
- Від кого приємніше: від себе чи від інших?

Підвести до висновку: треба вчитись хвалити себе за свої позитивні риси характеру, за свої здібності та успіхи. Не соромитись це робити! Адже кожен з нас унікальний, здібний, любимий і люблячий.

III Закінчення роботи(5 хв)

1.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- Як ви себе зараз почуваєте?
- Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?
- Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).
- Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?

Ритуал закінчення заняття

3.Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 12

Тема: «Який я»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, згуртування дітей, розвиток мислення, уміння ділитися з оточуючими своїми бажаннями, уміння розуміти

цінність власного імені, емоції інших, вміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Який я», ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

4. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (35 хв)

1. Читання казки «Який я» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Який я».

Мама послала Мишка до магазину по хліб і сказала, щоб він не барився. Мишко купив хліб і вирушив додому. Аж ось він побачив, що в пісочниці сидить маленький ведмедик та гірко плаче. Мишко підійшов до ведмедика, щоб заспокоїти його і тому затримався. Та коли він розповів мамі причину свого запізнення, то мама не сварила його, а сказала, що Мишко дуже чуйний і вона ним пишається та любить.

- А ти перестанеш мене любити, якщо я іноді не буду слухатись та буду засмучувати тебе? Адже іноді не хочеш засмутити – а просто так виходить, – спитав Мишко.

- Навіть, якщо я сердита на тебе, лаюсь або навіть можу покарати, то все одно продовжую тебе любити. І так буде завжди, тому що люблять просто так, а не за щось конкретне, – відповіла мама. Ти завжди будеш моїм дорогим Мишуню.

2. Вправа «Моя думка» (5 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- Чому мама не сварила Мишка?
- Чого боявся Мишко? (Що мама перестане його любити).
- Які слова мамі заспокоїли Мишка?
- Як мама називає ласкаво свого сина ведмедика?

3. Вправа «По секрету всьому світу» (10 хв)

Мета: розвиток вміння ділитись з оточуючими своїми бажаннями.

Психолог пропонує поділитись своїми «секретними» думками. Для цього кожному треба закінчити речення:

«Скажу по секрету, я хочу, щоб однокласники називали мене...»

4. Повідомлення «Моє ім'я» (5 хв)

Мета: розвиток уміння розуміти цінність власного імені.

Психолог розповідає що наші давні предки вважали ім'я частинкою душі людини і вимовляти його треба з пошаною. Психологи кажуть, що ім'я людини – це найцінніші звуки для неї. Для того щоб сподобатись людині треба частіше називати ім'я людини так, як вона б хотіла, щоб її називали.

Обговорення:

- Ви запам'ятали секрет яким кожен поділився: як він хоче, щоб його називали?

- Подивіться на свого сусіда справа, згадайте, як би він хотів, щоб його називали, посміхніться йому і назвіть його так, як він хотів.

- Подивіться на свого сусіда зліва, згадайте, як би він хотів, щоб його називали, посміхніться йому і назвіть його так, як він хотів.

4. Вправа «Ситуація» (5 хв)

Мета: розвиток уміння розуміти емоції інших.

Психолог: Діти, я вам зараз переповім розмову мами і донечки, а ви скажете мені свою думку про те, чи справедливо обурюється дівчинка.

«Одна дівчинка обурено скаржить мамі:

-У дворі хлопець, такий нечема зве мене Олькою.

-А ти як його звеш? – спитала мама.

-Я його взагалі ніяк не зву. Я його просто гукаю: «Гей, ти!»

Обговорення:

- Як ви думаєте, що відчуває дівчинка, коли її називають Олькою?

- Чи правильно звертається до хлопчика Оля?

- Чому хлопчик так називає Олю?

- Як ви думаєте чи подобається хлопчику звертання Олі? Що відчуває він?

Як ви думаєте потрібно звертатись один до одного?

6. Вправа «Місточок дружби» (5 хв)

Мета: згуртування дітей.

Психолог пропонує дітям утворити пари, беручи за руку того, хто сидить справа від нього. Починає дорослий. Пари тримаються за руки. Потім за командою дорослого пари об'єднуються в четвірки і також тримаються за руки, утворюючи коло. Потім вже по шість дітей утворюють два кола. Тоді дітям пропонується, як одній дружній команді об'єднатися в одне велике коло. Далі всі піднімають з'єднанні руки догори і утворити місточок дружби.

III Закінчення роботи(5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- Як ви себе зараз почуваете?

- Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?

- Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

- Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?

