

Департамент освіти і науки Полтавської ОДА

Департамент освіти Полтавської міської ради

Комунальний заклад «Полтавська загальноосвітня школа
I-III ступенів № 2 Полтавської міської ради Полтавської області»

Просвітницька програма

**Психологічна просвіта здобувачів освіти при переході із
початкової ланки НУШ до основної щодо їх
психологічного благополуччя**

Автори-упорядники:
Бардаченко Тетяна Іванівна
Практичний психолог
Гуляєва Ольга Валентинівна
Практичний психолог

м. Полтава
2021

Бібліографічний опис:

Бардаченко Т.І., Гуляєва О.В. «Психологічна просвіта здобувачів освіти при переході із початкової ланки НУШ до основної щодо їх психологічного благополуччя»: просвітницька програма /Тетяна Іванівна Бардаченко, Ольга Валентинівна Гуляєва. - Полтава: 2021.– 100 с.

Схвалено:

педагогічною радою Комунального закладу «Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №2 Полтавської міської ради Полтавської області, протокол № 2 від 25.10.2021 р.

Рекомендовано:

експертною комісією Центру практичної психології і соціальної роботи Комунального закладу «Полтавський міжшкільний ресурсний центр Полтавської міської ради», протокол № 6 від 03.12.2021 р.

Анотація

Програма містить розробки тренінгових занять для учнів 4-х класів, що навчаються за програмою Нової української школи, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя майбутніх п'ятикласників; навчання здобувачів освіти ефективно організовувати внутрішні та зовнішні ресурси для досягнення мети; сприяння набуттю нового досвіду через проживання ситуацій та рефлексію; розвиток особистісних якостей: ініціативності, підприємливості, творчого підходу до справи, вміння приймати самостійні рішення та швидко адаптуватися до нових умов навчання; підвищення рівня психологічної культури і психологічної компетентності здобувачів освіти.

Представлена програма буде корисною для практичних психологів, які працюють з учнями четвертих класів, що навчаються за програмою Нової української школи, як підготовка до ефективної адаптації майбутніх п'ятикласників.

ЗМІСТ

№ з/п	Назва розділу	Номер сторінки
1.	ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА.....	4
2.	ПЛАН-СІТКА ПРОГРАМИ.....	10
3.	КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ.....	23
4.	МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	58
5.	КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ.....	60
6.	ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ ПРОГРАМИ.....	63
7.	СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	64
8.	ДОДАТКИ.....	68

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність Програми.

«Цікавий парадокс полягає в тому, що, коли я сприймаю самого себе таким, який я є, я набуваю можливість змінитися»
(Карл Роджерс)

Психологічне благополуччя є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості в суспільстві, умовою і наслідком як самоактуалізації, так і адаптації до навколишнього середовища. Перш за все, це пов'язано з тим, що у сучасному світі активізуються процеси глобалізації та урбанізації, що призводить до високого ритму життя, збільшення інформаційного простору, зміни способів отримання інформації, впровадження дистанційного навчання, необхідності взаємодії з іншими людьми в умовах високої конкуренції, тощо. Ці обставини висувають нові вимоги до особистості та її комунікативних якостей, створюють перешкоди для повноцінних соціальних контактів, що може призвести до нездатності людини ефективно взаємодіяти з соціумом.

Слід наголосити, що феномен «психологічне благополуччя» розглядається в різних аспектах. М. Яхода, М. Аргайл, А. Менегетті, Д. Леонт'єв, Л. Куликов, В. Панкратов розглядають цей феномен, виходячи з розуміння суб'єктивної природи щастя, благополуччя, задоволеності життям, а також визначають його джерела та фактори. Наслідком Інтенсивного пошуку було введення в активний науковий обіг понять «благополуччя», «щастя» і «задоволеність життям» [13].

Н. Бредберн, Р. Раян, К. Ріфф, К. Кейс, Е. Дінер, А. Вотерман, П. Фесенко, А. Вороніна, А. Созонов, Л. Жуковська та ін. як універсальне поняття запропонували термін «психологічне благополуччя особистості» [22].

У сучасній психології існує неоднозначність співвідношення понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя». Так, одними дослідниками суб'єктивне благополуччя розглядається як складник психологічного благополуччя (Е. Дінер, К. Ріфф, А. Є. Созонов, С. Ю. Семенов та ін.), іншими ж, навпаки, – психологічне благополуччя як частина суб'єктивного (Н. К. Бахарєва, Л. В. Куликов, М. В. Соколова, Р. М. Шаміонов, Г. Л. Пучкова та ін.). В окремих роботах ці поняття трактуються як синонімічні (Н. Бредбурн, Е. Н. Паніна, О. Є. Бочарова та ін.) [9; 10; 24; 30].

В структуру психологічного благополуччя К. Ріфф виділила шість компонентів: - самоприйняття (самоприйняття в психології – це ступінь прийняття людиною себе, задоволення рівнем індивідуального розвитку, особистісних особливостей); - позитивні відносини з оточуючими; - автономію; - управління навколишнім середовищем (компетентність); - наявність цілей в житті; - особистісне зростання [32, с 216 - 217].

Компоненти психологічного благополуччя не тільки відбивають основні складові психологічного благополуччя, але торкаються основних сфер

життєдіяльності особистості і вказують основні моменти при його досягненні. Стійкість і якість ставлення до себе і до інших визначають можливість автономності і соціальної компетентності особистості. Позитивні відносини сприяють усвідомленню цілей і сенсу існування, що є умовою самоактуалізації і прагнення до особистісного росту. Високі показники в рамках структурних компонентів означають сформованість позитивного ставлення до себе і свого минулого, усвідомлення і прийняття різних сторін свого Я; наявність здатності отримувати задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими і піклуватися про благополуччя інших, здатність до емпатії. Також це говорить про рівень самовизначення і незалежності, здатності протистояти соціальному тиску і виявляти незалежність суджень, про високу саморегуляцію поведінки і компетентності [9; 15].

Таким чином, погоджуючись з теорією К. Ріфф, психологічне благополуччя можна охарактеризувати як інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини, виражається в суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу і опосередкований системою відносин особистості з іншими людьми, світом, собою [13, с. 71].

Розуміння психологічного благополуччя тісно переплітається із концепцією Нової української школи (НУШ), а саме в спрямованості, цілях, змісті, які все більш явно орієнтують здобувачів освіти на «вільний розвиток людини», на творчу ініціативу, самостійність, конкурентоспроможність, мобільність майбутніх фахівців та формування ключових компетенцій особистості. А також в формуванні умінь висловлювати власну думку, критично та системно мислити, діяти творчо, виявляти ініціативність, здатність логічно обґрунтувати позицію, конструктивно керувати емоціями, оцінювати ризики, приймати рішення і розв'язувати проблеми, працювати в групі (навички командної роботи) [38].

Особливо актуальним є вивчення психологічного благополуччя підростаючого покоління. Зокрема, проблема психологічного благополуччя учнів 4-х класів, що навчаються за програмою НУШ становить інтерес для психологічної науки, оскільки її розробка є надзвичайно важливою для вирішення цілої низки питань освітянської практики, зокрема, збереження, зміцнення фізичного і психічного здоров'я, сприяння гармонійній і соціальній адаптації при переході від початкової ланки до середньої школи, а також попередження невротичних проявів, пов'язаних з відвідуванням школи.

Віковий період молодших школярів триває до 10-11 років і переходить у наступний віковий етап молодших підлітків. Опановуючи новий для себе вид діяльності – навчання – молодші школярі ще багато часу й енергії віддають грі. У цих видах діяльності розгортаються їх стосунки з ровесниками і дорослими, особистісне психічне життя і психічний розвиток, формуються психічні новоутворення, завдяки чому діти виходять на новий рівень пізнання світу і самопізнання, відкривають нові власні можливості і перспективи [20].

Головною особистісною характеристикою молодшого школяра є прийняття і усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дає підстави вважати

цей вік зрілим дитинством. На цьому віковому етапі провідною діяльністю стає навчання, основою якого є пізнавальний інтерес і нова соціальна позиція [20].

До особистісних новоутворень молодшого шкільного віку належать довільність психічних процесів, внутрішній план дій, уміння організовувати навчальну діяльність, рефлексія [4].

Одним з основних завдань молодшого школяра є навчання, що передбачає засвоєння таких дій [2]:

1) самоконтроль, суть якого полягає у співставленні дитиною своїх навчальних дій та їх результатів із заданими учителем еталонами і зразками;

2) самооцінювання, змістом якого є фіксування відповідності чи невідповідності результатів засвоєних знань, опанованих навичок вимогам навчальної ситуації;

3) самоорганізація у вивченні навчального матеріалу, підготовці до контрольних і самостійних робіт, виконанні творчих завдань тощо, що передбачає уміння планувати час, організовувати свою діяльність, контролювати й оцінювати її результати;

4) усвідомлення мети і способів навчання у школі та вдома, що є передумовою осмисленої, цілеспрямованої й ефективної навчальної діяльності.

Суттєвого рівня розвитку набуває рефлексія молодшого школяра. У дітей молодшого шкільного віку виникає усвідомлення власних дій, психічних станів.

Практичні психологи здійснюють психологічний супровід переходу школярів із початкової до середньої ланки школи, з метою створення сприятливих умов для предметного навчання та успішної адаптації. Враховуючи вікові характеристики молодшого школяра та вимоги НУШ до здобувачів освіти, виникає потреба в просвітницькій діяльності, яка охоплює учнів четвертих класів. Психологічна просвіта здобувачів освіти спрямована на ознайомлення майбутніх п'ятикласників з поняттям психологічного благополуччя та його компонентами; сприяє формуванню в учнів навичок ефективно організовувати внутрішні та зовнішні ресурси для досягнення мети; набуттю нового досвіду через проживання ситуацій та рефлексію; сприяє ініціативності та підприємливості особистості, творчого підходу до справи, формуванню вміння приймати самостійні рішення та швидкого адаптування до нових умов.

Підсумовуючи вищезазначене можна зробити висновок, що психологічне благополуччя здобувачів освіти при переході з початкової ланки НУШ до основної є необхідною умовою для швидкої та позитивної адаптації майбутніх п'ятикласників.

Просвітницька програма орієнтована на розуміння особистого психологічного благополуччя та сприяння розвитку його високого рівня, розвиток особистісних якостей та адекватної самооцінки, оптимізацію становлення молодших підлітків, розвиток у них здатності до адекватного сприйняття самих себе і свого оточення, формування та закріплення мотивації, самоприйняття та саморозвитку, що створює умови для розвитку асертивної поведінки та успішної адаптації в п'ятих класах незалежно від форм навчання.

Програма призначена для здобувачів освіти 4 класів, які навчаються за програмою НУШ. Програма передбачає взаємодію із батьками.

Мета. Створення психологічних передумов формування психологічного благополуччя та асертивної поведінки молодших підлітків.

Завдання.

1. Заохотити здобувачів освіти до самопізнання та самоусвідомлення.
2. Сприяти формуванню позитивного самосприйняття учнів.
3. Сприяти підвищенню адекватності самооцінки учнів.
4. Формувати механізми швидкої позитивної адаптації.
5. Розвинути рефлексивні здібності здобувачів освіти.

Категорія учасників. 14-16 учнів 4-х класів, що навчаються за програмою НУШ, які мають ускладнення в налагодженні взаємовідносин, самосприйнятті та цілеспрямованості, а також бажання підвищити свій рівень психологічного благополуччя.

Набір учасників здійснюється за результатами діагностики. Участь у програмі є добровільною.

Опис вимог до матеріально-технічного оснащення для реалізації Програми. Окремий кабінет практичного психолога або класна кімната, фліпчарт, аркуші паперу формату (А1, А3, А4), різнокольорові стікери, олівці, маркери, роздатковий матеріал відповідно до додатків.

Вимоги до фахівця, який впроваджує Програму. Просвітницьку програму в своїй діяльності можуть впроваджувати практичні психологи, що мають досвід тренінгової роботи. Основними вимогами до спеціаліста, який впроваджує програму, є знання вікових особливостей дітей та практичні навички роботи з дітьми відповідної категорії. Спеціаліст повинен володіти професійно важливими навичками: вміти опиратися на актуальний рівень розвитку і потенційні можливості дітей; володіти технікою встановлення довірливих відносин на основі безоціночних суджень і прийняття дітей такими, якими вони є; вміти організовувати зворотній зв'язок; уникати нав'язування власного життєвого досвіду; поважати гідність дитини.

Загальний час.

Програма розрахована на 11 занять та складається з трьох етапів: діагностичний етап – 1 заняття, просвітницький – 9 занять, етап оцінки ефективності просвітницького впливу - 1 заняття.

Враховуючи санітарно-гігієнічні норми, кожне заняття складається з двох частин по 40 хв. кожна (80хв. всього) з обов'язковою 10-ти хвилинною перервою.

Кількість учасників Програми має бути постійною і становити 14-16 чоловік.

Заняття проводяться 1 раз на тиждень.

Враховуючи природу та особливості психологічного благополуччя, ми вважаємо за необхідне реалізовувати просвітницьку програму у формі групової роботи. Така форма отримання, аналізу та осмислення особистісних характеристик має свої переваги, оскільки має змогу забезпечити ширші

можливості спілкування та міжособистісної взаємодії школярів, а також дозволяє розширити практичний досвід за рахунок збагачення досвідом інших членів групи.

Послідовність етапів реалізації програми:

1. Діагностичний блок:

Методика «Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР) Опитування для дітей 9-11 років (автор З. Карпенко)» (Додаток 1) [29, с.121].

Анкета об'ємна (90 запитань), але досить інформативна і може виявитися дуже корисною для усвідомлення дитиною рис свого характеру та шляхів самовдосконалення. Розроблено зручний індивідуальний бланк відповідей, аналітичну довідку з загальними рекомендаціями.

Мета розробки: формалізувати та структурувати процес обліку даних, аналітичної роботи за результатами методики. Групування учнів за виявленими ознаками та пошук ефективних просвітницьких впливів, шляхів і можливостей просвітницької роботи.

Форма аналітичної довідки містить обов'язкові дані про контингент здобувачів освіти, які приймають участь у просвіті. Зведені результати дозволяють проаналізувати статистичні дані, а також порівняти особливості розвитку хлопчиків та дівчаток певної вікової категорії.

У результативній частині довідки поєднується загальна інформація про характерологічні особливості – визначення вади, її сутність, характеристика поведінкових проявів, можливі ускладнення.

Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) за В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм, М. Мирошниковим) (Додаток 2) [29, с.78].

Методика САН була запропонована в 1973 році групою вчених Московського медичного інституту імені Сеченова. До складу розробників входили В. А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников. Тест являє собою 30 пар слів, що описують ступінь емоційної і фізичної активності та настрою людини.

Цілями дослідження вчені виділили:

- оцінку психічного стану випробуваного;
- виявлення психоемоційної реакції на розумове навантаження;
- визначення біологічних ритмів, властивих фізіологічним і психічним функціям.
- старт навчання в школі;
- перехід в середню ланку;
- початок пубертатного періоду;

Таким чином, методика САН може використовуватися для діагностики дітей будь-якого віку.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими потрібно оцінити свій стан. Кожна пара - це шкала, де потрібно зазначити ступінь вираженості певної характеристики свого стану.

2. Просвітницький блок складається з 9 занять:

Заняття 1 « Пізнаю себе»;

Заняття 2 «Позитивні взаємостосунки з оточуючими»;
Заняття 3 «Я – асертивний/на!»;
Заняття 4 «Емоційне благополуччя»;
Заняття 5 «Самооцінка та самоприйняття»;
Заняття 6 «Толерантний співрозмовник»;
Заняття 7 «Самоконтроль. Саморегуляція. Володіння спонтанними реакціями»;
Заняття 8 «Особистісний ріст»;
Заняття 9 «Мета та мотивація».

3. Блок оцінки ефективності програми.

Після завершення просвітницької програми учні проходять повторну діагностику за методиками: «Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР) Опитування для дітей 9—11 років» (автор З. Карпенко); «Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН)» за В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм, М. Мирошніковим.

Практичний психолог аналізує отримані показники в динаміці та успішність застосовуваних прийомів та вправ.

Очікувані результати: результати повторної діагностики за вищевказаними методиками в порівнянні з первинною діагностикою стануть вищими. Учні покращують навички взаємодії та ефективного спілкування.

Здобувачі освіти навчаться налагоджувати взаємовідносини з оточуючими та застосовувати набуті навички в повсякденному житті. Розширять уявлення про способи спілкування та особливості застосування асертивної поведінки. Ознайомляться з поняттями «толерантність», «толерантна особистість» та зможуть толерантно спілкуватися з оточуючими. Сформують навички саморегуляції, саморефлексії, самопізнання та саморозкриття, а також розвинуть уміння формулювати власні цілі та планувати дії. Майбутні п'ятикласники навчаться працювати у команді, зможуть самостійно усвідомлювати власні потреби, мотиви поведінки. У повсякденному житті застосовуватимуть набуті навички комунікації. Розширять уявлення про психологічне благополуччя. Зможуть ефективно організовувати внутрішні та зовнішні ресурси для досягнення мети. Вдосконалять навички рефлексії.

Очікуємо високі показники позитивної адаптації у 5-х класів.

Відповідно застосування просвітницької програми є ефективним для створення психологічних передумов формування психологічного благополуччя та асертивної поведінки молодших підлітків.

2. План-сітка просвітницької програми «Психологічне благополуччя здобувачів освіти при переході з початкової ланки НУШ до основної»

Завдання	Назва вправ	Час, хв	Критерії успіху
Заняття 1 « Пізнаю себе»(80 хв.)			
Завдання 1. Окреслити основну мету програми.	Вправа «Вітання»	5 хв.	Учні слухають психолога
Завдання 2. Розвинути навички самопрезентації.	Вправа на знайомство «Таємниця мого імені»	10 хв.	Діти представляють себе, називають своє ім'я, рису характеру чи якість особистості, записують ім'я на бейдж.
Завдання 3. Розвинути навички роботи в групі, створити позитивну атмосферу.	Вправа «Правила – це не обмеження, правила – це певна безпека»	10 хв.	Здобувачі освіти зазначають правила, якими будуть керуватися, співпрацюють один з одним.
Завдання 4. Розвинути навички командної взаємодії.	Вправа «Зберемося разом»	7 хв.	Учні працюють командами та швидко виконують завдання, посміхаються.
Завдання 5. Сформувані уявлення про психологічне благополуччя людини. Розглянути його складові.	Вправа «Квітова галявина»	28 хв.	Учні називають якості, вміння психологічно благополучної людини. Працюють в команді, самостійно розподіляють ролі в групі шляхом швидкого обговорення. Презентують власне бачення та порівнюють із отриманою інформацією від ведучих.

Завдання 6. Розвинути комунікативні навички, створити умови для саморозкриття в групі.	Вправа «Інтерв'ю»	8 хв.	Школярі ставлять один одному питання та відповідають на них, висловлюють власні думки, співпрацюють задля досягнення успіху.
Завдання 7. Розвинути навички зворотнього зв'язку, рефлексії. Формувати вміння висловлювати власну думку.	Вправа «Подарунок»	10хв.	Учні проговорюють свої враження від заняття, називають критерії психологічно благополучної людини.
Завдання 8. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	2 хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 2 «Позитивні взаємостосунки з оточуючими» (80 хв.)			
Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштувати на продуктивну роботу	Вправа «Імпульс»	3хв.	Школярі радіють, що зустрілись один з одним.
Завдання 2. Повторити та засвоїти правила, які були сформовані раніше	Вправа «Правила в символах»	5 хв.	Учні пригадують правила та створюють відповідний символ до кожного з них.
Завдання 3. Удосконалити вільне висловлювання власних думок. Формувати вміння аналізувати ситуацію.	Притча «Відро з яблуками»	10 хв.	Діти слухають притчу, висловлюють власні думки щодо запропонованої теми.

Завдання 4. Проаналізувати та засвоїти ключові поняття, формувати вміння аналізувати інформацію.	Вправа «Три сторони спілкування»	10 хв.	Учні розуміють суть ключових понять вправи.
Завдання 5. Формувати позитивну взаємодію, визначити критерії ефективного спілкування	Вправа «Ідеальний співрозмовник»	15хв.	Учні висловлюють власну думку щодо розуміння ефективної комунікації.
Завдання 6. Сформувати та розвинути необхідні якості й уміння, необхідні для ефективної взаємодії особистості.	Вправа «Карусель»	10хв.	Учні практично у взаємодії один з одним застосовують здобуті навички ефективної взаємодії
Завдання 7. Інформувати про типові прийоми слухання	Вправа «Активний слухач»	15 хв.	Діти аналізують типові прийоми слухання, аналізують використання їх при спілкуванні.
Завдання 8. Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки.	Вправа «Сьогодні я дізнався/дізналася»	10 хв.	Діти розповідають про нову інформацію, яку дізналися.
Завдання 9. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	2 хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 3 «Я – асертивний/на!»(80 хв.)			

Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштуватися на плідну роботу	Вправа «Імпульс»	3хв.	Школярі радіють зустрічі один з одним.
Завдання 2. Повторити правила, які були сформовані раніше.	Вправа: «Правило в кольорах»	5 хв.	Учні відтворюють правила та називають асоціації з кольором.
Завдання 3. Навчити помічати унікальність кожної людини	Вправа «Змагання в лісі»	7хв.	Школярі розуміють поняття «унікальності»
Завдання 4. Проаналізувати та засвоїти ключові поняття, формувати вміння аналізувати інформацію та застосовувати на практиці.	Вправа: «Стилі спілкування»	20хв.	Здобувачі освіти формують та аналізують ключові поняття вправи, розуміють їх суть.
Завдання 5. Створити позитивний емоційний настрій, сприяти емоційному розвантаженню учасників групи.	Вправа: Гра в банан	13 хв.	Учні виконують умови гри, підтримується позитивна атмосфера
Завдання 6. Формувати навички поведінки у конфліктних ситуація.	Вправа «Три моделі поведінки»	20 хв.	Учні аналізують основні якості та вміння, необхідні для ефективної поведінки у конфліктних ситуаціях. Застосовують їх практично.
Завдання 7. Формувати вміння, аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки.	Вправа «До побачення»	12хв.	Учні розповідають про свої успіхи, досягнення.

Завдання 8. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	2хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 4 «Емоційне благополуччя»(80 хв.)			
Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштуватися на плідну роботу	Вправа «Імпульс»	3хв.	Школярі радіють зустрічі один з одним
Завдання 2. Повторити правила, які були погодженні раніше	Вправа «Правила»	5 хв.	Учні відтворюють правила
Завдання 3. Формувати комунікативну компетенцію, розвинути емпатію.	Вправа «Комплімент»	10 хв.	Школярі говорять компліменти один одному, підтримується позитивна атмосфера в групі
Завдання 4. Проаналізувати та засвоїти ключові поняття, формувати вміння аналізувати інформацію та застосовувати на практиці.	Вправа «Пам'ятник»	20 хв.	Учні формують та аналізують ключові поняття вправи, розуміють їх суть та здійснюють демонстрацію
Завдання 5. Розвинути емоційне благополуччя, формувати вміння працювати в команді.	Вправа «Повчальний пазл»	17 хв.	Учні у команді разом створюють та прописують основні якості та вміння, необхідні для емоційного благополуччя.
Завдання 6. Створити позитивний емоційний настрій, сприяти емоційному розвантаженню	Вправа «Чарівний стілець»	15 хв.	Учні виконують умови гри, підтримується позитивна атмосфера

учасників групи.			
Завдання 7. Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки.	Вправа «Спасибі за приємне заняття»	10 хв.	Учні розповідають про свої успіхи, досягнення.
Завдання 8. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	2хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 5 «Самооцінка та самоприйняття» (80 хв.)			
Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштуватися на плідну роботу	Вправа «Імпульс»	3хв.	Школярі радіють зустрічі один з одним.
Завдання 2. Повторити правила, які були погоджені раніше.	Вправа: Правила роботи в групі»	5 хв.	Учні відтворюють правила.
Завдання 3. Розвинути навички роботи в групі, створити позитивну атмосферу.	Вправа «Епіграф»	13хв.	Школярі формулюють власні очікування від заняття працюючи у команді, задоволені.
Завдання 4. Формувати навички самоприйняття та самопрезентації	Вправа «Чарівники»	7хв.	Учні представляють себе, радіють та підтримують один одного.
Завдання 5. Розвинути навички саморегуляції та контролю зовнішніх проявів емоційних станів	Вправа «Хода»	8хв.	Учні демонструють та розпізнають емоції.

Завдання 6. Формувати прийняття себе із перевагами та недоліками, розвинути здатність розуміти себе.	Вправа «Хто я?»	20хв.	Учні застосовують навички комунікативної взаємодії під час виконання завдання. Аналізують уявлення про самих себе.
Завдання 7. Удосконалити вміння швидкого реагування на обставини. Формувати навички саморегулювання поведінки.	Вправа «Фруктовий салат»	5хв.	Учні застосовують здобуті навички швидкого реагування на обставини.
Завдання 8. Розвинути навички групової взаємодії. Формувати позитивну самооцінку	Вправа: «Рекламний ролик»	15хв.	Учні застосовують навички комунікативної взаємодії під час виконання завдання. Розповідають про свої успіхи та досягнення.
Завдання 9. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	2хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 6 «Толерантний співрозмовник» (80 хв.)			
Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштуватися на плідну роботу.	Вправа «Імпульс»	3хв.	Школярі радіють зустрічі один з одним.
Завдання 2. Повторити правила, які були погоджені раніше.	Вправа «Правило»	7хв.	Учні пригадують правила та називають їх.

Завдання 3 Проаналізувати та засвоїти ключові поняття, формувати вміння аналізувати інформацію та застосовувати на практиці.	Вправа-демонстрація «Вплив слова»	5хв.	Учні спостерігають за процесом демонстрації, аналізують отриману інформацію.
Завдання 4 Проаналізувати поняття «толерантність», «толерантне спілкування». Засвоїти якості та вміння необхідні для ефективного спілкування з оточуючими.	Вправа «Правила толерантного спілкування»	10хв.	Діти розуміють значення понять «толерантність», «толерантне спілкування». Учні у команді разом створюють та прописують основні якості та вміння, необхідні для толерантного спілкування.
Завдання 5 Розвинути навички «Я-повідомлень» у спілкуванні.	Вправа «Я-повідомлення»	20хв.	Учні знають та застосовують якості та вміння, необхідні для ефективного спілкування.
Завдання 6. Формувати навички взаємодії в групі.	Вправа «За аркушами»	10 хв.	Учні застосовують здобуті навички для ефективної взаємодії.
Завдання 7. Розвинути вміння без стереотипного спілкування.	Вправа «Ярлики»	10 хв.	Учні застосовують здобуті навички для ефективного без стереотипного спілкування.
Завдання 8. Розвинути навички саморефлексії.	Вправа «Долонька»	13хв.	Учні аналізують свої успіхи. Розвивають здатність висловлювати свої думки.

Завдання 9. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	2 хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 7 «Самоконтроль. Саморегуляція. Володіння спонтанними реакціями»(80 хв.)			
Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштуватися на плідну роботу	Вправа «Імпульс»	3 хв.	Школярі радіють зустрічі один з одним
Завдання 2. Повторити правила, які були погодженні раніше.	Вправа «Правила по колу»	5хв.	Учні називають та повторюють правила
Завдання 3. Удосконалити вільне висловлювання власних думок. Формувати вміння аналізувати ситуацію.	Вправа Притча «Все в твоїх руках»	5хв	Діти слухають притчу, висловлюють власні думки щодо запропонованої теми.
Завдання 4. Проаналізувати та засвоїти ключові поняття, формувати вміння аналізувати інформацію.	Вправа «Емоційна саморегуляція»	25 хв.	Учні моделюють ситуацію та застосовують здобуті навички ефективної емоційної саморегуляції.
Завдання 5. Формувати навички впевненої поведінки	Вправа «Сядьте так, як...»	10 хв.	Учні демонструють поведінку відповідно до навчальних цілей.
Завдання 6. Удосконалити вміння швидкого реагування на обставини. Формувати навички саморегулювання поведінки.	Вправа «Хто без стільця»	5хв.	Учні моделюють ситуацію та застосовують здобуті навички швидкого реагування на обставини.

Завдання 7. Удосконалити вміння швидкого реагування на обставини. Формувати навички саморегулювання поведінки.	Вправа «Не сміятися»	10хв.	Учні моделюють ситуацію та застосовують здобуті навички швидкого реагування на обставини.
Завдання 8. Розвинути навички рефлексії	Вправа «Підсумки»	8хв	Учні розповідають про свої успіхи, досягнення. Практично застосовують набуті вміння та навички.
Завдання 9. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	2хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 8 «Особистісний ріст» (80 хв.)			
Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштуватися на плідну роботу	Вправа «Імпульс»	3хв.	Школярі радіють зустрічі один з одним.
Завдання 2. Повторити правила, які були погодженні раніше.	Вправа «Правило-згода»	5хв.	Учні називають та повторюють правила.
Завдання 3. Створити позитивну атмосферу в групі	Вправа «Пишаюсь...»	3хв.	Учні перебувають у гарному настрої, співпрацюють у команді.
Завдання 4. Проаналізувати та засвоїти поняття «особистісний ріст».	Вправа «Гусінь-метелик»	15хв.	Школярі засвоюють зміст поняття «особистісний ріст». Вміють самостійно формулювати дане поняття та розуміють його суть.

Завдання 5. Удосконалити вільне висловлювання власних думок. Формувати вміння аналізувати ситуацію.	Вправа «Притча «Два орла»	7хв.	Діти слухають притчу, висловлюють власні думки щодо запропонованої теми.
Завдання 6. Удосконалити вміння швидкого реагування на обставини. Формувати навички саморегулювання поведінки.	Вправа «Ураган»	7хв.	Учні моделюють ситуацію та застосовують здобуті навички швидкого реагування на обставини.
Завдання 7. Розвинути навички самопізнання та саморозкриття.	Вправа «Я»	15хв.	Учні створюють творчий продукт, презентують його.
Завдання 8. Розвинути навички самопізнання та саморозкриття, розвинути емпатію.	Вправа «Питання»	10хв.	Учні взаємодіють один з одним, отримують інформацію, аналізують та знаходять шляхи вирішення питання. Висловлюють власну думку.
Завдання 9. Розвинути навички рефлексії	Вправа «Я хочу побажати»	10хв.	Учні розповідають про свої успіхи, досягнення, висловлюють побажання групі.
Завдання 10. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків	Вправа «Ритуал прощання»	5хв.	Учні задоволені, висловлюють побажання групі.
Заняття 9«Мета та мотивація» (80 хв.)			

Завдання 1. Створити позитивний настрій, налаштуватися на плідну роботу	Вправа «Імпульс»	3хв.	Школярі радіють зустрічі один з одним.
Завдання 2. Повторити правила, які були погодженні раніше.	Вправа «Правило»	5хв.	Учні називають та повторюють правила.
Завдання 3. Удосконалити вільне висловлювання власних думок. Формувати вміння аналізувати ситуацію	Вправа «Притча про равлика»	7хв.	Діти слухають притчу, висловлюють власні думки щодо запропонованої теми.
Завдання 4. Формувати та закріпити поняття “досягнення цілей”.	Вправа «Неможливе можливо»	5хв.	Школярі засвоюють зміст поняття «досягнення цілей». Вміють самостійно сформулювати дане поняття та розуміють його суть.
Завдання 5. Формувати вміння планувати власне життя.	Вправа «Коло твого життя»	25хв.	Учні моделюють ситуацію та застосовують здобуті навички ефективного планування.
Завдання 6. Розвинути вміння формулювати власні цілі та планувати дії.	Вправа «Золота рибка»	10хв.	Учні взаємодіють один з одним, отримують інформацію та аналізують. Висловлюють власну думку.
Завдання 7. Удосконалити навички цілепокладання.	Вправа «Сходи досягнень»	15хв.	Школярі визначають та застосовують на практиці навички цілепокладання.

<p>Завдання 8. Розвинути комунікативні навички, навички згуртованості та відповідальності.</p>	<p>Вправа «Малюнок на спині»</p>	<p>5хв.</p>	<p>Учні застосовують навички комунікативної взаємодії під час виконання завдання. Використовують вербальне та невербальне спілкування.</p>
<p>Завдання 9. Створити позитивну атмосферу. Формувати вміння аналізувати свої успіхи. Розвинути здатність висловлювати свої думки.</p>	<p>Вправа «Дружня долонька»</p>	<p>13хв.</p>	<p>Учні аналізують чим була корисною для них робота протягом реалізації програми.. Виражають емоції та почуття щодо вражень, які отримали від спілкування один з одним.</p>
<p>Завдання 10. Формувати навички узагальнення та підведення підсумків</p>	<p>Вправа «Ритуал прощання»</p>	<p>2хв.</p>	<p>Учні задоволені, висловлюють побажання групі.</p>

3. Конспекти занять

Заняття 1

Тема: « Пізнаю себе»

Мета заняття: познайомити учасників один з одним, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність; сприяти формуванню комунікативних вмінь, прихильності та поваги до інших дітей; ознайомити із поняттям «психологічне благополуччя», визначити основні критерії.

Обладнання: фліпчарт, бейджики, папір формату А1, А4, маркери, кольорові олівці, шаблони квітів, ватман, клей.

Хід заняття:

1. Вправа «Вітання» (5хв.).

Мета: окреслити мету та основні завдання просвітницької програми.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Дітям пропонується сісти в коло. Психолог повідомляє учням тему та мету їх зустрічей, в яких формах буде проходити робота, яку інформацію вони зможуть отримати та які навички сформувати. Важливо наголосити, що на цих заняттях діти зможуть ділитися своїми емоціями та почуттями, формувати в себе комунікабельність та самоприйняття, отримувати поради та підтримку від психолога і учасників групи.

Далі психолог повідомляє учням, що сьогодні відбудеться заняття Програми «Психологічне благополуччя здобувачів освіти при переході з початкової ланки НУШ до основної», яке присвячене знайомству учасників, створенню основних правил роботи групи.

2. Вправа на знайомство «Тасмниця мого імені» (10 хв.)

Мета: познайомити учасників заняття один з одним через самопрезентацію, сприяти розвитку навичок самоаналізу та самопрезентації.

Обладнання: бейджики, папір формату А4, маркери, кольорові олівці.

Хід вправи:

Дітям пропонується на аркуші написати своє ім'я та розшифрувати першу літеру свого імені таким чином, щоб вона була початком назви якості чи риси особистості, яка характерна цій дитині.

Далі кожен учень по черзі презентує себе фразою: «Мене звати Під першою літерою мого імені приховано (зашифровано), що я...(називає якість на цю літеру)».

Потім діти записують на бейджик, як їм подобається, щоб їх називали на занятті і прикріплюють бейджик на грудях.

3. Вправа «Правила – це не обмеження, правила –це певна безпека» (10хв).

Мета: спільними зусиллями учасників виробити правила для продуктивної взаємодії в групі, які сприятимуть ефективній роботі та відчуттю безпеки щодо особистої інформації (конфіденційність).

Обладнання: фліпчарт, аркуш формату А1, маркери.

Хід вправи:

Практичний психолог пропонує назвати правила, які можуть сприяти ефективній і комфортній роботі кожного учасника під час за занять.

Усі пропозиції записуються на дошці. З учасниками обговорюється кожне правило – що воно означає, для чого потрібне. Тільки після того, як уся група прийме правило, психолог записує його на аркуш формату А1.

Орієнтовні правила:

1. Бути позитивними.
2. Говорити по черзі. Говорити «Тут і тепер».
3. Бути активними.
4. Толерантно ставитись один до одного.
5. Вільний обмін думками.
6. Поважати всі висловлені ідеї.
7. Розмова від свого імені.
8. Конфіденційність.
9. Лаконічність висловлювань.
10. Добровільність.
11. Не обговорювати і не критикувати висловлювання інших.
12. Бути доброзичливими.
13. Правило піднятої руки.
14. Правило вільної ноги.
15. Вимкнений мобільний телефон.

4. Вправа «Зберемося разом» (7 хв.) [27, с.35]

Мета: сприяти активній груповій взаємодії учнів, через рухову діяльність та емоційні реакції, кращому знайомству дітей один з одним.

Обладнання: простора кімната

Хід вправи:

Учні об'єднуються в дві групи по шість-вісім осіб. Об'єднання в групи здійснюється за порами року: 1-ша група – діти в кого день народження літом та зимою; 2-га група – діти, які народилися весною та восени.

Психолог пропонує групам найрізноманітніші завдання:

- вишикуватися в ряд відповідно до алфавіту за першою літерою імені;
- вишикуватися в ряд відповідно до номеру будинку, в якому проживає дитина;
- вишикуватися в ряд відповідно до кольору волосся від найсвітлішого до найтемнішого;
- знайти власний спосіб побудови групи.

Рекомендації. Проаналізувати, яка група швидше реагує на завдання, яка група знайшла найцікавіший спосіб класифікації.

5. Вправа «Квіткова галявина» (28хв)

Мета: актуалізувати знання з теми програми, усвідомити очікування учасників, відпрацювати навички групової роботи, сприяти розвитку уміння слухати доповіді інших та співвідносити їх із власною розробкою.

Обладнання: клей, маркери, кольорові олівці, ватман, шаблони квітів (Додаток 3).

Хід вправи:

Психолог робить вступне слово: «Єдиного визначення поняття «психологічне благополуччя» не існує. Воно пов'язано з такими особливостями людини, як упевненість в собі, адекватна самооцінка, позитивний погляд на життя, доброзичливість, комунікабельність, емоційна стабільність. Формулювання благополуччя найбільш відповідає визначенню здоров'я, зафіксованому в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я 1948 р.: «Здоров'я – це не тільки відсутність будь-яких хвороб і дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя». Сьогодні ми з вами спробуємо з'ясувати, що значить «психологічно благополучна особистість» саме для вас.

Учні об'єднуються в три групи. Об'єднання можна здійснюється за назвами квітів: троянда, ромашка, конвалія.

Кожна група отримує шаблон квітки з 7 білими пелюстками (Додаток 3). Групам пропонується протягом 5 хвилин обговорити та записати на пелюстці їхньої квіточки якими якостями або вміннями має володіти психологічно благополучна особистість.

Перша група презентує свою «квіточку», а в цей час дві інші уважно слухають і якщо якості чи вміння співпадають з тим, що вони записали на своїх пелюстках, учні мають зафарбувати цю пелюстку будь-яким кольоровим олівцем. В той час, як розфарбовується пелюстка, інші учасники групи уважно слухають, щоб не пропустити наступну якість та почати розфарбовувати наступну пелюстку.

Далі свою «квіточку» презентує друга група, називаючи пелюстки, які ще не були озвучені. А третя зафарбовує співпадіння, якщо такі є.

На завершення презентує пелюстки своєї «квіточки» (ті, що залишилися на білому фоні) третя група.

Психолог підводить підсумки вправи, наголошує на спільних якостях і навичках психологічно благополучної особистості, які визначили діти і акцентує увагу на не зафарбованих пелюстках.

На ватмані розташовують всі 3 квіточки

Питання для обговорення:

- Чи комфортно вам було працювати в групі?
- Які якості та вміння психологічно благополучної особистості у вас сформовані?

- Які якості та вміння психологічно благополучної особистості ви хотіли б у собі розвинути?

6. Вправа «Інтерв'ю» (8хв.) [27, с.36]

Мета:сприяти розвитку комунікативних навичок та формуванню уміння самопрезентації.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

У кожного учня групи всі бажаючі по черзі беруть інтерв'ю, ставлячи такі запитання:

- Який колір улюблений?
- Які якості найбільше цінуються в людях?
- Які плани на майбутнє?
- Які книги більше подобаються?

Відповідати слід у будь-якому ступені відвертості та швидкості.

7. Вправа «Подарунок» (10хв.)

Мета:сприяти розвитку навичок зворотного зв'язку, саморефлексії та умінню формулювати та висловлювати власну думку.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Кожен учасник/ця групи називає предмет, якість або явище, які він/вона хоче подарувати групі. Також, проговорює, що для нього/неї означає психологічно благополучна людина.

8. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета:через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 2

Тема:«Позитивні взаємостосунки з оточуючими»

Мета заняття:ознайомити з перевагами впевненої поведінки у міжособистісних стосунках, зокрема, при відстоюванні власних інтересів; сприяти формуванню навичок встановлення контактів; ознайомити зі стилями спілкування.

Обладнання : картки з правилами, папір формату А4, кольорові олівці, картки з ситуаціями, яблуко або банан, м'яч.

Хід заняття:

1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.48]

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Ведучий «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

2. Вправа «Правила в символах» (5 хв.)

Мета: повторення правил роботи групи, аналіз їх розуміння.

Обладнання: карточки з правилами, папір формату А4, кольорові олівці.

Хід вправи:

Ведучий пропонує учасникам об'єднатися у пари (з сусідом ліворуч). Після того, як учасники об'єдналися у пари, ведучий повідомляє завдання: «Кожна пара отримує карточку. На якій буде записано одне із правил роботи групи. Необхідно намалювати символ, який би передавав зміст даного правила».

3. Вправа «Відро з яблуками» (10хв.) [1, с.2]

Мета: ознайомити з темою заняття, стимулювання до аналізу ситуації та формування власних суджень.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Психолог: «Перш ніж ви дізнаєтесь тему нашої сьогоднішньої зустрічі, пропоную послухати одну притчу «Відро з яблуками».

Купив собі чоловік новий дім – великий, гарний і садок із фруктовими деревами поряд. А у старенькій хатинці неподалік жив заздрісний сусід, який завжди намагався зіпсувати настрій: то сміття викине під ворота, то ще якусь капость витворить. Прокинувся одного разу чоловік у доброму гуморі, вийшов на ганок, а там - відро з поміями. Узяв він його, помії вилив, відро вишкріб аж до блиску, назбирав у нього найбільших, стиглих і смачних яблук та й пішов до сусіда. Той, зачувши стукіт у двері, зловтішно подумав: «Нарешті я йому допік.» Відчиняє, сподіваючись на скандал, а чоловік протягає йому відро з яблуками і каже: - Хто чим багатий, той тим і ділиться!»

Питання для обговорення:

- Які роздуми навіяла вам ця притча?
- Як ви вважаєте, яка тема нашого сьогоднішнього заняття?
- Як стосунки з оточуючими впливають на особистість?

4. Вправа: Інформаційне повідомлення «Три сторони спілкування» (10 хв.) [31]

Мета: інформувати про особливості спілкування, стимулювати до взаємодії.

Обладнання: плакат «Спілкування та Сторони спілкування» (Додаток 4).

Хід вправи:

Психолог: Як ви вважаєте: від чого залежать взаємовідносини з оточуючими. (Діти озвучують свої думки).

Численні дослідження показують, що успіх людини в взаємовідносинах з оточуючими на 80% залежить від її вміння спілкуватися.

