

Департамент освіти
Кременчуцької міської ради Кременчуцького району
Полтавської області
Кременчуцький ліцей № 6 «Правобережний»
Кременчуцької міської ради Кременчуцького району
Полтавської області

**Формування психологічної компетентності
як однієї із ключових складових професійного стандарту вчителя**

Автор-упорядник:
Хорольська Оксана Олександрівна,
практичний психолог
Кременчуцького ліцею № 6
«Правобережний»

м. Кременчук
2021

Хорольська О.О. Формування психологічної компетентності як однієї з ключових складових професійного стандарту вчителя. Просвітницька програма / Автор-упорядник О. Хорольська. Кременчук, 2021. 51 с.

Затверджено до використання в закладах освіти Полтавської області експертною комісією з експертизи психологічного, соціального інструментарію при навчально-методичному кабінеті психологічної служби ПОІППО ім. М.В.Остроградського (протокол №29 від 09.12.2021 р.)

Рецензент:

Заріцька А.В., практичний психолог Кременчуцької гімназії №22 Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області

Програма містить розробки занять, які спрямовані на надання педагогам психологічних знань, засвоєння навичок, необхідних для формування психологічної компетентності як передумови ефективної педагогічної діяльності та виконання педагогами функції партнерської взаємодії відповідно до професійного стандарту вчителя.

Вправи та завдання підібрані таким чином, що допомагають вчителю розширити свої знання про вікові та індивідуальні особливості учнів молодшого шкільного віку, засвоїти навички необхідні для ефективного міжособистісного спілкування та збереження психічного здоров'я педагога.

Адресована працівникам психологічної служби закладів освіти для формування психологічної компетентності педагогів.

ЗМІСТ

№ з/п	Назва розділу	Номер сторінки
1.	ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
2.	ПЛАН-СІТКА ПРОГРАМИ.....	7
3.	КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ.....	10
4.	КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ.....	25
5.	ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ПРОГРАМИ.....	27
6.	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	28
7.	ДОДАТКИ.....	30

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Професійний стандарт вчителя визначає педагогічну діяльність як таку, що пов'язана з підвищеним нервово-емоційним та інтелектуальним навантаженням [23]. Ця властивість професії педагога набуває особливого значення в період пандемії COVID-19, коли за свідченнями аналітиків психологічний стан вчителів погіршується. Деякі дослідження показали, що вчителі зазнають великого стресу під час карантину, коли їм доводиться адаптувати навчання під дистанційний формат, а також перевтомлюються від понаднормової роботи через викладання з дому [21]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває психологічна компетентність вчителя взагалі та здатність усвідомлювати особисті відчуття й почуття, управляти власними емоційними станами, конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу зокрема. Перераховані характеристики тісно пов'язані з психологічним благополуччям вчителя, яке є запорукою його успішної педагогічної діяльності, адже розлади психічного здоров'я, деформація особистості педагога, прояви синдрому емоційного вигорання, відсутність навичок протистояння негативним стресогенним впливам насамперед впливають на його учнів [22].

Закон України «Про освіту» визначає «компетентність» як динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність» [24].

Професійний стандарт за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)» втілює сучасний підхід до визначення, переліку та опису загальних і професійних компетентностей вчителя.

Відповідно до професійного стандарту виконання вчителем трудової функції «Партнерська взаємодія з учасниками освітнього процесу» передбачає психологічну компетентність, емоційно-етичну компетентність і компетентність педагогічного партнерства [23]. При цьому до психологічної компетентності віднесені наступні вміння: здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та інші індивідуальні особливості учнів; здатність використовувати стратегії роботи з учнями, які сприяють розвитку їхньої позитивної самооцінки, я-ідентичності; здатність сформулювати мотивацію учнів та організувати їхню пізнавальну діяльність; здатність формувати спільноту учнів, у якій кожен відчуває себе її частиною.

Слід зазначити, що протягом останніх десятиліть науковці приділяли велику увагу психологічній компетентності, яка є складовою професійної компетентності педагога та однією з умов якісної організації навчання та виховання учнів під час здобуття ними освіти. Проблема становлення психологічної компетентності є предметом багатьох наукових досліджень (М. Аргайл, А. Брушлинський, Л. Лазаренко, М. Лук'янова, С. Мансурова та ін.). Різноманітні аспекти психологічної компетентності педагога вивчалися О. Алферовим, Н. Андроновною, О. Гутко, О. Казанніковою, М. Корчагіною, М. Лук'явновою, О. Полуніною, Е. Рамзані, Т. Щербаковою, І. Якиманською та ін.

О. Бакаленко вказує, що у цілій низці робіт дослідники визначають психологічну компетентність як комплекс психологічних знань і умінь, необхідних для вирішення професійних завдань у педагогічній діяльності; систему психічних властивостей, що визначають успішність виконання педагогічної діяльності; наявність основ психологічних знань і досвіду, необхідних для ефективної педагогічної роботи; інтегральну акмеологічну характеристику вчителя, що дозволяє конструктивно вирішувати завдання професійної діяльності, спілкування і саморозвитку [3].

На думку Е. Рамзані, психологічна компетентність – це своєрідний психологічний особистісний інструмент фахівця, що забезпечує ефективне виконання його професійної діяльності. Вона є частиною психологічної культури фахівця сфери «людина-людина», до якої належить професія педагога, і елементом його професіоналізму [26].

А. Алфьоров розширює розуміння поняття «психологічна компетентність». Воно включає сукупність знань, умінь і навичок з психології; чіткість позиції щодо ролі психології в професійній діяльності педагога; уміння використовувати психологічні знання в роботі з учнями; уміння бачити за поведінкою дитини стан її душі, рівень розвитку її пізнавальних процесів, емоційної, вольової сфер, рис характеру; здатність орієнтуватися, оцінювати психологічну ситуацію у стосунках з дитиною або колективом дітей та обирати раціональний спосіб спілкування; педагогічно грамотно упродовж тривалого відрізка часу впливати на дитячу психіку з метою її гармонійного розвитку [1].

Згідно Т. Єрмакову, психологічна компетентність полягає у здатності індивіда взаємодіяти з людьми в системі міжособистісних відносин, а тому включає вміння орієнтуватися в соціальних ситуаціях, визначати особистісні особливості й емоційний стан інших людей, обирати адекватні способи спілкування [8].

Л. Орбан-Лембрик під психологічною компетентністю розуміє сукупність комунікативних, перцептивних та інтерактивних знань, які дають змогу індивіду орієнтуватись у соціальних ситуаціях, міжособистісних відносинах, приймати правильні рішення [20].

Таким чином проаналізувавши нормативні документи, результати наукових досліджень, зазначимо, що, на наш погляд, психологічна компетентність вчителя закладу загальної середньої освіти в більш широкому розумінні поєднує психологічну, емоційно-етичну компетентність та компетентність педагогічного партнерства.

В такому розумінні психологічна компетентність є передумовою ефективної педагогічної діяльності, оскільки, високий рівень психологічних знань, умінь та навичок вчителя дозволяє підбирати ефективні форми, методи, прийоми роботи з дітьми різних вікових груп, враховуючи індивідуальні та вікові психологічні особливості учнів. Компетентність педагогічного партнерства є умовою ефективної комунікації не лише з дітьми, а й іншими учасниками освітнього процесу. Емоційно-етична компетентність забезпечує формування професійно важливих якостей вчителя (рефлексія, емпатія, перцептивні здібності, здатність до самоаналізу); дає можливість адекватно оцінити власні здібності, психологічні особливості; обирати

оптимальний варіант поведінки у певній ситуації; регулювати власні емоційні стани [22].

Базовою основою психологічної компетентності вчителя є знання про вікові та індивідуальні особливості учнів, умови та способи ефективної комунікації.

Метою просвітницької програми «Формування психологічної компетентності як однієї з ключових складових професійного стандарту вчителя» є надання педагогам психологічних знань, напрацювання навичок, необхідних для формування психологічної компетентності як передумови ефективної педагогічної діяльності та виконання функції партнерської взаємодії відповідно до професійного стандарту вчителя.

Завдання програми:

1. Актуалізація знань педагогів про вікові особливості учнів молодшого шкільного віку.
2. Підвищення рівня поінформованості про специфіку організації взаємодії з дітьми, які мають ознаки СДУГ, тривожності та агресивності. Розширення знань про поняття «дидактогенія», причини її виникнення та шляхи профілактики.
3. Напрацювання необхідних практичних навичок (емпатії, рефлексії, емоційної саморегуляції) для ефективного міжособистісного спілкування та збереження психічного здоров'я педагога.

Цільова група: вчителі початкової школи закладів загальної середньої освіти.

Кількість занять: 6 занять тривалістю 90 хв.

Періодичність занять: 1 заняття на 2 тижні.

Методи та форми роботи: програма проводиться у формі тренінгу з використанням активних та інтерактивних методів навчання: презентація, індивідуальна робота, робота в парах, робота в малих групах, аналіз заданої ситуації, обговорення, «мозковий штурм», анкетування, вправи для розвитку навичок саморегуляції тощо.

Очікувані результати: поглиблення знань учителів про вікові особливості учнів молодшого шкільного віку, поняття «дидактогенія» та причини її виникнення, специфіку організації взаємодії з тривожними, агресивними та гіперактивними учнями, засвоєння навичок для ефективного міжособистісного спілкування та збереження психічного здоров'я педагогів.

Етапи реалізації програми:

1. Діагностичний етап.
2. Просвітницький етап.
3. Етап оцінки ефективності просвітницького впливу.

На початку просвітницької програми проводиться вхідне анкетування «Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів» (Додаток 1).

По завершенні просвітницької програми проводиться повторне анкетування для визначення наскільки реалізація програми допомагає розширити знання педагогів про вікові особливості учнів молодшого шкільного віку, специфіку організації взаємодії з гіперактивними, тривожними та агресивними дітьми.

ПЛАН-СІТКА

Завдання	Назва вправи	Час	Критерії успіху
Заняття 1 90 хв.			
Налаштування на роботу, повідомлення мети та завдань програми	1. Вступне слово психолога	5 хв.	Учасники спокійні, уважно слухають
Сприяння зняттю психоемоційного напруження та формуванню позитивної атмосфери у групі	2. Вправа «Асоціації»	5 хв.	Розповідають про себе, слухають інших
Встановлення принципів роботи в групі, створення відчуття захисту	3. Прийняття правил групи	10 хв.	Учасники приймають правила роботи у групі
Визначення очікувань учасників від заняття	4. Вправа «Очікування»	5 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів	5. Анкета	15 хв.	Учасники відповідають на питання
Підвищення психологічної обізнаності, розвиток аналітичних здібностей	6. Робота в групах «Особливості організації роботи з дітьми, які мають ознаки агресивності, тривожності, гіперактивності. Вікові особливості молодшого школяра»	20 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Актуалізація знань	7. Мозковий штурм «Які особистісні риси потрібно мати педагогу для ефективної співпраці з учнями?»	5 хв.	Учасники висловлюють свої думки
Усвідомлення важливості прийняття свого «Я»	8. Вправа «Моє я»	15 хв.	Учасники виконують завдання, озвучують відповіді
Розвиток навичок саморегуляції	9. Вправа «Послухай тишу»	5 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Підсумок	10. Вправа «Закінчи речення»	5 хв.	Учасники висловлюють свої думки
Заняття 2 90 хв.			
Налаштування на роботу, повідомлення мети та завдань заняття	1. Вступне слово психолога	5 хв.	Учасники спокійні, уважно слухають
Розвиток вміння позитивно сприймати інших, отримання позитивного емоційного заряду	2. Вправа «Схвалення»	10 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Визначення очікувань учасників від заняття	3. Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
Мотивування до розвитку	4. Інформаційне	10 хв.	Учасники уважно слухають