Ритуал закінчення заняття

2 Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 13

Тема: «Про дружбу»

Мета: ознайомлення зі змістом казки, аналіз прихованої в казці ситуації, створення психологічно комфортної атмосфери, розвивати вміння аналізувати ситуацію, критичне мислення для успішної взаємодії, розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, текст казки «Хто хазяїн в пісочниці?», текст казки «Дякую, але мені це не потрібно», ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (35 хв)

1. Читання казки «Хто хазяїн в пісочниці?» (5 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Хто хазяїн в пісочниці?».

Біля печери, в якій жив Мишко, знаходилась велика пісочниця. Ведмедик любив в ній гратися відерцем з пасочками та своєю улюбленою машинкою, якою він перевозив пісок для будівництва. Та одного разу прийшов старший ведмедик Бодя і почав забирати іграшку. Ведмедики тягнули машинку в різні боки, поки не втомилися і вирішили зробити перерву – тайм – аут. Потім подумали як же зробити краще, щоб всім було добре і прийшли до висновку, що гратися машинкою можна

по черзі. Після цього випадку з іграшкою Бодя та Мишко стали товаришами і гратися разом в пісочниці.

2. Вправа «Моя думка» (10 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- *А ви іноді сваритесь із своїми друзями?*
- *В чому причина сварок?*
- *Щоб могло статися, якби ведмедики вчасно не зупинились (втратили час, зламали іграшку, затіяли бійку тощо.)*
- *Чи важко зупинитись в момент сварки або бійки?*
- *Чи треба цьому вчитися?*
- *Чи потрібен вам час, щоб подумати чи правильно ти поводиш себе?*

Підвести до висновку: звичайно людині під час сварки потрібно зупинитись, заспокоїтись, щоб мати час подумати та прийняти правильне рішення.

3. Читання казки «Дякую, але мені це не потрібно» (15 хв)

Мета: ознайомлення зі змістом казки.

Обладнання: іграшка ведмедик, текст казки «Дякую, але мені це не потрібно».

Діти запрошують ведмедика Мишка послухати з ними разом цікаву казку.

Як добре всім жилося у рідному лісі, доки там не з'явилася велика зелена Жаба. Вона обрала собі місце під великим листям лопуха біля стежинки. Нею щоранку звірята бігли до ставка вмиватися. І ось маєш лихо!

Вилізе з – під лопуха це зелене бородавчасте чудовисько й дивиться люто на кожного, хто скаче чи біжить стежкою. А іноді просто зиркне лихим оком або раптом щось таке образливе квакне – і гарного настрою наче й не було.

Вчора Зайчика образила:

- *Ще бігаєш? Ну, добігаєшся, поки вовк тебе не з'їсть!*

Або до Білочки чіпляється:

- *Що, руда, мрієш стати пташкою? Літаєш тут серед дерев! Ось звалишся колись на ведмедя, він дуже зрадіє такому сніданку!*

Всім дісталось від нової сусідки.

- Чого це ти, Жабо, така зла? Ну, всі у тебе погані, одна ти свята та Божа, так? – запитала лисичка.

- *Ква, ква, ква! – озвалася Жаба, це означало: «так, так, так».*

Життя у лісі стало не таке, як колись. Хоч під деревами був такий самий приємний холодок. Сонечко так само світило над лісом. Але звірята вже не так раділи своїй чудовій лісовій хаті. Став боятися Зайчик, вже не так спритно стрибала по деревах Білочка. А як же ж інакше? Всім відомо, що коли у тебе поганий настрій, то все виходить гірше, ніж завжди.

Тільки їжачок Чох – Чох ще не зустрічався з Жабою, бо бігав до ставка іншою стежкою. Мабуть, тому він і був, як завжди, у доброму гуморі.

От зібралися звірята за розлогою смерекою, щоб порадитися. Прийшов і Чох – Чох. Питання було одне: як вигнати Жабу з рідного лісу?

І тут Чох – Чох питається Зайчика:

- А пам'ятаєш, що відповів Білочці, коли вона пригостила тебе горішками?
- Так, я сказав їй: «Дякую, але мені це не потрібно, я не їм горішків!»
- Тобто, ти відмовився від них. Тому в таких випадках треба казати: «Дякую, але мені це не потрібно». Правда ж, якщо Жаба хоче поділитися з вами своєю злістю, вона вам не потрібна?

-Ні, ні, - відгукнулися звірята.

-Так, погані почуття вам не потрібні. Але ж, якщо ви страждаєте, ображаєтесь, то це означає, що Жаба змусила вас прийняти її, так би мовити, «подарунок».Що робити? Не приймати таких подарунків! Так і сказати (або ж подумати): «Дякую, але мені це не потрібно!» А найбільш виховане звірятко ще й привітається до неї: «Доброго ранку, Жабо! Як справи?». Ось побачите, що станеться потім.