Неуспішність у спілкуванні може бути пов'язана з відсутністю навичок спілкування, з труднощами їх практичної реалізації (стомлення, неухважність, умови діяльності, особливості ситуації). Розглянемо докладніше, що ж таке спілкування.

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів. Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування. Дітям пропонується для візуалізації плакат для аналізу «Спілкування та Сторони спілкування» (Додаток 4).

Як ви помітили, спілкування – це не лише вербальний обмін інформацією, а багатогранний процес, що потребує нашої уваги.

У психології говорять про три сторони спілкування: *комунікативну* (обмін інформацією між людьми); *інтерактивну* (організація взаємодії між людьми, наприклад, потрібно узгодити дії, розподілити функції або вплинути на настрій, поведінку, переконання співрозмовника); *перцептивну* (процес сприйняття партнерами один одного при спілкуванні та встановлення на цій основі порозуміння між ними).

5. Вправа «Ідеальний співрозмовник» (15 хв.)

Мета: акцентувати увагу учасників на важливості володіння відповідними якостями та вміннями для здійснення ефективного спілкування.

Обладнання: маркери, ватман.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасника об'єднатися в 2 групи (за кольорами : чорний, білий). Завдання для груп: обговорити і створити плакат «Ідеальний співрозмовник», який міститиме якості та риси необхідні співрозмовнику для ефективної комунікації.

Групи презентують свої плакати, а психолог позначає спільні ознаки та відмінності в запропонованих «портретах».

Питання для обговорення:

- Чи комфортно вам було працювати в групах?
- Вам одразу вдалося виконати завдання чи виникали дискусії з цього питання в групі? Чому?
- Після презентації іншої групи своєї роботи, чи виникло у вас бажання щось додати до свого плакату чи, навпаки, прибрати?

6. Вправа «Карусель» (10 хв.) [37]

Мета: сприяти формуванню навичок швидкого реагування в ситуації вступу в контакти з іншими людьми.

Обладнання: просторе приміщення, картка із запропонованими ситуаціями (Додаток 5).

Хід вправи:

Учні утворюють два кола – внутрішнє (нерухоме) та зовнішнє (рухоме) – за принципом каруселі обличчям одне до одного. Завданням учасників є поспілкуватися відповідно до запропонованої ситуації (Додаток 5).

На встановлення контакту й проведення розмови відводиться 1-2 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу пересуваються до іншого учасника.

Під час виконання вправи здійснюється низка зустрічей між учасниками тренінгу, причому щоразу з новою людиною.

7. Вправа: «Активний слухач» (15 хв.)

Мета: інформувати про типові прийоми слухання, сприяти розвитку навичок ефективної взаємодії.

Обладнання: інформаційне повідомлення (Додаток 6).

Хід вправи:

Психолог: коли ми спілкуємося з людиною, ми хочемо донести до неї якусь інформацію, поділитися чимось цікавим чи важливим саме для вас. Як ви зрозумієте, що співрозмовник вас слухає? (Психолог вислуховує відповіді дітей). Підсумовуючи все, що ви зазначили, пропоную вам ознайомитись з «типовими прийомами слухання» (Додаток 6).

Діти за бажанням по черзі вголос зачитують запропоновані прийоми.

Питання для обговорення:

- Чи всі прийоми слухання були вам зрозумілі?
(Якщо щось не зрозуміло, психолог пояснює детальніше на прикладах або демонструє)
- Які прийоми слухання ви використовуєте найчастіше і в яких ситуаціях?
Наведіть приклади
- На які дії співрозмовника ви звертаєте особливу увагу?

8. Вправа «Сьогодні я дізнався/дізналася...» (10 хв.)

Мета: сприяти формуванню вміння аналізувати свої успіхи та обґрунтовано висловлювати свої думки.

Обладнання: м'ячик.

Хід вправи:

Учні передають по колу м'яч і продовжують фразу: «Сьогодні я дізнався/дізналася...».

9. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 3**Тема: «Я – асертивний/на!»**

Мета: ознайомити учнів з перевагами використання впевненої поведінки в міжособистісних відносинах, сприяти формуванню в учнів уявлення про таку поведінку, яка є прийнятною як для індивіда, так і суспільства в цілому.

Обладнання: картки з ситуаціями, м'яч, банан чи яблуко, інформаційний аркуш (Додаток 7).

Хід заняття:**1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.48]**

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Ведучий «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

Можна завдання дещо ускладнити: під час передачі імпульсу вправо гравець озвучує свою участь вигуком «Ех!», а вліво – вигуком – «Ух!». Якщо імпульси праворуч і ліворуч «зустрічаються» на якомусь гравці, то він вигукує «Хо-хо!» і автоматичним потиском рук відправляє імпульси назад по колу.

2. Вправа: «Правило в кольорах» (5хв.)

Мета: пригадати раніше прийняті правила роботи в групі, емоційно налаштувати на взаємодію; сприяти організації ефективного психологічного простору для особистісного розвитку учасників групи.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учаснику пропонується поглянути на «плакат правил» групи, назвати будь-яке правило за бажанням і сказати з яким кольором воно в нього асоціюється і чому. Наступний учасник може погодитись, або назвати обґрунтовано свій колір. Якщо ж учень погоджується, то називає наступне правило і відповідний до нього колір. Свої думки діти висловлюють один за одним по колу.

3. Вправа «Змагання в лісі» (7хв.) [25]

Мета: сприяти усвідомленню учнями унікальності кожної людини та розвитку доброзичливого ставлення до оточуючих.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Психолог розповідає учням історію:

«У лісі проводилися змагання зрізних видів спорту (кросу, стрибків у довжину й висоту та плавання). Заєць був першим у кросі, бо всім відомо, як він швидко бігає, але він не вміє плавати. Качка чудово плавала, але дуже погано стрибала у висоту. Мавпа чудово стрибала, але теж не вміла плавати, а ведмідь як не намагався, так і не зміг стрибнути і подолати планку».

Питання для обговорення:

- Чому нас вчить ця історія?
- Чи винні тварини, що вони не схожі одна на одну?
- В чому перевага унікальності кожної тварини?
- Про що свідчить все раніше зазначене?

Усі звірі різні, в кожного з них свої властивості, не притаманні іншим. Не можна вимагати від ведмедя, щоб він бігав так швидко, як заєць, чи стрибав, як мавпа.

Так само й люди. Кожна людина неповторна, у світі немає двох людей, схожих одне на одного. А це інколи ускладнює їх спілкування.

4. Вправа «Стилі спілкування» (20хв.) [18]

Мета: ознайомити зі стилями міжособистісної взаємодії та їх особливостями впливу на подальше спілкування.

Обладнання: листок – інформаційне повідомлення «Стилі поведінки» (Додаток 7)

Хід вправи:

Психолог: «Я не можу вивести формулу успіху, але можу вивести формулу провалу: прагнути догодити всім» Герберт Байярд Свуп.

Трапляються ситуації, в яких складно відмовитися, відкрито висловити свої почуття, попросити кого-небудь про допомогу або відстояти свої права. У таких ситуаціях люди вибирають один із трьох стилів поведінки: пасивний, агресивний або асертивний. Сьогодні ми з ними познайомимося.

Діти об'єднуються в три групи (називаючи по черзі слова: весело, радісно, позитивно). Отримують інформаційний листок на якому розміщена інформація про певний стиль поведінки (Додаток 7). Учні в групі мають ознайомитися з інформацією і намалювати малюнок, що відобразить даний стиль спілкування.

Кожна група презентує свою роботу.

Психолог робить узагальнення: Таким чином, якщо ввести шкалу, на одному полюсі буде покірність, пасивність, а на іншому – агресивність, то асертивна поведінка перебуватиме посередині такої шкали. Людина, яка поводить пасивно, не вміє чітко заявити про свої бажання та потреби, є беззахисною перед вимогами інших. В її діях відсутня впевненість, у неї занижена самооцінка. Агресивна людина, досягаючи поставленої мети, завдає збитків оточуючим, не рахується з їхніми правами. Такі люди завдають удару першими. Відверто маніпулюючи іншими. Асертивна людина здатна чітко

сформулювати свою думку. Вона впевнена у собі, вміє слухати та йде на компроміс. Її поведінці притаманний спокій. Відсутність вербальної напруги.. Така людина вміє розпізнавати маніпуляції і захистити себе від них, поважаючи моральні принципи.

Питання для обговорення:

- Чи зрозуміла всім отримана інформація?
- Який стиль спілкування ви найчастіше використовуєте?
- Як ви зрозуміли, що означає асертивне спілкування?

5. Вправа «Гра в банан» (13хв.) [12]

Мета:емоційно розвантажитись, підвищити спостережливість учасників, згуртованість.

Обладнання: яблуко або банан.

Хід вправи:

1. Тренер вибирає якийсь предмет: банан, яблуко тощо.
2. Всі учасники стають у коло, тримаючи руки за спиною.
3. Один доброволець стає в середину кола.
4. Тренер обходить учасників і таємно вкладає предмет комусь у руки.
5. Учасники починають його передавати за спиною з рук у руки.
6. Задача добровольця в середині – вгадати по обличчю, хто тримає предмет, і помінятися з ним місцями.
7. Гра повторюється знову.

6. Вправа «Три моделі поведінки» (20хв.) [8, с.66]

Мета: моделювати ситуації та опанувати новий досвід.

Обладнання: картки з конфліктними ситуаціями (Додаток 8).

Хід вправи:

Учасники розігрують сценки конфліктних ситуацій, в яких їм дається завдання вести себе відповідно до одного зі стилів поведінки: сором'язливо, впевнено, агресивно (Додаток 8). Учасники сценки визначаються шляхом жеребкування.

Кожна з вибраних сценок програється тричі (1-2 хвилини на повторення). Той партнер, який пред'являє претензії або вимагає що-небудь, поводить відповідно до одного із зазначених стилів. Другий партнер, на якого спрямовані претензії, спеціальних інструкцій про те, якою має бути його поведінка, не отримує, і діє так, як йому видається найбільш доречним. Інші учасники тим часом перебувають у ролі спостерігачів і отримують завдання фіксувати у поведінці гравців всі прояви, які свідчать, якого стилю належить їх поведінка. Після відтворення кожної сценки вони діляться своїми спостереженнями.

Психологічний сенс вправи. Демонстрація того, що така впевнена поведінка в конфліктній ситуації, за допомогою порівняння з іншими стилями поведінки (сором'язливою та агресивною), та її тренування. Обговорення плюсів та мінусів кожного із зазначених поведінкових стилів.

Питання для обговорення:

- Які почуття виникали у тих гравців, які демонстрували сором'язливу, впевнену та агресивну поведінку?
- Які почуття виникали у тих, на кого вона була спрямована?
- Що виявилось результативнішим у кожному з вибраних сюжетів, з більшою ймовірністю дозволило б досягти мети?
- У яких ситуаціях доречнішою є поведінка того чи іншого з трьох стилів, що за переваги вони дають?

7. Вправа «До побачення» (12 хв.) [3]

Мета: підвести підсумки, сприяти розвитку рефлексії.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи:

Учасники сидять по колу. У психолога в руках м'яч.

Психолог: Закінчуючи роботу, висловимо один одному побажання на завтрашній день. Воно повинне бути коротким. Ви кидаєте м'яч тому, кому хочете побажати, і одночасно говорите це побажання. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу, кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на завтрашній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити.

8. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 4

Тема: «Емоційне благополуччя»

Мета: ознайомити з поняттям «емоційне благополуччя», сформувати уявлення про вплив емоцій на здоров'я і прийняття рішень, культуру проявів почуттів, ознаки психологічної рівноваги; ознайомити з поняттями відчуття, емоції та почуття, та способами їх виявлення; аналізувати дії, що впливають на настрій та почуття; сприяти формуванню навичок самоконтролю емоційного стану, толерантності, вмінню співпереживати та співчувати; доброзичливо ставитися до інших людей.

Обладнання: плакат із правилами, що заклеєні стікерами, картки з піктограмами емоцій і почуттів, тематичний пазл, м'яч, рекомендації батьками.

Хід заняття:

1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.48]

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Ведучий «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

Можна завдання дещо ускладнити: під час передачі імпульсу вправо гравець озвучує свою участь вигуком «Ех!», а вліво – вигуком – «Ух!». Якщо імпульси праворуч і ліворуч «зустрічаються» на якомусь гравці, то він вигукує «Хо-хо!» і автоматичним потиском рук відправляє імпульси назад по колу.

2. Вправа «Правила» (5хв)

Мета: повторити правила роботи в групі, створити доброзичливу атмосферу.

Обладнання: плакат із правилами, що заклеєні стікерами.

Хід вправи:

Психолог пропонує учасникам пригадати правила, що існують у групі. Якщо учасники правильно називають правило, тренер знімає відповідну смужку паперу й відкриває його на плакаті. Учасники мають пригадати всі правила групи.

3. Вправа «Комплімент» (10хв.) [23, с.137]

Мета: сприяти розвитку рефлексії, емпатії та навичок використання компліментів в повсякденному спілкуванні.

Обладнання: просторе приміщенні.

Хід вправи:

Ведучий пояснює дітям, що таке комплімент і пропонує спробувати зробити один одному комплімент. Учасники утворюють подвійне коло (розрахувавшись на перший та другий): внутрішнє і зовнішнє. Внутрішнє коло постає обличчям до зовнішнього, утворюючи пари. Кожен учасник у парі повинен сказати іншому комплімент. Необхідно бути максимально щирим, шукати в людині те, що насправді заслуговує похвали. Не забувати подякувати партнеру за приємні слова. Потім кола переміщуються за часовою стрілкою, змінюючи партнера. Робота триває до тих пір, поки кожен, хто стоїть у зовнішньому колі, не обміняється компліментом з кожним, хто стоїть у внутрішньому колі.

Питання для обговорення:

- Які емоції в тебе виникали, коли чув комплімент від партнера?
- Які емоції чи почуття в тебе виникали, коли ти говорив комплімент іншому?
- Чи було складно говорити комплімент?
- Як ви вважаєте, для чого ми виконували цю вправу?

4. Вправа «Пам'ятник» (20 хв.) [27, с.98]

Мета: ознайомити з новими поняттями, емоціями, почуттями та їх впливом на взаємодію між людьми.

Обладнання: піктограми емоцій (Додаток 9).

Хід вправи:

Психолог: Говорячи про емоційне благополуччя варто пригадати «Що таке відчуття, емоції і почуття? Як вони відрізняються?». (Діти висловлюють свої міркування.) Ви цілком праві. Розкажу вам одну хитрість як зрозуміти де відчуття, де емоції, а де почуття. Я пропоную вам прислухатися до своїх органів чуттів і подумки продовжити фразу: «У цю хвилину я відчуваю...». Це ваші відчуття!

Прислухайтесь до свого настрою і подумки продовжить фразу: «У цю хвилину мені...». Це ваші емоції! А тепер подумки висловіть своє ставлення один до одного. Це – ваші почуття.

В психології виділяють такі основні емоційні стани: Радість, Смуток, Гнів, Страх, Подив, Огида, Сором.

Умовно, емоції можна поділити на позитивні та негативні, сильні та слабкі, напружені та розслаблюючі, бурхливі та короткочасні».

Психолог пропонує дітям використати картки з піктограмами емоцій і почуттів (Додаток 9) (наприклад, радість, прикрість, образа, натхнення, подяка тощо).

Учні по черзі витягують ці картки, знайомляться із ними, але не показують оточуючим. Кожному потрібно зобразити пам'ятник тому почуттю чи емоції, що зображено на його картці. Завдання інших - відгадати, яке почуття чи емоцію хотів зобразити учень.

Питання для обговорення:

- Чи легко було впізнати запропоноване почуття чи емоцію?
- Які емоції та почуття допомагають відчувати повноту життя?
- Які емоції та почуття заважають спілкуватися, дружити, здійснювати задумане?

5. Вправа «Повчальний пазл» (17хв) [36]

Мета: засвоїти нові теоретичні знань через групову співпрацю.

Обладнання : кольоровий пазл 3 шт. (Додаток 10), рекомендації батькам учасників (Додаток 11).

Хід вправи:

Психолог зазначає, що важливою складовою психологічного благополуччя дитини є емоційне благополуччя. Дитина, яка відчуває емоційне благополуччя зазвичай усміхнена і балакуча, доброзичлива і слухняна, не забіякувата і не галаслива. Вона не проявляє егоїзм, не грубіянить батькам, не краде, не ображає інших, має почуття гумору.

Емоційне благополуччя дитини свідчить про те, що дорослі, які її оточують, добре розуміють що їй необхідно, що її цікавить, що відповідає її реальним потребам.

Учні об'єднуються в 3 групи, розраховувшись на «перший, другий, третій». Завданням груп є на швидкість скласти пазл, на якому зашифровано ознаки емоційного благополуччя. (Додаток 10)

Учасники групи, що склали пазл першими, зачитують зашифровану на ньому інформацію. Важливо, щоб всі групи завершили процес складання пазлу.

Питання для обговорення:

- як ви зрозуміли, що таке «емоційне благополуччя»?
- які ознаки емоційного благополуччя ви можете визначити у себе?

Рекомендація для психолога: *Необхідно надати рекомендації батькам, щодо емоційного благополуччя учнів(Додаток 11).*

6. Вправа «Чарівний стілець» (15хв.) [27, с.37]

Мета: сприяти розвитку емпатії та доброзичливості.

Обладнання: незвично прикрашений стілець.

Хід вправи:

Учні називають достоїнства дитини, яка займає «чарівний стілець». Правила гри такі: той, хто зайняв стілець, постає перед однокласниками лише у своїх достоїнствах – «чарівний стілець» висвітлює лише позитивні якості; називати недоліки забороняється.

Рекомендації. *Психолог і всі члени групи повинні стежити за дотриманням виконання інструкції вправи і припиняти кожен спробу самокритики.*

7. Вправа «Спасибі за приємне заняття» (10 хв.)

Мета: сприяти формуванню уміння відслідковувати власні досягнення, та саморефлексії.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи:

Учні по колу передають м'ячик і озвучують відповіді на питання-рефлексію:

1 Яку нову інформацію, нові знання ви отримали під час опрацювання теми?

2 Як ви будете використовувати отриману інформацію в подальшому?

8. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 5

Тема: «Самооцінка та самоприйняття»

Мета: ознайомити учнів з шляхами та умовами формування певної думки про себе (позитивна самооцінка); з уміннями презентувати себе; вирізняти себе з-поміж інших; отримувати емоційну підтримку.

Матеріали: Аркуші паперу формату А-4 за кількістю учасників, олівці, фломастери або фарби.

Хід заняття:

1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.48]

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Ведучий «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

Можна завдання дещо ускладнити: під час передачі імпульсу вправо гравець озвучує свою участь вигуком «Ех!», а вліво – вигуком – «Ух!». Якщо імпульси праворуч і ліворуч «зустрічаються» на якомусь гравці, то він вигукує «Хо-хо!» і автоматичним потиском рук відправляє імпульси назад по колу.

2. Вправа: «Правила роботи в групі» (5хв.)

Мета: визначити правила продуктивної роботи групи під час тренінгу, створити сприятливий психологічний клімат; створити відчуття захисту; сприяти організації ефективного простору для групової роботи.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Психолог: Для того, щоб досягти гармонії в роботі, необхідно пригадати правила, якими будуть керуватись учасники – тобто ми.

Діти розказують правила, якими будуть користуватися під час заняття.

3. Вправа «Епіграф» (13хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу, сприяти розвитку умінь формування власних очікувань.

Обладнання: аркуш паперу із надрукованим епіграфом (Додаток 12) та плакат «Самооцінка» (Додаток 13).

Хід вправи:

Психолог зачитує епіграф: «Велика помилка – здаватися собі значнішою, ніж ти є насправді, і цінувати себе менше, ніж стоїш». Йоганн В. Гете (Додаток 12).

Обговорення епіграфа:

Кожен з нас, навмисно або сам того не усвідомлюючи, нерідко порівнює себе з оточуючими й виробляє досить стійку думку про свій інтелект,

зовнішність, здоров'я, положення в суспільстві, тобто формує «набір оцінок», від яких залежить відчуття себе в цьому світі, самопочуття й працездатність, стиль взаємин з людьми.

Варто зазначити, що відношення до себе й відношення до інших людей впливають один на одного, утворюючи замкнене коло:

самооцінка – відношення до інших – самооцінка.

Люди, що вважають себе гарними, бачать гарне в інших людях, добре до них ставляться й у відповідь одержують таке ж відношення, що підвищує їх думку про себе й упевненість у своїх силах. Так само, люди з невисокою думкою про себе не бачать нічого гідного в інших людях, їх підозрілість викликає відповідну підозрілість та відстороненість.

Як ви вважаєте, що ж таке самооцінка? (Діти висловлюють свої думки).

Підсумуємо. (Психолог демонструє плакат «Самооцінка» (Додаток 13))
Отже, **самооцінка** - оцінка людиною себе, своїх якостей, рівня своєї успішності на основі власного досвіду.

А яка може бути самооцінка?

Самооцінка може бути адекватною, заниженою і завищеною.

Як ви вважаєте:

- яка це завищена самооцінка?

- а що таке занижена самооцінка?

- а яку самооцінку можна вважати адекватною?

Діти висловлюють свої думки.

Узагальнимо ваші відповіді:

Завищена самооцінка - людина вірить в себе, відчуває себе «на коні», але іноді, будучи впевненою в своїй непогрішимості, вона може потрапити в складну ситуацію, коли потрібно відмовитися від звичного погляду на речі і визнати чужу правоту.

