

Електронний журнал  
психологічної служби системи  
освіти Дніпропетровщини

# ІНСАЙТ



КРОКУЙТЕ  
З НАМИ  
В ПОШУКАХ  
ІНСАЙТУ

№ 7-8

Вересень, 2018

ЧИТАЙТЕ У НОМЕРІ

**1. ПСИХОЛОГІЧНА  
СТУДІЯ**

*«Цілепокладаннята  
формування позитивної  
мотивації досягнень  
керівника».*

**2. Метафоричні  
асоціативні карти у  
роботі практичного  
психолога**

**3. Зустрічаємо  
першачків Нової  
української школи**

**4. Профілактика  
дезадаптації у  
дитячому садку через  
призму теорії  
прихильності.**

**5. Збережемо дитини  
дитинство- круглий стіл.**

# **ЗМІСТ**

1. Якубовська Ю. О.

**«ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ  
МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕНЬ**

**КЕРІВНИКА».....6**

2. Ларіонцева А.О

**Метафоричні асоціативні карти у роботі практичного  
психолога.....18**

3. Данилова Г.М

**Зустрічаємо первачків Нової української  
школи.....21**

4. Нейбург Е.Е.

**Профілактика дезадаптації у дитячому садочку через призму  
прихильності.....31**

5. Клинова Г.О.

**Збережемо дитині дитинство – заняття з елементами  
тренінгу.....41**

# Предмова

*Шановні колеги, практичні психологи, соціальні педагоги і методисти психологічної служби системи освіти Дніпропетровської області!*

Перед вами сьомий-восьмий випуск щомісячного періодичного електронного журналу «ІНСАЙТ», який є першим у циклі 2018-2019 навчального року. Вже за традицією, його зміст визначили методичні розробки надіслані колегами з різних закладів освіти нашої області.

Ми розпочинаємо новий навчальний рік у Новій українській школі, з новим Положенням про психологічну службу, з оновленими формами документації практичного психолога і соціального педагога та з оновленою циклічною моделлю психологічного і соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу. Отже, є всі підстави, щоб 2018-2019 навчальний рік був цікавим, професійно насиченим і творчим.

Основна мета нашого віртуального проекту – спонукати колег до методичної роботи, а саме до узагальнення власного досвіду роботи і у такий спосіб розвивати професійну рефлексію, яка є провідною професійно-важливою якістю практичного психолога та соціального педагога.

Існує чимало різноманітних трактувань та визначень рефлексії. Термін «рефлексія» походить від латинського «reflexio», що буквально значить «звернення, відображення». Тлумачні словники трактують поняття

рефлексії як самоаналіз, роздуми людини над власним душевним станом; відображення, а також дослідження процесу пізнання.

У психологічній літературі рефлексію визначають, з одного боку, як якість, що необхідна професіоналу, оскільки дає можливість ефективно і адекватно реалізувати себе і свої здібності, забезпечуючи процес саморозвитку. Рефлексія сприяє творчому підходу до професійної діяльності, досягнення її максимальної ефективності та результативності, завдяки чому здійснюється професійне становлення та розвиток особистості спеціаліста. З другого боку, рефлексію визначають як сукупність умов, що сприяють формуванню такої якості. До того ж, професійна рефлексія є одним із засобів профілактики емоційного вигорання.

Отже, професійна рефлексія — це співвідношення себе та можливостей власного Я з тим, що вимагає обрана професія, зокрема - із наявними уявленнями про неї. Ці уявлення є доволі динамічними, можуть і повинні розвиватися. Вони допомагають спеціалісту:

- сформувані отримані результати;
- визначити мету подальшої роботи;
- скорегувати і вдосконалити свій професійний шлях.

У досвідченого фахівця процес рефлексії проходить перманентно, залежно від:

- індивідуально-особистісних характеристик;
- особистої зрілості;
- практичного досвіду;
- професійної ерудиції;
- рівня загальної культури.

Ми вже говорили про те, що для того, щоб професійно зростати, «відшліфувати» свою майстерність треба рухатись одночасно у чотирьох напрямках: теоретичному, методичному, практичному і особистісному. Адже нехтування одним з них протягом значного періоду професійної діяльності може призвести до такого небажаного явища як професійна стагнація.

Отже, щоб запобігти такому явищу, читайте новий випуск журналу, знайомтесь з досвідом роботи колег та не забувайте узагальнювати свій власний досвід практичної роботи і надсилати до нашого журналу, щоб його поширювати у віртуальному інтернет-професійному середовищі ОМО «Домінанта».

*Нагадуємо вам, що публікація у електронному журналі «ІНСАЙТ» це – презентація + сертифікація + профілактика професійної стагнації!*

**Крокуйте з нами у пошуках інсайтів!**

***З повагою, редакційна колегія журналу «ІНСАЙТ»***



# Якубовська Юлія Олегівна

*Комунальний позашкільний навчальний заклад «Міський палац дитячої та юнацької творчості «Горицвіт» Криворізької міської ради, практичний психолог*

*Телефон: 098 761 35 00*

*Електронна адреса:*

*[yuliya.yakubovska18@gmail.com](mailto:yuliya.yakubovska18@gmail.com)*

Саме найкраще,  
що ти можеш зробити для свого майбутнього,  
- бути щасливим сьогодні».

## ПСИХОЛОГІЧНА СТУДІЯ

### «ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕНЬ КЕРІВНИКА»

Мета:

ознайомити учасників семінару із теорією лідерства та «життєвого успіху»;

сформувати вміння вдало використовувати професійні компетентності керівника в мистецтві управління педагогічним колективом;

підвищити теоретичний і методичний рівень керівника позашкільного освітнього закладу закладу в мистецтві ефективного цілепокладання.

Час проведення: 90 хв.

Обладнання: фліпчарт, папір А4, А5, прості та кольорові олівці, фломастери

Категорія учасників: керівників закладів позашкільної освіти

Форма проведення: психологічна студія

План проведення

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Вступне слово (2-3 хв.).

Знайомство, очікування. Вправа «Історія про себе» (10 хв.)

#### II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Експрес-інформація «Самоменеджмент керівника позашкільного освітнього закладу» (10 хв.).

Вправа «Золота рибка» (10 хв.)

Експрес-інформація «Цілепокладання – це...» (2-3 хв.)

Вправа «Особистий герб» (10 хв.)