психологічної компетентності як однієї із складових професійного стандарту вчителя	повідомлення тренера «Роль психологічної компетентності вчителя у взаємодії з учнем»		
Формування навичок емпатійної взаємодії	5. Вправа «Коли я навчався(лась) у школі»	25 хв.	Учасники висловлюють свої думки
Формування моделей ефективного безконфліктного спілкування, відпрацювання навичок позитивного мислення.	6. Вправа «Позитивне мислення»	20 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	7.Вправа «Дотягнись до зірок»	5 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Підсумок	8. Вправа «Закінчи речення»	5 хв.	Учасники висловлюють свої думки
Заняття 3 90 хв.			
Створення позитивного емоційного фону	1. Привітання «Усмішка по колу»	5 хв.	Учасники спокійні, виконують інструкції
Розвиток емпатії	2. Вправа «Про що говорять очі?»	10 хв.	Учасники виконують вправу
Визначення очікувань учасників	3. Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
Визначення і аналіз причин виникнення дидактогеній.	4. Робота в групах «Причини виникнення дидактогеній»	20 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Надання теоретичної інформації стосовно дидактогеній	5. Інформаційне повідомлення	10 хв.	Учасники уважно слухають
Поглиблення знань про прийоми ефективного спілкування	6. Робота у групах «Прийоми ефективного спілкування»	25 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	7.Вправа «Уяви собі море»	5 хв.	Учасники виконують вправу відповідно до інструкції
Підсумок	8. Вправа «Закінчи речення»	5 хв.	Учасники висловлюють свої думки
Заняття 4 90 хв.			
Налаштування на роботу	1.Вступне слово психолога.	5 хв.	Учасники уважно слухають
Створення позитивного психологічного мікроклімату в групі	2. Вправа «Привітання»	10 хв.	Учасники спокійні, виконують вправу
Визначення очікувань учасників від заняття	3.Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
Аналіз вербальних прийомів спілкування з дітьми.	4. Робота в групах «Ефекти, які виникають у розвитку особистості дитини як наслідки типових способів комунікації дорослих і	25 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції

	дітей»		
Розвиток емпатії, рефлексії	5. Вправа «Двійка»	20 хв.	Учасники уважно слухають
Демонстрація відносності сприйняття людиною предмету або події	6. Вправа «Не рухома фігура»	10 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	7. Вправа «Думай про дихання»	5 хв.	Учасники виконують вправу
Підсумок	8. Вправа «Закінчи речення»	5 хв.	Учасники висловлюють свої думки
	Заняття 5 90 хв.		
Налаштування на роботу	1. Вступне слово психолога	5 хв.	Учасники уважно слухають
Розвиток емпатії	2. Вправа «Я люблю весну»	10 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Визначення очікувань учасників від заняття	3. Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
Підвищення обізнаності щодо форм прояву дидактогеній	4. Робота в групах «Форми прояву дидактогеній»	20 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Визначення чинників, які викликають в дитини психологічний дискомфорт	5. Вправа «Мозковий штурм»	10 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Підвищення психологічної обізнаності педагогів	6. Робота в групах «Визначення груп дітей, які мають шкільний невроз»	25 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Розвиток навичок саморегуляції	7. Вправа «Енергійні рухи»	5 хв.	Учасники виконують вправу
Підсумок	8. Вправа «Закінчи речення»	5 хв.	Учасники висловлюють свої думки
	Заняття 6 90 хв.		
Налаштування на роботу	1. Вступне слово психолога	5 хв.	Учасники уважно слухають
Усвідомлення ознак, за якими можна визначити емоційний стан іншої людини	2. Вправа «Назви свій емоційний стан»	5 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Визначення очікувань учасників від заняття	3. Вправа «Очікування»	10 хв.	Учасники висловлюють свої очікування
Визначення і аналіз шляхів профілактики дидактогеній	4. Мозковий штурм «Шляхи профілактики дидактогеній»	10 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Сприяння ефективній професійній ідентифікації вчителя	5. Робота у групах	20 хв.	Учасники виконують завдання відповідно до інструкції
Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів	6. Анкета	15 хв.	Учасники відповідають на питання анкети
Підсумок	7. Вправа «Підсумки»	10 хв.	Учасники висловлюють свої думки

КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

Заняття 1

Тема: Індивідуально-типологічні особливості дітей, які слід враховувати вчителю при організації освітнього процесу

Мета: поглибити знання педагогів про дітей, які мають ознаки агресивності, тривожності та СДУГ; розвивати рефлексію, емпатію; формувати позитивну установку на співпрацю з дітьми; формувати позитивну установку на самопізнання, саморозвиток.

Матеріали: стікери, аркуш А1, маркери, анкета «Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів» (Додаток 1).

Хід заняття

I. Вступна частина

1. Вступне слово психолога (5 хв.)

Ведучий групи вітає присутніх, позитивно налаштовує на ефективну роботу, а також повідомляє учасникам про мету програми, основні завдання, окреслює намічені цілі й перспективи спільної групової діяльності.

2. Вправа «Асоціації» (5 хв.) [15, с. 16]

Мета: сприяти зняттю психоемоційного напруження та формуванню позитивної атмосфери у групі.

Хід вправи

Тренер пропонує кожному з учасників по колу продовжити фразу: «Я...(ім'я), а якщо б стала (став) квіткою, то була (був) би....., тому що я ... (особиста риса, яка на думку учасника, поєднує його з асоціативним образом)».

Можливі й інші асоціації: з твариною, птахом, погодою, музичним інструментом, кольором, порою року.

3. Прийняття правил роботи у групі (10 хв.)

Мета: встановити принципи роботи в групі; створити відчуття захисту; усвідомлення особливостей спілкування у групі, сприяти організації ефективного простору для особистісного розвитку вчителів.

Матеріали: плакат «Правила нашої групи».

Тренер пропонує для обговорення та прийняття правила роботи в групі. Пропонує висловити свої. Після обговорення правила записують на плакаті «Наші правила».

1. Спілкування на основі довіри. Важливо, щоб учасники максимально довіряли один одному. Створення атмосфери довіри можна почати з пропозиції прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це психологічно ставить усіх в рівні позиції, в тому числі і ведучого, незалежно від віку, соціального статусу, життєвого досвіду і т. д.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер». Важливо говорити про свої актуальні відчуття і думки. Розвинена рефлексія допомагає людині бути самокритичною, краще пізнати себе і власні особистісні особливості, а також

розуміти стани інших членів групи. Тому під час занять всі говорять лише про те, що турбує їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ним у групі.

3. «Я-висловлювання». Для більш відвертого спілкування під час занять варто відмовитися від безособового мовлення, яке допомагає приховану власну позицію і, тим самим, уникнути її усвідомлення. Тому висловлювання типу: «Більшість людей вважає, що...» змінюються на «Я вважаю, що...» тощо. Це передбачає відмову від безадресних суджень про інших.

4. Щирість спілкування. Усі члени групи повинні спробувати відкинути всі ролі, бути самим собою. Якщо немає бажання висловлюватись щиро і відверто, краще промовчати.

5. Конфіденційність. Все, що відбувається під час занять залишається в групі.

6. Активність, відповідальність кожного за результати роботи в групі. Потрібно пам'ятати, що ефективність роботи групи залежить від внеску кожного її члена та необхідності працювати не тільки для себе, на вирішення власних проблем, а й на інших, так як допомога іншому є спосіб пізнати себе.

7. Правило «СТОП». Той член групи, який не бажає відповідати на будь-яке запитання, брати участь у будь-якій вправі, процедурі з причин небажання бути щирим або з причин неготовності до відвертості, має право сказати «Стоп!» і таким чином виключити себе з участі в процедурі. Проте це правило бажано використовувати по можливості рідко, так як воно обмежує людину у самопізнанні себе.

8. Повага до того хто говорить. Коли висловлюється хтось із учасників, інші уважно слухають, даючи можливість сказати те, що він бажає. Право передбачає неможливість переривати того, хто говорить.

9. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається, оцінюється не учасник, а лише його дії і поведінку. Не використовуються висловлювання типу: «Ти мені не подобаєшся»,: «Мені не подобається твоя манера спілкування».

4. Вправа «Очікування» (5 хв.) [14, с.39]

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування».

Хід вправи

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

5. Анкетування «Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів» (15хв.) (Додаток 1)

Мета: визначити обізнаність педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів.

II. Основна частина

6. Робота в групах «Особливості організації роботи з дітьми, які мають ознаки агресивності, тривожності та СДУГ. Вікові особливості молодшого школяра» (20 хв.)

Мета: підвищити психологічну обізнаність, розвивати аналітичні здібності педагогів.

Матеріали: аркуші А1, тематичні картинки про шкільне життя, ножиці, клей, маркери, картки «Особливості організації роботи з агресивними, тривожними, гіперактивними дітьми. Вікові особливості молодшого школяра» (Додаток 2).

Тренер об'єднує учасників у чотири груп, роздає картки з інформацією. Завдання для кожної групи: прочитати, проаналізувати дану інформацію і представити у вигляді колажу.

Підсумовуючи роботу груп, психолог наголошує на тому, що самоосвіта є одним із головних факторів підвищення психолого-педагогічної компетентності вчителя.

Мозковий штурм «Які особистісні риси потрібно мати педагогу для ефективної співпраці з учнями?» (5 хв.)

Матеріали: аркуш А1.

Інструкція. Для оптимальної ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогам необхідно мати певні риси характеру. Як ви гадаєте які це якості особистості? Всі відповіді психолог записує на аркуші А1.

7. Вправа «Моє я» (20 хв.) [15, с. 35]

Мета: сприяти усвідомленню важливості прийняття свого «Я».

Матеріали: аркуші А4, фломастери, олівці, маркери.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам зобразити своє «Я» у вигляді дерева з різними гілочками та глибоким корінням. Одні гілочки – «Я на роботі», інші – «Я в сім'ї», «Я в колі друзів» тощо. Вийшла дуже екзотична крона. Далі психолог просить зобразити коріння, виписуючи на ньому всі позитивні і негативні риси характеру.

Запитання:

- *Що ви відчували, малюючи дерево?*
- *Що вам було найважче зробити?*

III. Заключна частина

8. Вправа «Послухай тишу» (5 хв.) [14, с. 37]

Мета: розвивати навички саморегуляції.

Хід вправи

Учасникам дається інструкція: «Будь ласка, сядьте так, щоб вам було зручно, розслабтеся, закрийте очі і просто слухайте, що відбувається навколо. Звертайте увагу на будь-які навіть найтихіші звуки. Починаємо слухати...» На це відводиться 1—2хв. Після цього учасники по колу коротко розповідають, які звуки їм вдалося почути. Наприкінці педагог-тренер зазначає: «Тепер ви знаєте, як багато звуків можна почути в тиші, варто лише зосередити на них свою увагу! Можна просто

заплющити очі й уважно слухати, що відбувається довкола... і ви почуєте, відчуєте, який великий, різноманітний і цікавий світ навколо нас».

9. Вправа «Закінчи речення» (5 хв.) [27, с.10]

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування педагогів .

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....».

Заняття 2

Тема: Дидактогенія – шкільний невроз

Мета: ознайомити педагогів з поняттям «дидактогенія», розвивати емпатію, рефлексію, формувати позитивну мотивацію до процесу взаємодії в системі «учень-вчитель».

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування», аркуші А4 з мовними кліше, ручки.

Хід заняття

I. Вступна частина

1. Вступне слово психолога. Привітання, ознайомлення учасників із завданнями заняття (5 хв.).

2. Вправа «Схвалення» (10 хв.) [15, с. 75]

Мета: формувати вміння позитивно сприймати інших, отримати позитивний емоційний заряд від групи.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам стати у коло і уявити себе людиною будь-якого віку. Завдання для учасників: «Які слова схвалення, похвали вам у дитинстві хотілося почути або які з них були для вас найважливішими? Тепер ці слова чи фразу «подаруйте» сусіду зліва. Він у свою чергу, зробить те саме стосовно свого сусіда зліва. І так по колу, поки усі члени групи не почують слова похвали».

Запитання:

- Як ви себе зараз відчуваєте?

- Що сподобалось найбільше?

3. Вправа «Очікування» (10 хв.) [14, с.39]

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування».

Хід вправи

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

II. Основна частина

4. Інформаційне повідомлення «Роль психологічної компетентності вчителя у взаємодії з учнем» (10 хв.)

Вплив педагогів на учнів виявляється як у школі, так і після її закінчення, позначаючись на всьому подальшому житті людини. Для успішної реалізації освітнього процесу вчителям необхідно знати і враховувати індивідуальні особливості дитини. Адже, саме ці індивідуальні риси школяра, зумовлюють психологічну структуру його особистості. Складність виховання школярів полягає в тому, що весь процес формування особистості надзвичайно мінливий і динамічний. Один і той самий підхід до одного й того самого учня за одних обставин діє сильно, за інших – є індиферентним актом.

Поєднання та взаємодія негативних зовнішніх і внутрішніх чинників нерідко призводить до появи певної дисгармонії в психічному стані, тобто до дидактогенії. Дидактогенія визначається як «викликаний порушенням педагогічного такту з боку педагога (вихователя, тренера) негативний психологічний стан учня (пригнічений настрій, страх, фрустрація тощо), який негативно впливає на його діяльність та стосунки». Іще зустрічається термін «психогенна шкільна дезадаптація», «шкільна фобія», «дидактогенний невроз».

Під час навчання часто виникають ситуації напруження (контрольна, опитування біля дошки, прилюдне обговорення вчинку учня тощо). Ці напруження по різному переносяться дітьми. Особливо важко такі ситуації переносять діти тривожні, сором'язливі. На цих учнів погане слово вчителя в мить їхнього нервового напруження діє згубно, оскільки за зниженого тону кори головного мозку негативний словесний вплив легко може закріпитись механізмом навіювання. Через це в майбутньому така дитина може бути схильна до психічних травм.