Занижена самооцінка властива людям, схильним сумніватися в собі, приймати на свій рахунок зауваження, невдоволення інших людей, переживати і тривожитися з незначних приводів. Такі люди часто не впевнені в собі, їм важко дається прийняття рішень, необхідність настояти на своєму. Вони дуже чутливі.

Адекватна самооцінка – людина реально оцінює себе, бачить як свої позитивні, так і негативні якості. Вона здатна адаптуватися до мінливих умов середовища.

Психолог узагальнює інформацію і оголошує тему та мету зустрічі.

4. Вправа «Чарівний ящик» (7хв.) [6, с.4]

Мета: сприяти формуванню навички адекватного самосприйняття та самопрезентації.

Обладнання: картонна коробка, люстерко

Хід вправи:

Психолог: Часто трапляється так, що людина почувається самотньою, невпевненою серед інших через те, що сама себе недооцінює, тобто не бачить

своїх переваг, усього того гарного, що робить її неповторною, особливою. Така людина просто потребує почути щось позитивне про себе.

Кожному учасник потрібно підійти до коробки, подивитися всередину й сказати одну хорошу річ про людину, чиє відображення він бачить всередині, не відкриваючи групі секрету, хто там.

Коли учасники заглядають у коробку, вони бачать там в люстерко своє відображення, тобто повинні сказати щось хороше про себе.

Наприкінці вправи тренер каже, що кожен учасник має безліч позитивних рис і в них буде шанс проявити ці риси під час занять.

5. Вправа «Хода» (10хв.) [8, с.216]

Мета: сприяти розвитку навичок пластичної експресії, саморегуляції, емоційних станів через контроль їхніх зовнішніх проявів, ознайомлення з можливостями спостережливості і вміння зовні проявляти свої емоційні стани.

Обладнання: просторе приміщення.

Хід вправи:

Учасників просять вибрати емоцію або психологічний стан, який вони хотіли б продемонструвати, і пройти перед групою таким чином, щоб за їхньою ходою можна було здогадатися, що саме вони демонструють. Кожному надають дві-три спроби, де необхідно проявляти різний стан. Учасники йдуть по черзі. Завдання – відгадати стан. Як приклад і розминку можна попросити всіх продемонструвати такі варіанти ходи, як: упевнена, сором'язлива, агресивна, радісна, ображена.

6. Вправа «Хто я?» (20 хв.) [17, с.3]

Мета: сприяти усвідомленню важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками, сприяти саморозкриттю особистості, самопізнанню. Створити довірливу атмосферу в групі.

Обладнання: просторе приміщення.

Хід вправи:

Учням пропонується за допомогою інтерактивного методу «мозкової атаки» (записувати кожну ідею чи пропозицію, яка спала на думку, не розмірковуючи); 10 разів відповісти на запитання «Хто я?», використовуючи характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, починаючи кожне речення із займенника («Я...»). Потім зробити розподіл відповідей на «+» і «-». А потім замінити негативні прикметники на більш позитивні, але таким чином, щоб речення не втратило правдивості.

Наприклад: «Я наївний» – «Я відвертий у контактах із людьми».

Учні презентують свої відповіді.

Питання для обговорення:

- Чи сподобалося вам виконувати цю вправу? Чому?
- Чи легко вам було виконувати завдання?
- Що ви відчували виконуючи запропоноване завдання?

Коментар психолога: Психологи встановили, що існує три види знань про людину:

1. Як людина представляє себе оточенню. Про це як найяскравіше про нас говорять наші вчинки;
2. те, що людина знає про себе і не хоче, щоб про це знали інші;
3. що оточення бачить у людині, а та в собі цього не знає і не помічає.

Гадаю я не помилюся, якщо скажу, що коли ви давали відповідь на питання Хто я?, то згадали не тільки позитивне, а й свої недоліки, те, що не задовольняє вас в собі. В кожному з нас є потенціал рис, дивовижних здібностей, які могли б розвинутися в нових ситуаціях.

7. Вправа «Фруктовий салат» (5 хв.) [31]

Мета: зняти напруження, створити дружню атмосферу.

Обладнання: просторе приміщення.

Хід вправи:

Учасникам пропонується об'єднатися в групи з назвами фруктів – банан, яблуко, хурма, ківі, апельсин.

Психолог називає один фрукт. Після цього всі представники цієї групи мають помінятися місцями. Коли називає слово «Салат», то одночасно міняються місцями всі «фрукти».

8. Вправа «Рекламний ролик» (15хв.) [5, с.61]

Мета: сприяти формуванню позитивної самооцінки, розвитку уміння працювати в групі

Обладнання: папір формату А4, маркери, кольорові олівці.

Хід вправи:

Учасникам пропонують прорекламувати самих себе. Кожен протягом 2-3 хвилин має придумати рекламу, що представить його самого як «кращий у світі продукт».

Приклад: *«Надійний, вірний, трохи неуважний і неакуратний, але дуже добрий оптиміст шукає друзів. Характер миролюбний, але при нагоді можу за себе постояти. Люблю баскетбол, риболовлю й булочки в шоколаді. Спокійно ставлюся до зовнішності. Дурних і жадібних прошу не турбувати».*

Якщо необхідно, до реклами залучаються інші учасники. Подання має відповідати стилю комерційного рекламного ролика і тривати не більше 30 секунд.

Питання для обговорення:

- З якими складнощами зіштовхнулися ви в процесі виконання запропонованого завдання?

Психологічний коментар: акцент на самоствердженні кожного з учасників.

9. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 6

Тема «Толерантний співрозмовник»

Мета: сприяти формуванню навичок толерантного спілкування, ознайомити з прийомом «Я-висловлювання», практичне його застосування; допомогти переосмислити учням вплив стереотипів на спілкування.

Обладнання: аркуші із переліком правил групи, папір формату А4, маркери, ручки, роздаткові картинки, «корони» з написами, інформаційний плакат, склянка із чистою водою, перець, сіль, цукор, грудочка землі, ложка.

Хід заняття:

1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.48]

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Психолог «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

Можна завдання дещо ускладнити: під час передачі імпульсу вправо гравець озвучує свою участь вигуком «Ех!», а вліво – вигуком – «Ух!». Якщо імпульси праворуч і ліворуч «зустрічаються» на якомусь гравці, то він вигукує «Хо-хо!» і автоматичним потиском рук відправляє імпульси назад по колу.

2. Вправа «Правило» (7хв.)

Мета: повторити правила, сприяти створенню доброзичливої атмосфери в групі.

Обладнання: аркуші із переліком правил групи, папір формату А4, маркери, ручки

Хід вправи:

Учні об'єднуються в дві групи (називаючи по черзі слова: жарко, холодно) Діти отримують листок з переліком правил групи. Завданням є розташувати їх за ступенем важливості для учасників групи від найважливіших до менш і записати на аркуші. На виконання завдання вони мають 2хв. Далі результати роботи вивішуються на дошку і проводиться аналіз.

Питання для обговорення:

- Чи співпали розташування правил в обох групах?
- Як ви думаєте, про що це говорить?

- Чи можна говорити, що якесь правило є менш важливим і тому його можна порушувати?
- Що відбувається, якщо правила порушуються?

3. Вправа-демонстрація «Вплив слова» (5хв.) [28, с.5]

Мета: продемонструвати вплив слів на психологічний стан людини

Обладнання: склянка із чистою водою, перець, сіль, цукор, грудочка землі, ложка

Хід вправи:

Психолог демонструє дослід як наочний приклад впливу поганих, необдуманих слів на людину.

Візьмемо склянку з водою. Уявімо, що це людська душа – чиста, прозора, здатна вбирати в себе і хороше, і погане. Сіль – грубі, солоні слова; перець – гіркі, пекучі; грудка землі – неухажливість, байдужість; цукор – теплі та добрі слова. Коли ми все це перемішаємо (перемішує ложкою до утворення мутного розчину), то умовно отримаємо емоційний стан людини. Скільки мине часу доки все це осяде, забудеться? А варто потім лише легенько збовтати – і все це знову підніметься на поверхню. Все це – наші переживання, стреси, неврози. Коли ми кажемо людині щось неприємне, образливе, ми залишаємо у її душі такі сліди. І не важливо скільки разів потім попросимо вибачення – негативні наслідки все одно залишаться. Тому свою терпимість ми повинні виявляти по різному: спокійно, без критики, без образ, доброзичливо тобто ТОЛЕРАНТНО.

4. Вправа: «Правила толерантного спілкування» (10хв.)

Мета: сприяти формуванню толерантного ставлення до оточуючих, до суспільства, здатності до емпатії, співпереживання і співчуття

Обладнання: папір формату А1 (ватман), маркери.

Хід вправи:

Вступне слово психолога та оголошення учням теми заняття та завдання даної вправи:

Психолог: Толерантність – це чесність, це мистецтво жити у світі різних людей та ідей, виявляти свою точку зору, але при цьому сприймати думки інших людей. Проте це не про потурання безглуздості, всепрощення – це про здатність сприймати без агресії інший спосіб життя та поведінку шляхом знаходження компромісу.

Навчитися толерантності непросто, тому давайте сьогодні запропонуємо власні правила толерантного спілкування. Методом «мозкового штурму» ви будете пропонувати ваші пропозиції, а я буду записувати їх на ватмані.

Шляхом фіксування запропонованих правил створюється на ватмані плакат «Правила толерантного спілкування».

Питання для обговорення:

- Чи всі погоджуються із запропонованими правилами?
- Чи вдається вам завжди дотримуватися правил толерантного спілкування?
- Що перешкоджає вам завжди спілкуватися толерантно?

5. Вправа: «Я – повідомлення» (20хв.)

Мета: ознайомити з поняттям «Я – повідомлення», сприяти застосування даної техніки на практиці

Обладнання: плакат «Я – повідомлення» (Додаток 14), картки із ситуаціями (Додаток 15).

Хід вправи:

Психолог: Хочеться, щоб в наших стосунках завжди панували доброта, взаєморозуміння, не було конфліктів та неповаги. Як же різним людям порозумітися і розпочати стосунки? Сьогодні ми познайомимося з деякими прийомами ефективного спілкування.

«Я-повідомлення» – хороший прийом, що часто застерігає конфліктні ситуації та допомагає людям краще розуміти один одного. Дійсно, часто ми починаємо говорити за когось або на когось «Ти мене образив», «Ти завжди так поводишся», «Ми чекали тебе раніше». Такі звинувачення легко переростають в конфлікт, а от перехід з «Ти», на опис своїх почуттів, зазвичай пом'якшує ситуацію. «Мені не приємно чути такі слова», «Я почуваю себе ніяково в такій ситуації», або «Мене засмучує, коли ти запізнюєшся».

«Я-повідомлення» – це прийом та спосіб, за допомогою якого співрозмовники повідомляють один одному про свої почуття та негативні переживання, а не висловлюється про іншого та його поведінку, яка викликала це переживання:

Психолог пропонує для ознайомлення та аналізу плакат: Формула Я – повідомлення (Додаток 14).

- ця техніка передбачає виключення займенника «ти» у висловлюванні, або ж використання його безоціночно – у контексті факту спостереження;

- одразу після вираження власних почуттів необхідно висловити побажання про ті дії співрозмовника, які від нього очікують;

- побажання висловлюються у дусі «Я-повідомлення» та по можливості коротко та конкретно, не ставлячи при цьому питань.

Після обговорення інформаційного повідомлення психолог об'єднує учасників у 4 групи (за порами року) і пропонує (використовуючи «Я-повідомлення») обговорити та розіграти наступні ситуації. Кожна група отримує свою ситуацію (Додаток 15).

На виконання завдання відводиться 5-7 хвилин. Далі кожна група представляє свої варіанти вирішення зазначених ситуацій. При цьому бажано акцентувати увагу на використанні «Я – повідомлень».

Питання для обговорення:

- Які висловлювання ми переважно використовуємо у повсякденному житті?

- Чи важко вам було оперувати «Я – повідомленнями»? Чому?

- Що ви відчували, коли до вас зверталися з «Я – повідомленнями»?

6. Вправа «За аркушами»(10хв.) [8, с.252]

Мета: сприяти розвитку впевненість у різних ситуаціях в ситуації групової взаємодії.

Обладнання: папір формату А4, ручки.

Хід вправи:

Кожен учасник пише на невеликому аркуші паперу своє ім'я та кладе цей аркуш у будь-якому місці у приміщенні. Після цього всі встають у шеренгу і беруться за руки.

Завдання: кожен повинен дістатися до свого аркуша і наступити на нього. Розмикати руки при цьому не можна, рухається вся шеренга.

Психологічний коментар: координація спільних дій, тренування впевненості в ситуації управління іншими людьми.

7. Вправа: «Ярлики» (10хв.) [24, с.248]

Мета: надати можливість учасникам відчувати емоції та почуття, які виникають під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

Обладнання: 2 набори розрізаних картинок (Додаток 16), набори «корон» з написами: «Усміхайся мені», «Будь похмурим», «Ігноруй мене», «Кривися з мене», «Говори зі мною, ніби мені 5 років», «Підбадьорюй мене», «Жалій мене», «Кажи, що я нічого не вмію» (Додаток 17).

Хід вправи:

Психолог об'єднує учасників в 2 групи (за назвами: день, ніч). Кожному учню надягається «корона» з написом таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано. Після цього кожній групі дається завдання протягом 7 хвилин. Скласти картинку з розрізаних шматочків (подібно до «пазла»), але під час роботи звертатися до учасників підгрупи так, як написано на кожній «короні». Через 7 хвилин всі, не знімаючи «корони» відповідають на питання: Вам сподобалось, як з вами спілкувались під час роботи?

Після того, як всі бажаючі висловилися, психолог пропонує зняти «корони» і вийти зі своїх ролей.

Питання для обговорення:

- Чим у реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Чи легко позбутися ярлика? Як це зробити?

Психологічний коментар: у реальному житті бувають ярлики, яких нелегко позбутися.

8. Вправа «Долонька» (13хв.)

Мета: розвиток навичок рефлексії.

Обладнання: папір формату А4, ручки.

Хід вправи:

На аркуші паперу кожен учень обводить свою ліву руку. Кожен палець – це певна позиція, з приводу якої необхідно висловити свою думку.

Великий – для мене було важливим і цікавим...

Вказівний – мене здивувало...

Середній – мені було важко (мені не сподобалось)...

Безіменний – мені сьогодні було...
Мізинець – Я далі буду розмірковувати над.....
Учні по черзі озвучують свої відповіді.

9. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 7

Тема: «Самоконтроль. Саморегуляція. Володіння спонтанними реакціями»

Мета: актуалізувати знань про феномен саморегуляції; сприяти формуванню адекватних реакцій на несподівані ситуації та навичок впевненої поведінки в ситуаціях, де відсутні алгоритми дій; ознайомити з способами довільно регулювати свій стан у різних ситуаціях, що важливо для набуття здатності впевнено поводитися в емоційно напружених, стресогенних умовах.

Обладнання: аркуш із переліком правил групи, м'яч, папір формату А4, А1, маркери, ручки, кольорові олівці, інформаційні листи, стільчики.

Хід заняття:

1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.48]

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Психолог «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

Можна завдання дещо ускладнити: під час передачі імпульсу вправо гравець озвучує свою участь вигуком «Ех!», а вліво – вигуком – «Ух!». Якщо імпульси праворуч і ліворуч «зустрічаються» на якомусь гравці, то він вигукує «Хо-хо!» і автоматичним потиском рук відправляє імпульси назад по колу.

2. Вправа «Правила по колу» (5хв.)

Мета: повторити правила, створити доброзичливу атмосферу, налаштувати на групову роботу.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи:

Учасникам пропонується передавати по колу м'яч і проговорювати прийняті раніше в групі правила. Не можна затримувати м'яч більше ніж на 3 секунди. Якщо учасник призабув правило, м'яч передається іншому учаснику.

3. Вправа: Притча «Все в твоїх руках» (5хв.) [35]

Мета: сприяти розвитку уміння аналізувати метафори та проаналізувати переваги контролю своїх емоцій та дій.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Психолог розповідає учням східну притчу «Все в твоїх руках».

Давним-давно в старовинному місті жив Майстер, до якого регулярно навідувалися учні. Найздібніший з них одного разу задумався: «А чи є питання, на яке наш Майстер не зміг би дати відповідь?».

Він пішов на квітучий луг, піймав найкрасивішого метелика і сховав його між долонями. Метелик чіплявся лапками за його руки, і учневі було лоскотно. Посміхаючись, він підійшов до Майстра і запитав:

– Скажіть, який метелик у мене в руках: живий чи мертвий?

Він міцно тримав метелика в зімкнутих долонях і був готовий будь-якої миті стиснути їх заради своєї істини.

Не дивлячись на руки учня, Майстер відповів:

– Все в твоїх руках.

Питання для обговорення:

-Які думки навіяла вам ця притча?

- Від кого залежить ваші рішення і дії?

- Чи завжди вам вдається контролювати свої емоції та дії?

4. Вправа: Емоційна саморегуляція (25хв)

Мета: інформувати про емоційну саморегуляцію, сприяти розвитку уміння керування емоціями.

Обладнання: папір формату А4, А1, олівці, фломастери, інформаційний лист (Додаток 18).

Хід вправи:

Психолог: Усе, що відбувається в нашому житті, ми спочатку оцінюємо емоційно, а вже потім раціонально. Іноді наша реакція випереджає думку, і ми діємо майже рефлекторно, зокрема коли виникає несподівана загроза життю. У таких випадках швидка реакція корисна – може навіть врятувати. Однак часто вона неадекватна, і ми розуміємо, що так не слід було чинити («Це був необдуманий вчинок, я діяв під впливом емоцій»). Такі дії можуть мати небажані наслідки – конфлікт, зіпсовані стосунки, підірвана репутація.

Емоційна саморегуляція – це розуміння природи емоцій, уміння розпізнавати їх і здатність володіти собою.

Саморегуляція допомагає досягати важливих цілей, уникати проблем, зберігати психологічну рівновагу і приймати зважені рішення в будь-якому віці й за будь-яких обставин.

Учні об'єднуються в 2 групи (за кольорами: жовтий, зелений). На виконання завдань групи мають по 7 хвилин.

Завдання для 1 групи: Уявіть собі, що ви створюєте підказку по саморегуляції для дуже емоційної людини. Коли людина на емоціях, їй буде важко читати інструкцію по тому, як керувати собою. Тому вам потрібно створити інструкцію, що буде складатися з символів-малюнків. На допомогу ви отримуєте інформаційний листок «Алгоритм керування емоціями» (Додаток 18).

Завдання для 2 групи: Існує багато способів саморегуляції, спеціальних технік, які засновані на зміні:

мускулатури – розслаблення м'язів обличчя;

дихання – контроль частоти і глибини вдиху;

візуалізації – створення у свідомості образів, які викликають позитивні емоції.

Вам потрібно придумати по 1-2 вправи реалізації технік саморегуляції. Вправи треба записати на аркуші паперу, як інструкцію до дій.

Психолог за потреби допомагає групі.

Презентація результатів роботи груп.

Перша група демонструє свою інструкцію з символів-малюнків, а друга група намагається їх озвучити.

Потім свою інструкцію з техніками саморегуляції демонструє друга група, а перша група виконує.

Питання для обговорення:

- Чи була отримана інформація для вас цікавою?
- Чи будете ви в подальшому використовувати набуті сьогодні знання і навички?

5. Вправа: «Сядьте так, як...» (10хв.) [23, с.101]

Мета: ознайомити учнів з важливими факторами контролю власної пози та міміки, передачі інформації за допомогою невербальних засобів спілкування, сприяти формуванню навичок упевненої поведінки в емоційно напружених, стресогенних ситуаціях.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасникам пропонують сісти таким чином, щоб зобразити своїм виглядом різні ситуації, наприклад:

- ◆ школяр, який отримав двійку за контрольну;
- ◆ бізнесмен, який підписав контракт, який принесе йому \$10 000 прибутку;
- ◆ фігурист, який упав у фінальному виступі і через це залишився без медалі;
- ◆ футболіст-нападник, який забив у матчі вирішальний гол;
- ◆ кошеня, яке щойно нашкодило господині на ліжку;
- ◆ спортсмен, який повертається додому з олімпійською медаллю;
- ◆ артист, який виконав свою нову пісню так, що не заслужив оплесків;

◆ герой, який здобув медаль «За відвагу на пожежі».

Вправа може проводитись у кількох варіантах.

Варіант 1. Психолог називає ситуацію, учасники, що сидять у колі, колективно її зображують, а потім обговорюється, чия «картинка» виявилася найцікавішою і чим саме.

Варіант 2. Кожен учасник одержує картку з описом ситуації, не показуючи її іншим. Всі по черзі демонструють ситуації, що дісталися їм, а глядачі повинні здогадатися, про що мова (дозволяється ставити уточнюючі питання, на які можна відповісти «так» чи «ні»).

Питання для обговорення:

- На що саме необхідно звертати увагу, щоб зрозуміти, що виражає поза сидячої людини?

- А як ви зазвичай сидите?

- Що виражає ваша поза, яке враження вона справляє на інших?

Хочете регулювати враження, яке ви робите на оточуючих – отже, звикайте замислюватися над подібними питаннями, вчіться дивитися на себе очима оточуючих

6. Вправа «Хто без стільця?» (5хв.) [8, с.240]

Мета:емоційно розвантажити; сприяти формуванню швидкої реакції на мінливу обстановку, де інтереси учасника вступають у протиріччя з інтересами інших.