Звірята так і зробили. Відтоді Жабу неначе підмінили! Спочатку вона не розуміла, що коїться: її злість нічого не змінювала в гарному настрої мешканців лісу. Мало того: при зустрічі вони були привітні, усміхалися, запитували про її здоров'я або просто казали: «Доброго ранку, Жабо, який чудовий сьогодні день!»

Тепер і Жаба навчилася усміхатися. Виявилось, що зовсім вона не страшна, а навіть симпатична: в неї гарні розумні очі і трохи кумедна широка усмішка. Тепер, дивлячись на неї, просто не можна було не всміхнутися у відповідь.

З того часу Жаба завжди приєднувалась до дружньої компанії лісових друзів, коли вони поспішали до ставка. Жаба кумедно ляпала лапками, посміхалась і першою плюхалась у воду, обдаючи своїх друзів холодними краплинками.

А й справді: краще ділитися усмішками, ніж образами!

5. Вправа «Моя думка» (5 хв)

Мета: розвиток мислення, аналіз прихованої в казці ситуації.

Обговорення:

- Чому у звірят в лісі став поганий настрій?
- Чому образились звірята?
- Як з цим можна справитись?
- Яку пораду дав Їжачок?
- Як ви можете застосувати цю пораду у своєму житті?

III Закінчення роботи(5 хв)

1.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- Як ви себе зараз відчуваєте?
- Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?
- Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).
- Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?

Ритуал закінчення заняття

2 Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 14

Тема: «Я нікого не боюсь»

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери, розвиток уміння ділитися своїми переживаннями, справлятися зі своїми страхами за допомогою малювання, зняття психоемоційного навантаження, розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, папір формату А4 на кожного учасника, олівці, ножиці, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (10 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

2. Вправа «Ураган» (5 хв)

Мета: створення позитивної атмосфери в групі.

Учасники сідають по колу, ведучий знаходиться в центрі. За сигналом дорослого (наприклад: «Діти, у яких темне волосся» і хлопає в долоні), учасники, які мають спільні ознаки (колір очей, деталь одягу, стать тощо) повинні помінятися місцями. Той, хто не сів на стілець, стає ведучим. Якщо ведучий довго не може сісти, то говорить слово «Ураган» і тоді всі учасники міняються місцями.

II. Основна частина (30 хв)

1. Вправа «Розкажи про свій страх» (10 хв)

Мета: розвиток уміння ділитись своїми переживаннями.

Психолог: Сьогодні я пропоную поділитись нам один з одним ще одним своїм секретом. Коли я була такою, як ви, то я боялась (розповідає про свій дитячий страх). А у вас було таке? ».

Пропонує дітям за бажанням «по секрету поділитись своїм страхом: «Скажу по секрету, що я боюсь...»

2. Вправа «Намалюй свій страх - подолай його» (15 хв)

Мета: розвиток уміння справлятися зі своїми страхами за допомогою малювання.

Обладнання: папір формату А4 на кожного учасника, олівці, ножиці.

Кожному учню дають аркуш паперу формату А4 та олівці. Дітям пропонують намалювати те, чого вони бояться. Після малювання треба ще раз проговорити, чого ж конкретно діти бояться. Потім дітям пропонують порвати свій «страх» на дрібні шматочки, а дрібні — ще на дрібніші.

Коли страх розсипається на малюсінські шматочки, психолог показує дітям, що тепер його зібрати неможливо. Дорослий загортає ці дрібні шматочки у великий папір, підходить до смітника (відра) і викидає все туди, кажучи при цьому дітям, що воно їм не потрібно. Сміття відвезуть на великий смітник, сплять, а разом зі сміттям сплять і «страх», і більше він ніколи ні до кого не повернеться.

Психолог прикладає свою долоньку до серця і говорить: «Я позбавився свого страху. Я сміливий, веселий та щасливий! Ура!Ура!Ура!»

Діти повторюють всі разом.

3. Вправа «Мокрий собака» (5 хв)

Мета: зняти психоемоційне навантаження.

Психолог пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапки, з лівої, із задніх лапок, з усього тіла». Вправу можна повторити декілька разів.

III Закінчення роботи(5 хв)

1.Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан.

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз почуваете?*

- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*

- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*

- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

2 Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Заняття 15

Тема: «До зустрічі!»