Вправа «Колесо життя» (10 хв.)

Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє» (15 хв.)

Вправа «Мої цілі» (10 хв.)



Вправа «Поділ слонів на котлети» (10 хв.)

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Вправа «А ще я можу...» (5 хв.)

Хід проведення

#### I. ВСТУПНА ЧАСТИНА.

Вступне слово (2-3 хв.).

Мета: сформулювати завдання студії, налаштувати учасників на роботу під час її проведення.

Доброго дня, шановні учасники студії! Вітаю усіх Вас на нашому заході.

Тема нашої зустрічі має назву: «ЦІЛЕПОКЛАДАННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕНЬ КЕРІВНИКА».

“Життя перестає прив’язувати до себе, як тільки зникає мета”

Мета:

ознайомити учасників студії із теорією лідерства та «життєвого успіху»;

сформулювати вміння вдало використовувати професійні компетентності керівника в мистецтві управління педагогічним колективом;

підвищити теоретичний і методичний рівень керівника позашкільного освітнього закладу в мистецтві ефективного цілепокладання.

Відомий британський підприємець Річард Бренсон, засновник корпорації Вірджин Груп, яка нараховує в собі понад 400 компаній різного профілю, один з найбагатших мешканців Великобританії, статки якого налічують понад 5 мільярдів доларів США, під час одного з своїх виступів сказав, що свій успіх отримав завдяки найголовнішому переконанню, яким завжди керувався і керується у житті, а саме:

«Кожна організація або заклад – це люди... Співробітники хочуть знати, чи будуть вони почуті, або ж чи є вони тим важливим «гвинтиком» у системі роботи? Люди дійсно повинні відчувати, що вони потрібні».



У нашу стрімку добу, суспільство створює стійкий попит на особистість, здатну до новаторства, самовизначення, самоорганізації, самотворення, цілепокладання, здатну аналізувати та прогнозувати життєву перспективу. Саме під керівництвом такої особистості позашкільний освітній заклад матиме вагомі передумови до постійного розвитку та високої конкурентоздатності.

І неабияку роль у формуванні такої особистості відіграє самоменеджмент та вміння ставити цілі і йти до них, завдяки яким керівник закладу може отримати низку переваг, а особливо при управлінні педагогічним колективом та здобутті високих результатів.

Знайомство. Вправа «Історія про себе» (10 хв.)

Мета: сприяти емоційному налаштуванню учасників на заняття.

Учасникам пропонується дістати з особистих речей три речі і покласти їх в центр кола. Потім по черзі взяти одну будь-яку річ і від її імені презентувати себе.

Наприклад: «Моє ім'я – Тетяна, я — шпилька, для волосся, дуже красива, корисна, завжди на очах, до мене часто торкаються, коштую дорого, але виглядаю просто».

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

Експрес-інформація «Самоменеджмент керівника позашкільного освітнього закладу» (10 хв.).

Мета: ознайомлення учасників студії з ситуаційною теорією лідерства Поля Херсі та Кена Бланшара.

Сьогодні я хочу поговорити, з вами про те, як краще орієнтуватися в своїх підлеглих, та як знайти підхід до них. Бо якщо керуватися тезою: «Всі люди різні», - управляти і керувати буде як мінімум важко.

Давайте спробуємо всю цю «різність» упакувати у певну класифікацію.

Для цього, пропоную вам модель Поля Херсі та Кена Бланшара, які розробили ситуаційну теорію лідерства, теорію «життєвого циклу», згідно з якою стилі лідерства залежать від "зрілості" підлеглих/виконавців. При цьому зрілістю вважається не вікова категорія,

а вміння нести відповідальність за себе, свою поведінку, бажання досягти мети, особистих якостей та компетентності.

Перший вектор - КОМПЕТЕНТНІСТЬ (зрілість, є люди які вміють більше, є люди, які вміють менше). Іншими словами - цей вектор КОМПЕТЕНТНОСТІ, можна назвати вектором - МОЖУ.

Другий вектор - це МОТИВАЦІЯ (залученість у справи організації), вектор - ХОЧУ.

Умовно Херсі-Бланшар, розділили підлеглих на чотири типи, які я вам зараз представляю:

Перший тип - ЗАХОПЛЕНИЙ УЧЕНЬ (молодий фахівець). Мотивація - висока, але компетенції мало, чому? Як тільки з'являється новий співробітник, він хоче перш за все, показати себе, показати на що він здатний, але знань - КОМПЕТЕНЦІЙ - мало. Саме тому кожен керівник приставляє старшого наставника, щоб ЗАХОПЛЕНИЙ УЧЕНЬ - не «наламав дров». Цінними є такі співробітники тим, що є майбутньої перспективою будь-якого закладу.

Другий тип - РОЗЧАРОВАНИЙ СТАЖЕР. Не встигнувши набратися компетентності, але вже втративши мотивацію, емоційно вигорівши, такий співробітник перетворюється в - РОЗЧАРОВАНОГО СТАЖЕРА. І такого співробітника, можна або звільнити, так як його робота менш ефективна, або запропонувати новий вид діяльності (курси підвищення кваліфікації), щоб встрянути його. Цікаво те, що кожен співробітник (молодий фахівець) потрапляє в цей квадрат і саме тому на цьому етапі багато молодих фахівців звільняються і йдуть з професії (намалювати павутину, дивлячись у кого яка стадія розчарування).

Третій тип - ЗАХОПЛЕНИЙ ПРОФЕСІОНАЛ. У кожному закладі є співробітники, які працюють за класичним принципом Паретто 20% на 80%. 20% - таких людей роблять 80% - справ всього колективу і формують при цьому ефективність всього колективу в цілому. Ці співробітники професіонали - а вірніше ЗАХОПЛЕНІ ПРОФЕСІОНАЛИ. Висока мотивація \* на високу компетентність і створює ЗАХОПЛЕНОГО ПРОФЕСІОНАЛА. Таким співробітникам нічого не треба пояснювати, вони самі беруться за досить складні проекти і без зайвих нагадувань дають ВИСОКИЙ результат.

Але є можливість, що ЗАХОПЛЕНИЙ ПРОФЕСІОНАЛ, коли керівник починає надто багато вимагати від такого співробітника, і тут вступає в силу вже досвідченість самого керівника «не втратити ПРОФЕСІОНАЛА» або в силу своїх особистісних причин ЗАХОПЛЕНИЙ ПРОФЕСІОНАЛ перетворюється в РОЗЧАРОВАНОГО ЕКСПЕРТА.