Обладнання: стільчики

Хід вправи:

Стільці розставлені по колу, їх кількість на один менше, ніж кількість учасників. Усі учасники йдуть по колу. За сигналом психолога (хлопок, дзвінок тощо) кожен прагне зайняти стілець. Той, хто залишився без стільця, вибуває з гри, прибирається ще один стілець, проводиться наступний раунд і т. д.

7. Вправа: «Не сміятися» (10хв.) [8, с.204]

Мета:ознайомити учнів з можливими способами регулювання своєї поведінки та свого стану у стресогенних ситуаціях.

Обладнання: зручне приміщення

Хід вправи:

Учасники колективно роблять будь-які дії, які негайно викликають сміх у більшості з них. Наприклад, такі:

- За командою психолога всі учасники підносять руки до лица, роблять «довгий ніс» і хором кажуть: «Я - Буратіно».

Це повторюється з інтервалами 2-3 секунди.

-Всі учасники рухаються по колу, присідаючи, спираючись руками на коліна, кожен із них по черзі каже: «Я- місяцехід!»

-Психолог почергово ставить учасникам питання будь-якого змісту, а ті мають відповідати їм словом «ковбаска». («Що в тебе одягнуто поверх сорочки? – Ковбаска!» тощо).

Завдання – виконувати подібні дії, зберігаючи абсолютно серйозний вираз обличчя, і в жодному разі не сміятися. Хто посміхнеться або засміється – вибуває з гри до закінчення раунду (хоча можна будь-якими способами смішити тих, хто ще грає). Перемагають ті учасники, які залишаються у грі найдовше.

Психологічний зміст вправи. Найефективніший спосіб виконання цієї вправи, якого зазвичай вдаються ті, хто перемагає у ньому – внутрішньо відсторонитися від того, що відбувається, сконцентрувавши увагу будь-якої сторонньої думки.

Питання для обговорення:

- Тих, хто залишився у грі довше за інших, просять поділитися, якими саме способами їм вдалося досягти цього, що їм допомагало відволіктися від спроб їх розсмішити.

- Наведіть приклади життєвих ситуацій, у яких важливо вміти контролювати свій сміх.

8. Вправа «Підсумки» (8хв.)

Мета:здійснити аналітичне підбиття підсумків роботи, що стимулює усвідомлення того, що дала робота кожному з учасників.

Обладнання: маркери, кольорові олівці, кулькові ручки, аркуші паперу формату А4.

Хід вправи: Учасників просять визначити, що саме вони зрозуміли та запам'ятали для себе з заняття. Свої роздуми вони можуть:

- а) коротко записати, звівши його суть до 2-3 фраз; або
- б) замалювати.

Потім учасники по черзі озвучують результати своїх підсумків або демонструють групі свої малюнки.

9. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 8

Тема:«Особистісний ріст»

Мета: ознайомити з можливими змінами життєвої позиції на звичні речі, змінами усталених стереотипів мислення і поведінки, які заважають людині стати щасливішою і успішнішою.

Обладнання: аркуш із переліком правил групи, м'яч, демонстраційний плакат, папір формату А4, А1, маркери, ручки, кольорові олівці, інформаційні листи, стільці, м'яка іграшка.

Хід заняття:

1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.48]

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Психолог «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

Можна завдання дещо ускладнити: під час передачі імпульсу вправо гравець озвучує свою участь вигуком «Ех!», а вліво – вигуком – «Ух!». Якщо імпульси праворуч і ліворуч «зустрічаються» на якомусь гравці, то він вигукує «Хо-хо!» і автоматичним потиском рук відправляє імпульси назад по колу.

2. Вправа: «Правило-згода» (5хв.)

Мета: пригадати раніше прийняті правила роботи в групі, емоційно налаштуватися на взаємодію.

Обладнання: м'яч

Хід вправи:

Діти по колу передають м'яч і супроводжують це фразою: «Я погоджуюсь з тим, що на цьому занятті...» (далі зазначається правило групи на вибір). Психолог відмічає чи всі правила, прийняті на попередньому занятті, були названі. Якщо ні, то варто запитати учнів, чому і чи будемо ми цього правила надалі дотримуватися.

3. Вправа «Пишаюсь...» (3 хв.) [16, с.13]

Мета: створити атмосферу готовності до сприйняття матеріалу, позитивно оцінити свої вміння.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи: Психолог пропонує кожному учаснику по черзі сказати про себе: «Пишаюсь собою, коли...» (наприклад «Я пишаюсь собою, коли я допомагаю іншим» тощо).

4. Вправа: «Гусінь-метелик» (15хв)

Мета: ознайомити з теоретичними аспектами теми та аналіз отриманої інформації.

Обладнання: ілюстраційний плакат (Додаток 19).

Хід вправи:

Дітям демонструється плакат перетворення метелика.

Психолог: Що ви бачите на даному плакаті? Чи можемо ми говорити, що бачимо зміни в розвитку комахи? Чи можна провести аналогію між метеликом

та людиною? А людина змінюється лише зовні? Як ви розумієте, що таке особистісний ріст? (Діти озвучують свої відповіді).

Як ви почули, відповіді досить різноманітні. Давайте спробуємо їх узагальнити. Отже, можемо зазначити, що особистісний ріст – це обов'язковий процес самовдосконалення індивіда, цілеспрямований рух і прагнення людини втілити наяву те, якою вона хотіла б бути в ідеалі («я» ідеальне). Всі чинники, умови, можливості, які наближають її до досягнення мети, і є особистісним зростанням, який є одним з основних і найбільш значущих смислів життя індивіда. За допомогою даного процесу людина здатна змінити себе, будь-які риси характеру в потрібну їй сторону, ліквідувати комплекси, навчитися контролювати прояв емоцій, позбутися негативних думок.

Як ви вважаєте чому особистісний ріст у кожної людини різний? (відповіді дітей)

Так, особистісний ріст у кожної людини різний, так як уявлення про своє ідеальне «я» у всіх людей повністю відрізняються. Особистісний ріст характеризується, перш за все, перемогою над індивідуальними слабкостями, фобіями, страхами, над усім тим, що стоїть на шляху до ідеального «я». Таке зростання не обов'язково повинно бути позитивним для оточуючих.

Особистісне зростання в психології – це саморозвиток, який характеризується усвідомленістю, стремлінням людини стати кращою, ніж вона є зараз, бути розумнішою, більш значущою, перспективнішою. Головною складовою успішної особистості є її зростання. Процес особистісного зростання - це щоденна праця людини над самою собою.

5. Вправа: Притча «Два орла» (7хв.) [33]

Мета: сприяти розвитку уміння аналізувати інформацію, робити власні висновки.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Психолог читає притчу: Одного разу орел ширяв, як завжди, над горами, над лісами. Якось, пролітаючи над чудовим садом, він побачив золоту клітку, в ній сидів птах. Орел спустився, сів поруч із кліткою і сказав птаху: - Чому ж ти живеш у цій клітці? Полетіли зі мною, покажу, що таке життя.

А птах відповів: - Що там у цьому світі я не бачив? Там багато небезпек, тут мені безпечно і клітка золота, гарна.

Почувши це, орел сказав: - Чи ти знаєш, що таке вільний політ? Ти можеш померти і ніколи не відчути, що таке свобода? Світ, якого ти не бачив дуже гарний, коли ти ширяєш над цими величними горами та лісами, морями та долинами.

Птах заплакав: - Якби навіть я хотів все дізнатися у мене тут замок міцний, клітка закрита. Я давно тут сиджу, навіть не пам'ятаю, коли тут опинився.

Тоді орел відповів: - У мене дуже сильний дзьоб, я можу зламати замок.

І нарешті, птах погодився і випурхнув разом із орлом.

Вони полетіли разом над горами та лісами, долинами та морями. Птах побачив, який чудовий може бути світ і як йому дихається легко. З кожним

помахом його крил у них з'являлася сила. Потім вони захотіли пити і спустилися до чудового озера. Птахи сіли поряд. Яке ж було здивування маленького птаха – з води на нього дивилися два гарні, сильні орли.

Питання для обговорення:

- Які роздуми навіяла вам ця притча?
- В чому ви помітили особистісний ріст головного персонажу?

6. Вправа «Ураган» (7 хв.) [6, с.6]

Мета: переключення між вправами, емоційне розвантаження, усвідомлення спільних та від'ємних ознак з оточуючими.

Обладнання: стільці.

Хід проведення:

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

7. Вправа «Я» (15хв.) [26]

Мета: сприяти саморозкриттю особистості, самопізнанню, здатності розуміти себе, усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони.

Обладнання: папір, ручки.

Хід вправи:

Запропонувати учням написати міні-твір на тему «Особистісні риси, що визначають мій успіх».

При цьому важливо, щоб учні із розмаїття своїх переваг називали кілька найбільш значущих для них. Запропонувати згадати, які таланти були притаманними учню в п'ять-шість років, а які – зараз.

Рекомендації. Звернути увагу на те, що важливо пам'ятати себе в різні періоди часу й фіксувати зміни.

8. Вправа «Питання» (10хв.) [26]

Мета: сприяти саморозкриттю особистості, розвитку емпатії.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Запропонувати одному з учнів загадати одного із членів класного колективу, потім відповісти на запитання інших школярів про зовнішність (одяг, міміку та ін.). Учасникам групи необхідно з'ясувати, про кого йдеться. Гра повторюється кілька разів.

Рекомендації. Психологу за необхідності слід допомагати учасникам у формуванні запитань.

9. Вправа «Я хочу побажати» (13хв.)

Мета: сприяти розвитку емпатії та навичок рефлексії

Обладнання: м'яка іграшка.

Хід вправи:

Учні відповідають на питання:

1. Яку нову інформацію, нові знання ви отримали під час опрацювання теми?
2. Як ви будете використовувати отриману інформацію в подальшій роботі?

10. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

Заняття 9

Тема: «Мета та мотивація»

Мета: сприяти розумінню мети, як частини психологічного благополуччя, зміни життєвої позиції на звичні речі, зміни усталених стереотипів мислення і поведінки, які заважають людині стати щасливішою і успішнішою.

Обладнання: зручне та просторе приміщення, м'ячик, аркуші паперу із малюнком «коло балансу», ватман, маркери, аркуші паперу формату А4.

Хід заняття:

1. Вправа «Імпульс» (3 хв.) [5, с.7]

Мета: встановити емоційний та тактильний контакт, сприяти розвитку зворотного зв'язку у групі, налаштувати на позитивне самопочуття, підготувати групу до спільної роботи.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Група стає в коло і тримається за руки. Ведучий «запускає імпульс»: стискає руку сусіда праворуч, той передає потиск далі. Темп прискорюється, ведучий може подати сигнал в обидва боки.

Психологічний коментар: демонстрація вміння відчувати один одного, як однієї зі складових успішної групової діяльності.

Можна завдання дещо ускладнити: під час передачі імпульсу вправо гравець озвучує свою участь вигуком «Ех!», а вліво – вигуком – «Ух!». Якщо імпульси праворуч і ліворуч «зустрічаються» на якомусь гравці, то він вигукує «Хо-хо!» і автоматичним потиском рук відправляє імпульси назад по колу.

2. Вправа: «Правило» (5хв.)

Мета: пригадати раніше прийняті правила роботи в групі, створити емоційне налаштування на взаємодію.

Обладнання: м'ячик

Хід вправи:

Діти по колу передають м'ячик і супроводжують це фразою: “Я погоджуюсь з тим, що на цьому занятті...” (далі зазначається правило групи на вибір). Психолог відмічає чи всі правила, прийняті на попередньому занятті, були названі. Якщо ні, то варто запитати учнів, чому і чи будемо ми цього правила надалі дотримуватися.

3. Вправа: «Притча про равлика» (7хв.) [14]

Мета: сприяти розвитку емпатії, розуміння «мети» та аналізу отриманої інформації.

Обладнання:

Хід вправи:

Вступне слово психолога:

«Тема нашої сьогоднішньої зустрічі важлива для формування психологічного благополуччя особистості. Та спершу пропоную послухати одну історію.

«Йдуть учитель з учнем по дорозі. Раптом учень піднімає щось із землі і переносить на траву. Учитель запитує учня: «Що ти зробив?», «О, вчителю, я побачив, що равлик повзе по дорозі, і злякався, що його хтось може роздавити. Я поклав його на траву. «Що ти наробив? – вигукнув учитель, – равлик повз до своєї мети зі своєю швидкістю. Ти все змінив у його житті. Учень кинувся бігти. «Куди ти?» – зупинив його вчитель. «Я хотів повернути равлика назад», – відповів учень. «Равлик вже одумався, він вже поставив нову мету. Ти знову хочеш змінити все в його житті?» І далі вчитель запитав: «А сам ти пам'ятаєш, куди йдеш?»».

Питання для обговорення:

- Про що ця притча?
- Яка тема нашої сьогоднішньої зустрічі?
- Чи в кожній людині, на вашу думку, має бути мета?

4. Вправа: «Неможливе – можливо» (5хв.)

Мета: формувати уявлення про досягнення цілі та можливості реалізації поставленої мети.

Обладнання: зручне та просторе приміщення.

Хід вправи:

Поставте ноги на ширину плечей, руки витягніть вперед паралельно підлозі. Потім поверніться тулубом назад і зафіксуйте на стіні те місце. До якого вдалося дотягнутися. Поверніться у вихідне положення. Заплющити очі. Уявіть собі. Що наступного разу можна повернути свій тулуб значно далі. А потім розплющивши очі, спробуйте знову повернутися. Порівнюючи те місце у просторі, в якому учасники тепер опинилися, з уявною відміткою на якомусь предметі, що зафіксував їхній попередній поворот, можна наочно переконатися в реальній силі впливу поставленої перед собою мети.

Питання для обговорення:

Як ви вважаєте, що демонструє нам ця вправа?

5. Вправа: «Коло твого життя» (25хв.) [25]

Мета: ознайомити учнів з етапами планування власного режиму дня, раціонального використання часу.

Обладнання: аркуші паперу із колом балансу.

Хід вправи:

Перед кожним учнем лежить аркуш паперу, на якому намальовано коло. Учні дають інструкцію, в якій пропонують уявити, що коло - це зріз його життя, одного дня. Спочатку коло ділять пунктирними лініями на чотири умовні частини. У кожній чверті умовно – 6 годин. Учні пропонують показати схематично, відзначаючи на колі, скільки часу в них витрачається:

- на сон;
- на школу;
- на друзів;
- на виконання домашнього завдання;
- на виконання домашніх доручень;
- на все інше.

Питання для обговорення:

- Чи задоволені ви самі тим, як проходить ваш день?
- Чи хотіли б ви щось змінити у своєму житті?

6. Вправа «Золота рибка» (10хв.) [12]

Мета: ознайомити учасників з етапами формулювання своєї цілі, планування дії.

Обладнання: ватман, маркери.

Хід вправи:

Запрошується будь-який доброволець (або викликає сам психолог). Психолог починає говорити швидше, щоб був момент розгубленості. Іншим учасникам надається інструкція уважно спостерігати за тим, що відбувається.

Ви зловили золоту рибку. У вас є 15 секунд, щоб загадати їй три бажання.

Далі тренер веде відлік або загинає пальці по секундах. Мовчить? Загадав, але не вимовив. Якщо ви не виголосили свої бажання, як вони здогадаються?

Якщо сказали, психолог повторює їх саме так, як було сказано.

Наприклад:

- *Будинок, купу грошей, машину ...*

Тренер малює будинок.

- *Це що?*

— Дім. Отримай!

Або: Добре, у мене в наступному році буде будинок. Ти ж не сказав, кому ти загадав будинок?

- *Купу грошей.*

Скинути по гривні! Отримай.

- *Хочу бути щасливим!*

— Обов'язково: в наступному місяці будеш щасливий, навіть кілька разів. Або будеш завжди щасливий, починаючи з 2050 року.

- *Улюблена жінка?*
- Через 150 років вона у тебе з'явиться.
- *Я не доживу!*
- А це твої проблеми.

Можна викликати ще учасників ...

Тренер: «Я можу посперечатися на будь-яку суму грошей, що навіть зараз ніхто з вас з цим не впоратися!»

Питання для обговорення:

- Що зараз відбувалося?
- Як потрібно було загадувати бажання, щоб вони були виконані?
- Часто учасники після перших «виконаних» таким чином бажань, самі виводять деякі SMART.
- Підводячи підсумки психолог на фліп-чарті записує зміст постановки мети по SMART :
 1. Specific - конкретні
 2. Measurable - вимірні
 3. Agreed - узгоджені (з цілями більш <https://emala.ru/suburban-construction/kursy-inostrannyh-yazykov-vks-o-kompanii-vks-international-house-chastnaya-shkola-lanman-school-.html> високого рівня)
 4. Realistic - реалістичні

7. Вправа «Сходи досягнень» (10хв.)

Мета: закріпити навички постановки мети по SMART, ознайомити з техніками цілепокладання, що допомагають людині конкретизувати бажання, розвивати уміння досягати результатів.

Обладнання: ватман, маркери, аркуші паперу формату А4.

Хід вправи:

Учням необхідно подумати про якусь мету, якої їм хотілося б досягти протягом найближчого року, та коротко записати її. Після цього вони малюють на аркуші паперу формату А4 драбинку з 6 сходинок. Нижня сходинка позначає стан, коли цієї мети зовсім не досягнуто, верхня – коли вона здійснена повністю. Учасників просять записати близько першої та останньої сходинок по 2-3 ознаки, що позначають особливості ситуації, коли мета, відповідно, не досягнуто або досягнуто повністю. Після цього учасників просять подумати, на якій сходинці досягнення мети вони знаходяться зараз, позначити цю позицію та записати 2–3 її основні характеристики.

Коли цю частину роботи завершено, перед учасниками ставиться головне питання: що потрібно зробити, щоб піднятися у досягненні мети однією сходинку вище? Для роздумів дається 1,5–2 хвилини, після чого учасників просять записати або замалювати основні міркування щодо цього. На закінчення задається ще одне питання: коли саме кожен із учасників зробить те, що йому необхідно, щоб наблизитися у досягненні мети на одну сходинку?

Питання для обговорення:

- які висновки ви зробили особисто для себе при виконанні цієї вправи,

- в яких життєвих ситуаціях, на їхній погляд, доцільно застосовувати подібні техніки.

За бажанням кілька учасників можуть детальніше розповісти, яку мету вони поставили і які дії запланували для її досягнення.

8. Вправа «Малюнок на спині» (5хв.) [7]

Мета: сприяти усвідомленню учнями, наскільки важливо налаштуватися на розуміння іншої людини, бажання зрозуміти іншого, відповідальність за власні дії, згуртованість всередині команди.

Обладнання: маркери, аркуші паперу формату А4.

Хід заняття:

Учасники стають в дві шеренги, тому хто стоїть останнім дається елементарний малюнок, який він малює пальцем по спині сусіда, і так кожен передає до початку шеренги, і перший повинен намалювати той малюнок на папері.

Питання для обговорення:

- Чи легко тобі було «бачити» картини спиною?
- Ти був задоволений своєю командою?
- Чи добре розумів твій партнер намальовані тобою картини?

9. Вправа «Дружня долонька» (13хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу, сприяти розвитку емпатії.

Обладнання: папір формату А4, А1, олівці, фломастери.

Хід вправи:

Учні отримують листки паперу. Психолог пропонує учасникам обвести контур своєї долоні тим кольором, на який схожий їх настрій зараз і написати на ній своє ім'я. Потім цей листок з контуром долоньки передається іншим учасникам групи, а ті, в свою чергу, залишають свої побажання або комплімент на одному з пальців долоні. Послання повинно мати позитивний зміст, особистісну спрямованість, будь-яким чином згадувати сильні сторони конкретної людини. Психолог також приєднується до виконання цієї вправи. Потім «долоньки» повертаються до своїх власників.

Психолог: Нехай ці долоньки несуть тепло і радість наших зустрічей, нагадують про ці зустрічі, а може – і допомагають в якийсь складний момент.

10. Вправа «Ритуал прощання» (2хв.)

Мета: через тактильний і емоційний контакт сприяти згуртуванню учасників групи та логічно завершити просвітницьке заняття.

Обладнання: зручне приміщення.

Хід вправи:

Учасники стають в коло, кладуть руки на плечі один одному, дякують та говорять до побачення.

4. Методичні рекомендації.

Методичні рекомендації практичному психологу

1. Діагностику та аналіз результатів за психодіагностичними методиками має право здійснювати тільки практичний психолог навчального закладу, де запроваджується просвітницька програма.
2. Проведення просвітницьких занять може здійснювати практичний психолог
3. Підбір учасників та провадження просвітницької програми з молодшими школярами 4-х класів здійснюється за результатами діагностики, а також за бажанням учнів взяти участь.
4. Необхідно визначити чітко дні, час та місце проведення занять.
5. Тривалість одного заняття не повинна перевищувати 80хв і обов'язково мати 10-ти хвилинну перерву.
6. Участь у програмі є добровільною.
7. Необхідною умовою є ознайомлення та дозвіл батьків учнів на участь у просвітницькій програмі.
8. Обов'язкове позитивне підкріплення кожного з учасників.
9. Під час проведення занять необхідно заохочувати здобувачів освіти до активної комунікативної взаємодії один з одним.
10. Задавати питання необхідно таким чином, щоб кожен з учасників мав можливість висловити та аргументувати свою думку.
11. Після завершення впровадження програми практичний психолог здійснює повторне діагностування та аналізує ефективність впровадження просвітницької програми.
12. Початкова та повторна діагностика здійснюється за допомогою єдиного інструментарію.

Методичні рекомендації для педагогічних працівників.