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери розвиток навичок рефлексії, створення емоційного фону для закінчення тренінгу, зняття психоемоційного напруження, згуртування дітей, розвиток уміння аналізувати власний емоційний стан, вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого; іграшка ведмедик, пластилін, дипломи на кожного, картонне дерево, ноутбук.

Хід заняття

I. Організаційний момент (5 хв)

3. Вправа «Коло настрою» (5 хв)

Мета: створення психологічно комфортної атмосфери.

Обладнання: розфарбоване поле і картки з картону трьох кольорів: червоного, фіолетового та зеленого.

Психолог заздалегідь готує коло формату А1 розділене на три сегменти та розфарбоване у червоний, фіолетовий, зелений кольори. Робить з картону картки-сердечки і наклеює на них Смішарики. Дітям пропонується на початку заняття визначити колір свого настрою і покласти на відповідне поле картку (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).

II. Основна частина (35 хв)

1. Вправа «До побачення» (5 хв)

Мета: розвиток навичок рефлексії.

Обладнання: ведмедик Мишко.

Психолог каже дітям що Мишко дуже полюбив їх усіх дітей та дякує учням за дружбу, допомогу та добрі поради. Просить дітей сказати Мишкові, що кожному найбільше запам'яталось під час зустрічей.

2. Вправа «Дерево групи» (20 хв)

Мета: згуртування колективу, створення емоційного фону для закінчення тренінгу.

Обладнання: картонне дерево, пластилін.

Проведення: створення пластилінового панно.

Психолог: Подивіться у нас є дерево, але воно без листочків. Пропоную вам зробити наше спільне дерево, дерево нашої групи. Для цього беремо шматочок пластиліну, вибираючи улюблений колір, робимо з нього овальний листочок по формі долоньки, притискаємо його до крони нашого дерева і залишаємо на листочку відбиток своєї долоньки.

Діти виконують вправу, створюють дерево групи.

3. Вправи «Я вмію контролювати себе» (5 хв)

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Психолог: ми вже навчилися як позбутись поганих думок, подолати свій страх. Пропоную вам ще декілька порад як володіти собою.

Дорослий перед кожною вправою розповідає як її треба робити, показує, а вже потім вправа робиться всіма дітьми одночасно.

1. «Якщо ти відчуєш, що почав хвилюватись і хочеться когось вдарити, то існує досить простий спосіб заспокоїти себе: обхопити долонями лікті і сильно притиснути руки до грудей. Це поза витриманої людини, тобто людина «бере себе в руки»».

2. «Спробуй сильно-сильно надавити п'ятками на підлогу, руки затисни в кулаки і зчепи зуби. Ти могутнє дерево, в тебе сильні корені, і ніякий вітер тебе не зламає. Це поза впевненої в собі людини».

3. «Якщо ви втомилися у школі на уроці, то на перерві необхідно встати, розставити широко ноги, нахилитись вперед і вільно опустити руки, випрямивши пальці, нахилити голову до грудей, трошки відкрити рот. Легенько похитатися з боку в бік, вперед, назад. Потім різко труснути головою, руками, ногами, тілом. Ти витрусив всю свою втому, але ще трошки залишилось, спробуй ще раз».

4. «Коли ти дуже втомився, тобі важко, хочеться лягти, але потрібно ще працювати, то тобі треба «скинути гору з плечей». Треба встати, широко розвести ноги, підняти плечі вгору, відвести їх назад і різко опустити. Зробіть цю вправу 5-6 разів і ваша втома мине».

4. Вправа «Диплом» (5 хв)

Мета: згуртування дітей.

Обладнання: дипломи на кожного.

Вручити дітям дипломи від ведмедика Мишка «Я вмю володіти собою, супроводжуючи побажаннями на майбутнє та оплесками».

III Закінчення роботи (5 хв)

1. Вправа «Коло настрою» (3 хв)

Мета: розвиток вміння аналізувати власний емоційний стан..

Психолог: Діти, наше заняття підійшло до свого завершення.

- *Як ви себе зараз почуваєте?*

- *Чи змінився ваш настрій протягом нашого заняття?*

- *Якщо змінився, то перекладіть сердечка на полі настрою на відповідний колір. Поясніть, яким став ваш настрій (червоний – веселий та активний, фіолетовий – тривожний, зелений – спокійний).*

- *Які вправи допомогли змінитися вашому настрою?*

Ритуал закінчення заняття

2 Етюд «Емоції по колу» (2 хв)

Мета: розвиток вміння спілкуватися, встановлювати доброзичливі стосунки.

Психолог: Діти, наше заняття завершено, візьміться за руки і «передайте» усмішку по колу.