5. Вправа «Коли я навчався(лась) у школі» (25 хв.)

Мета: вдосконалювати навички емпатійної взаємодії, емоційної чутливості до сутності іншої людини.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам зануритися у світ дитинства, у якому робляться перші самостійні кроки, пізнається, освоюється щось нове.

Учасники мають згадати власні бажання дитинства і продовжити речення: «Коли я був(ла) учнем (ученицею) мені хотілося аби мій вчитель...». Учасники по черзі висловлюють свою думку.

Запитання:

- Які відчуття у вас викликала ця вправа ?

6. Вправа «Позитивне мислення» (20 хв.) [27, с. 82]

Мета: освоїти нові моделі ефективного безконфліктного спілкування, відпрацювати навички позитивного мислення.

Матеріали: аркуші А4 з мовними кліше, ручки.

Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у пари за довільною ознакою. Потім роздає аркуші з мовними кліше, наприклад: «Не запізнись», «Не забудь», «Не йди», «Не роби» тощо. Завдання учасникам: переробити кожен варіант кліше на позитивний без

частки «не». Наприклад: «Обережно», «Поспіши», «Запам'ятай», «Зачекай» тощо. Потім пропонується прочитати обидва варіанти та співставити свої емоції під час їх прослуховування кожного варіанту. Вправа повторюється з іншим учасником пари.

Запитання:

- Які емоції та почуття виникали у вас при озвученні першого та другого варіантів кліше?

- Який досвід ви здобули ?

III. Заключна частина

7. Вправа «Дотягнись до зірок (5 хв.) [14, с.47]

Мета: розвивати навички саморегуляції.

Хід вправи

Учасникам дається інструкція: «Станьте зручно і закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що над вами зоряне небо. Подивіться на особливо яскраву зірку, яка асоціюється з вашою мрією, бажанням щось отримати, кимось стати... (15 секунд) А тепер простягніть руки до неба (робимо глибокий вдих), щоб дотягнутися до своєї зірки. Старайтеся що є сил! І ви обов'язково зможете дістати рукою свою зірочку. Зніміть її з неба, опустіть руки й обережно покладіть перед собою в гарну простору скриньку (робимо видих)...» Коли у всіх учасників «зірочки лежатимуть в скриньках», можна продовжити. «Виберіть прямо у себе над головою іншу яскраву зірочку, яка нагадує вам про ще одну мрію... (10 секунд). Тепер потягніться обома руками якомога вище й дістаньте її з неба і покладіть у скриньку до першої зірочки...» Дайте учасникам можливість «зірвати з неба» ще декілька зірок.

8. Вправа «Закінчи речення» (5 хв.) [27, с.10]

Мета: підвести підсумків заняття, проаналізувати очікування педагогів.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....».

Заняття 3

Тема: Причини виникнення дидактогеній

Мета: ознайомити педагогів з причинами виникнення дидактогеній; освоїти нові техніки вербального спілкування: «Я-повідомлення», «Ти-повідомлення», «Ми-підхід» та навички активного слухання; розвивати емпатію, рефлексію.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування», аркуш А1, фломастери, картки з написами тварин або рослин.

Хід заняття

I. Вступна частина

1. Привітання «Усмішка по колу» (5 хв.) [15, с.55]

Мета: вчити знімати скутість з обличчя за допомогою посмішки, створити сприятливий психологічний клімат у групі.

Усі учасники групи сидять у колі, беруться за руки і дарують один одному посмішки. Перший учасник повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і посміхається йому, при цьому бажає щось гарне. Можна посмішку взяти у долоні і обережно передати іншому.

2. Вправа «Про що говорять очі?» (10 хв.) [27, с. 35]

Мета: розвивати вміння розуміти та адекватно сприймати інших людей, вдосконалювати емоційну чутливість, вміння дослухатися до внутрішнього світу інших.

Хід вправи

Ведучий дає завдання учасникам: «Напевно усім відомий вислів: «Очі – дзеркало душі». Тож зараз спробуйте заглянути в очі вашого сусіда справа і прочитати в них, що ж діється у його душі». Кожен учасник має висловити свою думку стосовно психоемоційного стану свого сусіда і спробувати відчувати його почуттями та переживаннями.

Запитання:

- *«Чи правильно відобразили ваш стан?»*
- *«Які відчуття та переживання виникли?»*
- *«Який досвід ви здобули для себе?»*

3. Вправа «Очікування» (10 хв.) [14, с.39]

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування».

Хід вправи

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

II. Основна частина

4. Робота в групах «Причини виникнення дидактогеній» (20 хв.)

Мета: визначити і проаналізувати причини виникнення дидактогеній.

Матеріали: аркуш А1, фломастери, маркери, маленькі аркуші з написами тварин або рослин, картки «Причини виникнення дидактогеній» (Додаток 3).

Тренер пропонує учасникам об'єднатися у чотири групи наступним чином: кожен отримує маленький аркуш паперу на якому написана назва тварини або рослини (кіт, коза, лев, собака або тюльпан, кактус, троянда, лілія). Завдання знайти свою групу не подаючи ніяких звукових сигналів, використовуючи лише міміку і жести.

Після цього тренер роздає групам картки з текстом і пропонує висвітлити основні аспекти відповідного твердження за допомогою малюнку.

Після обговорення у групах, один із її представників, презентує командну роботу. Далі – обговорення у загальному колі.

5. Інформаційне повідомлення (10 хв.)

Негативних чинників, які призводять до появи дидактогеній дуже багато, ми розглянули лише головні. Іноді досить одного-двох, щоб у школяра виник невротичний стан. Важливу роль у виникненні дидактогеній відіграють індивідуально-типологічні особливості учня (тип нервової системи, підвищена сенситивність, низька самооцінка тощо).

Добираючи засоби впливу на учнів, необхідно враховувати, що серед них головна роль належить живому слову. У кожній педагогічній ситуації, великого значення набувають зміст слова, його інтонація, міміка та постава вчителя.

Головною проблемою педагогічного спілкування є те, що його специфіка (інструкція, пред'явлення вимог, накази, зауваження, роз'яснення, перестороги) породжує у педагогів установку переважно на директивний стиль.

Формування у педагогів справді гуманістичного типу спілкування є дуже складним завданням, оскільки виникають певні суперечності між процесом формування особистості, індивідуальності і вихованням дисциплінованості.

6. Робота у групах «Прийоми ефективного спілкування» (25 хв.)

Мета: поглибити знання про прийоми ефективного спілкування.

Матеріали: аркуші А1, маркери, фломастери, картки «Прийоми ефективного спілкування» (Додаток 4).

Тренер об'єднує учасників у чотири групи. Роздає картки, пропонує ознайомитись з їх змістом і донести іншим учасникам, за допомогою малюнку, колажу, схеми

III. Заключна частина

7. Вправа «Уяви собі море» (5 хв.) [14, с.66]

Мета: розвивати в учасників навички саморегуляції.

Хід вправи

Педагог-тренер пропонує учасникам сісти, розслабитися, заплющити очі й повільно, розмірено дає інструкцію: «Уявіть собі, що ви йдете широкою лісовою стежкою. На листі виграють сонячні зайчики, повітря свіже й приємне, співають пташки. Вам добре і легко. І ось попереду ви бачите просвіток і наближаєтеся до нього. Перед вами відкривається море. М'який білосніжний пісок, смарагдова вода. Ви йдете босоніж по пляжу, а пісок лагідний, наче оксамит. Вибираєте місце до вподоби й лягаєте на пісок. Ніжиться у промінні сонця, а поряд лагідно шепоче прибій. Помилуйтеся краєвидом навколо, поживіть у ньому декілька хвилин. Можна просто поніжитись на пляжі, можна скупатися у теплому морі...»

8. Вправа «Закінчи речення» (5 хв.) [27, с.10]

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування педагогів.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....».

Заняття 4

Тема: Аналіз ефектів, які виникають у розвитку особистості дитини внаслідок типових способів комунікації дорослих і дітей

Мета: проаналізувати ефекти, які виникають у розвитку особистості дитини як наслідки типових способів комунікації дорослих і дітей; розвивати емпатію, рефлексію, розвивати комунікативну компетентність вчителя.

Обладнання: стікери, плакат «Наші очікування», аркуші А1, маркери, тематичні малюнки про шкільне життя, аркуш А1 із намальованою дівчинкою.

Хід заняття

I. Вступна частина

1. Вступне слово психолога. Привітання, ознайомлення учасників із завданнями сьогоденного заняття (5 хв.).

2. Вправа «Привітання» (10 хв.) [15, с.55]

Мета: розвивати емпатійні здібності, створити позитивний емоційний клімат в групі.

Хід вправи

Учасник називає ім'я одного із присутніх. Той, чиє ім'я назване, має сказати: «Мені здається, ти хочеш сказати...» і сказати те, що на його думку, хотів повідомити йому учасник, який назвав його ім'я. Після цього перший учасник каже, або: «Так, саме це я і хотів тобі сказати» або: «Ні, я хотів сказати, що....». Успіхом вважається ситуація, коли учасник здогадується, про що саме хотів сказати інший. Вправа припиняється тоді, коли в ній взяли участь всі учасники.

Запитання:

- Як ви почуваетесь після виконання цієї вправи?
- Що допомогло виконати вправу?
- Що завадило виконати вправу?

3. Вправа «Очікування» (5 хв.) [14, с.39]

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування».

Хід вправи

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах.

Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

II. Основна частина

4. Робота в групах «Ефекти, які виникають у розвитку особистості дитини як наслідки типових способів комунікації дорослих і дітей» (25 хв.)

Мета: проаналізувати вербальні прийоми спілкування з дітьми.

Матеріали: аркуші А1, маркери, тематичні малюнки про шкільне життя, ножиці, клей, картки «Ефекти, які виникають у розвитку особистості дитини як наслідки типових способів комунікації дорослих і дітей» (Додаток 5).

Тренер об'єднує учасників у три групи, роздає інформаційні картки. Завдання учасникам: передати інформацію в картках за допомогою малюнків або колажу, презентувати іншим учасникам.

Запитання:

- *Як ми можемо використовувати дану інформацію у своїй роботі?*

5. Вправа «Двійка» (20 хв.) [15, с.83]

Мета: розвивати емпатійні здібності, розуміння емоцій учнів.

Матеріали: аркуш А1 на якому зображена фігура дівчинки.

Хід вправи

Психолог читає оповідання, на кожній позначці * відриває частину аркушу 1 з зображенням дівчинки.

«Прохолодний, осінній ранок веде дітей до школи. Маленькі ніжки школяриків біжать наввипередки з сонячними зайчиками по росяній траві в країну знань.... Ліда вже котрий раз іде до школи знайомими вулицями, повз сірі стіни гордих будівель, повз буденну метушню міста.

Ось і школа. Біля класу вже чекає вчителька.

- Добрий день, заходь до класу, готуйся до уроку.

- Марія Степанівна, а ви мені не скажете як... з тривогою у голосі сказала дівчинка.

- Лідо, відійди, не заважай, все скажу на уроці. – відповіла вчителька, щось записуючи.*

- Марія Степанівна, а як робити оту задачу?

- Що? Ти не виконала домашнє завдання? Та як тобі не соромно, он бери приклад з Валі, вона не лінується і завжди все виконує. Тим більше, я це пояснювала на уроці, треба було уважно слухати! – знервовано відповіла вчителька.*

Ліда мовчки витягла з портфеля підручник, зошити, ручку, слухняно сіла за парту.

«Страшно, що зараз буде.....?» – подумала Ліда.

Марія Степанівна розпочала урок з перевірки домашнього завдання. Викликала дівчину до дошки.

- Марія Степанівна, я ж вам говорила... – тихим голосом сказала Ліда.

- Тільки ти одна не зрозуміла цю задачу? Прочитай уважно умову і розв'язуй. Тим паче контрольна скоро, а я дуже сумніваюся, що ти впораєшся з нею, коли так будеш готувати домашнє завдання.*

Сашко, який сидів позаду Ліди, почав хіхикати: «Нездара».*

Ліда зітхнула, стала читати умову задачі, та ніяк не могла зібратися з думками.

- Сідай! – Прозвучало як вирок.*

- Валя, виходь до дошки, розкажи як треба було виконати задачу.

Валя впевнено вийшла до дошки. В цей час Ліда спостерігала за нею: її голос був такий впевнений, гучний, чіткий, виразний, що відбивався у висках Ліди барабанним ритмом, а її слова, як горошинки розсипалися по всьому класу. «Вона така розумна...» – подумала Ліда.