1. Під час проведення уроків враховувати вікові особливості школярів.
2. Створювати ситуацію успіху, можливість повірити у власні сили.
3. Якщо ви бажаєте уникнути одноманітних «нетактовних» відповідей, прагніть до того, щоб ваше звернення до учнів розпочиналося питанням типу: «Як ви вважаєте?», «Чому так відбувається?», «Аргументуйте свою думку» та ін.
4. У спілкуванні із здобувачами освіти елемент критики не повинен бути домінуючим, оскільки втратиться прихильність, без якої унеможливаються продуктивні ділові й міжособистісні стосунки. Такі запитання стимулюють розвиток спілкування.
5. Під час проведення уроку залучайте учнів до діалогу шляхом: питання-відповідь. Це буде сприяти розвитку комунікативної компетентності учня.
6. Використовуйте метод «Мозковий штурм», намагайтеся максимально вислухати думку кожного учня з класу.

7. Пам'ятайте, що молодшого школяра хвилює ставлення до нього з боку однолітків, він прагне, щоб його сприймали як особистість. Намагайтеся максимально сприяти цьому.

8. Проводжуйте під час уроків такі інтерактивні методи, де учні зможуть максимально ефективно налагоджувати конструктивну комунікативну взаємодію один з одним.

9. Створюйте під час уроків та в позаурочній діяльності ситуації успіху, що сприятиме формуванню психологічно благополучній особистості.

Методичні рекомендації для батьків (законних представників).

1. Для того щоб існував емоційний зв'язок з дитиною, яка знаходиться в перехідному періоді з молодшого школяра до молодшого підлітка, проводьте з нею певний час, щоб вона не відчувала себе покинутою та непотрібною.

2. Не відмовляйте у спілкуванні з вами, навіть якщо для цього потрібно буде відкласти справи.

3. Спілкуйтесь з дитиною на цікаві для неї теми.

4. Під час спілкування давайте можливість висловити та аргументувати власну думку, покажіть що вона для вас є цінною.

5. Задавайте питання типу: «Як ти думаєш?», «Чому це так відбулося?», «Що для цього ти можеш зробити?». Таким чином учень вчиться аналізувати та планувати власні дії.

6. Молодшого підлітка необхідно підтримувати. І один з таких засобів підтримки є похвала.

7. Враховуйте вікові особливості своєї дитини.

5. Критерії ефективності Програми

По закінченню програми проводиться повторна діагностика за основними методиками: «Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР) Опитування для дітей 9—11 років» (автор З. Карпенко) (Додаток 1), Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) за В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм, М. Мирошніковим) (Додаток 2).
Результати обстеження заносяться до загальних таблиць (Таблиця 1-2).

«Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР) Опитування для дітей 9-11 років» (автор З. Карпенко)

Таблиця 1

Порівняльний аналіз результатів діагностики учнів за методикою «Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР). Опитування для дітей 9—11 років» (автор З. Карпенко)						
Вади особистісного розвитку	До запровадження Програми			Після запровадження Програми		
	Рівні вираженості вади			Рівні вираженості вади		
	високий	середні	низький	високий	середні	низький
1.Тривожність	50%	35,7%	14,3%	7,1%	50%	42,8%
2.Імпульсивність	35,7%	42,8%	21,5%	14,3%	21,5%	64,2%
3.Агресивність	35,7%	35,7%	28,6%	14,3%	14,3%	71,4%
4.Схильність до нечесної поведінки	21,5%	35,7%	42,8%	0%	21,5%	78,5%
5.Асоціальність	35,7%	57,2%	7,1%	0%	35,7%	64,2%
6.Замкнутість	50%	35,7%	14,3%	21,5%	42,8%	35,7%
7.Невпевненість	57,2	28,6%	14,3%	14,3%	35,7%	50%

8.Екстернальність	35,7%	35,7%	28,6%	14,3%	28,6%	57,1%
9.Естетична нечутливість	28,6%	42,8%	28,6%	14,3%	35,7%	50%

Дослідивши рівні вираженості вад особистісного розвитку до початку роботи за Програмою виявлено в досліджуваних високий рівень з тривожності (50%), замкнутості (50%) та невпевненості (57,2%). Натомість переважає середній рівень з імпульсивності (42,8%), асоціальності (57,2%) та естетичної нечутливості (42,8%). В той же час однакова кількість учнів, а саме 35,7%, мають високий і середній рівень вираженості таких вад, як агресивність та екстернальність. Отримані показники свідчать про те, що досить невеликий відсоток дітей мають низький рівень вище зазначених вад особистісного розвитку. Однак низький рівень схильності до нечесної поведінки виявлено у 42,8% учнів. Ці показники свідчать про те, що у даній вибірці значний відсоток досліджуваних мають високий та середній рівень вираженості вад особистісного розвитку. Таким чином було доцільним запровадити для цих учнів просвітницьку Програму за для підвищення рівня психологічного благополуччя здобувачів освіти при переході із початкової ланки НУШ до основної, розвитку навичок ефективної взаємодії, саморегуляції, самоприйняття.

За результатами повторної діагностики виявлено наступні результати: низький рівень вираженості вад особистісного розвитку з імпульсивності мають 64,2 % учнів, з агресивності – 71,4%, схильності до нечесної поведінки -78,5%, асоціальності – 64,2%, невпевненості -50%, екстернальності -57,1% та естетичної нечутливості 50%. Після проходження Програми середній показник з тривожності мають 50% учнів, а із замкнутості – 42,8%.

Таким чином отримані дані свідчать про ефективність застосування Програми. Порівнянні дані відображені також на Діаграмі (Додаток 20)

Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) за В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм, М. Мирошніковим)

Таблиця 2

«Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) за В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм, М. Мирошніковим)		
Вади	До запровадження	Після запровадження

особистісного розвитку	Програми			Програми		
	Рівні вираженості вади			Рівні вираженості вади		
	високий	середні	низький	високий	середні	низький
Самопочуття	21,4%	35,7%	42,9%	57,2%	28,6%	14,2%
Активність	28,6%	57,2%	14,2%	71,4%	21,5%	7,1%
Настрій	14,2%	42,9%	42,9%	57,2%	35,7%	7,1%

Як свідчить аналіз таблиці, переважна частина учнів до запровадження Програми має низький рівень самопочуття (42,9 %), дещо більша частина – середній (35,7 %) та найменша – високий рівень самопочуття (21,4 %).

Самопочуття – це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відбивають ступінь фізіологічної та психологічної комфортності стану людини, напрямок думок почуттів тощо. Самопочуття може бути представлене у вигляді деякої узагальнюючої характеристики (погане/гарне самопочуття, бадьорість, нездужання і т.п.), а також може бути локалізоване відносно до певних форм відчуття (наприклад, відчуття дискомфорту в різних частинах тіла). Тому можна припустити, що переважна частина досліджуваних переживають власний внутрішній стан на межі з несприятливим, третина учнів при цьому сприймають власний стан як сприятливий, тобто фізіологічно та психологічно комфортний.

Аналізуючи показники активності як власної динаміки молодших школярів щодо підтримання та перетворення ними життєво важливих зв'язків із навколишнім світом, було виявлено, що 28,6 % досліджуваних мають високий рівень активності, 57,2% – середній і ще 14,2 % учнів мають низький рівень активності в життєдіяльності.

Активність будується відповідно до імовірного прогнозування розвитку подій в середовищі і положення в ньому людини. За цим параметром людина може бути інертною, пасивною, спокійною, ініціативною, активною або стрімкою. Тобто більшість опитаних молодших школярів можна вважати недостатньо активними у взаємодії та діяльності, малоініціативними.

За показниками настрою як стійкого позитивного або негативного емоційного фону психічного життя, було виявлено, що високий рівень настрою мають (14,2%), далі – низький (42,9%) та середній (42,9%).

Настроєм можна назвати стан, який дозволяє ідентифікувати людину (нудьга, сум, туга, страх, захопленість, радість, захоплення тощо), що є емоційною реакцією не так на безпосередні наслідки конкретних подій, а на їх значення для суб'єкта в контексті загальних життєвих планів, інтересів і

очікувань. Настрій, на відміну від почуттів, завжди спрямований на той чи інший об'єкт. Настрій, будучи викликаним певною причиною, конкретним приводом, проявляється в особливостях емоційного відгуку людини на дії будь-якого характеру.

Аналізуючи дані діагностики учнів після запровадження Програми виявлено високий рівень самопочуття у 57,2% учнів, активності – у 71,4%, а настрою – у 57,2%. Це може свідчити про те, що учні першочергово мали не достатній рівень психологічного комфорту, навичок прогнозування подій та емоційної саморегуляції. Взявши участь у просвітницькій програмі, ці показники стали вищими.

Підсумовуючи можна зазначити, що після проходження Програми показники, які визначались за методиками стали значно кращими аніж при початковому діагностуванні. Це свідчить про те, що Програма є ефективною для розвитку психологічного благополуччя здобувачів освіти при переході з початкової ланки НУШ до основної.

Порівнянні дані відображені також на Діаграмі (Додаток 21).

6. Відомості про апробацію Програми.

Програма пройшла апробацію у Комунальному закладі «Полтавська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 2 Полтавської міської ради Полтавської області» у 2021-2022н.р. на базі 4 класу. Кількість учнів, які взяли участь у апробації – 16.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко Г.М. Тренінгове заняття. Асертивна поведінка. Поважаючи себе – поважай інших. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-asertivna-povedinka-povazhayuchi-sebe-povazhay-inshih-106430.html> (дата звернення: 19.08.2021).
2. Бухлова Н.В. Організація самостійної діяльності учнів. Харків: Основа, 2003. 64 с.
3. Васяніна В.М. Міні тренінг для вчителів початкових класів. URL: http://psycholog-vas.blogspot.com/p/blog-page_22.html (дата звернення 20.08.2021).
4. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднічук З.В. та ін. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
5. Воробьева И. В. Психотехнологии развития личности: учебное пособие для вузов / Воробьева И.В., Шахматова О.Н. Екатеринбург: РГПУ, 2011. 480 с.
6. Вправи для тренінгів: розминки-криголами. URL: <http://simshecon.com/wp-content/uploads/2020/07/1e4d82e5c50b5b93206d88954808741c.pdf> (дата звернення 18.08.2021).
7. Гороя Ю.О Тренінг «Я та мій клас». URL: <https://naurok.com.ua/vihovna-godina-trening-ya-ta-miy-klas-44286> (дата звернення 25.08.2021).
8. Грецов А. Г. Психологические тренинги с подросткам. СПб: Питер, 2008. 192 с.
9. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2014. Вип. 19.(1). С. 25 – 33.
10. Дяченко В.А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості. URL: http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/psy/2012_103_1/Dyachen.pdf (дата звернення 19.08.2021).
11. Заняття з елементами тренінгу «Ти мій друг і я твій друг». URL: http://zvenschoolinte.ucoz.ua/soc_pedagog/trening_druzhba.pdf (дата звернення 27.08.2021).
12. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення 29.08.2021).
13. Кашлюк Ю.І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки, Херсон, 2016. Вип. 2(1). С. 70 – 74.
14. Коваленко Л.А Тренінг для директорів закладів загальної середньої освіти «Шлях до себе». URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-dla-direktoriv->

zakladiv-zagalnoi-serednoi-osviti-slah-do-sebe-207386.html(дата звернення 29.08.2021).

15. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью/ Общество и политика; под. ред. В.Ю. Большакова. СПб., 2000. С. 476 – 510.

16. «Майстерня майбутнього». Просвітницька програма /Автор-укладач О.С. Чепур. Лубни, 2013. 34с.

17. Мурій Х. Тренінгова програма «Мій багатогранний потенціал вирішення конфліктів». URL: <https://studfile.net/preview/7216343/page:3/#9>(дата звернення 25.08.2021).

18. Навички неагресивної впевненості (короткий опис, приклади). URL: http://lft.multycourse.com.ua/ua/print_page/theme/99#2(дата звернення 29.08.2021).

19. Новак Н.Г. Психологическое благополучие как интегральный показатель качества взаимодействия личности с средой /Гуманитарно-экономический вестник, 2007. № 1 (37). С. 60 – 66.

20. Особенности психического развития детей 6-7 летнего возраста / под ред. Д.Б. Эльконина, Л.А. Венгера. М.: Педагогика, 1988. 496 с.

21. Павелків Р.В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Роман Володимирович Павелків. К.іів: Кондор, 2011. 468 с.

22. Позднякова Е. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности. Психологический журнал. 2007. №3. С.87 – 102

23. Психолого-педагогический практикум : учеб. пособие / Л. С. Подымова, Л. И. Духова, Е. А. Ларина, О. А. Шиян /ред. В.А. Слостенина – М.: Академия, 2007. С. 103.

24. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук «Общая психология, психология личности, история психологии». Хабаровск, 2003. 22 с.

25. Сатиренко О.А. Асертивна поведінка. URL: <https://ruh.znaimo.com.ua/index-1210.html?page=3>(дата звернення 29.08.2021).

26. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція [Текст]: навч.-метод. посіб. / В.В. Балахтар. Вижниця: Черемош, 2015. 432с. URL: https://pidru4niki.com/90450/sotsiologiya/vprava_yarliki(дата звернення 19.08.2021).

27. Туріщева Л.В. «Психологічні тренінги для школярів». Харків: Основа, 2009. 124 с.

28. Тренінг для педагогів «Толерантність як показник компетентності педагога». URL: <https://umity.in.ua/um-publications/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3.pdf>(дата звернення 19.08.2021).

29. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. 2-ге вид. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

30. Шамионов Р.М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации / Мир психологии. 2010. № 1. С. 237-249.
31. Шевченко О.О. Ефективне спілкування – ключ для створення дружнього мікроклімату в команді. URL: <http://www.obukhiv-uchrada.edukit.kiev.ua/news/id/12> (дата звернення 20.08.2021).
32. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. Наука і освіта. 2014. №12. С.212–220.
33. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719-727.
34. Притча «Про два орла». URL: <https://www.b17.ru/blog/44362/> (дата звернення 30.08.2021).
35. Притча «Все в твоїх руках». URL: <https://pritcha.com.ua/vse-v-tvoix-rukax/> (дата звернення 30.08.2021).
36. Емоційне благополуччя. URL: http://osnov6.blogspot.com/p/7_2.html (дата звернення 30.08.2021).
37. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками. URL: <https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/> (дата звернення 30.08.2021).
38. ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti> (дата звернення 30.08.2021).

ДОДАТКИ

ДІАГНОСТИКА ВАД ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ (ДВОР) Опитування для дітей 9—11 років (автор З. Карпенко)

Інструкція: Любий друже!

Тобі пропонується відповісти на запитання, що стосуються різних сторін твоєї особистості: поведінки, самопочуття, бажань, страхів, переконань тощо. Ти маєш чудову нагоду поглянути на себе збоку і проаналізувати, що ти знаєш про себе, поділитися цими знаннями з дорослими, аби вони краще пізнали тебе і змогли тебе розуміти, спілкуватися з тобою, навчати тебе.

У спеціальному бланку для відповідей навпроти відповідного номера твердження треба поставити знак «+», якщо ти згоден з твердженням, і знак «-», якщо ти з твердженням не згоден.

Не розмірковуй довго, відповідай одразу, вслуховуючись у зміст. Усі відповіді будуть правильними, якщо ти відповідатимеш чесно.

Опитувальник ДВОР

1. Мені важко зосередитися на чомусь одному.
2. Я не можу довго працювати не втомлюючись.
3. Я переживаю з будь-якого приводу.
4. Під час виконання завдання я дуже напружений і скутий.
5. Я часто думаю про можливі неприємності.
6. Я лякливий, багато що викликає в мене страх.
7. Я не люблю чекати.
8. Я не люблю починати нову справу.
9. Я неспокійно сплю, погано засинаю.
10. Я невпевнений у своїх силах, боюся труднощів.
11. Я завжди швидко знаходжу відповідь, коли про щось запитують (можливо і неправильно, але дуже швидко).
12. У мене часто змінюється настрій.
13. Мені часто все набридає.
14. Я швидко, не вагаючись, приймаю рішення.
15. Я часто відволікаюся на уроках.
16. Коли хтось з дітей на мене кричить, я також кричу у відповідь.
17. Я впевнений, що впораюся з будь-яким завданням.
18. Я люблю діяти, а не розмірковувати.
19. В іграх я не підкоряюся правилам.
20. Я гарячкую під час розмови.
21. Коли хтось мене образить, я прагну поквитатися з ним.
22. Іноді мене тішить, коли я щось зламаю, розірву, розіб'ю.
23. Я дуже серджуся, коли хтось сміється з мене.
24. Мені здається, що інколи я хочу зробити якусь шкоду.
25. У відповідь на вказівки мені хочеться зробити все навпаки.
26. Я люблю бути першим, верховодити, підкоряти собі інших.

27. Я легко можу посваритися чи побитися.
28. Я не поступаюся іншим, не ділюся з ними нічим.
29. Я не можу змовчати, коли чимось незадоволений.
30. Часом я так наполягаю на своєму, що людям навколо уривається терпець.
31. Я люблю, коли мене хвалять за те, що насправді зробила інша людина.
32. Мені подобається отримувати більше від того, що насправді належить.
33. Я часто звинувачую кого-небудь у тому, в чому насправді винний сам.
34. Трапляється, що я привласнюю речі, що належать іншій людині.
35. Мені подобається перебільшувати, хвалитися, вигадувати небилиці.
36. Я часто порушую свої обіцянки.
37. Я завжди знаходжу виправдання непорядному вчинку.
38. Я не визнаю своїх помилок.
39. Я роблю все задля своєї вигоди.
40. Я рідко зізнаюся, що заподіяв комусь шкоду.
41. Я часто порушую правила поведінки, встановлені вчителем.
42. Я люблю сміятися з інших.
43. Я кривджу своїх товаришів: б'ю їх, штовхаю, дражню.
44. Часто я говорю одне, а роблю протилежне.
45. Я розповідаю непристойні історії, вживаю лайливі слова.
46. Перекоаний, що мої пустощі нікому не шкодять.
47. Для своєї вигоди я часто обдурюю інших.
48. Діти скаржаться на мене, не хочуть гратися зі мною.
49. Я люблю розповідати жахливі історії, про які дізнався з кінофільмів і розмов між дорослими.
50. Я знущаюся з тварин, нищу без потреби рослини,
51. Я цураюся своїх ровесників, тримаюся від них віддалік.
52. Я не довіряю людям, побоююся їх.
53. Я не люблю дивитися в очі людині, з якою розмовляю.
54. Я мовчазний, не підтримую розмову з чужими людьми.
55. Мене часто запитують, чим я незадоволений.
56. Мене часто підозрюють у негарних вчинках.
57. Люди часто навмисно ображають мене.
58. Я часто буваю засмученим.
59. Я люблю гратися сам.
60. Дитяча компанія швидко мені набридає.
61. Мені небайдуже, що про мене думають інші.
62. Я повинен завжди все знати.
63. Я не маю права помилятися.
64. Я намагаюся виправдати свої вчинки перед іншими людьми.
65. Спочатку я дбаю про інших, а потім вже про себе.
66. Коли я зроблю помилку, у мене з'являється почуття провини.
67. Усі люди, з якими я спілкуюся, повинні мене любити.
68. Інші люди мають право контролювати мою поведінку.
69. Я намагаюся допомогти людям навіть тоді, коли мене про це не просять
70. Якщо я вже прийняв рішення, то не маю права передумати.

71. Мої успіхи залежать від удачі, талану, щасливого випадку.
72. Я волію почекати, поки мої труднощі розв'яжуться самі собою.
73. Мої оцінки в школі не залежать від моїх здібностей.
74. Мої успіхи залежать від допомоги інших людей.
75. За мене вирішують інші, що і як робити.
76. Я не винен, що не можу домогтися кращих результатів.
77. Я не планую того, що зі мною трапляється.
78. Я сам нічого не можу змінити в своєму житті.
79. За моє здоров'я відповідають дорослі.
80. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
81. Я більше люблю слухати казки, ніж вірші.
82. Коли я їду з мамою в магазин, я більше хотів би, щоб мені купили цукерки, ніж книжку.
83. Я не мрію стати актором.
84. Мені не подобаються квіти.
85. Мені більше подобається звичайна їжа, яку мама готує щодня, ніж фрукти — ананаси, мандарини, ківі.
86. Я не радію, коли бачу щось красиве і незвичайне.
87. Мене цікавлять технічні іграшки, наприклад, автомобілі, літаки, мотоцикли...
88. Мені не подобається гратися з ляльками.
89. Я не люблю вигадувати різні небилиці.
90. Я не плачу, коли чую сумну історію.

Інтерпретація результатів

- 8-10 балів - високий рівень вираженості вади;
- 4-7 балів - середній рівень вираженості вади;
- 1-3 бали - низький рівень вираженості вади.

Бланк відповідей

Прізвище, ім'я _____

Клас _____

Дата _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	11	21	31	41	51	61	71	81
2	12	22	32	42	52	62	72	82
3	13	23	33	43	53	63	73	83
4	14	24	34	44	54	64	74	84
5	15	25	35	45	55	65	75	85
6	16	26	36	46	56	66	76	86
7	17	27	37	47	57	67	77	87
8	18	28	38	48	58	68	78	88
9	19	29	39	49	59	69	79	89
10	20	30	40	50	60	70	80	90

Сума балів за кожним фактором із бланка відповідей заноситься спеціалістом у дешифратор:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Тривожність	Імпульсивність	Агресивність	Схильність до нечесної поведінки	Асоціальність	Замкнутість	Непевненість	Екстернальність	Естетична нечутливість

1. Тривога — емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності й небезпеки й проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Уроджена або придбана схильність дитини легко впадати у стан тривоги свідчить про тривожність як рису характеру, що проявляється в емоційній рухливості, легкості «спалахування» емоцій, страху спілкуватися з малознайомими людьми, плаксивості тощо. У таких дітей часто виникає страх перед іспитом, контрольною, вчителем. У них рано формується почуття обов'язку і відповідальності, тому вони платять самовіддачею тому, хто поважає їхнє людську гідність і захищає від нахабності.