Четвертий тип - РОЗЧАРОВАНИЙ ЕКСПЕРТ. Без таких людей важко будь-якому закладу, так як вони є головними експертами, без яких не починаються найскладніші проекти. Але працювати з такими співробітниками важко, так як вони часто чинять опір, заперечують і маніпулюють.

**ЗАХОПЛЕНИЙ УЧЕНИК – ВКАЗУЮЧИЙ/ДЕРЕКТИВНИЙ СТИЛЬ УПРАВЛІННЯ.**

ДЕРЕКТИВНИЙ СТИЛЬ УПРАВЛІННЯ – ефективний з молодими спеціалістами, які ще мало знають, та мають великий потенціал, а головне бажання працювати, відповідно, щоб уникнути помилок, краще використовувати ДЕРЕКТИВНИЙ СТИЛЬ УПРАВЛІННЯ. Використовувати конкретні інструкції та точні вказівки.

**РОЗЧАРОВАНИЙ СТАЖЕР – ПЕРЕКОНУЮЧИЙ СТИЛЬ УПРАВЛІННЯ.**

З таким підлеглим краще використовувати ПЕРЕКОНУЮЧИЙ СТИЛЬ УПРАВЛІННЯ. Так як від цього співробітника виходить - РОЗДРАТУВАННЯ, те що саме перешкоджає результативності його праці. Завдання адміністрації пояснити, довести, а ще краще показати чого саме вони чекають від підлеглого.

**ЗАХОПЛЕНИЙ ПРОФЕСІОНАЛ – ДЕЛЕГУЮЧИЙ СТИЛЬ УПРАВЛІННЯ.**

Той тип співробітника в роботі з яким ми можемо відпочити. І якщо ви любите контролювати своїх підлеглих, такого підлеглого краще контролювати по результату.

**РОЗЧАРОВАНИЙ ЕКСПЕРТ – ЗАОХОЧУЮЧИЙ СТИЛЬ .**

У цього співробітника все добре зі знаннями і компетенціями але він пручається і маніпулює керівником.

Як же налаштувати такого співробітника на роботу:

**ЧОГО НЕ МОЖНА РОБИТИ:** переламувати, продавлювати, такого співробітника, так як це спровокує лише конфлікт;

з таким підлеглим краще використовувати **ЗАОХОЧУЮЧИЙ СТИЛЬ УПРАВЛІННЯ.**

Вправа «Золота рибка» (10 хв.)

Мета: показати роль цілепокладання в життєвих досягненнях людини

За даними експериментів більшість людей не знають, чого вони хочуть. Тому вони нічого не отримують. Отримати можна лиш тоді, коли знаєш про що просиш.

Учасникам пропонується за 1 хвилину сформулювати три своїх бажання так, щоб їх можна було виконати і тренер виконає їх.

Рефлексія: Які висновки можна зробити із цієї вправи? Чи знаєте ви чого хочете? Чи можете ви, це швидко, конкретно і чітко сформулювати? Як незнання цілі відбивається на досягненнях?

Експрес-інформація «Цілепокладання – це...» (2-3 хв.)

Цілепокладання – це процес вибору однієї або декількох цілей з встановленням параметрів допустимих відхилень для управління процесом досягнення мети. Часто розуміється як практичне осмислення своєї діяльності людиною з точки зору формування (постановки) цілі і її реалізації (досягнення) найбільш економічними (рентабельними) засобами, як ефективного управління часовим ресурсом, обумовленим діяльністю людини.

Термін «цілепокладання» використовується у бізнес-колах в начальних тренінгах і курсах з метою вивчення системи планування та методики управління власним часом (тайм-менеджмент), в результаті яких досягаються наступні результати:

вміння планувати робочий час з врахуванням близьких і далеких перспектив, враховуючи важливість кожного завдання;

здатності до виявлення оптимальних шляхів до вирішення завдання;

вміння правильно ставити цілі і досягати їх.

Результатом вмілого цілепокладання є збільшення продуктивності праці.

Вправа «Особистий герб» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам визначити їхні цілі в житті.

Як ви вважаєте, що таке успіх? Що значить бути успішним?

Успіх проявляється, перш за все, у досягненні людиною значної мети і подоланні перешкод, які з'являються на шляху до її досягнення.

Кожен з нас прагне стати успішною людиною. В цьому ми з вами досить схожі... Відмінність полягає в тому, що для деяких з нас успіх – це лише мрія, а для інших це вже стало метою.

Учасникам пропонується на аркуші паперу А5 намалювати свій герб, розділивши його на чотири квадрати в яких: зліва – записати свої головні досягнення, справа – головні цілі в житті, зверху – мрія, знизу – девіз свого життя та розфарбувати кожен з них..

Рефлексія: учасники презентують свої герби.

І мета, і мрія визначаються нашими бажаннями. Мета, ціль – це досить сильне бажання, до реалізації якого людина прагне, докладаючи певні зусилля. А мрія – це уявне бажання, яке може так і залишитися уявним. Мрії можуть здійснюватися або ні, і відбувається це, як правило, випадково, а тому від самої людини тут мало що залежить. Мету ми встановлюємо на певний проміжок часу. А здійснення мрії можна очікувати все життя...

Вправа «Колесо життя» (10 хв.)

Мета: визначити цілі учасників студії.

Учасникам пропонується намалювати коло, яке буде символізувати колесо їх життя, і поділити його на 8 рівних частин. Кожен сектор символізує різні життєві сфери:

Здоров'я.

Стосунки в сім'ї

Оточення

Друзі

Робота, кар'єра

Відпочинок, розваги

Фінанси, матеріальні цінності

Саморозвиток, духовне зростання

Далі треба заштрихувати кожен сектор в залежності від того, настільки він вдало проявляється в житті. Деякі з секторів будуть заштриховані повністю, деякі наполовину, інші більше або менше.

Рефлексія: презентація учасників своїх робіт.

В ідеалі, коло повинне бути заштриховане повністю, тоді можна говорити, що розвиток протікає гармонійно, і людина знаходиться в рівновазі з собою і світом.