Раптом пролунав голос вчителя:

- Молодець, розумничка сідай дуже добре! Лідо, ось бачиш, як треба відповідати. *

Ліда напружилася: «Я ж слухала, а.....(зітхнула). Я дійсно не можу навіть запам'ятати і гарно вчитися. Мені ніколи не бути такою як Валя».

Психолог вивішує нове зображення дівчинки.

Запитання:

- Що ви відчували під час виконання вправи?

- Чи потрібно бути схожою на Валю?

- Кому це потрібно?

- Чи правильно вчитель відреагував на ситуацію?

6. Вправа «Нерухома фігура» (10 хв.) [15, с. 35]

Мета: продемонструвати відносність сприйняття людиною предмету або події.

Хід вправи

Учасники стають у коло, до центру запрошується доброволець. Прохання до учасника, який стоїть у колі не рухатися і не повертатися. Ведучий ставить запитання учасникам, що знаходяться перед добровольцем спереду, ззаду, збоку. Просить бути точними і говорити лише про те, що вони насправді бачать зі свого місця розташування. Можливі запитання: Скільки очей у людини, яка стоїть в центрі кола? Скільки рук? Яка прикраса? Чи є ніс? Скільки пальців на руках? Скільки вух?

Після цього ведучий просить одного із учасників обійти навколо людини, яка стоїть в центрі і сказати, що він бачить насправді.

Запитання:

- Яке враження у вас від вправи?

- Які висновки ви зробили?

- Як це пов'язано з нашим життям?

III. Заклучна частина

7. Вправа «Думай про дихання» (5 хв.) [14, с.150]

Мета: розвивати навички саморегуляції.

Хід вправи

Інструкція: зазвичай ми не помічаємо, як ми дихаємо. Зараз ми з вами потренуємося контролювати цей процес. Спочатку просто сконцентруйте свою увагу на тому, як ви дихаєте — зафіксуйте, коли ви вдихаєте, а коли видихаєте... А тепер починайте дихати повільно і якомога глибше. Уявіть, як свіже повітря входить у ваші легені, потім нижче, до самого живота. Відчуйте, як це відбувається... А тепер воно повільно і плавно виходить... Педагог-тренер пропонує учасникам зробити це 7—10 разів. Після цього педагог-тренер проводить обговорення: • як

змінювалися ваші відчуття, коли ви сконцентрувалися на диханні й почали дихати повільно і глибоко? в коли можна застосовувати такі вправи ? Висновок: це хороший спосіб зняти напруження і стрес. Коли ви відчуєте, що потрібно розслабитися, заспокоїтися, відпочити — сконцентруйте свою увагу на диханні і зробіть десять повільних глибоких вдихів і видихів. Намагайтеся відчути, як повітря входить і виходить з вас. Робити це краще із заплющеними очима.

8. Вправа «Закінчи речення» (5 хв.) [27, с.10]

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування педагогів.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....».

Заняття 5

Тема: Ознаки проявів дидактогеній. Група ризику дітей в яких може виникнути шкільний невроз

Мета: проаналізувати симптоми прояву дидактогеній, визначити групу ризику дітей в яких може виникнути шкільний невроз; визначити та проаналізувати шляхи профілактики дидактогеній; розвивати емпатію, рефлексію.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування», аркуш А1, маркери, пам'ятка «Формування навичок емоційної регуляції. Техніки заземлення. Самозаспокоєння» (Додаток 8).

Хід заняття

I. Вступна частина

1. Вступне слово психолога. Привітання, ознайомлення учасників із завданнями сьогоднішнього заняття (5 хв.).

2. Вправа «Я люблю весну» (10 хв.) [14, с.53]

Мета: розвивати навички сприйняття і відчуття іншої людини.

Матеріали: аркуші А4, ручки.

Хід вправи

Тренер об'єднує учасників в пари (1 і 2 номери). Інструкція: учасники «номер один» формулюють висловлювання з одного речення «Я люблю... (щось)» і записують його на аркуші. На зворотному боці потрібно написати чому саме те чи інше подобається. Після того як «номер один» озвучить свій вислів «номер два» має у відповідь сформулювати припущення про те, за що «номер один» це любить. Потім учасники міняються ролями.

Запитання:

- Чи важко було зрозуміти іншу людину?
- Що перешкоджало здогадатись правильно?
- Завдяки чому вдалось правильно зрозуміти іншу людину?

3. Вправа «Очікування» (5 хв.) [14, с.39]

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування».

Хід вправи

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

II. Основна частина

4. Робота в групах «Форми прояву дидактогеній» (20 хв.)

Мета: проаналізувати форми прояву дидактогеній, підвищити психологічну обізнаність.

Матеріали: аркуші А1, маркери, картки «Форми прояву дидактогеній» (Додаток 6).

Психолог об'єднує учасників тренінгу у чотири групи, роздає картки і пропонує на основі інформації в картках створити плакати в формі малюнка, схеми та презентувати колегам..

Підсумок: Шкільні неврози проявляються у формі безпричинної агресивності, остраху ходити до школи, відмови відвідувати уроки, відповідати біля дошки. Частіше спостерігаються стани шкільної тривожності, яка виражається у хвилюванні – підвищеній занепокоєності в навчальних ситуаціях у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативного оцінювання з боку вчителів та однолітків. Первинним наслідком є зниження успішності.

5. Вправа «Мозковий штурм» (10 хв.)

Мета: надати можливість замислитись над тим, що для психіки дитини є несприятливим, некомфортним.

Хід вправи

Тренер пропонує учасникам дати відповідь на питання: «Психічний дискомфорт дитини це... ?».

Всі відповіді записуються на аркуші А1. Після цього, відбувається аналіз відповідей.

6. Робота в групах «Визначення груп дітей, які можуть мати ознаки шкільного неврозу» (25 хв.)

Мета: підвищити теоретичну обізнаність педагогів.

Матеріали: аркуші А1, маркери, картки «Визначення груп дітей, які страждають шкільним неврозом» (Додаток 7).

Тренер об'єднує учасників у три групи, роздає їм картки і пропонує опрацювавши інформації зобразити її за допомогою малюнків, схем та презентувати групі.

Підсумок: Дослідження дітей свідчать, що агресивність, апатичність, скутість – це різні способи неадекватного психологічного захисту. Характер і вияви психологічного захисту при шкільних неврозах залежить насамперед від типу вищої нервової діяльності, від особливостей виховання в сім'ї, від психотравмуючої ситуації.

III. Заклучна частина

7. Вправа «Енергійні рухи» (5 хв.) [14, с.104]

Мета: розвивати навички саморегуляції.

Хід вправи

Тренер робить вступ «Пригадайте, як обтрушуються, коли вийдуть з води, собаки та інші тварини. Вони зупиняються, напружують м'язи і декілька секунд роблять швидкі, короткі, енергійні рухи тілом. Бризки летять у всі боки, а самі тварини стають сухими. Давайте і ми повчимося робити так само!» Після цього тренер дає інструкцію: «Станьте в коло. Закрийте очі. Сильно напружте м'язи рук і ніг. А тепер, рахуючи про себе до трьох, швиденько потремтіть усім тілом... Раз, два, три... Скиньте напруження, розслабтеся. Зараз ми зробимо це ще раз, а ви, коли будете обтрушуватися, уявіть, що від вас у всі боки летять бризки, з якими зникає ваша втома... Напружтеся. Обтрушуйтеся! Раз, два, тим... Скиньте напруження... Потягніться... Розслабте м'язи рук і ніг...»

Тренер пропонує вчителям пам'ятку «Формування навичок емоційної регуляції. Техніки заземлення. Самозаспокоєння» (Додаток 8).

8. Вправа «Закінчи речення» (5 хв.) [27, с.10]

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування педагогів.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам висловити свої думки з приводу тренінгу, доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що....».

Заняття 6

Тема: Шляхи профілактики дидактогеній

Мета: формувати позитивну установку на самопізнання саморозвиток, розвивати педагогічні здібності, невербальні навички спілкування та уміння встановлювати контакт, навички емоційної саморегуляції;

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування», аркуші з причинами дидактогеній, старі журнали, ножиці, клей, маркери, аркуші А1.

Хід заняття

I. Вступна частина

1. Вступне слово психолога. Привітання, ознайомлення учасників із завданнями сьогоденного заняття (5 хв.).

2. Вправа «Назви свій емоційний стан» (5 хв.) [15, с 55]

Мета: розвивати вміння визначати емоційний стан інших людей.

Хід вправи

Один з учасників уважно дивиться на свого сусіда зліва і каже: «Мені здається, що ти зараз...», називає емоційний стан, у якому на його думку, перебуває співрозмовник. Той, кому це сказали, погоджується або не погоджується або уточнює слова партнера і в свою чергу дивиться на свого сусіда зліва, називаючи його емоційний стан. Після того як коло замкнеться, ведучий пропонує обговорити способи, якими користувалися учасники, визначаючи емоційний стан сусіда.

3. Вправа «Очікування» (5 хв.) [14, с.39]

Мета: визначити очікування учасників.

Матеріали: стікери, плакат «Наші очікування».

Хід вправи

Тренер повідомляє тему заняття, пропонує кожному учаснику визначити свої очікування від зустрічі та записати їх на маленьких кольорових аркушах. Учасники по колу зачитують свої записи, після цього прикріплюють їх на плакат «Наші очікування».

II. Основна частина

4. Мозковий штурм «Шляхи профілактики дидактогеній» (10 хв.)

Мета: визначити і проаналізувати шляхи профілактики дидактогеній.

Хід вправи

Психолог об'єднує учасників у чотири групи роздає аркуші з причинами дидактогеній: 1. Нерозуміння вчителем сили слова як подразника і як засобу педагогічного впливу на учнів. 2. Індивідуально-типологічні особливості вчителя. 3. Психічний стан вчителя. 4. Низький рівень професійної майстерності вчителя. Пропонує відповідно кожній групі визначити шляхи попередження дидактогеній і презентувати групі.

5. Робота у групах (20 хв.)

Мета: сприяти ефективній професійній ідентифікації вчителя.

Матеріали: старі журнали, маркери, аркуші А1, ножиці, клей.

Хід вправи

Тренер об'єднує учасників у чотири групи і пропонує створити у вигляді колажу символічний портрет сучасного педагога, яким він має бути та презентувати групі.

III. Заключна частина

6. Анкетування «Вивчення психологічної обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів» (15 хв.) (Додаток 1).

Мета: визначити рівень психологічної обізнаності педагогів після занять програми.

7. Вправа «Підсумки» (10 хв.) [14, с.186]

Мета: підвести підсумки заняття, проаналізувати очікування педагогів.

Хід вправи

Психолог пропонує учасникам відповісти на питання «Які три головні висновки я зробив(ла) для себе за весь час роботи на тренінгу?» Учасники озвучують свої висновки.

На завершення тренер пропонує всім стати у коло і закінчити фразу: «Я бажаю всім у майбутньому...»

КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ

Для здійснення аналізу ефективності просвітницької роботи було проведено повторне опитування учасників програми за спеціально розробленою анкетною «Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів». Результати аналізувались шляхом їх якісної обробки. Порівнювались відповіді кожного учасника за такими показниками:

Критерій	Ознака	Кількісна характеристика
Ступінь деталізації відповідей	Розгорнутість відповідей, їх чіткість лаконічність, змістовність, грунтовність	3 бали – відповідь чітка, розгорнута, вичерпна, ґрунтовна, не потребує доповнення 2 бали – відповідь не зовсім розгорнута, потребує незначного доповнення 1 бал – відповідь не ґрунтовна, потребує значного доповнення
Знання психолого-педагогічних термінів	Володіє психологічною термінологією, дає визначення психолого-педагогічним поняттям	3 бали – чітко і правильно дає визначення поняттям, орієнтується у психолого-педагогічній термінології 2 бали – дає визначення поняттям, але зустрічаються певні помилки 1 бал – дає неповні визначення поняттям, наявні грубі помилки

Результати опитування представлені в таблиці «Порівняльний аналіз опитування за анкетною «Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів» (Таблиця).