Шляхи корекції

Постійно підбадьорювати, стимулювати, висловлювати впевненість в успіху, значних можливостях дитини. Для подолання скутості допомагати розслабитися, знімати напругу за допомогою рухових ігор, музики, спортивних вправ. Допоможе інсценування етюдів на прояв сміливості, рішучості, коли дитина емоційно ототожнює себе з героєм.

2. Імпульсивність — особливість поведінки людини, що проявляється в схильності діяти за першим спонуканням. Такі діти нестримані, піддаються ситуативному емоційному пориву, не зважають на інтереси інших людей. Через свій егоцентризм дитина піклується насамперед про власні інтереси. Значне емоційне розгальмування спричиняє труднощі у вихованні.

Такі діти нетерплячі, не можуть чекати, легко ображаються, дратівливі, емоційно нестримані. Легко відволікаються, легковажні, безвідповідальні. їм не вдається тривала монотонна робота, часто необхідні зміни й нові враження.

Шляхи корекції

У спілкуванні із цими дітьми особливо відзначайте кожну успішну спробу стриматися, не піддаватися спокусі й виниклому зараз бажанню. Хваліть за кожен, навіть мінімальний, прояв терпіння. Висловлюйте надію, що дитина може, якщо захоче, упоратися із собою, не буде поспішати, а спершу обміркує свої дії. У сюжетно-рольових іграх корисно, щоб дитині дісталася роль, яка вимагає відповідальності, організації ефективної діяльності групи, погодженості інтересів різних людей.

3. Агресивність характеризується поведінкою, спрямованою на завдання фізичної або психологічної шкоди іншим людям і супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті та ін.

Такі діти вперті, забіякуваті, намагаються суперечити, відмовляються від загальноприйнятих форм роботи і поведінки. їм властиві приступи гніву, злості, роздратування. Вони прагнуть скривдити, принизити, осміяти. Владні, егоцентричні, завжди наполягають на своєму, не вміють зрозуміти інтереси інших. В основному самовпевнені, із завищеною самооцінкою.

Рекомендації щодо корекції

У спілкуванні з агресивними дітьми необхідно проявляти значну стриманість, терпіння. Пам'ятайте, що маленькі забіяки, тероризуючи інших, самі страждають від власної впертості, гніву, дратівливості. Почуття досади,

порушення рівноваги, невдоволення не проходять в агресивних дітей, навіть якщо їм вдається когось скривдити. Цим дітям треба дати зрозуміти, що ви — їхній союзник у вирішенні внутрішніх проблем. Вони повинні переконатися, що їх люблять, а окремі вчинки псують враження про них, до того ж не приносять полегшення. Тактовно і послідовно вчіть дитину самоконтролю, внутрішній зібраності й витримці.

Переключити активність агресивної дитини у конструктивне русло допоможе вивчення її інтересів та схильностей. Поступове ускладнення завдань, які вимагають рішучості, сміливості, енергійності, дозволить відволікти дитину від дріб'язкового «з'ясування відносин» на організацію загальної діяльності, успіх якої залежить від уміння співпрацювати. Доцільно координувати зусилля вчителів і батьків, дотримуючись єдиної виховної тактики.

4. Схильність до нечесної поведінки

Закріплення нечесного поводження веде до формування більш загальної особистісної вади — прагнення маніпулювати іншими з метою досягти своїх цілей (користь). Найчастіше це проявляється в схильності до неправди.

Корекційні впливи

Дитині, що схильна обманювати, необхідно роз'яснити, що вам приємніше, коли вона говорить правду, а неправда вас засмучує. Хваліть учня, якщо він чесно зізнався в провині. Пом'якшуйте покарання у випадку каяття й переживання дитиною почуття провини або сорому за неправду. Проведіть бесіду на тему вихованих дітей і дорослих, котрим можна вірити, тому що вони поважають інших людей і не принижують себе нечесним поводженням.

5. Асоціальність — свідчення моральної неповноцінності, відсутності вищих соціальних почуттів, проявляється в ігноруванні вищих етичних норм.

Такі діти нехтують своїми обов'язками, не виконують обіцянок. їм властивий потяг до насолод і гострих відчуттів без обмежень (гедоністичний тип), неприйняття критики, ворожість до людей, які прагнуть тримати дитину в соціально припустимих рамках; нестійкість бажань — від раптових афектів до нудьги, роздратування, злості. Крайній егоїзм, себелюбність, нескромність, застосування силових методів вирішення конфліктів, користолобство.

Рекомендації з корекції

Цим дітям необхідно створювати такі умови, щоб вони частіше попадали у положення жертви агресії й маніпулятивних впливів. Таке навчання на особистому прикладі (наслідках власної нестриманості й брутальності) доцільніше проводити в ігрових ситуаціях з нас ним обговоренням і аналізом дій персонажів. Хваліть за найменший прояв ввічливості, стриманості, за добрі вчинки. Вчіть об'єктивно оцінювати свої знання, уміння, риси й бажання, ставити перед собою обмірковані цілі, співвіднесені з можливостями.

6. Замкнутість проявляється в нетовариськості, недовірі до людей, інтровертованості тобто спрямованості інтересів на власний внутрішній світ.

Можлива зміщена самооцінка, вразливість, низькі адаптивні можливості. Такі діти схильні до споглядальності, філософування, вони уникають шумних

компаній, у спілкуванні стримані й небагатослівні. їм властива вдумливість, схильність до монотонної діяльності. У частини таких дітей можливий низький рівень зацікавленості в реальному житті, а значить і низькі досягнення. В іншій частині замкнених дітей скучність базується на невмінні спілкуватися, проявити себе, налагодити контакт із різними людьми. Характерна пригніченість настрою, песимістичне відношення до майбутнього, схильність драматизувати ситуацію.

Корекційна робота

Прагніть підтримати, відгородити від глузувань, виділяйте й підкреслюйте, особливо при всіх, позитивні якості. Активізуйте інтерес до навколишнього, поволі зводьте з людьми доброзичливо-енергійними. Намагайтеся захопити роботою шляхом з'ясування й розвитку задатків, схильностей. Краще підібрати таку суспільну діяльність, що не вимагає активного спілкування, суворої тимчасової регламентації, а також не включену у тверду систем субординацію. Розвивайте потребу в досягненні успіху, підвищуйте самооцінку — це руйнує байдужність і підвищує рівень домагань, а отже, і якість роботи (навчання). Допоможіть учневі виявити себе в груповій діяльності, звертайте увагу інших дітей на вміння й успіхи кожної дитини.

7. Невпевненість у собі

Така дитина стримана, боязка, чутлива, мрійлива. Соромиться в незнайомій ситуації. Схильна філософувати, фантазувати, сумніватися. Мало вірить у свої сили. У цілому врівноважена, однак часто перебуває в нерішучості. Може негативно сприймати навколишній світ. Легко стає підозрілою і настороженою у несприятливих ситуаціях.

Корекційна робота

Необхідний оберігаючий режим. Підтримуйте, опікуйте в міру можливості, підкреслюйте позитивні якості й прояви (серйозність, вихованість, чуйність). Можна запропонувати допомогти комусь більш слабкому — це підвищить самооцінку, дасть привід до більш оптимістичного відчуття життя. Не допускайте сліпої віри в чийсь авторитет, навіюйте впевненість у своїх силах і правах. Виховуйте самодисципліну, що не залишить місця коливанням і нерішучості.

8. Екстернальність — особливості самоконтролю, за яких відповідальність за своє життя, здоров'я, досягнення й поразки приписується іншим людям.

Ці діти відрізняються наслідувальним і поступливим поведінням, слабкіше реагують на втрату особистої волі й незалежності та більш успішно працюють у групі, особливо в умовах контролю й спостереження. У них, як правило, більш низький психологічний статус у колективі. Вони мало піклуються про своє здоров'я, режим і їжу, рідко звертаються за допомогою, покладаючи контроль на старших. Можлива знижена самооцінка, тривожність, схильність до депресії, невротичність. Погано переносять самотність, несамодостатність.

Рекомендації

Підвищуйте їхній психологічний статус у колективі, створюючи ситуації успіху, хваліть за зроблену роботу, підкреслюйте досягнення. Не варто вибирати на посади, що вимагають прийняття відповідальних рішень, з огляду на їхній конформізм, наслідування стереотипів і вимог більшості. Виявляйте й розвивайте інтереси й хобі, підтримуйте в починаннях, допомагайте дитині самій активно формувати своє коло спілкування. Проте вчіть вибирати собі друзів і не піддаватися на сумнівні пропозиції. Такі діти особливо мають потребу в проведенні з ними профілактичних бесід і тренінгових заходів щодо формування здорового способу життя.

9. Естетична нечутливість — риса характеру людини, що проявляється у відсутності емоційного відгуку при сприйнятті об'єктів, яким властива естетична та художня цінність. Однак, можливо, дитина не хоче визнавати в собі «слабкості».

Корекційні заходи

Розвивайте почуття прекрасного в дітях, їхні естетичні здібності за допомогою їхнього залучення до світу мистецтва. Відвідуйте художні виставки, театри, музеї з наступним обговоренням у класі. Залучайте таких учнів до творчої роботи, особливо до художньо-образної й предметно-перетворюючої діяльності. Разом із батьками з'ясовуйте інтереси дитини й рекомендуйте заняття у творчих майстернях, на біостанції тощо.

Висновок про несприятливий варіант особистісного розвитку формулюється при отриманні результатів «вище середнього» не менше як за трьома шкалами (визначено шляхом статистичних досліджень — три перевищення є вищими за середнє).

Перевищення за шкалами «тривожність», «імпульсивність», «агресивність», як стверджує професор О.В.Киричук, свідчать про недостатній фізичний розвиток дитини.

Перевищення за шкалами «схильність до нечесної поведінки», «асоціальність» — про недостатній соціальний розвиток дитини. Перевищення у шкалах «замкнутість», «невпевненість» — про відхилення у особистісному розвитку дитини;

Високі показники за шкалами «екстернальність» та «естетична нечутливість» — свідчать про негармонійний духовний розвиток дитини.

Опитувальник «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) за В. Доскіним, Н. Лаврентьєвою, В. Шараєм, М. Мирошніковим)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я _____

Стать _____, Вік _____

Дата _____, Час _____

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений

Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекоднуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, - що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як

загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

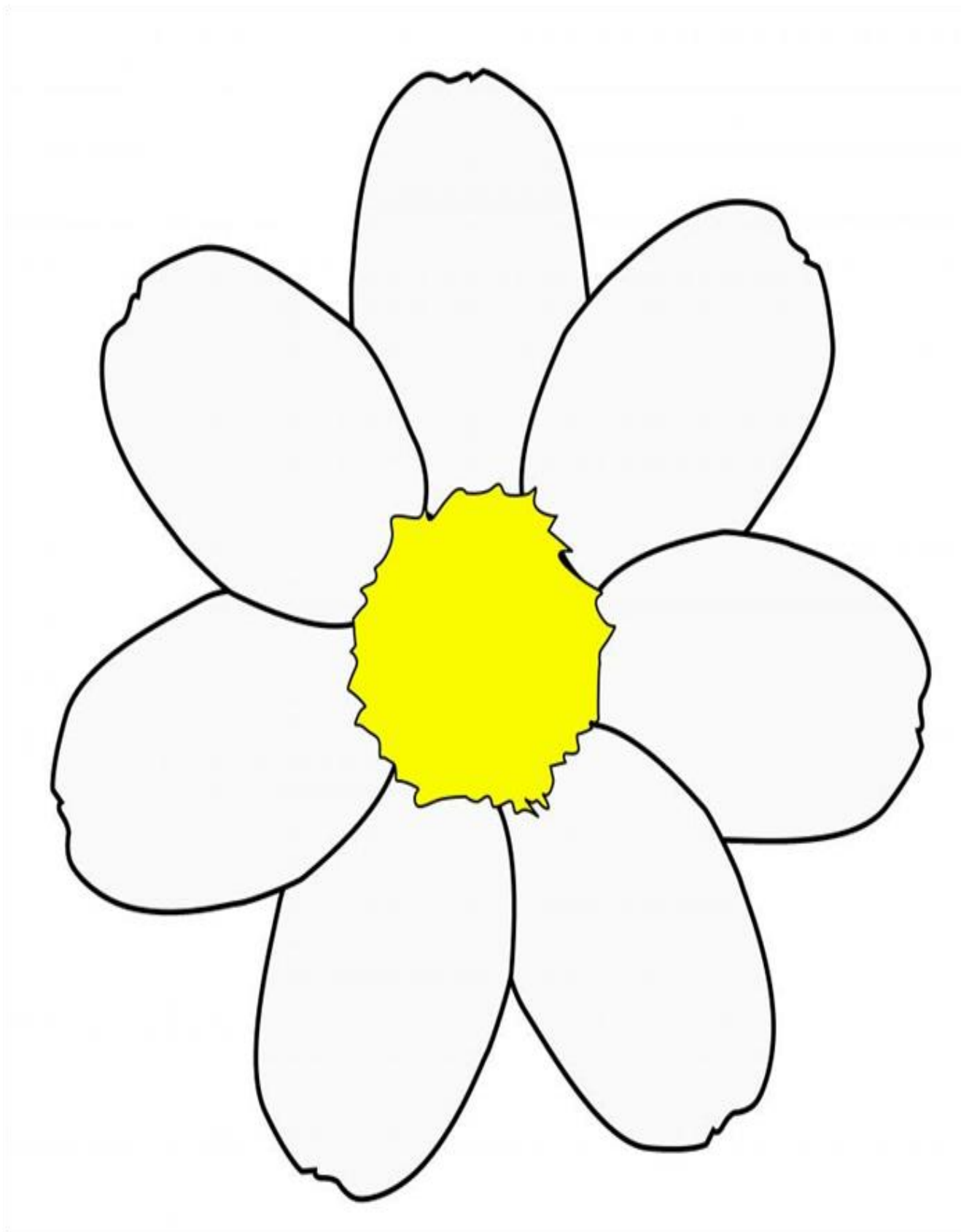
Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрої-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Шаблон
квітки



Сторони спілкування

**Комунікативна
сторона
спілкування — це
обмін інформацією
та її розуміння.**

**Інтерактивна
сторона
спілкування —
взаємодія
партнерів, в якій
розрізняють:**

- співробітництво;
- протистояння;
- ухилення від взаємодії.

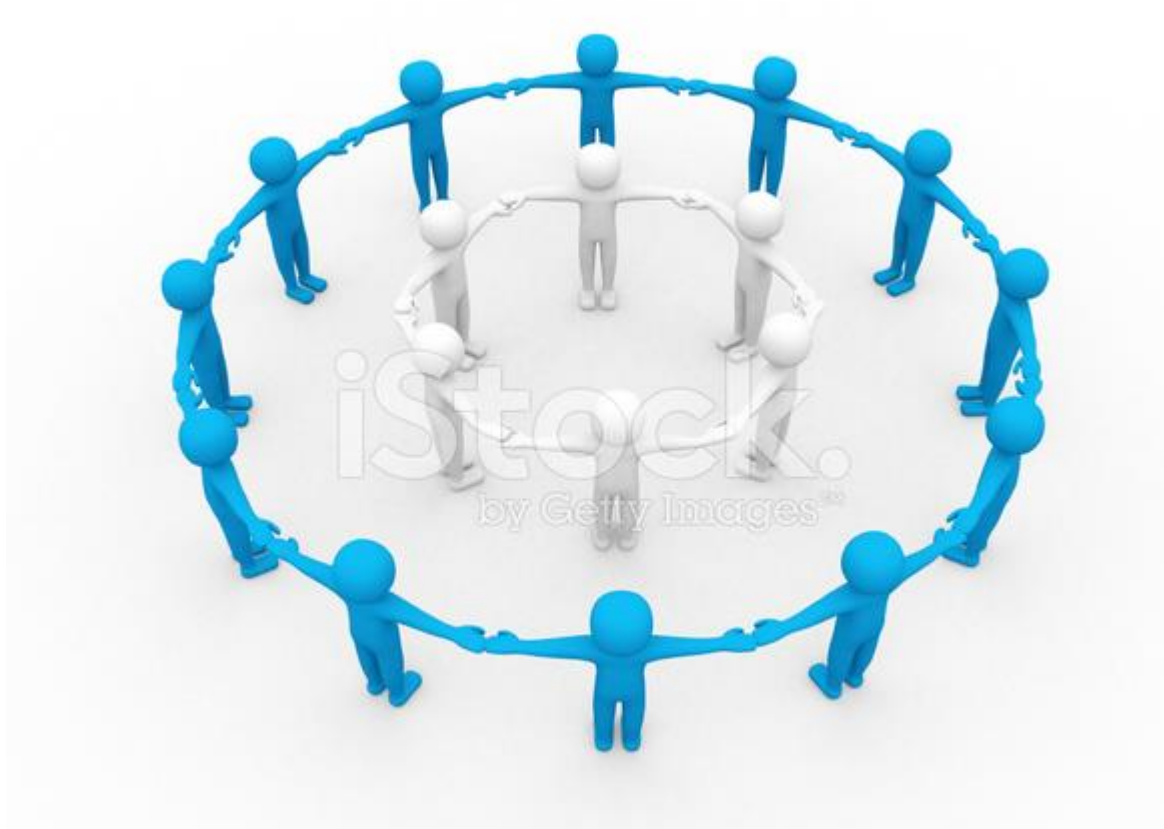
**Перцептивна сторо
на спілкування — це
сприйняття парт
нерами по
спілкуванню один
одного. Воно
залежить від особи
стих якостей того,
хто сприймає, його
життєвого досвіду,
моральних
установок, ситуації
взаємодії та ін.**

Спілкування – це процес встановлення і розвитку контакту між людьми, що виникає як потреба у спільній діяльності та включає:

- обмін інформацією,
- сприйняття, пізнання та розуміння,
- вироблення єдиної стратегії взаємодії.

Ситуації для спілкування:

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



ТИПОВІ ПРИЙОМИ СЛУХАННЯ



1. Глухе мовчання.
2. Угу-піддакування («ага», «угу», «так-так», «ну», кивання підборіддям тощо).
3. Луна — повторення останніх слів співрозмовника.
4. Дзеркало — повторення останньої фрази зі зміною порядку слів.
5. Парафраз — передавання змісту висловлювання партнера іншими словами.
6. Спонування — вигуки та інші вирази, що спонувають співрозмовника продовжити перервану мову («Ну і .», «Ну і що далі?», «Давай-давай»),
7. Уточнювальні запитання на зразок «Що ти мав на увазі, коли говорив «есхатологічний»?
8. Додаткові запитання типу «навіщо», які розширюють сферу спілкування; дуже часто такі запитання відволікають оповідача від головної думки розмови.
9. Оцінки, поради.
10. Продовження — коли слухач долучається до розмови і намагається завершити фразу, розпочату тим, хто говорить, «підказує слова».
11. Емоції — «ух», «ах», «чудово», сміх, «ну і ну».
12. Висловлювання, що не стосуються справи, і лише формально стосуються розмови.

Стилі спілкування



Пасивна поведінка – небажання висловлювати свою думку, виражати свої почуття. Коли люди вибирають цей стиль спілкування, вони нехтують власними інтересами, за будь-яку ціну намагаються уникнути конфліктів. У таких випадках говорять про пасивну, залежну («прилаштування знизу») поведінку. Пасивні люди не вміють відстояти себе і зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них або є небезпечною. Вони легше піддаються впливу реклами й оточення, більше ризикують стати жертвою шахраїв, бути залученими до небезпечної компанії, секти.



Агресивна поведінка – нападки на опонента без урахування його почуттів і потреб. У таких випадках говорять про агресивну («прилаштування зверху») манеру спілкування. Зазвичай, така манера спілкування травмує навколишніх, її важко назвати етичною. Агресивні люди нехтують ввічливістю, вдаються до погроз, лайки і фізичної сили. Через це їх не люблять, бояться, уникають і можуть звинуватити навіть у тому, чого вони не робили. Часто прямотинність, жорсткість і напосідливість у спілкуванні не тільки межують із грубістю, а й маскують внутрішню нерішучість людини.

Між цими двома крайніми стилями спілкування існує «золота середина» — впевнене спілкування, коли за зовнішньою м'якістю і дипломатичністю ховається величезна внутрішня сила.



Асертивна (впевнена) поведінка – це вміння домовлятися, враховуючи інтереси усіх сторін, вміння ввічливо відмовитися від того, що не підходить, і рішуче — від того, що може бути небезпечним. Це впевнений, партнерський («на рівних») стиль спілкування. Асертивну поведінку ще називають гідною, дипломатичною, впевненою.

Що означає асертивне спілкування?

- Ви можете висловлювати свої думки і ділитися переживаннями.
- Ви можете висловлювати свої ідеї та пропозиції.
- Ви можете звернутися з питанням або проханням.
- Ви можете спокійно не погодитися з почутим.
- Ви можете сказати «ні» і не відчувати себе винним.
- Ви можете висловитися на захист іншої людини.