Кожна дитина повертається до свого сусіда праворуч і, бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Для здійснення аналізу ефективності розвивальної роботи була проведена повторна діагностика особливостей соціальної компетентності та адаптації дітей в експериментальній групі. Для проведення повторної діагностики були використані ті самі методики, що й при проведенні первинної діагностики до впровадження розвивальних занять.

При порівнянні показників за методикою «Неіснуюча тварина» до і після проведення розвивальних вправ, в групі спостерігалась позитивна динаміка, а саме: зменшення вираженості маркерів тривожності, агресії, емоційної напруги та інших ознак соціальної дезадаптації (рис.1).

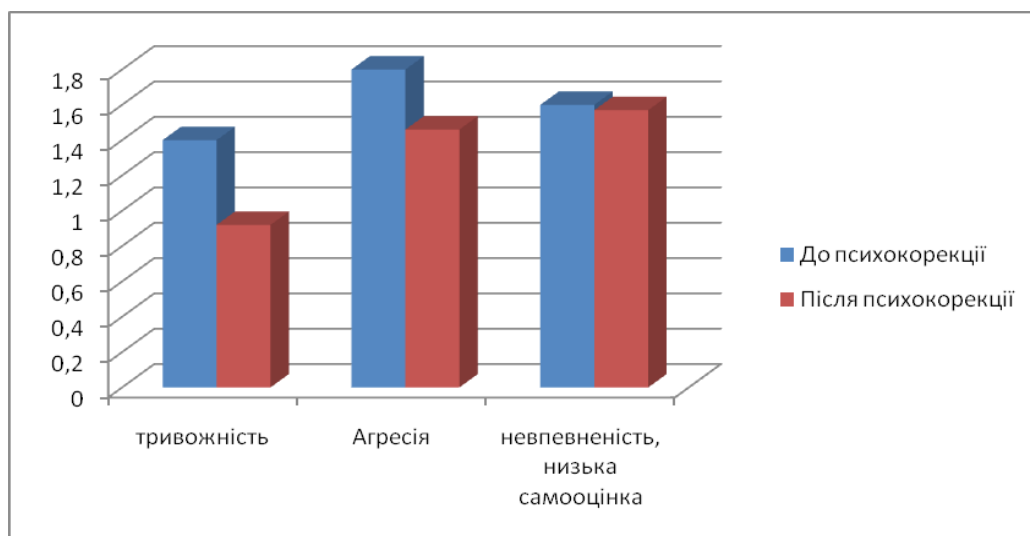


Рис. 1. Порівняльний аналіз результатів за методикою «Неіснуюча тварина» до і після проведення розвивальної програми

Результати соціометричного дослідження за «Шкалою прийнятності» після проведення розвивальної програми показали, що розподіл соціометричних статусів в групі практично не змінився, однак дещо зменшилася кількість дітей, які не отримали жодного вибору (табл.1).

Таблиця 1

Розподіл соціометричних статусів після проведення розвивальної програми

№ п/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Кількість виборів	1	1	2	3	4	2	0	3	1	8	0	0	3	5	2
Соціальний статус	і	і	п	п	з	п	і	п	і	з	і	і	п	з	п

Примітка: і – ігнорований, п – прийнятий, з – зірка.

Так, після проведення розвивальної програми кількість «прийнятих» збільшилась на 7%, кількість «ігнорованих», відповідно зменшилась на 7%. Відчутною є динаміка кількості учнів, які не отримали жодного вибору. Їх кількість після проведення розвивальної роботи зменшилась на 20% (рис. 2). Цей факт може свідчити про деяке покращення соціально-психологічного клімату в дитячому колективі після проведення розвивальної програми.

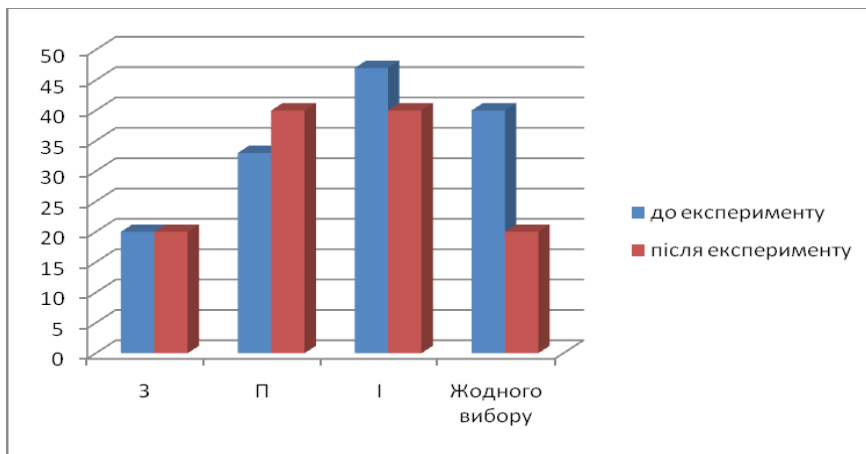


Рис. 2. Порівняльний аналіз результатів соціометрії за методикою «Шкала прийнятості» до і після проведення розвивальної програми