Таблиця

Порівняльний аналіз опитування за анкетною «Вивчення обізнаності педагогів з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів»

Запитання анкети	До проведення програми		Після проведення програми	
	Ступінь деталізації відповідей	Знання психологічних термінів	Ступінь деталізації відповідей	Знання психологічних термінів
1. Дайте визначення поняттю дидактогенія (психогенна дезадаптація)	3 бали – 42,9% 2 бали – 35,7% 1 бал – 21,4%	3 бали – 42,9% 2 бали – 35,7% 1 бал – 21,4%	3 бали – 82,5% 2 бали – 17,5% 1 бал – 0%	3 бали – 82,5% 2 бали – 17,5% 1 бал – 0%
2. Назвіть причини виникнення дидактогеній	3 бали – 64,3% 2 бали – 21,4% 1 бал – 14,3%	3 бали – 64,3% 2 бали – 21,4% 1 бал – 14,3%	3 бали – 92,2% 2 бали – 7,1% 1 бал – 0%	3 бали – 92,2% 2 бали – 7,1% 1 бал – 0%
3. Наведіть прийоми ефективного спілкування	3 бали – 28,6% 2 бали – 28,6% 1 бал – 42,8%	3 бали – 28,6% 2 бали – 28,6% 1 бал – 42,8%	3 бали – 57,7% 2 бали – 42,3% 1 бал – 0%	3 бали – 57,7% 2 бали – 42,3% 1 бал – 0%
4. Назвіть помилки при спілкуванні з дітьми, що	3 бали – 21,4% 2 бали – 57,2%	3 бали – 21,4% 2 бали – 57,2%	3 бали – 85,8% 2 бали – 7,1%	3 бали – 85,8% 2 бали – 7,1%

призводить до його директивного типу	1 бал – 21,4%	1 бал -21,4%	1 бал – 7,1%	1 бал -7,1%
5. Назвіть ефективні і неефективні методи заохочення	3 бали – 42,5% 2 бали – 57,5% 1 бал – 0%	3 бали – 42,5% 2 бали – 75,5% 1 бал - 0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал - 0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал - 0%
6. Форми прояву дидактогеній	3 бали – 0% 2 бали – 7,1% 1 бал – 92,2%	3 бали – 0% 2 бали – 7,1% 1 бал -92,2%	3 бали – 57,7% 2 бали – 42,3% 1 бал - 0%	3 бали – 57,7% 2 бали – 42,3% 1 бал – 0%
7. Дайте коротко психологічну характеристику дітям, які мають ознаки гіперактивності. Опишіть організацію роботи з цими дітьми	3 бали – 24,5% 2 бали – 75,5% 1 бал – 0%	3 бали -24,5% 2 бали – 75,5% 1 бал -0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал -0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал -0%
8. Дайте коротко психологічну характеристику дітям, які мають ознаки тривожності. Опишіть організацію роботи з цими дітьми.	3 бали – 26,5% 2 бали – 73,5% 1 бал – 0%	3 бали -26,5% 2 бали – 73,5% 1 бал -0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал -0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал -0%
9. Дайте коротко психологічну характеристику дітям, які мають ознаки агресивності. Опишіть організацію роботи з цими дітьми.	3 бали – 24,5% 2 бали – 75,5% 1 бал – 0%	3 бали -24,5% 2 бали – 75,5% 1 бал -0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал -0%	3 бали – 92,9% 2 бали – 7,1% 1 бал -0%
10. Дайте коротку характеристику віковим особливостям молодшого школяра	3 бали – 64,3% 2 бали – 21,4% 1 бал – 14,3%	3 бали – 64,3% 2 бали – 21,4% 1 бал – 14,3%	3 бали – 92,2% 2 бали – 7,1% 1 бал – 0%	3 бали – 92,2% 2 бали – 7,1% 1 бал – 0%

Таким чином, порівняльний аналіз результатів анкетування до і після проведення просвітницької програми, показав, що під час повторного опитування збільшується кількість вчителів, як чітко і правильно дають визначення поняттям, орієнтується у психолого-педагогічній термінології, фактично відсутні відповіді, де вчителі роблять грубі помилки або зовсім не дають відповіді на питання. Це дає підставу говорити про поглиблення знань вчителів про вікові особливості учнів молодшого шкільного віку, про специфіку організації взаємодії з дітьми, які мають ознаки тривожності, агресивності та ознаки СДУГ, знання про поняття «дидактогенії» та причини їх виникнення.

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ПРОГРАМИ

Програма пройшла апробацію у червні 2021 року на базі Кременчуцького ліцею № 6 «Правобережний» Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області. В програмі взяли участь 12 учителів початкової школи. Програма представлена працівникам психологічної служби закладів загальної середньої освіти м. Кременчук і запропонована для апробації в інших закладах освіти.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алферов А.Д. Опыт и проблемы повышения психологической компетентности учителя. Вопросы психологии. 1990. № 4. С. 116
2. Беккер Н. В. Основы формирования социальной компетентности школьников. Научно-педагогическое обозрение. 2015. № 2. С. 54–62.
3. Бакаленко О. Психологічна компетентність як ключова компетентність сучасного фахівця Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. *Теорія культури і філософія науки*. 2018. Вип. 58. С.132.
4. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку : монографія / А. Богуш та ін.; за ред. Н. Гавриш. Луганськ: Альма-матер, 2006. 368 с.
5. Державний стандарт початкової освіти. Постанова Кабінету Міністрів України від 21 лютого 2018 р. № 87. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#n12>
6. Докторович М. О. Соціальна компетентність : співвідношення наукових категорій. Наука та освіта мат. IX Міжнар. наук. - практ. конф. Дніпропетровськ, 2006. С. 81–89.
7. Дукерман Г.А. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
8. Єрмаков Т.І. Індивідуальне розуміння концепту «Я» як ключова компетентність особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ: Міленіум, 2002. Вип. 6(9). С. 200–207.
9. Кротенко В. Дидактогенії та їх попередження у шкільній практиці. *Дитинство без насилля: суспільство, школа і сім'я на захисті прав дітей*: зб. матеріалів Міжнар. наук.- практ. конф. Тернопіль: Стереорат, 2014. 802 с.
10. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
11. Лейчук Р. М. Соціальна компетентність учнів: до проблеми визначення змісту і структури поняття. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2013. № 2. С. 160–166.
12. Лепіхова Л.А. Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 2. С. 65–69.
13. Лепіхова Л. А. Соціально – психологічна компетентність у педагогічній взаємодії. *Вища освіта України*. 2004. №3. С.87–102.
14. Лещук Н.О. Дорослішай на здоров'я. Київ, 2012. 214 с.
15. Лещук Н.О. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді. Київ, 2014. 136 с.
16. Методика викладання профілактичних програм: Основи здоров'язбережувальної компетенції: URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/19/69>
17. Методичні рекомендації по проведенню тренінг-курсу для підлітків з питань просвітницької роботи щодо здорового способу життя. Київ: Навчальна книга, 2002. 47 с.

18. Нова Українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
19. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования. Москва: Сфера, 2000. 448 с.
20. Орбан-Лембрик Л.Б. Комунікативний простір міжособистісних відносин. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2003. Вип. 4. С. 130 – 136.
21. Освіта в умовах пандемії у 2020/2021 році: аналіз проблем і наслідків. Cedos: веб-сайт. URL: <https://cedos.org.ua/researches/osvita-v-umovah-pandemiyi-analiz-problem-i-naslidkiv/>
22. Пасічніченко А. В. Психологічне здоров'я як умова успішної професійної діяльності педагога. *Інноваційні педагогічні технології в цифровій школі*: мат. II наук. - практ. конф. молодих учених, 14-15 травня 2020 р. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. С-201-203.
23. Про затвердження професійного стандарту за професіями «Вчитель початкових класів закладу загальної середньої освіти», «Вчитель закладу загальної середньої освіти», «Вчитель з початкової освіти (з дипломом молодшого спеціаліста)». Наказ Міністерства освіти і науки від 23.12.2020 р. № 2736. URL: file:///C:/Users/user.user-%D0%9F%D0%9A/Downloads/%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B7_2736.pdf
24. «Про освіту»: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
25. Психологічна готовність шестирічної дитини до школи. Київ, 2008. 84с.
26. Рамзані Е.В. Сутність поняття психологічної компетентності вчителя. *Духовність особистості: методологія, теорія і практик*. 2014. Вип.2 (61). С.160-161.
27. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ, 2016. 360 с.
28. Спілкуємось та діємо: навч.- метод. посіб. Київ: Навч. книга, 2002. 112 с.
29. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теории и практика / К. Фопель / Пер. нем. – М. : Генезис, 2003. – 272 с.
30. Шість технік заземлення при тривозі та інтенсивних емоціях. Ваш психолог: веб-сайт. URL: <https://mysoul.lviv.ua/6-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B7%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0/>

ДОДАТКИ

Додаток 1

Анкета

«Вивчення обізнаності педагогів

з питань вікових та індивідуальних особливостей учнів»

1. Дайте визначення поняттю дидактогенія (психогенна дезадаптація).
2. Назвіть причини виникнення дидактогеній.
3. Наведіть прийоми ефективного спілкування.
4. Назвіть помилки при спілкуванні з дітьми, що призводить до його директивного типу.
5. Назвіть ефективні і неефективні методи заохочення.
6. Форми прояву дидактогеній.
7. Дайте коротко психологічну характеристику діям, які мають ознаки гіперактивності. Опишіть організацію роботи з цією дитиною.
8. Дайте коротко психологічну характеристику дітям, які мають ознаки тривожності. Опишіть організацію роботи з цими дітьми.
9. Дайте коротко психологічну характеристику дітям, які мають ознаки агресивності. Опишіть організацію роботи з цими дітьми.
10. Дайте коротку характеристику вікових особливостей молодшого школяра.

Додаток 2

Особливості організації роботи з дітьми, які мають ознаки агресивності, тривожності та гіперактивності. Вікові особливості молодшого школяра

Картка 1

Організація роботи з дітьми, які мають ознаки гіперактивності

Гіперактивна дитина (дефіцит активної уваги, рухове розгальмування, імпульсивність)

Можливі причини: генетичні фактори; особливості функціонування головного мозку; головні травми; інфекційні захворювання дитини в перші місяці життя тощо.

Критерії

Дефіцит активної уваги

1. Непослідовна, їй важко довго утримувати увагу.
2. Не слухає коли до неї звертається.
3. З великим ентузіазмом береться за завдання, але так і не закінчує його.
4. Зазнає труднощів у самоорганізації.
5. Часто губить речі.
6. Уникає нудних завдань і завдань, які потребують розумових зусиль.
7. Часто буває забудькуватою.

Рухове розгальмування

1. Постійно крутиться.
2. Виявляє ознаки занепокоєння (тарабанить пальцями, совається в кріслі, бігає, кудись залазить).

3. Сидить набагато менше, ніж інші діти, навіть у ранньому дитинстві.
4. Спить набагато менше, ніж інші діти, навіть у ранньому дитинстві.
5. Дуже балакуча.

Імпульсивність

1. Починає відповідати, не дослухавши запитання.
2. Не здатна дочекатися своєї черги, часто втручається, перериває.
3. Погано зосереджує увагу.
4. Не може чекати винагороди (якщо між дією і винагородою є пауза).
5. Не може контролювати і регулювати свої дії. Поведінка слабо керована.
6. При виконанні завдань поводить по-різному і показує дуже різні результати.

Рекомендації

Постійні окрики, зауваження, погрози покарання не поліпшують поведінку гіперактивної дитини. У роботі з цією дитиною потрібно:

1. Працювати з дитиною на початку дня, а не ввечері.
2. Зменшити робоче навантаження дитини. Оберегайте її від втоми, оскільки це призведе до зниження у дитини самоконтролю і зростанню гіперактивності.
3. Поділяти роботу на короткі періоди, які часто повторюються.
4. Використовувати фізкультхвилинки.
5. Бути драматичним, експресивним педагогом.
6. Знизити вимоги до акуратності на початку роботи, щоб сформувати почуття успіху.
7. Посадити дитину під час занять поруч з дорослим.
8. Використовувати тактильний контакт (елементи масажу, дотику, поглажування).
9. Домовлятися з дитиною про певні дії заздалегідь.
10. Давати короткі, чіткі і конкретні інструкції.
11. Використовувати гнучку систему заохочень і покарань.
12. Заохочувати дитину одразу ж, не відкладаючи на майбутнє.
13. Давати дитині можливість вибору.
14. Залишатися спокійним.
15. Давати можливість дитині використати надлишок енергії. Корисні щоденні заняття фізкультурою на свіжому повітрі, прогулянки, біг.
16. По відношенню до дитини дотримуватися «позитивної моделі». Хвалити кожний раз, коли вона цього заслужила, підкреслювати успіх.
17. Для підкріплення усних інструкцій використовувати зорову стимуляцію.
18. Підтримувати чіткий режим дня.

Картка 2

Організація роботи педагога з дітьми, які мають ознаки агресивності

Агресивна поведінка дитини (мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві; відображення

внутрішнього дискомфорту, невміння адекватно реагувати на події, що відбуваються навколо неї).

Можливі причини: деякі соматичні захворювання чи захворювання головного мозку; виховання в родині, характер покарань, що застосовують батьки у відповідь на виявлення гніву.