Якщо якісь із секторів заштриховані менше ніж інші, то звісно треба звернути на них особливу увагу, сформулювати і обов'язково записати цілі, пов'язані саме з цими сферами. Наприклад, навчитися чомусь новому, відвідати цікавий майстер-клас (саморозвиток), схуднути до наступного літа (здоров'я), відправитися в подорож (відпочинок), бути більш вимогливою або більш терплячою і чуйною до колег (робота, кар'єра).

Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє» (15 хв.)

Мета: формування позитивної установки при досягненні цілі

Робота в групах. Учасники ділять ватман навпіл. Завдання: З лівої сторони намалюйте й опишіть себе, таким яким ви є у даний період часу. Описуючи, намагайтесь висвітлити такі питання: про що ви мрієте, до чого прагнете, що заважає здійсненню вашої мрії, що стримує вашу активність на шляху до досягнень, які особистісні риси зможуть виявитися найбільш корисними для досягнення успіху. Можливо ви завжди прогнозуєте лише негативні результати, а тому боїтесь починати діяти, можливо ви не вірите в те, що у вас може вийти так як ви плануєте, а можливо ви занадто концентруєтесь на одній справі, не помічаючи іншого або навпаки, намагаєтесь зробити всі справи одночасно і в результаті нічого не виходить...

А тепер уявіть, що ви вже досягли своєї мети... З правого боку намалюйте і опишіть себе за тими самими питаннями, але враховуючи зміни, які мали б відбутися з вами на шляху до успіху.

Рефлексія. Подивіться уважно на ваші малюнки... помітили різницю? Які зміни відбулися між першим і другим зображенням? Як би ви могли їх прокоментувати?

Вправа «Мої цілі» (10 хв.)

Мета: сформувані уміння встановлювати найголовніші цілі

Визначення цілей

Не виставляючи собі ніяких обмежень, запишіть у стовпчик не менше шести бажань, здійснити які ви поки ще не змогли за якихось певних причин. Подумайте, про що ви мрієте, ким хочете стати у майбутньому, чим займатися... Для виконання цього завдання вам надається 5 хвилин.

Виділення пріоритетів, встановлення рангових позицій

А тепер напроти кожного бажання визначте позицію за ступенем важливості й значущості від 1 до 6 (якщо цілей у вас не більше шести): 1- найважливіше бажання, ви більш за все хотіли б його здійснення, а 6 – найменш важливе і його реалізація для вас сьогодні не дуже принципова, ну принаймні, деякий час ви згодні ще почекати.

Встановлення часових обмежень

Із наведеного переліку виберіть не більше чотирьох цілей, яких ви можете досягти вже в цьому році (за 12 місяців)

Виділення найбільш значних цілей

Підкресліть, будь ласка, три ваші основні мети (від 1 до 3) і спробуйте визначити, як ви оцінюєте ваші бажання і прагнення їх досягти. Інакше кажучи, те, що ви виділили є вашою метою чи мрією... Можливо в усіх трьох випадках, йдеться лише тільки про мрію і ви насправді не дуже й вірите, що це коли-небудь здійсниться? А якщо вірите, то можливо пора вже починати діяти?

Рефлексія. Хто хотів би прокоментувати результати своєї роботи?

Вправа «Поділ слонів на котлети» (10 хв.)

Мета: навчити учасників йти до мети

Чи було у вас так, що задача вже поставлена, цілі – визначені, а перейти до виконання не вдається? Думаю, що так бувало у кожного, адже інколи навіть страшно підступитися до якого-небудь важкого діла.



В цьому випадку дуже допомагає техніка «Поділ слонів на котлети». Що таке «слон»? Це якесь велике завдання, важка ціль, яку не можливо здійснити одноосібно, відразу, за короткий проміжок часу.

Щоб цього слона подолати, потрібно поділити його на котлети і з'їсти частинами. Тобто велике завдання розбиваємо на більш дрібні, прості підзавдання. Починати треба з самої легкої і приємної, щоб отримати задоволення та прилив енергії для наступних досягнень.

Учасники створюють п'ять груп за допомогою раніше заготовлених карток у виді пазлу і отримують завдання зібрати картинку, щоб об'єднатися у групи. Після кожна група отримує завдання сформулювати велику ціль для себе і своїх підлеглих або рідних, після розбити її на менш дрібні підзавдання, щоб досягнення великої мети було приємним, дотримуючись 5 наступних правил:

Позитивні твердження формулювання мети. Важливо думати про те, до чого ти прагнеш, а не про те, чого боїшся чого, хотів би запобігти. Наприклад, замість “Не хочу бути невдахою” краще “Хочу стати успішним”. Найбільша помилка багатьох людей, це спроба сконцентруватися на тому чого вони не хочуть, замість того, щоб думати про те, чого б вони насправді хотіли.

Конкретність формулювань мети. Наприклад, для того, щоб “забезпечити щасливе майбутнє своїм близьким», (якщо це є вашою метою) треба спочатку з'ясувати, що саме зробить близьких вам людей щасливими. Це може бути фінансова стабільність, а можливо для повного щастя їм важливо лише відчувати ваше тепле, душевне ставлення.

Цінність результатів особисто для вас і для інших. Реалізація вашої мети і ваші досягнення обов'язково повинні бути корисними вам і не завдавати шкоди тим, хто вас оточує.

Чітке уявлення результату. Ваша мета стане для вас стимулом лише тоді, коли ви чітко зможете уявити, що саме ви отримаєте, коли вона реалізується (будинок, роботу, освіту тощо)

Підконтрольність реалізації мети вам безпосередньо. Досягнення результатів повинно залежати лише від вас, а не від інших людей чи обставин.

Рефлексія: презентація робіт учасників.

### III. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Настав час підвести підсумки нашої роботи. Хтось з вас зробив для себе маленькі відкриття, а хтось зміг підтвердити те, про що догадувався, але сумнівався. Завдяки практичним вправам, які ви виконували в ході тренінгу, можливо ви змогли по-новому поглянути на себе, а можливо отримали ту важливу інформацію, яка стане для вас необхідною, коли ви почнете планувати свої досягнення.