Зразок Конфліктних ситуацій:

1. Необхідно повернути в магазин неякісний товар.
2. Необхідно відмовити приятелю/приятельці в будь-якому нетактовному проханні.
3. Необхідно попросити друга/подругу повернути давно взяту річ.



Способи реагування:

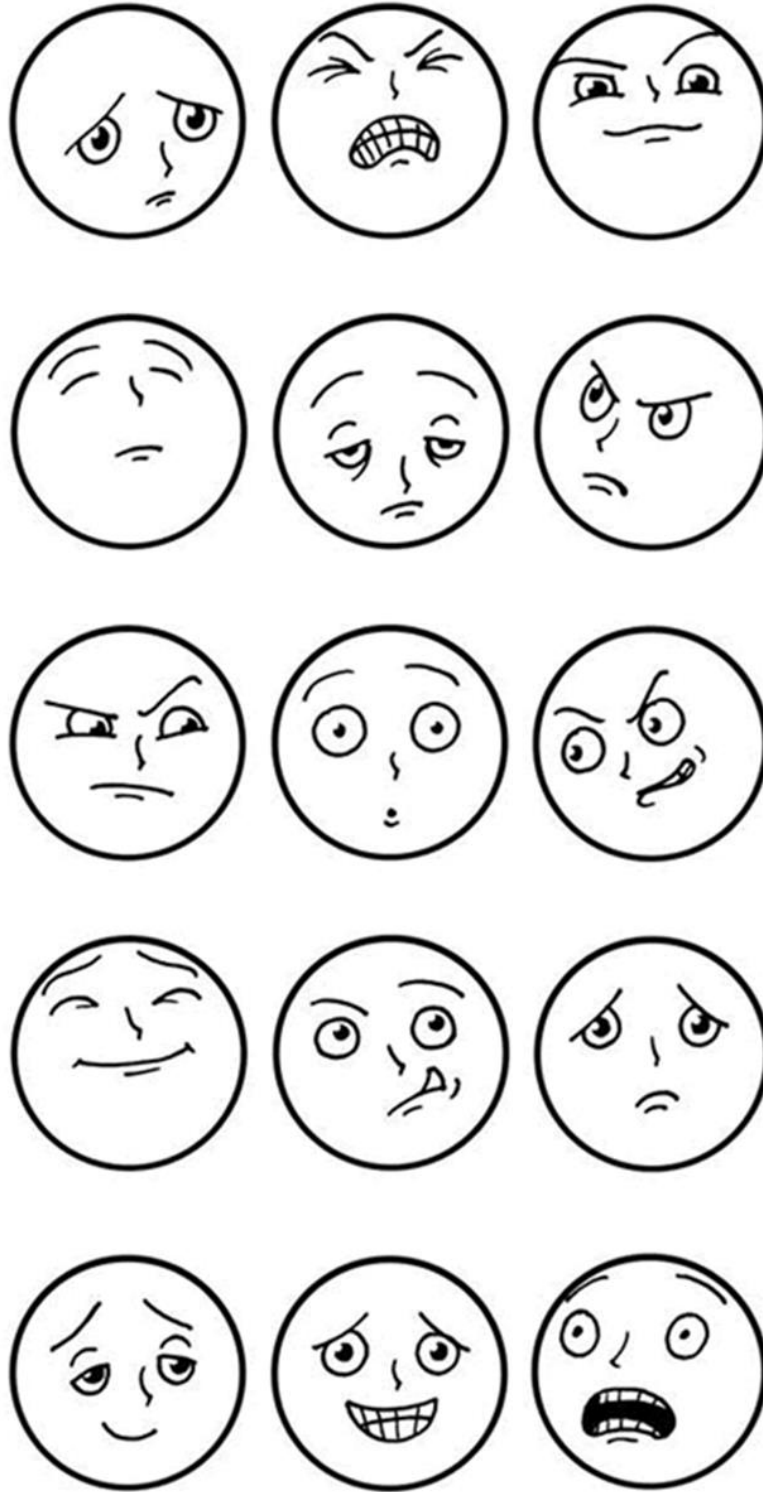
Сором'язливо: говорити винним тоном, тихим голосом, опустивши погляд, не наполягати на своїх вимогах, погоджуватися з запереченнями співрозмовника, підкреслювати його перевагу над собою («ви краще знаєте», «вам видніше» тощо) і свою залежність від нього рішення.

Упевнено: говорити спокійно, помірковано-голосно, дивлячись прямо на співрозмовника, наполегливо викладати свої вимоги і при необхідності повторювати їх, не вдаватися до звинувачень та загроз, висловлюватися по суті конфліктної ситуації, не «переходячи на особистості». Критика допускається, але має стосуватися не співрозмовника як особистості, а конкретних деталей ситуації.

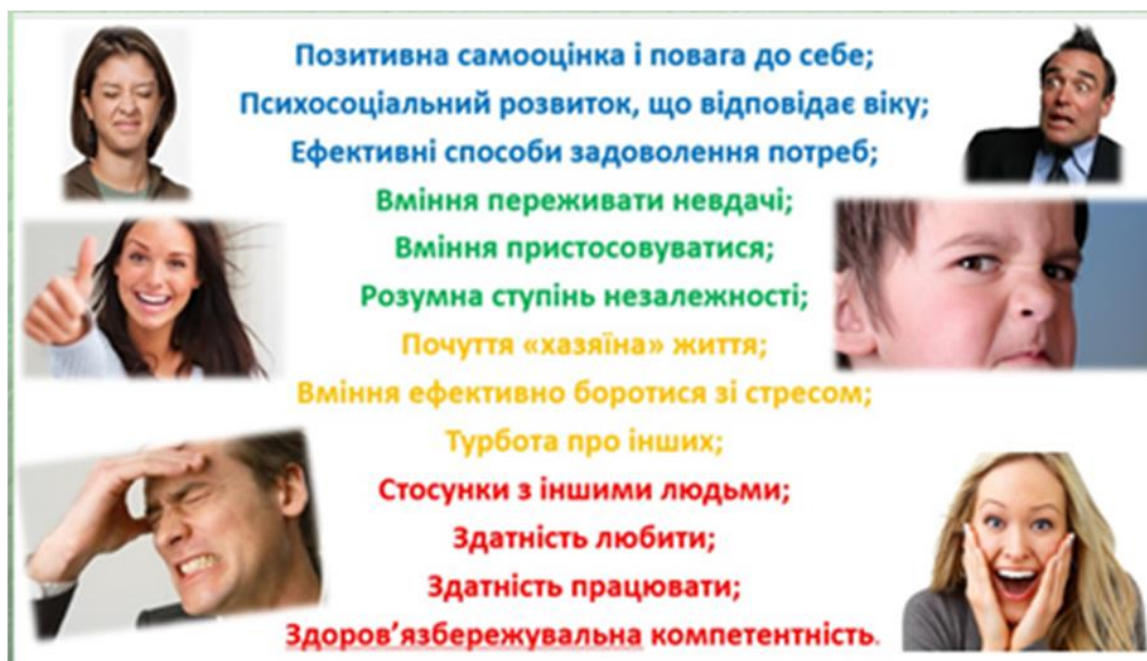
Агресивно: говорити голосно, енергійно жестикулюючи, висловлювати обурення, формулювати свої вимоги у формі категоричного наказу, критикувати співрозмовника як особистість, при запереченнях з його боку негайно переходити до загроз (поскаржитися будь-куди, «влаштувати проблеми» тощо).

Піктограми емоцій





«Повчальний пазл»



Можливе використання онлайн-пазлу за посиланням:

http://osnov6.blogspot.com/p/7_2.html

Прояви емоційного благополуччя дитини:

- наявність довіри до світу;
- здатність проявляти гуманні почуття;
- здатність співпереживати і відчувати емоційний стан іншої людини;
- наявність позитивних емоцій і почуття гумору;
- наявність потреби в тілесному контакті;
- наявність інтересів та почуття подиву;
- варіативна поведінка;
- здатність проявляти довільні зусилля для подолання перешкод та зниження дискомфорту, у тому числі в ситуації змагання-суперництва;
- вміння позитивно підкріплювати себе та власні дії;

Наступні рекомендації допоможуть батькам підтримувати емоційне благополуччя дитини:

- приймайте дитину з усіма її позитивними і негативними якостями, цікавтесь її внутрішнім станом, переживаннями, бажаннями;
- проявляйте свою любов до дитини обіймами, цілунками, ласкавим поглядом та теплим словом;
- створюйте позитивну емоційну атмосферу в сім'ї, відмовтесь від непорозумінь, конфліктів, категоричності, підвищених, необґрунтованих та незрозумілих вимог до дитини;
- забезпечуйте в родині безпечний для дитини простір, захистить її від негативних переживань, навчіться керувати власними емоціями і діями;
- підтримуйте віру дитини у власні сили та можливості, заохочуйте розвиток її здібностей (емоційно-вольових, інтелектуальних, психомоторних);
- застосовуйте виховні методи та стратегії поведінки відповідно до віку і поводження дитини, включаючи різноманітні форми заохочень і обмежень (наприклад, хваліть за реальні результати і ігноруйте демонстративні прояви дитини, залежно від їх міри);
- будьте поруч з дитиною в її труднощах і радощах, будьте залученими в її життя, у тому числі в ігри;
- схвалюйте найменші успіхи дитини (особливо якщо вона невпевнена і сором'язлива);
- будьте терплячими і доброзичливими, свої зауваження та прохання висловлюйте тактовно.

Епіграф

«Велика помилка - здаватися собі значнішою, ніж ти є насправді, і цінувати себе менше, ніж стоїш».

Йоганн В. Гете

САМООЦІНКА

Самооцінка – це оцінка людиною себе, своїх якостей, рівня своєї успішності на основі власного досвіду.

Види самооцінки:

- Завищена
- Занижена
- Адекватна або здорова.



Орієнтовна схема Я-повідомлення

Коли _____ (опис конкретних дій співрозмовника, які викликають негативні емоції)

(«Коли я бачу, що ти...», «Коли це відбувається...», «Коли я стикаюся з такою ситуацією...»);

я почуваюся _____ (власні почуття і переживання стосовно ситуації)

(«Я відчуваю...», «Я не знаю, що і сказати...», «У мене виникла проблема...»);

тому, що _____ (пояснення, чому дії співрозмовника викликають такі емоції, висловлення власних інтересів)

Я хотів би/хотіла б, щоб _____ (бажані зміни в діях співрозмовника)

(«Я просив би тебе...», «Я буду вдячний тобі, якщо...»).

Коментар: Перший і другий пункти можуть помінятися місцями.

Запропоновані для роботи ситуації:

Твій друг (подруга) попросив (попросила) у тебе одяг і порвав (порвала) його.

Ви з другом (подругою) домовились про похід у кіно. Ти чекав (чекала), але так і не дочекався (не дочекалась).

Батьки сварять сина (доньку) за невиконане домашнє завдання.

Ваш товариш пообіцяв принести музику для проведення свята в класі, але не зробив цього.





Додаток 17

Усміхайся мені
Будь похмурим
Ігноруй мене
Корчи мені гримаси

Говори зі мною, ніби
мені 5 років

Підбадьорюй мене

Жалій мене

Кажі, що я нічого не
вмію

«Алгоритм керування емоціям»**Керування емоціями:**

- **зафіксувати емоцію** (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх...;

- **взяти відповідальність за свою емоційну реакцію**. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Бути відповідальним – означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитися на своє життя і звинувачуєте інших людей і обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших;

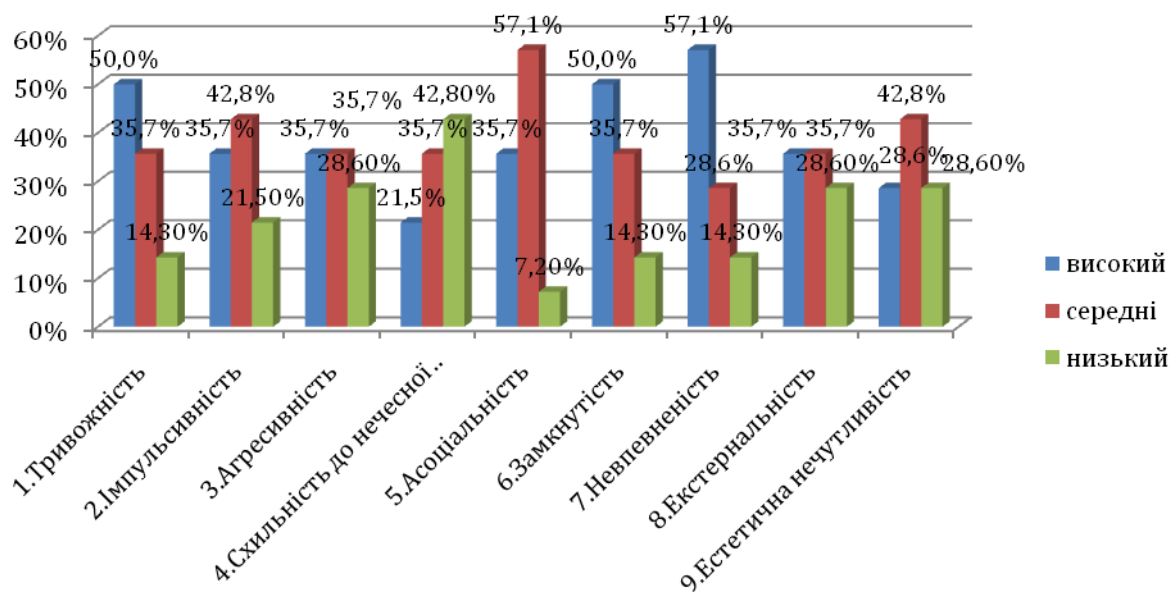
- **зрозуміти причини виникнення емоції**. Емоційний самоаналіз та усвідомлення проблеми зменшують інтенсивність емоції – це психологічна закономірність;

- **обрати емоційну реакцію адекватну ситуації** (уміння гнучко реагувати в процесі спілкування);

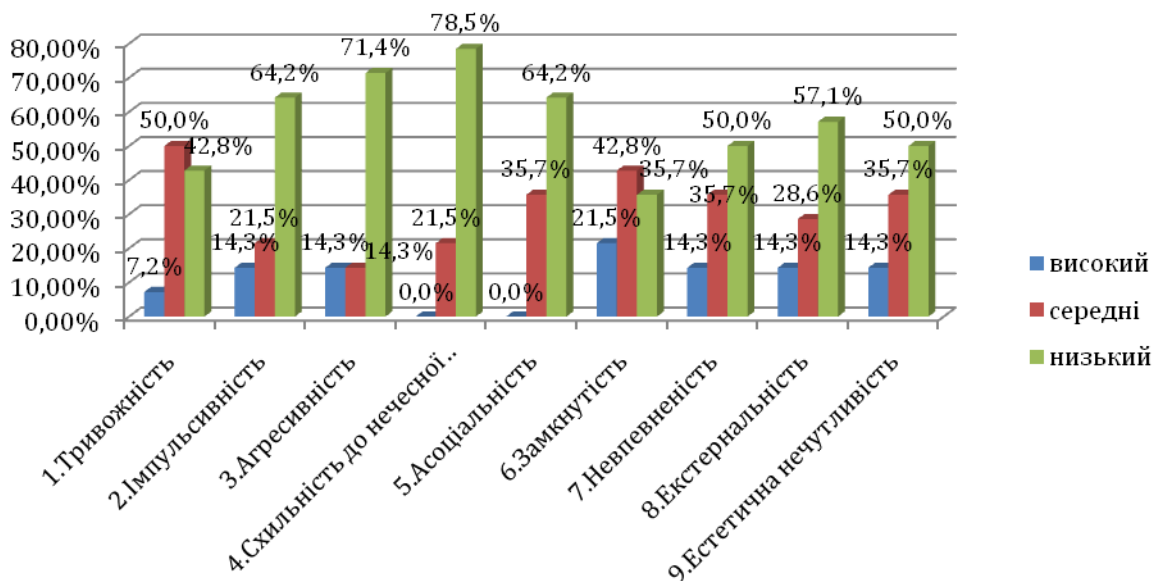
- **і лише при необхідності – стримати «емоційну бурю», погасити агресію**. Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей: усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.



Порівняльний аналіз результатів діагностики учнів за методикою "Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР)" до запровадження Програми

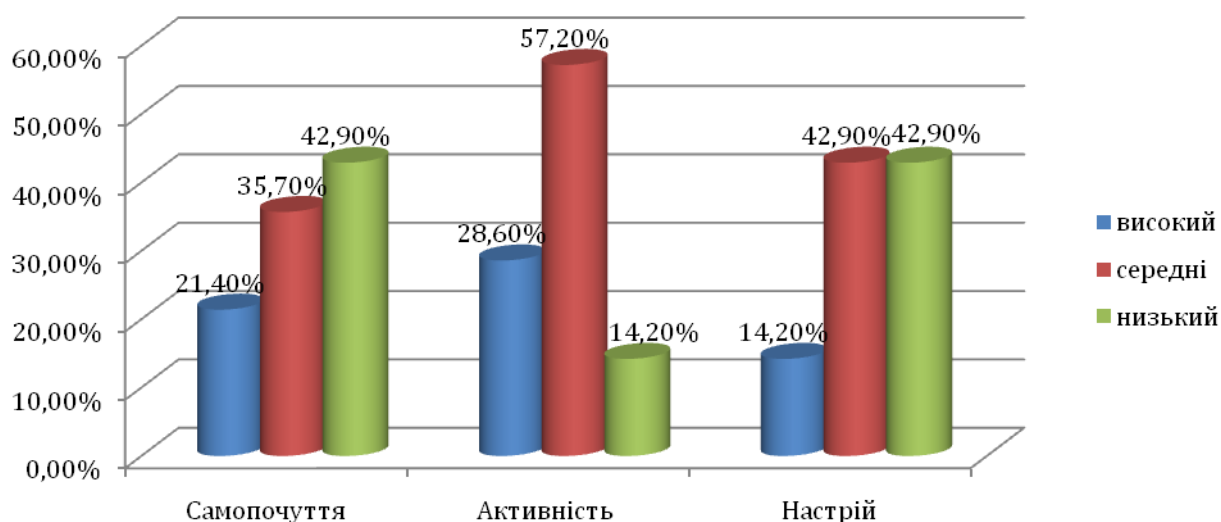


Порівняльний аналіз результатів діагностики учнів за методикою "Діагностика вад особистісного розвитку (ДВОР)" після запровадження програми

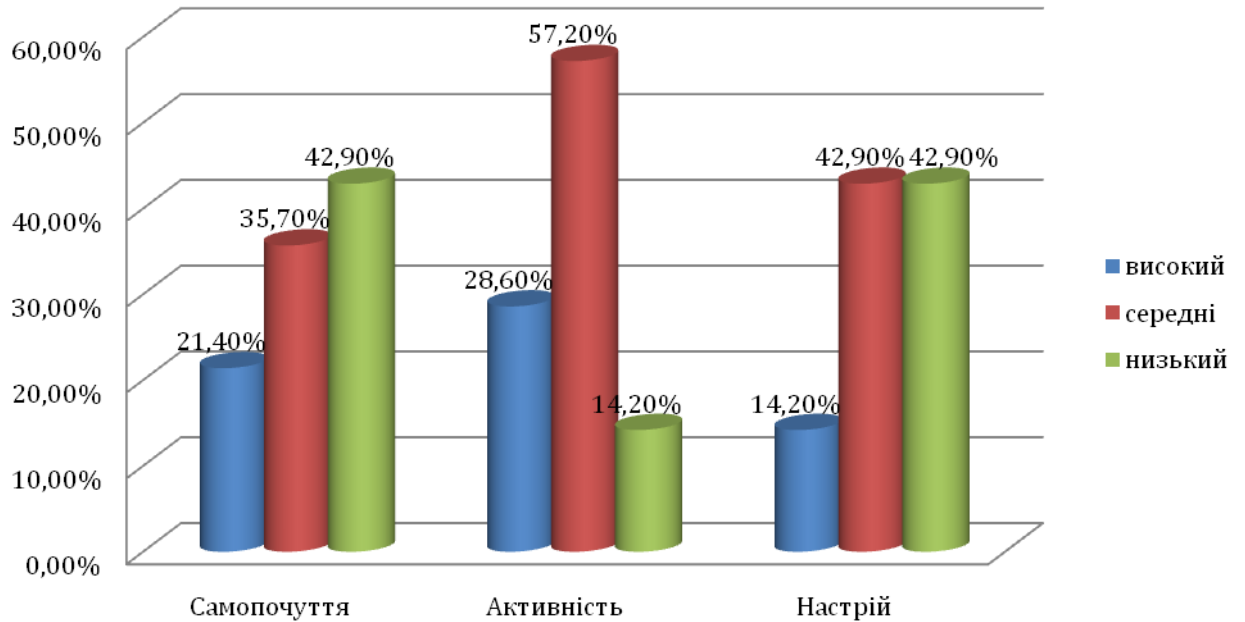


Додаток 21

Порівняльний аналіз результатів діагностики учнів за методикою "Самопочуття. Активність. Настрій" (САН). До запровадження Програми



Порівняльний аналіз результатів діагностики учнів за методикою “Самопочуття. Активність. Настрій” (САН). Після запровадження Програми



Додаток 22

Фото та відео, що демонструють реалізацію Програми у закладі



Фото 1: Вправа «Імпульс»



Фото 2: Вправа «Дружня долонька»



Фото 3: Вправа «Дружня долонька»



Фото 4: Вправа «Ярлики»



Фото 5: Вправа «Правила»

Відео матеріали:



**Відео 1: демонстрація вправи
«Вплив слова» (заняття №6)**