Критерії

1. Часто втрачає контроль над собою.
2. Часто сперечається, лається з дорослими.
3. Часто відмовляється дотримуватися правил.
4. Часто навмисне дратує людей.
5. Часто звинувачує інших у своїх помилках.
6. Часто сердиться і відмовляється зробити щось.
7. Часто заздрісна, мстива.
8. Чуттєва, дуже реагує на оточення (дітей і дорослих), що нерідко дратують її.

Рекомендації

Працюючи з агресивною дитиною, потрібно:

1. Бути уважним до потреб дитини.
2. Демонструвати модель неагресивної поведінки.
3. Бути послідовним у покараннях дитини, катати за конкретні вчинки.
4. Покарання не повинні принижувати дитину.
5. Навчати прийнятних способів вираження гніву.
6. Давати дитині виявляти гнів безпосередньо після фрустраційної події.
7. Навчати розпізнавати власний емоційний стан і стан оточення.
8. Розвивати здатність до емпатії.
9. Розширювати поведінковий репертуар дитини
10. Відпрацьовувати навички реагування у конфліктних ситуаціях.
11. Учити брати відповідальність на себе.

Картка 3

Організація роботи педагога з дітьми, які мають ознаки тривожності

Тривожна дитина (якщо стан тривоги повторюється часто й у різних ситуаціях: під час відповіді біля дошки, спілкування з незнайомими дорослими тощо)

Можливі причини: порушення взаємин між батьками і дітьми, авторитарний стиль батьківського виховання в родині, авторитарний стиль роботи вчителя, пере навантаження організму дитини навчанням, завищені вимоги до дитини, постійне порівнювання її з іншими дітьми, розлучення батьків, висока тривожність вчителя чи батьків, невроз чи інші психічні розлади.

Критерії

1. Не може довго працювати не стомлюючись.
2. Їй важко зосередитися на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння.

4. Під час виконання завдання дуже скута, напружена.
5. Бентежить частіше за інших.
6. Часто говорить про напружені ситуації.
7. Як правило червоніє в напруженій ситуації.
8. Скаржиться, що їй сняться страшні сни.
9. Руки в неї зазвичай холодні і вологі.
10. У неї нерідко буває розлад роботи шлунка.
11. Сильно упріває, коли хвилюється.
12. В неї поганий апетит.
13. Спить неспокійно, погано засинає.
14. Полохлива, багато чого викликає в неї страх.
15. Зазвичай неспокійно, легко засмучується.
16. Часто не може стримати сліз.
17. Погано переносить чекання.
18. Не любить братися за нову справу.
19. Невпевнена в собі, у своїх силах.
20. Боїться труднощів.

Рекомендації

1. Працюючи з тривожною дитиною, уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
2. Не порівнюйте дитину з оточенням.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
4. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що ви її хвалите.
5. Частіше звертайтеся до дитини на ім'я.
6. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
7. Не ставте до дитини завищених вимог.
8. Будьте послідовні у вихованні дитини.
9. Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень.
10. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
11. Не принижуйте дитину караючи її.

Картка 4

Вікові особливості молодшого школяра

У цьому віці дитина прагне до самоствердження в таких видах діяльності, які підлягають суспільній цінності й охоплюють сфери життя, колись не доступні. Вони проявляють цікавість до морально-психологічних норм і правил поведінки у світі дорослих. Дитина вчиться підкоряти їм свою поведінку, але довільність починає ще тільки формуватися. Усі компоненти вольової дії (здатність ставити мету, приймати рішення, намітити план дій, виконати його, виявити зусилля у випадку подолання перешкод, оцінити результати своєї дії) ще недостатньо розвинені.

Саме даний вік є сенситивним для навчання грамоти, засвоєння соціальних норм і правил поведінки.

Незалежно коли дитина пішла до школи, у 7 років, вона у якийсь момент свого розвитку проходить через кризу. Цей перелом може початися в 7 р, а може зміститися до 6 чи 8 років. Криза 7-ми років пов'язана зі зміною соціальної ситуації розвитку дитини. Як вважає Л. І. Божович, криза 7-ми років - це період народження соціального «Я» дитини. Зміна самосвідомості призводить до переоцінки цінностей. Те, що було значимим раніше, стає другорядним. Так, поступово навчальна діяльність виходить на перше місце, а гра перестає бути основним змістом життя дитини, хоча маленький школяр із захопленням грає і гратиме ще довго.

Криза 6-7-ми років.

Криза 6-7-ми років - це криза саморегуляції.

Її основні симптоми:

1. втрата безпосередності поведінки. Між бажаннями та вчинками вклинюються внутрішні переживання щодо правомірності чи доцільності своїх дій;
2. манірність поведінки. Намагаючись виправдати сподівання дорослих, дитина відверто демонструє навіть ті позитивні якості, які їй не властиві.
3. Симптом «гіркої цукерки». Дитині погано, але вона намагається це приховати.

Семирічна дитина не може стримувати свої почуття, не вміє керувати ними. Втративши одні форми поведінки, вона ще не опанувала інші. Виникають труднощі у вихованні, дитина замикається в собі часто стає некерованою.

Соціальна ситуація розвитку молодшого школяра.

Початок шкільного навчання знаменує собою зміну способу життя дитини. Дитина починає усвідомлювати, що вона виконує суспільно важливу діяльність - вчиться - значущість цієї діяльності оцінюють люди, які оточують її.

Новоутворення.

Довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння організувати навчальну діяльність, рефлексія.

Довільність психічних процесів.

Довільність виявляється в умінні свідомо ставити цілі, шукати і знаходити засоби їх досягнення, долати труднощі та перешкоди. Протягом усього молодшого шкільного віку дитина вчиться керувати своєю поведінкою, психічними процесами.

Внутрішній план дій молодшого школяра.

Виконуючи завдання з різних навчальних предметів, діти шукають найзручніші способи, обирають і зіставляють варіанти дій, планують їх порядок та засоби реалізації. Чим більше етапів власних дій може передбачити школяр, чим старанніше він зможе зіставити їх варіанти, тим успішніше контролюватиме розв'язання завдань.

Уміння молодшого школяра організувати навчальну діяльність.

1. Самоконтроль, суть якого полягає у співставленні дитиною своїх навчальних дій та їх результатів із заданими учителем еталонами і зразками;
2. Самооцінювання.
3. Самоорганізація.
4. Усвідомлення мети і способів навчання у школі та вдома, що є передумовою осмисленої, цілеспрямованої й ефективної навчальної діяльності.

Рефлексія. У дітей молодшого шкільного віку виникає усвідомлення власних дій, психічних станів. Основою рефлексії є самоаналіз. За допомогою рефлексії учень виробляє власну думку, власні погляди, уявлення про цінності, значущість учіння.

Провідна діяльність - учіння.

Цей вік є синситивним для формування мотивації досягнення.

Становлення і розвиток особистості у молодшому шкільному віці охоплює такі фази:

- адаптація;
- індивідуалізація (виявлення індивідуальних можливостей);
- інтеграція (включення у групу ровесників).

Додаток 3

Причини виникнення дидактогеній

Картка 1

Один із основних чинників, що призводить до дидактогеній:

1. Нерозуміння вчителем сили слова як подразника і як засобу педагогічного впливу на учнів.

Картка 2

Один із основних чинників, що призводить до дидактогеній:

2. Індивідуально-типологічні особливості вчителя.

Картка 3

Один із основних чинників, що призводить до дидактогеній:

3. Психічний стан вчителя.

Картка 4

Один із основних чинників, що призводить до дидактогеній:

4. Низький рівень професійної майстерності вчителя, що виявляється в порушенні ним норм педагогічної етики і педагогічного такту, неправильному використанні прийомів педагогічного впливу; упередженому ставленні до окремих учнів; неправильній оцінці їхніх знань та поведінки; незнання індивідуально-типологічних особливостей учнів; нерозуміння їхнього внутрішнього світу та психічних станів.

Прийоми ефективного спілкування

Картка 1

Ефективні вербальні методи спілкування з учнями

1. «Я-звернення», в якому педагог використовує форму не вимоги або зауваження («Не розмовляй»), а у м'якій манері висловлює власні враження та бажання, пов'язані з небажаною поведінкою вихованця («Мені б не хотілося, що б ти розмовляв», «Твоя поведінка мене непокоїть»).

2. «Ми-підхід» – це прийом, який полягає у тому, що педагог представляє проблему учня як спільну, начебто підключається до неї. Замість «Не розмовляй» він може сказати: «Давай спробуємо не розмовляти», замість «Тобі треба замислитися над своєю поведінкою» – «Нам треба поміркувати, як можна поводити себе краще». Такий прийом допомагає створювати в учня враження спільності, а не розмежування з педагогом.

3. Чотириступенева формула прохання складається з таких частин: я бачу, я відчуваю, я потребую, я хотів би..... Наприклад: «Я бачу, що ти недостатньо готуєш уроки», «Я відчуваю тривогу за твої результати», «Мені потрібно більша впевненість у тому, що в тебе все буде гаразд», «Я хотів би попросити тебе приділяти урокам більш уваги». Така формула створює більш переконливе обґрунтування вимоги педагога, ніж традиційне зауваження.

Алгоритм «Я-повідомлення»

1. Опис почуття, пов'язаного з неприйнятною ситуацією;
2. Опис неприйнятої поведінки;
3. Чим мені заважає така поведінка. Яким потребам не відповідає;
4. Зрозуміло і точно сформульоване прохання, побажання щодо моїх очікувань.

Приклад: Мені не приємно (1), коли ти голосно розмовляєш під час уроку (2), адже це заважає пояснювати важливу тему (3). Давай домовимося, що ти будеш уважно слухати (4).

Я дуже переживаю (1) через те, що ти спізнився на урок (2), бо цим самим відволікаєш увагу вчителя і учнів(3). Постарайся наступного разу приходити вчасно на урок (4).

Правила спілкування

1. Для розмови необхідно *вдало вибрати час*, «Розмова по гарячих слідах», як найчастіше хочеться зробити, приречена на невдачу. Потрібно почекати певний час, заспокоїтись, щоб прийняти правильне педагогічне рішення.

2. Слід обрати *вдале місце для розмови*.

Як відомо, для дітей надзвичайно важливим є ставлення до них однолітків, тому розмова на очах у групи, як правило, викликає у них бажання продемонструвати сміливість і незалежність. Невдало для широкій розмови буває також присутність інших педагогів, які часто починають висловлювати власні коментарі і претензії до вихованця. Кращим варіантом для «стратегічних» розмов є прогулянки і туристські походи, де трохи забувається буденність, послабляється щоденна стурбованість і знервованість.

Картка 2

Існує певна кількість помилок у спілкуванні, що призводить до його директивного типу.

1. **Негативні узагальнення і перебільшення:** «Від тебе ніколи не почувеш нічого розумного», «Від тебе вся школа плаче». Такі вирази не тільки ображають вихованців, але й підривають довіру до здатності педагога бути справедливим.

2. **Загрозливі обороти у якості попереджень:** «Дивіться ж мені, щоб зробили.....», «Спробуй мені тільки не.....».

3. **Висміювання, перекривлення учнів, іронізувати над ними.** Досить часто це роблять просто з профілактичною метою.

4. **«Прибудови зверху»**, тобто демонстрація власної переваги: у знаннях, загальному розвитку, владі. Це здійснюється шляхом підкреслювання слабого потенціалу вихованця: наївності, розгубленості, помилок на фоні яких зростає ореол педагога.

5. **Зниження статусу дитини шляхом вживання виразів низького стилю:** «розвісив вуха», «роззявив рота», «вештаєшся».

6. **Переривання, неповне вислуховування дитини**, яке фактично демонструє владу дорослого та його вищість.

7. **Характеристика особистості дитини замість характеристики її вчинків**, наприклад: «роззяви», «дурень», «нахаба».

Таким чином, педагогічне спілкування кожного педагога залежить від його індивідуальних психологічних особливостей і уявлень про те, яким це спілкування має бути.

Картка 3

Ефективні методи заохочення

- Здійснюється постійно.
- Пояснюється, що саме схвалюється.
- Вчитель показує свою зацікавленість в успіхах учнів.
- Вчитель схвалює досягнення певних результатів.
- Вчитель пояснює значимість досягнутих результатів.
- Вчитель орієнтує учнів на уміння організовувати роботу з метою досягнення гарних результатів.
- Вчитель порівнює минулі і теперішні досягнення учнів.
- Схвалення учня співрозмірне витраченим цим учнем зусиллям.
- Вчитель пов'язує досягнуте з витраченими зусиллями, припускаючи, що такий успіх може бути досягнутий і в майбутньому.
- Мотивує учнів спираючись на внутрішні стимули.
- Вчитель звертає увагу учнів на те, що підвищення успішності залежить від реалізації його внутрішнього потенціалу.
- Вчитель сприяє прояву зацікавленості в новій роботі, коли минуле завдання виконане.