А тепер спробуйте відповісти, що найбільш запам'яталось під час проведення тренінгу. Можливо це слова, які промовляли учасники, а можливо ваші власні враження, отримані в ході виконання вправ. Можливо це висновки про себе і для себе, результати вашого самоаналізу, а можливо важливі рішення, котрі ви прийняли і вже почали виконувати. Що найбільше сподобалося, а що викликало розчарування чи незадоволення? І останнє запитання, на яке ви повинні відповісти перш за все самі собі: що зміниться у вашому житті після завершення студії? А можливо якісь зміни вже відбулися...

На завершення ми виконаємо вправу, яка зможе підняти настрій і залишити приємне враження про кожного з вас.

Вправа «А ще я можу...» (5 хв.)

Зараз вам необхідно звернутися до кожного учасника студії, промовляючи в голос комплімент або якусь приємну характеристику, яка насправді його стосується. Наприклад: «Олена, ти дуже життєрадісна й оптимістична людина». Відповідати на звернення можна лише наступним чином: «Так, я дійсно життєрадісна й оптимістична» і обов'язково доповнити ще однією позитивною рисою, яка вам властива. Наприклад: «А ще я розумна й талановита» або «А ще я можу допомогти людині, яка цього потребує» або «А ще в мене є почуття гумору» тощо. Пам'ятайте основну вимогу даної вправи – дуже важливо звернутися до кожного!

Бажаємо успіху!

# Ларіонцева Анна



*практичний психолог дитячо-юнацького центру «ШТУРМ»,  
магістр психології, дитячий, сімейний психолог, арт-терапевт  
(член Східноукраїнської асоціації арт-терапевтів), курівник  
психологічної служби центру Штурм.*

**Тел.:0987069514**

**[aleksandrova.tit@i.ua](mailto:aleksandrova.tit@i.ua)**

*«...ваш час обмежений, не витрачайте його,  
проживаючи чуже життя. Не попадайтеся на гачок  
віровчення, яке існує на уявленнях інших людей. Не  
дозволяйте поглядам інших заглушати свій власний  
внутрішній голос. І дуже важливо мати мужність  
слідувати своєму серцю та інтуїції. Вони, так чи інакше,  
вже знають, що ви дійсно хочете зробити. Все інше –  
другорядне»                      Стів Джобс*

**Метафоричні асоціативні карти у роботі практичного  
психолога**

**Мета:**

- розкрити поняття «метафоричні карти»;
- визначити основні переваги психологічного інструменту;
- опис та практичне використання авторської техніки роботи з картами.

Публікація призначається для практичних психологів, соціальних працівників, педагогів.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – набір карт або листівок, на яких зображені різного роду події, постаті, обличчя, природа, предмети, тварини, абстракції.

Метафоричні карти – ефективний психологічний інструмент, що допомагає розкрити глибинні причини того, що відбувається в несвідомому людини, вивести їх на рівень усвідомлення і знайти ресурс для вирішення проблеми, зцілити застарілу психотравму.

**Техніка у роботі з кризовими станами**

**«Зниження тривожності після невдалого виступу у спортсмена»**

Мета: усвідомлення, що в житті не все завжди вдало і гладко. Іноді здається, що поразення будуть завжди, і немає ніякої надії ..., але ...  
(навести приклади коли терпіння перемагало)

1. пропонується намалювати лінію і уявити, що це символічний малюнок Вашого спортивного шляху.

2. Необхідно відзначити головні, на Вашу думку, змагання, які на цьому шляху у Вас вже відбулися, і точку «сьогоднішнього дня»

3. свідомо знайти цим подіям відповідні карти-картинки з колоди «Подолання» (Соре)

4. далі йде обговорення:

- чи змагання були радісними. Де були поразки.

5. обрати «карту-поразку» та покласти її на лінії шляху і працювати з нею.

З колоди «ОХ» наосліп дістати карту-слово і карту-картинку, відповісти на питання:

- що я відчував (-ла) в цей момент;
- що мені заважало;
- що мені допомогло;
- який урок я витягла / витягнув.

6. обговорення висновків і можливих інтерпретацій.

### **Техніка по роботі з відносинами**

#### **"Шляхи вирішення"**

1. Клієнту пропонується з колоди «TanDoo» у відкриту вибрати які проблемні сторони він бачить в своїх відносинах з протилежною стороною і покласти перед собою.

2 Після чого з цієї ж колоди у відкриту він вибирає карту, яка буде символізувати і показувати «якісь» ідеальні відносини в його розумінні.

3. Між цими картами клієнт робить міст відповідей на питання: «Що допоможе мені прийти до таких відносин?», В сліпу він витягує 3 карти-зображення з «TanDoo», можна додати карту-слово з колоди «ОХ», розкладаючи сорочкою вгору, по черзі відриває і робить висновки.

## Зустрічаємо першачків Нової української школи

*Матеріали підготувала методист*

*МЦ УО ДГП ДМР,*

*Данілова Г.М.*



Виклики часу зумовили розроблення Концептуальних засад реформування середньої освіти – документа, який проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей.

Які ж нерозв'язані проблеми вітчизняної системи освіти та її основоположної ланки – початкової освіти, стали поштовхом для прийняття реформаторських рішень?

Із багатьох проблем можна виділити одну, яка нерозривно пов'язана з діяльністю працівників психологічної служби системи освіти - значне збільшення кількості дітей, які потребують особливого і тривалого психолого-педагогічного супроводу, логопедичної, соціальної і медичної допомоги.

Навчальний 2018/2019 рік упевнено можна назвати роком Нової української школи, яка орієнтована на здобуття учнями компетентностей, а не лише знань, особистісно орієнтований підхід до кожної дитини.

Щоб успішно реалізувати особистісно орієнтоване навчання першокласників у Новій українській школі, вчитель повинен добре знати особливості індивідуально-психологічного та вікового розвитку дитини 6-річного віку. Адже педагог повинен не лише підібрати найновіші методи і форми навчання, набагато важливіше і складніше ефективно застосовувати їх в освітньому процесі.