Аналізуючи загальні показники дезадаптації, ми можемо констатувати, що конфігурація дезадаптації учнів в залежності від психотипів практично не змінилася, однак, після проведення розвивальної роботи помітно позитивну динаміку, оскільки у дітей знизився рівень тривожності та агресивності (рис. 3), покращилися стосунки в класі,

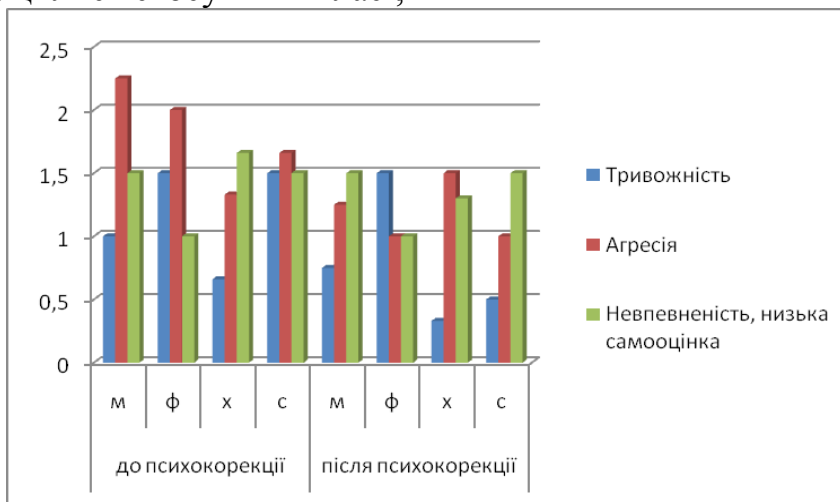


Рис. 3. Динаміка показників соціально психологічної адаптації у дітей різних типів темпераменту після проведення корекційної роботи.

Тож за даними діагностики можемо констатувати значне зниження рівня агресії. Менш помітною є динаміка рівня тривожності. Найменше змінилися показники, що констатують невпевненість в собі та занижену самооцінку. Цей факт можемо пояснити тим, що, скоріш за все, для формування самооцінки та її похідних дітям потрібно більше часу.

Отже, порівняльний аналіз результатів до і після впровадження розвивальної програми у групі дітей молодшого шкільного віку з різними типами темпераменту, показав наявність позитивної динаміки ряду параметрів.

РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ

Програма пройшла апробацію в січні 2018 року на базі Кременчуцької ЗОШ І-ІІІ ступенів Кременчуцької міської ради Полтавської області. Одночасно з педагогами та батьками учнів молодшого шкільного віку були проведені просвітницькі заняття, щодо необхідності врахування індивідуальних особливостей дітей у навчанні та вихованні (додатки 2,3).

За результатами спостереження практичного психолога, класних керівників, батьків, ми бачимо, що учні, які відвідували заняття розвивальної програми, демонстрували покращення емоційного стану, зменшення агресивності, тривожності. У класних групах зменшилась кількість конфліктних ситуацій, покращилась загальна психологічна атмосфера.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Беккер Н. В. Основы формирования социальной компетентности школьников / Н. В. Беккер // Научно-педагогическое обозрение. – 2015. – № 2. – С. 54–62.
2. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / А. Богуш, Л. Варяниця, Н. Гавриш та ін. ; наук. ред. А. Богуш; за заг. ред. Н. Гавриш. – Луганськ: Альма-матер, 2006. – 368 с.
3. Державний стандарт початкової освіти [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/688-2019-%D0%BF#Text>
4. Докторович М. О. Соціальна компетентність : співвідношення наукових категорій // Матеріали ІХ між нар. наук.-практ. конф. “Наука та освіта – 2006”. – Т. 2. Педагогічні науки. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 81–89.
5. Дукерман Г.А. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Г.А. Дукерман, Т.М. Титаренко. – Київ: Либідь, 2003. – 376 с.
6. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Игры в сказкотерапии. СПб, 2006. - 208 с.
8. Казкотерапія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://mamka.info/index.php?topic=4855.0>
9. Казкотерапія в роботі психолога. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://volodvios.com.ua/index.php/robo-ta-z-kadrami/310-zasidannya-seminaru-praktikumu-praktichnikh-psikhologiv-doshkilnikh-navchalnikh-zakladiv-z-temi-kazkoterapiya-u-roboti-psikhologa>

10. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение / В.Н. Куницына, Н.В. Казаринова, В.М. Погольша. – СПб.: Питер, 2001. – 544 с.
11. Лейчук Р. М. Соціальна компетентність учнів: до проблеми визначення змісту і структури поняття / Р. М. Лейчук // Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія. – 2013. – № 2. – С. 160–166.
12. Лепіхова Л.А. Соціально–психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості / Л.А.Лепіхова // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 65–69.
13. Лепіхова Л. А. Соціально – психологічна компетентність у педагогічній взаємодії / Л.А.Лепіхова // Вища освіта України.– 2004. – №3. – С.87–102
14. Музичук О.О. Казка як засіб розвитку особистісних цінностей молодших школярів // Проблеми сучасної психології. – 2012. – №17.
15. Нова Українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
16. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования/ Раиса Викторовна Овчарова. – М.:ТЦ «Сфера», 2000. – 448 с.
17. Особливості застосування ігрового методу та засобів мистецтва у психокорекційній роботі. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.br.com.ua/referats/Psychology/82701-5.html>
18. Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера. Киев, 2019. - 224с.
19. Психологічна готовність шестирічної дитини до школи, 2008. - 84с.
20. Розвивальні та корекційні заняття психолога / Упорядник Т. Гончаренко. – К.:Ред. загальнопед. газ., 2004. – 120 с. – (Бібліотека «Шкільного світу»).
21. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник для студентів вищих навч.закладів. Київ, 2016. - 360 с.
22. Спілкуємось та діємо: Навч. – метод. посіб. – Київ: Навч. книга, 2002. – 112 с.
23. Формування соціальної компетентності учнів молодшої школи засобами проектної діяльності [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.vspu.edu.ua/content/event/years18_19/04_11_rezult/work/r5.pdf
24. Шахрай В.М. Соціальна компетентність особистості в науковій літературі / В.М.Шахрай // Соціальні виміри суспільства : збірник наукових праць. – Вип. 11. – К. : Інститут соціології НАНУ, 2008. – С.352–362



Сумний ведмедик



Веселый ведмедик

Практичні рекомендації щодо оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації дітей з різними типами темпераменту до умов навчання у школі.

При організації взаємодії з *дітьми флегматичного типу темпераменту* дорослим рекомендується у вільний час читати казки, для розвитку їх навичок та уміння підтримувати загальну бесіду, з ними можна обговорити характер казкових персонажей, спитати як вони співчують чи навпаки не підтримують, радіють чи сумують, що сподобалося чи навпаки не сподобалося у казках.

Дуже важливо, щоб в іграх і заняттях флегматик не був сам: з ним треба грати, побільше розмовляти, намагатися розворушити його, зацікавити, відвернути його увагу, якщо він замріявся, зважаючи на схильність флегматика до бездіяльності та безініціативності. Спілкуватися з такою дитиною треба з любов'ю, без докорів на її повільність, збудити її інтерес і поширювати на найрізноманітніші царини життя. При цьому вельми корисні вправи, що розширюють світогляд малюка.

При організації взаємодії з дітьми-сангвініками варто звернути увагу на оволодіння ними базовими соціальними навичками: умінням слухати іншого, підтримувати теми, тактовно критикувати і хвалити іншого, що не завжди у них виходить через імпульсивність.

Хоча дитина-сангвінік надзвичайно товариська, у неї багато друзів, та вона не занадто глибоко переймається проблемами інших людей. Тому варто розмовляти з дитиною про те, як правильно виражати товариські почуття, про доброту і дружелюбність. Це допомагає дитині відчувати, що її оточують інші діти, які приймають її, хочуть з нею грати і спілкуватися, і до яких, за бажанням, завжди можна звернутися по допомогу і підтримку.

Для розвитку навичок спілкування у дітей-сангвініків слід організовувати з ними колективні бесіди-дискусії, під час яких діти вчилися б уважно вислуховувати кожного учасника бесіди, обговорювати всі ідеї по черзі, чітко і зрозуміло висловлюючи свою думку.