Неефективні методи заохочення

- Здійснюється час від часу.
- Пояснюється в загальних рисах.
- Вчитель проявляє мінімальну, формальну увагу до успіхів учнів.
- Вчитель відмічає участь у роботі взагалі.
- Дає учням інформацію про досягнення, не підкреслюючи їх значимості.
- Вчитель орієнтує учнів на порівняння своїх результатів з результатами інших, на змагання.
- Досягнення учнів оцінюється з досягненнями інших.
- Схвалення, не залежне від зусиль, що затратив учень.
- Вчитель пов'язує досягнутий результат тільки з наявністю здібностей або сприятливих умов.
- Вчитель спирається на зовнішні стимули при мотивації учнів.
- Вчитель звертає увагу учнів на те, що їх успіх в навчанні залежить від зусиль вчителя.

Картка 4

Прийоми ефективного спілкування

Прийоми	Дії
Активне слухання	Добре слухати - це не просто мовчати, а активно діяти. Це дає можливість почути, зрозуміти і відповісти співрозмовнику (використовуйте міміку і жести, уточнюйте, перефразуйте, узагальнюйте почуте):
<i>Використання міміки і жестів</i>	Пам'ятайте про зацікавлений вираз обличчя, кивайте головою, дивіться в очі тощо.
<i>Уточнення</i>	Запитуйте, наприклад: «Чи вірно я зрозумів, що...?», «Ти маєш на увазі...? », «Ти говориш, що...? »
<i>Перефразування</i>	Повторюйте або переказуйте своїми словами зміст сказаного співрозмовником.
<i>Узагальнення</i>	Коротко підсумуйте зміст сказаного співрозмовником
Підкреслення важливості думки співрозмовника	Демонструйте співрозмовнику, що його думка є важливою і цінною, наприклад: «Я ціную, що ти... », «Я думаю, що ти добре робиш...», «Я думаю, ти молодець... »
Повторювання імені співрозмовника	Частіше повторюйте ім'я співрозмовника.
Безоцінювання	Уникайте крайніх оцінок (особливо негативних) дій і висловів співрозмовника. Використовуйте фрази: «Мені здається... », «Я думаю... », «Я вважаю... »
Визнання своєї неправоти, вибачення	Беріть відповідальність за свої дії та вчинки, якщо потрібно, просіть вибачення, наприклад: «Я готовий... », «Я не заперечую, що... », «Визнаю, що... », «Прошу вибачити за... ».

Ефекти, які виникають у розвитку особистості дитини як наслідки типових способів комунікації дорослих і дітей

Картка 1

1. Наказ, розпорядження, інструкція, команда.

Ці повідомлення говорять дитині, що її почуття й потреби важливі для дорослих, вона повинна погоджуватись і виконувати все відповідно до потреб і почуттів батьків. («Мене не хвилює, що ти там хочеш робити, зараз же вертайся додому»).

Такі повідомлення передають неприйняття дитини такою, якою вона є зараз. («Досить метушитися!»)

Вони викликають страх перед владою дорослих. Вона чує погрозу від того, хто більший і сильніший за неї. («Йди у свою кімнату, якщо не підеш – я тебе туди відправлю»).

Вони можуть у дитини викликати почуття спротиву або злість, що часто стає причиною жорстокості, спалахів роздратованості, протистояння волі дорослих.

Дитина зчитує їх як інформацію про те, що дорослі не довіряють її судженням, не покладаються на її компетентність. («Не чіпай цю річ!» Або: «Відійди від молодшого братика!»)

2. Пересторога, попередження, погроза.

Ці повідомлення змушують дитину відчувати страх і покору. («Якщо ти так зробиш, то пожалкуєш про це!»).

Вони можуть викликати супротив і жорстокість, так само як і в випадку наказу, команди або інструктування. («Якщо ти зараз же не підеш спати, я тебе відшмагаю!»)

Емоційно вони передають інформацію про відсутність у дорослих поваги до її бажань і потреб. («Якщо ти не припиниш стукати в барабан, я розсерджусь на тебе»)

Ці повідомлення можуть також спровокувати дитину на те, щоб вона перевірила міру серйозності погроз дорослих. Діти інколи відчують потребу зробити дещо заборонене, про що їх попереджали, для того, щоб побачити, чи настане покарання або яким воно буде.

3. Повчання, моралізація проповідь.

Подібні повідомлення спираються у своєму впливі на дитину на владу зовнішнього авторитету, припису, обов'язку. Діти можуть відповідати на «повинен», «зобов'язаний» спротивом і ще більшим обстоюванням власної позиції. Такі висловлювання можуть змусити дитину відчувати, що дорослий не здатний поводитися вільно, що він вважає: правильно діяти – це діяти так, як діють за даних обставин інші. («Ти мусиш діяти правильно»).

Вони можуть стати причиною актуалізації у дитини почуття вини – почуття, що вона «погана». («Ти не повинна так думати»).

Можуть заставити дитину відчувати, що дорослі не довіряють її здатності обґрунтовано оцінювати плани інших людей, їхню позицію. («Ти завжди повинен поважати своїх вчителів»).

Картка 2

4. Поради, пропозиції, пояснення.

Такі повідомлення дитина часто переживає як свідчення того, що дорослі не довіряють її оцінці або її здатності знайти правильне рішення. Вони можуть так вплинути на дитину, що вона перестане сама думати й вирішувати проблеми і стане несамотійною, занадто залежною від референтного оточення: батьків, учителів, друзів, старших за віком.

Емоційно порада часто передає дитині установки зверхності дорослих («Твоя мати й я знаємо як краще»). Як наслідок, діти можуть набувати почуття власної неповноцінності. («Чому я не подумав про це?» Або: «Ти завжди знаєш, що робити»).

Разом з тим порада, особливо якщо вона суперечить очікуванням, може викликати у дитини і відчуття, що дорослі зовсім не розуміють її.

5. Нотації, наставляння, логічна аргументація.

Намагання повчати іншого часто виникає у того, хто вчиться, почуття власної невідповідності, незначності, відчуття, що дорослий намагається підкорити його собі. («Ви завжди думаєте, що ви все знаєте»). Логіка факту часто у дитини викликає супротив і захист. («Ви думаєте, я цього не знаю?»).

Дитині, як і дорослому, рідко подобається показувати, що вона не має рації. Відповідно вона безкомпромісно захищає власну позицію. («Не ви маєте рацію, а я!», «Ви не можете мене переконати»). Дітям зазвичай не подобається наставляння дорослих. («Вони говорять і говорять, а я повинен сидіти й слухати»).

Часто діти знають ті факти, на яких наполягають дорослі, читаючи нотації, і чинять супротив припущенню дорослих про їхню недостатню поінформованість. («Я все знаю, і вам зовсім не потрібно про все це розповідати»).

Іноді діти вдаються і до відчайдушних методів, наприклад, знецінюють факти, до яких апелюють дорослі. («Ну, ви дуже старі, щоб у цьому тямити». «Твої ідеї застаріли й вийшли з моди». «Ти старомодний і смішний»).

Іноді вони ігнорують факти. («Мені байдуже». «Хай так буде». «Зі мною такого не станеться»).

6. Осуд, «вирок», критична оцінка, докір

Ці повідомлення, вірогідно, більшою мірою, ніж інші, змушують дітей почувати себе невідповідними, залежними, дурноголовими, негідними, поганими. Я-концепція дитини формується здебільшого під впливом оцінок і суджень батьків. Як вони її оцінюють, так, переважно, дитина й саме оцінює себе. («Я так часто чув, що я поганий, що відчував, що повинен бути поганим»).

Негативна критика часто викликає контр критику. («Я бачу, що ви робите те саме!», «Вам можна, а мені не можна?», «До себе ви не такі суворі»).

Оцінка сильно впливає на дітей і в тому сенсі, що вони починають приховувати й замовчувати свої почуття від дорослих. («Якщо я розповім їм, вони стануть мене засуджувати»). Діти, як і дорослі, не хочуть, щоб їх оцінювали негативно. На це вони відповідають захистами з метою захистити свій Я-образ. Часто вони переживають злість, почуття ненависті до дорослих, які їх оцінюють, навіть у випадках, коли покарання справедливе.

Картка 3

7. Похвала, згода

На протизагу загальноприйнятій думці про те, що похвала завжди корисна дитині, вона часто викликає негативні ефекти.

Позитивна оцінка, яка не відповідає Я-образові дитини, може викликати сильні негативні переживання й ворожість до суб'єкта оцінювання. («Я - не гарненька, я-потворна». «Я ненавиджу своє волосся». «Я не грала добре, я була огидна»).

Похвалу дитина часто сприймає як спробу маніпулювати нею - хитрий спосіб змусити її зробити те, чого бажають дорослі. («Ви так говорите, щоб я старанніше вчилася»).

Діти іноді роблять висновок, що дорослі не розуміють їх, коли хвалять. («Ти ніколи не сказала б так, якби знала, що я дійсно думаю про себе»).

Вони часто соромляться і відчувають дискомфорт, одержуючи похвалу, особливо у присутності друзів. («Ох, тату, але ж це неправда!»)

Діти, яких багато хвалять, можуть стати залежними від тих, хто демонструє таке постійне позитивне підкріплення, потребувати постійної похвали і навіть вимагати її. («Ти нічого не сказала про те, як я прибрав у кімнаті» Або: «Я гарний маленький хлопчик?» Або: «Мамо, який я зараз маю вигляд?» Або: «Правда, гарний малюнок?»).

8. Приниження, глузування, лайка, обзивання

Подібні повідомлення можуть спричинити руйнівний вплив на образ-Я дитини. Вони спроможні змусити її відчути себе негідною, поганою, нелюбимою. Найчастіша реакція дітей на подібні висловлювання - бумерангом вернути їх дорослим. («А ти - великий буркотун» Або: «Ще треба подивитися, хто з нас більший ледар»).

Коли дитина одержує подібне повідомлення від дорослих, які прагнуть впливати на неї, малоімовірно, що такий вплив буде реалізовано. Замість того дитина може виправдати себе й звести нанівець справедливу оцінку дорослих. («І зовсім я не виглядаю вульгарно, так нафарбувавши очі» Або: «Несправедливе й смішне зауваження!»).

9. Інтерпретація, аналіз, постановка діагнозу

Такі повідомлення інформують дитину, що дорослий її розгадав, «вчислив», знає, які мотиви її поведінки і чому вона так поводить. Подібний «психоаналіз» дорослих дитина переживає як загрозу їй, це викликає фрустрацію. Якщо аналіз або інтерпретація виявилися правильними, то дитина може відчути себе збентежено й розгублено від того, що її виставили на показ. («Ти так себе поводиш, щоб привернути увагу!»)

Коли ж аналіз або інтерпретація дорослого виявляються неправильними, як і буває у більшості випадків, дитина відчуває злість від несправедливого звинувачення. («Я не заздрісна, це абсурдно!»)

Діти часто переймають установку зверхності у дорослих. Дорослі, які часто піддають аналізу дітей, передають їм своє власне почуття зверхності, в тому смислі, що вони розумніші й мудріші за інших. Висловлювання на зразок «Я знаю чому...», і «Я бачу тебе наскрізь» зазвичай зразу ж обривають далі спілкування й привчають дитину утримуватися від обговорювання своїх проблем з дорослими.

Картка 4

10. Заспокоювання, співчуття, підтримка, допомога, утішання

Такі повідомлення зовсім не так корисні, як вважає більшість батьків. Заспокоювання й утішання дитини, коли вона чимось схвильована, може просто запевнити її в тому, що дорослі не розуміють її. (*«Ти не говорив би так, якби знав, як мені страшно»*).

Дорослі з найближчого оточення дитини втішають і заспокоюють її тому, що вони відчувають дискомфорт від того, що їхня дитина засмучена, розчарована, їй боляче або образливо. Подібні повідомлення свідчать про те, що батьки бажають, щоб вона перестала переживати такі почуття. (*«Не переживай, і все буде нормально»*). Діти можуть угледіти в утішанні спроби змінити їх і часто не довіряють дорослим. (*«Ти так говориш, лише щоб змусити мене почуватися краще»*).

11. Розслідування, допит, запитання

Запитання, які дорослі ставлять дітям, можуть нести їм емоційну інформацію про нестачу довіри до них, наявність підозри або сумнівів. (*«Ти помив руки, як тобі було сказано?»*).