**Початок навчання у школі: вплив на емоційний стан і поведінку дитини**



*У дитини своє особливе вміння бачити, думати і відчувати; немає більш*

*безглузлого, ніж намагатися підмінити у них це вміння нашим.*

*Жан-Жак Руссо*

Початок навчання у школі – визначний момент у житті дитини. Він кардинально змінює весь спосіб її буття. Властиве дошкільно безпечне й безтурботне середовище змінюється світом, наповненим безліччю вимог, обов'язків і обмежень: жорсткий режим відвідування школи; систематична праця, укладена в більші часові рамки; нові норми і правила поведінки; виконання вказівок учителя. Її відносини із дійсністю перебудовуються: система відносин «дитина – дорослий» диференціюється на дві частини: «дитина – батьки» та «дитина – учитель». У першому класі для дитини вчитель стає найбільш значущою персоною. Його похвала або осуд часто важливіші, ніж оцінка батьків *«Якщо вчитель став другом дитини, якщо ця дружба осяяна благородним захопленням, поривом до чогось світлого, розумного, у серці дитини ніколи не з'явиться зло»*, – писав Василь Сухомлинський. Сучасний учитель повинен розуміти, що викладання в школі – це безперервне навчання і самовдосконалення. Сучасний учитель – це Аліса в Країні чудес: *«Потрібно бігти з усіх ніг, щоб тільки не залишатися на місці, а щоби кудись потрапити, треба бігти як мінімум удвічі швидше»*. В швидкоплинному світі інакше неможливо бути цікавим для учнів.



Свій новий статус школяра дитина не завжди сповна усвідомлює, але обов'язково відчуває і переживає його: пишається тим, що стала дорослою; з'являється бажання бути успішною у навчанні. Для першокласника це означає те

саме, що бути хорошим і улюбленим.

Водночас із тим, що дитину переповнюють почуття радості, захвату або здивування, вона відчуває тривогу, розгубленість, напругу. У зв'язку з цим у першокласників в перші тижні відвідування школи знижується опірність організму, можуть порушуватися сон, апетит, підвищуватися температура, загострюватися хронічні захворювання. Діти можуть без причини вередувати, дратуватися, плакати. Вони легко відволікаються, не здатні до тривалого зосередження, володіють низькою



працездатністю і швидко стомлюються, збудливі, емоційні, вразливі. У зв'язку з таким станом традиційно для нашої школи на перші тижні припадає адаптаційний період, під час якого менша кількість уроків, незначне навчальне навантаження, режим дня схожий на той, до якого діти звикли до школи.



Початок навчання у школі збігається з початком другої фізіологічної кризи – «кризи семи років». Великі зміни у сфері соціальних відносин і діяльності дитини відбуваються на фоні перебудови всіх систем і функцій організму, що вимагає більшого напруження та мобілізації його резервів.

### **Особливості психічних і пізнавальних процесів**

Молодший шкільний вік є періодом розвитку пізнавальних процесів: вони стають усвідомленими і довільними. Дитина поступово вчиться управляти увагою, пам'яттю, мисленням.

**Увага** першокласників на цьому етапі ще слабо організована, вона має невеликий об'єм, погано розподіляється, нестійка. Тому для концентрації дітям потрібна зовнішня допомога (часта зміна завдань, цікаві ілюстрації, звукові сигнали, ігрові ситуації тощо). Їм важко довільно керувати своєю увагою. Першокласник вже здобувши знання про правила поведінки на уроці, може, порушувати їх (голосно сказати щось іншому учневі), заважаючи іншим учням, але це робиться

переважно через те, що він не може розподілити свою увагу одночасно на виконання завдання і контроль власної поведінки.

Проте, у першокласників добре розвинена мимовільна **пам'ять**, яка фіксує яскраві, емоційно насичені для дитини відомості і події її життя, отже у навчанні доцільно використовувати цікаві й захоплюючі матеріали, яскраві візуальні опори, динамічні включення, емоційно збагачені ситуації тощо. Добре, швидко й на тривалий час засвоюється те, що справило сильне враження.

**Уява** дітей у цьому віці досить розвинута, вона має не лише відтворювальний, а й творчий характер.

Від початку навчання центральне місце у психічному розвитку дитини займає **мислення**. У цей період відбувається перехід від наочно-образного до словесно-логічного, понятійного мислення. У першокласників такий процес переважно характеризується конкретністю й спирається на наочні образи й уявлення. Це означає, що для здійснення розумових операцій порівняння, аналізу, узагальнення, логічного висновку дітям необхідно спиратися на наочну основу. Саме тому на уроках у першому класі систематично використовують дидактичний роздавальний матеріал.



Розвиток пізнавальних процесів повинен відбуватися паралельно з розвитком **дрібної моторики**. У першокласників дрібні м'язи кисті руки та пальців поки недостатньо сформовані, не завершене окостеніння кісток зап'ястя і фаланг пальців, у них ще недосконала нервово-м'язова

регуляція. Тому на уроках доцільно виконувати велику кількість практичних вправ з роздатковим матеріалом – картинками, геометричними фігурами різного розміру і кольору, паличками, намистинками, гудзиками, горіхами, шишками тощо. Не варто зловживати надмірною кількістю одноманітних і частих графічних вправ, аби запобігти втомлюваності, роздратуванню, втраті інтересу.

**Існують емпіричні дані, що виконання одного виду роботи має тривати стільки хвилин, скільки років життя дитини.**

**Емоційно-вольова сфера** першокласників також має певні особливості. У цьому віці відбувається формування нового типу

поведінки, який визначається суб'єктивними уявленнями дітей про поведінку.

- Вони вже можуть диференціювати свої бажання і обов'язки, усвідомлювати себе частиною колективу.
- У них помітно зростає здатність оцінювати власну діяльність і вчинки.
- Учні можуть узгоджувати свої дії з діями інших, проте не завжди нехтують своїми інтересами заради спільних, групових інтересів.
- У дітей означеного віку недостатньо обмірковані імпульсивні дії і вчинки співіснують з окремими формами довільної поведінки.

### **Особливості розвитку сучасних дітей 6 – 7-ми років, які варто враховувати під час організації навчання першокласників**

*Діти прагнуть до шкільного життя зовсім не для того, щоб продовжити там свої ігри, а для того, щоб утвердитися у своєму дорослішанні»*

*Ш. О. Амонашвілі*



За даними психологічних досліджень сьогодні відзначається значний ріст кількості дітей, у яких до кінця дошкільного періоду відсутнє прагнення піти у школу. Це обумовлюється такими причинами:

по-перше, тим, що дошкільнята часто з телебачення або з розмов між дорослими знають про труднощі і "тяготи" шкільного життя і бояться їх;

по-друге, раннім навчанням, яке "розмиває" межі між дошкільним і шкільним періодами. Інколи вже в дитячих садках навчання дошкільнят ведеться, по суті, по шкільного типу - використовуються уроки, оцінки, вихователь виступає в ролі вчителя. Все це веде до того, що уявлення про школу як деякому новому етапі життя не виникає. Діти часто майже не помічають свого переходу в новий статус;



Як відомо, першим компонентом будь-якої діяльності є мотиви. Що відбувається нині з **мотиваційною сферою** майбутніх школярів? Практичними психологами закладів дошкільної освіти міста Дніпра у лютому 2018 року було

проведено діагностичне дослідження рівня мотивації до шкільного навчання у дітей старшого дошкільного віку; виявлення особливостей внутрішньої позиції школяра.