Спілкування дорослого із сангвініком не викликає проблем: сангвінік довго не фіксує уваги на неприємних переживаннях, швидко забуває про свої дитячі біди, не образливий, будь-яку справу починає з надією на успіх і схильний бачити у всьому світлі сторони. Зауваження дорослих він пропускає повз вуха і навіть в тих випадках, коли вихователів вдається справити враження на неї і дитина його словам надає вагомого значення, та все одно одразу перестає про них думати. Проте домовитися з дитиною-сангвініком неважко, і, знаючи особливості її психологічного складу, можна успішно управляти її комунікативною активністю.

На основі меланхолійного темпераменту також можуть розвинути такі риси, як хвороблива вразливість, пригніченість, похмурість, недовірливість, скритність, песимізм. Така дитина уникає дитячого колективу, занурюється у власні переживання. Але у сприятливих умовах, у разі правильного виховання проявляються цінні якості особистості меланхоліка. Його вразливість, тонка

емоційна чутливість, гостра сприйнятливність навколишнього світу допомагають йому добитися великих успіхів у мистецтві — музиці, малюванні, поезії.

Для підвищення самооцінки дітей, зміцнення їх упевненості в собі і самоповаги рекомендується вдаватися до простих ефективних прийомів: ігри «Піжмурки», «Хованки», які дають дітям можливість побути в ролі лідера, що у разі успіху підвищує їх рівень вимогливості. Важливо, щоб діти вчилися вирішувати ці складні ситуації не за допомогою образ, сварок або втечі, а шукали ефективний шлях виходу з конфлікту.

При організації спілкування з дітьми холеричного типу темпераменту варто звернути увагу на навчання дітей-холериків правил спілкування, розуміння іншого, уміння налагоджувати контакти з іншими людьми, у спокійній обстановці з'ясовувати конфліктні ситуації, а також розвивати в них здібність до адекватної самооцінки.

Спілкування дорослих з дітьми-холериками вимагає багато терпіння і володіння собою. Найголовніше в цьому спілкуванні — протиставити гніву спокій і холонокровність. Бурхливу активність і силу холерика треба спрямовувати на корисні цілі — учити його виконувати продуктивну роботу, надавати конкретну допомогу, але у жодному разі не примушувати його до цього. Вживати заходів впливу варто не одразу після провини, а тільки після того, як збудження пройде. Інакше дитина просто не почує дорослого.

Необхідно враховувати той факт, що основне завдання вчителів і психологів при організації взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку полягає в пошуку індивідуального підходу до кожного учня, урахуванні його індивідуально-типологічних особливостей (рис темпераменту) та особистісних якостей.

Рекомендації вчителям і батькам щодо забезпечення емоційної рівноваги дітей в адаптаційний період

1. Готувати дитину до спілкування та взаємодії з іншими дітьми і дорослими треба заздалегідь, до того як вона прийде навчатися до школи (відвідувати парки, дитячі майданчики тощо).
2. Співпраця вчителів з батьками, забезпечення однакових вимог в умовах школи і сім'ї.
3. Батьки та вчитель повинні стати командою однодумців для того, щоб допомогти дитині встановити емоційний контакт з іншими вчителями, дітьми, щоб вона їх не боялась. Для цього потрібна систематична тісна співпраця.
4. Дайте дитині до школи улюблену іграшку, щоб вона почувала себе впевненішою.
5. Пам'ятайте про те, що у хворої дитини наявні відхилення від стану оптимальної збудливості, тобто на той самий подразник нервова система дитини дає надто сильну або навпаки – надто слабку реакцію. Ставтесь до цього спокійно.
6. Особливу увагу намагайтеся звернути на індивідуальні особливості дитини, її уміння і навички, щоб зрозуміти, якої допомоги вона потребує.
7. Не залишайте дитину наодинці з її переживаннями, залучайте до гри з однолітками.
8. Особистим прикладом демонструйте різні способи спілкування з дорослими та однолітками.
9. Враховуйте вікові особливості дітей, ставте перед ними адекватні вимоги.
10. Навчіться керувати своїм настроєм. Настрій передається оточенню, особливо гостро його сприймають діти.
11. Уникайте прямих докорів, аргументуйте зауваження, будьте тактовними.
12. Скеруйте діяльність дитини на досягнення успіху в певній сфері діяльності (малювання, казкотерапія тощо).
13. Менше лайте та більше хваліть дитину, не порівнюйте її з іншими, а тільки з нею самою, оцінюючи високі результати її особистих досягнень.
14. Приділяйте увагу атмосфері у якій формується особистість дитини. Теплі взаємини, довірливий контакт із дорослими сприяє емоційній рівновазі дітей.