Окрім того, діти розглядають деякі запитання як спробу поставити їх у скрутне становище, «загнати у глухий кут», як привід, щоб почати «гризти їм голову». (*«Скільки часу ти вчив уроки? Лише годину. Прекрасно, ти цілком заслуговуєш погану оцінку на контрольній, яка не за горами»*). Діти часто відчувають загрозу від запитань, особливо якщо вони не розуміють, чому дорослі запитують їх про це. Показово, як часто діти говорять: *«Чому ти питаєш про це?»* або *«До чого ти ведеш?»*

Коли дорослий ставить запитання дитині, яка намагається розв'язати проблему, вона може відчути підозру, що ви збираєте дані, щоб вирішити цю проблему за неї й запропонувати їй уже готове власне рішення її проблеми. (*«Коли ти це відчув? Це має відношення до школи? Що сталося на прогулянці?»*).

Діти, особливо підлітки, навпаки, часто не бажають, щоб дорослі пропонували їм готові рішення їхніх проблем, оскільки це обмежує їхню особистісну свободу. (*«Якщо я розповім своїм батькам свою проблему, вони зразу ж запропонують рішення, обов'язкове до виконання»*).

12. Відхід, відволікання уваги, розрада, гумор (спроба перетворити на жарт)

Такі повідомлення можуть навіювати дитині відчуття, що дорослі не зацікавлені в ній, не поважають її почуття або відверто відкидають її. Діти зазвичай абсолютно серйозні й сповнені рішучості, коли у них виникає необхідність щось обговорити з дорослими. Коли ті у відповідь жартують, вони відчувають себе ображеними та знехтуваними.

Діти, як і дорослі, бажають бути почутими й зрозумілими з повагою й увагою. Якщо референтні дорослі із найближчого оточення стануть відмахуватися від них, вони швидко навчаться обговорювати важливі проблеми і почуття десь і з кимось поза батьківським домом або товариством улюбленого педагога. Наслідки такого повороту подій стають негативним чинником як для розвитку особистості дитини, так і для підтримання оптимального мікроклімату доросло-дитячої спільноти.

Форми прояву дидактогеній**Картка 1**

Перша форма прояву психогенної дезадаптації – не сформованість елементів і навичок навчальної діяльності. Як правило, виникає на перших етапах навчання дитини в школі та погіршується в молодших класах і може загостритися при переході із початкової школи в середню. Причиною не сформованості навчальної діяльності може бути як індивідуальні особливості інтелектуального розвитку дитини, так і педагогічна занедбаність, неухвалне відношення батьків і вчителя до того як дитина навчається.

Картка 2

Друга форма зумовлена не сформованістю або викривленням мотивації навчальної діяльності, коли в системі мотивів учня домінують позашкільні орієнтації. Зовнішні симптоми відсутності навчальної мотивації схожі з симптомами не сформованості навичок навчальної діяльності – недисциплінованість, відставання у навчанні, неуважність, безвідповідальність, але як правило, на фоні констатуючого достатньо високого рівня пізнавальних здібностей. Порушення мотивації на початкових етапах навчання за звичай пов'язане з її недостатньою сформованістю, тоді як в більш старшому, підлітковому віці може мати місце втрата інтересів до навчання, виникнення сильних альтернативних мотивів.

Картка 3

Третя форма пов'язана з нездатністю до довільної регуляції поведінки. Причини цього при відсутності первинних порушень частіше всього шукають в особливостях сімейного виховання: гіпопротекція (вседозволеність), гіперпротекція (жорсткий контроль за діями).

Картка 4

Четверта форма пов'язана з невмінням пристосуватися до темпу шкільного життя, що також актуальне при вступі до початкової та при переході до середньої школи. Частіше це буває у соматично ослаблених дітей, якими занадто опікуються (гіперопіка).

Виділення груп дітей, які можуть мати ознаки шкільного неврозуму**Картка 1**

Спостереження та досвід роботи з молодшими школярами вказують на можливість виділення декількох груп дітей, які страждають шкільним неврозумом:

1. Діти з відхиленнями у поведінці. Вони нахабно поведуться на уроках, ходять по класу під час занять, брутальні щодо вчителя, некеровані, виявляють агресію стосовно вчителя й однокласників. Як правило, вони погано вчаться. Самооцінювання завищене. Найчастіше педагоги їх відносять до педагогічно занедбаних.

Картка 2

2. Встигаючі учні, які задовільно поводять себе на уроках, але в результаті перенавантажень або емоційних стресів раптом починають миттєво змінюватися на очах. У них з'являється депресія, апатія. Учителі говорять про таких учнів, що їх ніби підмінили, що вони втратили інтерес до навчання. Дитина відмовляється ходити до школи, починає грубити, огризатися. У неї може виникнути нав'язливі думки, невротична депресія, що виявляється в пригніченому настрої, емоційній лабільності, тривозі. Для цієї групи дітей іноді бувають характерні інтровертованість (дитина втрачає контакт із дійсністю, інтерес до оточуючих, повністю занурюється у власні переживання), мутизм (відмові від комунікативного мовлення, повна або часткова відмова розмовляти з дорослими). Педагоги на початку намагаються з'ясувати причини таких змін, але частіше за браком часу не звертають уваги на таких дітей, зараховують їх до розряду важковиховуваних.

Картка 3

3. Учні в яких зовні все здається гаразд (добра успішність, задовільна поведінка), спостерігаються ознаки різних емоційних негараздів: страх відповідати біля дошки, з місця – тремор (дрижання, швидкі коливальні рухи кінцівок або тулуба, викликані скороченням м'язів рук), говорять дуже тихо плаксиві, тримаються завжди осторонь. У таких учнів підвищений рівень тривожності, їхнє самооцінювання, як правило, занижене, вони занадто вразливі. Для вчителів діти цієї групи не становлять особливого інтересу, оскільки вони не заважають на уроках, старанні й вчаться задовільно.

Через сором'язливість, підвищену тривожність такі учні не можуть виявитися в повній мірі. Рівень розвитку невербального інтелекту таких дітей набагато вищий рівня вербального. Їхні потенційні можливості можуть повністю розкритися лише при індивідуальній роботі.

Найбільш характерним для цієї групи дітей є фобічний синдром (нав'язливе переживання страху з чіткою фабулою, стислий зміст подій). Основними показниками патологічних страхів є їх безпричинність, тривалість, схильність до генералізації. Можна виділити особливу групу страхів, викликаних страхом опинитися невідповідними під час тієї чи іншої діяльності, не виправдати очікування дорослих. У таких учнів спостерігається страх школи як своєрідний різновид надто цінних страхів, причиною може бути полохливість відносно суворого вчителя, покарання за порушення дисципліни тощо, в результаті чого дитина відмовляється від відвідування школи.

Формування навичок емоційної регуляції. Техніки заземлення Самозаспокоєння

Знайдіть заземляючий об'єкт, який притягує вас. Це може бути щось на зразок гладкого каменю або відполірованого шматочка скла, щось на зразок клубка пряжі, текстура якого здається вам комфортною; це може бути щось на кшталт маленької статуетки або щось, що пов'язано у вас з хорошими спогадами. Носіть цей об'єкт з собою там, де його легко зберігати, і діставайте, коли вам потрібно заземлитися.

Заваріть чашку чаю, кави або гарячого шоколаду. Виконайте кожну дію з максимальною уважністю, помічаючи кожний рух, яке робить ваше тіло; ось ваші пальці стиснули ручку чайника, ось долоня відчула холод крана, коли ви вмикаєте воду, ось ви відчуваєте, як чайник у вашій руці стає важче у міру заповнення водою. Коли напій буде готовий, робіть невеликі ковтки усвідомлено, зручно вмостившись у спокійному місці.

Відзначте п'ять почуттів

1. Знайдіть знайомий запах (парфуми, мило, лосьйон, чай, ефірні масла і т.п.) і нехай це буде звичкою вдихати цей запах щоранку, перед сном або в якийсь інший певний час дня. Носіть цей запах з собою і вдихайте кожен раз, коли вам потрібно заземлитися, поєднуючи цей процес з глибоким і повільним диханням.

2. Одягніть ваш улюблений одяг – це можуть бути шкарпетки, улюблений светр або м'яка приємна майка. Відзначте текстуру, колір, запах цього одягу. Для цих же цілей підійде ковдра або плед.

3. Закутайтеся щільно в ковдру. Обійміть себе міцно-міцно або попросіть когось обійняти вас. Розітріть руки і ноги, рухаючись знизу-вгору від стоп до стегон і зверху-вниз від плечей до зап'ясть.

Використовуйте тіло

1. Відзначте, як ваші стопи стоять на підлозі. Ви можете встати і міцно «врости» стопами в підлогу, зняти взуття і наступати кожною ногою на землю або на підлогу, відчуваючи, ніби ваші ноги – це підстава добротного будинку, міцно пов'язаного із землею, відчути в прямому сенсі ґрунт під ногами і силу земного тяжіння. Ви можете зробити це і сидючи на стільці або лежачи.

2. Ляжте на підлогу. Швидко проскануйте своє тіло, щоб відзначити в яких саме місцях підлога торкається вашого тіла, які частини тіла відчувають її і сфокусуйтеся на цьому відчутті тиску, текстури, температури. Відзначте всі вібрації, які ви зараз можете відчути в будинку. Ви можете поставити на підлогу музичну колонку і відчувати її вібрації.

3. Рухайтеся! Покачайте ногами, звертаючи увагу на відчуття, як рухається кожна нога окремо. Спробуйте, як може рухатися нога окремо, коли всі інші частини тіла залишаються нерухомими. Виконайте те ж саме з пальцями, відчуваючи силу в м'язах, їх напруга і розслаблення під час виконання руху.

4. Ритм. Постукайте ногою по підлозі, знайдіть об'єкт, що видає м'який звук, постукайте пальцями по столу і тихенько по склу або будь-якій іншій поверхні, знайдіть приємний звук, а потім створіть ритм і повторюйте його, намагаючись

фокусуватися на початку і в кінці кожного створеного вами звуку.

5. Займіться активністю, яка б залучала всі частини тіла. Підійть в сад виривати бур'яни. Спробуйте навчитися в'язати. Купіть кінетичний пісок, глину або щось ще, що задіє дрібну моторику. Помийте посуд, звертаючи уваги на фізичні відчуття.

Спостерігайте навколо

1. Вийдіть на вулицю (або подивіться у вікно) і знайдіть будь-який об'єкт. Відзначте якомога більше деталей цього об'єкта. Наприклад, якщо ви вибрали дерево, відзначте, як на нього падає світло, і куди відкидають тінь гілки. Розгляньте, чи багато у нього гілок, чи є на них бруньки або листя.

2. Повільно пройдіться по простору, в якому ви перебуваєте, спробуйте відзначати кожне зіткнення ноги з землею. Відзначте, яка частина стопи торкається землі, і де ви відчуваєте тиск. Відзначте, як ваша стопа відривається від землі і той момент, коли ви, по суті, балансуєте на одній нозі, перш ніж опустити ногу в наступному кроці.

3. Знайдіть щось поруч, що має певний орнамент і спробуйте замалювати його на папері. Наприклад, ви можете спробувати намалювати, як укладені плитки на стіні, перенести на папір малюнок на килимі або перекреслити химерні кола на текстурі дерева, з якого зроблений стіл.

4. Опишіть кімнату, в якій ви зараз перебуваєте: вголос або про себе. Якщо кімната дуже велика або захаращена, ви можете вибрати невелику область кімнати або якийсь об'єкт – наприклад, книжкову полицю – і відзначити всі кути об'єкта, його колір, світло і тіні, текстуру і форму.

5. Якщо ви в громадському місці, подивіться на людей навколо вас і спробуйте відзначити деталі їх зовнішності. Якого кольору у них взуття? Хто з них в куртках? Чи є у когось парасолька або портфель? Як виглядають їх зачіски?

Дихайте

1. Глибоко дихайте – покладіть одну руку на живіт, а іншу на груди. Вдихайте повільно і глибоко повітря в живіт, намагаючись, щоб рука на животі піднімалася, як ніби ви надуває кульку або м'яч повітрям. Намагайтеся, щоб рука на грудях не ворушилася, дихайте тільки животом. Повільно видихайте, відчуваючи, як рука на животі повільно опускається як ніби кулька або м'яч здуваються.

2. Дихання на рахунок 4-7-8: повільно вдихайте, рахуючи до чотирьох. Потім, затримайте дихання на сім секунд, а в кінці повільно і м'яко протягом восьми секунд видихайте. Повторіть стільки разів, скільки вам комфортно. (Примітка: у кожного свій розмір тіла і об'єм легенів, якщо конкретно ця комбінація вам не підходить, ви можете виконувати цю вправу в комфортних вам проміжках. Ідея в тому, щоб ви йшли певною схемою, а подих став би більш повільним).

Важливе зауваження: техніки заземлення існують не для того, щоб позбутися від небажаних емоцій або абстрагуватися від поточних переживань, ні, вони для того, щоб з'явився ресурс винести певний досвід і емоції, залишаючись в теперішньому часі і коли вони присутні в своєму тілі.