На діаграмі ми бачимо, що 50% дошкільників мають початковий рівень мотиваційної готовності до школи, 33% - достатній, 17% - низький рівень.

Педагогам, практичним психологам треба чітко усвідомлювати, що саме відсутність мотиваційної готовності, яка включає в себе достатньо розвинене бажання вчитися, ставлення до школи і навчання як до серйозної діяльності, тягне за собою величезну кількість труднощів, які будуть суперечити успішності систематичного навчання дитини в школі.

Наявність у дитини **внутрішньої позиції школяра** виявляється у рішучій відмові від дошкільно-ігрового, індивідуально-безпосереднього способу існування, яскраво позитивному ставленні до нового змісту занять, нового типу взаємин з дорослим - з учителем.



Отримані результати вказують на те, що діти які показали достатній рівень сформованості внутрішньої позиції школяра розуміють, що бути першокласником – це



щось цікаве. Їм хочеться стати школярами, виконувати шкільні правила. Вони прагнуть до реалізації пізнавальної потреби, до спілкування з дорослими на новому рівні.

У ході дослідження була виявлена ще одна особливість. Раніше основним питанням дітей 5–6 років було «Чому?» (так званий вік «чомучок»). У сучасних же дітей – «Навіщо?». Тобто діти зосереджуються не на причинно-наслідковій залежності між об'єктами і явищами, а *їх цікавить сенс своїх вчинків і дій.*

Отже, із сучасними дітьми *треба домовлятися, повсякчас мотивувати на*

*виконання певної роботи.* Тепер не лише кожен урок слід розпочинати так

званим «мотиваційним моментом», а кожен його етап чи навіть завдання.

Зважаючи, що слова дорослого не завжди відразу сприймаються учнями,

*доцільно повсякчас ілюструвати сказане,* наприклад, готовими роботами,

власним прикладом, практично (компетентнісно, життєво) зорієнтованими

завданнями, обов'язковою умовою яких є близький дитині життєвий контекст.



Наступна проблема – *заняття дітей у вільний час вдома.* Переважну кількість часу діти проводять з різноманітними гаджетами, за переглядом телепередач або за грою на комп'ютері. Як наслідок, під впливом хаотичного потоку

інформації, що тисне на свідомість дитини, їй важко зосередитись, складно збагнути, що важливе. Такий стан психологи називають «*ситуацією розірваних зв'язків*». Отже, дітям необхідне постійне зовнішнє стимулювання, яке вони звикли одержувати з екрану, тому їм складно сприймати усне мовлення вчителя чи інших учнів, у результаті – складнощі з розумінням текстів (написаних чи почутих).

***Як учителю привертати увагу до своїх слів?***

Часто спрацьовує момент неочікуваності, коли вчитель виконує екзальтовану роль або робить якусь неочікувану справу. Проте, не варто цим зловживати. Можна порадити скористатися додатковими сигналами,

умовними позначеннями. Наприклад, як домовитись, коли всі повинні затихнути й звернути увагу на вчителя. Учитель підіймає руку й так само роблять всі учні, які помітять цей рух. Ті педагоги, які використовують цей прийом, відзначають, що відбувається швидка ланцюжкова реакція; дітям, які встигли раніше за інших помітити сигнал, це видається грою; так поступово шум стихає, решта учнів помічають зміну й приєднуються до загалу.

### ***Чому учням складно переносити увагу з одного предмета діяльності на інший?***

При постійному безконтрольному перегляді комп'ютерних ігор, програм, телевізора, де відбувається швидка зміна кадрів, у дитини активізуються тільки високочастотні компоненти. Проте, основним фактором організації будь-якої психомоторної діяльності – мовної, графічної та ін., є низькочастотні ритми довільних фізичних зусиль. Отже, не варто зловживати на уроках використанням персональної комп'ютерної техніки. Як не дивно, але і в сучасних умовах ілюстрації мають більший позитивний вплив.

***За спостереженнями психофізіологів, після комп'ютерної гри (в тому числі комп'ютерного тренажера) дитина може повернутися до нормального стану, в якому здатна сприймати навчальну інформацію, лише через 10-15 хвилин.***



Основною рисою сучасних дітей є ***кліповість мислення***. Це коли інформація сприймається краще, коли вона яскрава та невелика за обсягом, немов реклама в телевізорі. Тому учні сприймають краще інформацію, подану дозовано, невеликими об'ємами, з візуальними образами та графікою. Отже вони погано сприймають одну картинку, з якою треба працювати тривалий час. Можна запропонувати на уроці, наприклад, серію малюнків, побудовану за принципом коміксів, а ще краще – частіше змінювати види активності на уроці. Зауважимо, що на уроці не можуть переважати репродуктивні завдання. Вони щонайменше учням нецікаві. Набагато продуктивнішими є пошукові завдання, які залучають до творчого мислення першокласників («поміркуй, чому...», «здогадайся, який секрет...» та ін.).



У сучасних дітей спостерігається *рефлекс свободи* – вони самі вибудовують систему поведінки, що спостерігається у наймолодшому віці. Одним із важливих чинників для розвитку самовизначення і

самоактуалізації дітей є забезпечення можливості здійснювати вибір у класі і, відповідно, приймати самостійні рішення, усвідомлюючи при цьому їх наслідки. Такі можливості для вибору вчителі можуть легко знайти впродовж навчального дня – це і вибір навчальних матеріалів, підходу до вирішення проблеми, місця за столом, де вони хочуть працювати та ін.

Якщо у нас є вибір змісту й підходів до поставлених проблем, ми виявляємо більше бажання і готовність працювати з ними. Ось декілька прикладів із дослідження американського психолога Алфі Кона.

- Коли першокласникам надали можливість вибирати певні аспекти їхнього навчання, наприклад, навчальні завдання, ті виконували більшу кількість завдань за коротший час.

- Коли першокласникам дали можливість вибирати матеріали для виготовлення творчої роботи (колаж), їхні роботи були більш творчими порівняно з роботами дітей, які використовували ті самі матеріали, але при цьому вони їх не вибирали.

- Коли першокласники займалися рік у математичному класі, де замість підручників та стандартних оцінок основну увагу приділяли інтелектуальній самостійності, де, працюючи в групах, діти самі віднаходили свої розв'язання завдань і могли вільно пересуватися класом, коли їм хотілося знайти якісь потрібні матеріали, в них розвивалися більш складні причинно-наслідкові навички без відставання в основних

концептуальних завданнях.

Підсумовуючи сказане, хочеться процитувати цього дослідника.

*«Дозволяти людям приймати рішення стосовно себе – природніше, ніж контролювати їх. Це більше відповідає основним цінностям, що більшість з нас декларативно*





*підтримує. Крім навичок, які будуть корисними для учнів у майбутньому, вони повинні мати змогу мати можливість вибору вже сьогодні. Зрештою, діти – це лише дорослі у становленні. Вони є людьми, чії нагальні потреби, права і досвід вимагають серйозного ставлення. Скажімо так: учнів потрібно не лише навчати жити у демократії, вони повинні мати цю можливість вже сьогодні».*

*(Алфі Кон)*

Урахування вікових особливостей фізичного, психічного і розумового розвитку дітей в освітньому процесі, глибоке вивчення тенденцій розвитку сучасної школи дозволить вибудувати систему відносин на основі довіри і розуміння, розкриє потенціал кожної дитини, дасть можливість якісної реалізації завдань Нової української школи.

# Нейбург Емілія Едуардівна

*Практичний психолог*

*Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) компенсуючого типу ДМР*



**0975803192**

**[e.neiburg@gmail.com](mailto:e.neiburg@gmail.com)**

«Вони не знали,  
«Вони не знали,  
що це неможливо,  
що це неможливо,  
тому зробили це»»

## Профілактика дезадаптації у дитячому садку через призму теорії прихильності

Адаптація до дитячого садка – складний, багатоетапний процес, на успішність перебігу якого впливають безліч факторів: темперамент дитини, стиль родинного виховання, особистість вихователя тощо. Тим не менш, можна із впевненістю стверджувати, що наявність теплих взаємин між дитиною та педагогом значно полегшує адаптаційний період та в певному сенсі є профілактикою емоційних розладів у дітей.

Тобто для того, щоб полегшити адаптаційний період малюків та мати можливість ефективно здійснювати виховний процес, вихователь має стати «ведучим дорослим» на час, поки батьків немає поруч. Але як ним стати, як отримати авторитет дітей? У розумінні цього процесу може допомогти теорія прихильності, сформульована психіатром та психоаналітиком Джоном Боулбі.

Теорія прихильності – це психологічна, еволюційна та етіологічна теорія про взаємовідносини між людьми. Основне положення теорії прихильності полягає в тому, що для нормального соціального та емоційного розвитку дитині необхідно встановити відносини хоча б із однією людиною, яка про неї піклується. В рамках цієї теорії дитяча поведінка, пов'язана із прихильністю, представляє собою пошук близькості з об'єктом прихильності у стресових ситуаціях. Діти прив'язуються до тих дорослих, які є чуйними при соціальній взаємодії та стабільно відіграють роль вихователя у період від народження до дворічного віку дитини. У другій половині цього періоду діти починають використовувати об'єкти прихильності як надійну базу, від якої починається дослідження світу та до якої вони час від часу повертаються.

Таким чином, опинившись у стресовій ситуації, спровокованій вступом до дитячого садка, в дитини вже має бути об'єкт прихильності в рамках дошкільного закладу. А це означає, що знайомство із вихователем має початись ще до того, як дитина ступить на поріг групи. І знайомство це має підпорядковуватись певним принципам.

Роберт Заслоу на основі досліджень патології прихильності, що виявляється при ранньому дитячому аутизмі, дійшов висновку, що формування прихильності залежить від двох ліній поведінки: а) забезпечення тілесного контакту, необхідного для формування близькості та базисної довіри, та б) забезпечення зорового контакту і діалогічної взаємодії, необхідних для розвитку інтеграції та спрямованості поведінки.

Тому вихователю варто пам'ятати, що тілесний та зоровий контакт є обов'язковими умовами при взаємодії з дітьми. Від якості встановленого контакту залежить, чи сформує дитина прихильність до вихователя, чи буде готовою «належати» йому, чи то буде чинити постійний опір, проявляти агресію чи тривожність у зв'язку із тимчасовою втратою єдиної прихильності - мами. Важливо, аби присутність дорослого була надійною та постійною, щоб він завжди був готовим піклуватися про малюка. Вихователь також має володіти певним набором того, що вважають традиційно материнськими властивостями: вміння створювати для дитини відчуття безпечної, емоційно-теплої обстановки, підтримувати її та відповідати на емоційні та фізичні потреби малечі. Надійний, постійно присутній поруч дорослий допомагає дитині долати труднощі повсякденного життя. І чим меншою є дитина, тим сильніша її потреба у підтримці дорослого.

***Значущість прихильності в житті дитини важко переоцінити. Л.С. Виготський вказував на той факт, що в присутності добре знайомого дорослого, який заслуговує на довіру, діти вже у початковій школі здатні демонструвати кращі результати на контрольних роботах.***

Приводячи дитину до садка, мамі варто витратити декілька хвилин, аби привітно поговорити з вихователем. Дитина, дивлячись на маму, відчуває, що небезпеки немає. Після цього вихователь може опуститися до рівня дитини, встановити контакт очима, і, коли інстинкт прихильності задіяно і дитина дає згоду на те, що тепер її робоча прихильність – вихователь, можна запросити

дитину залежати: допомогти роздягнутися, помити руки, нагодувати (якщо необхідно – в себе на колінах, з ложечки).

Важливо, аби у кожної дитини в садку була лише одна ведуча прихильність. Наприклад, у дитячих садках Великобританії навіть існує поняття «key person» (головна особа) – людина, яка відповідає за малюка. Саме через цю прихильність дитина у подальшому буде знайомитись із іншими дорослими. «Головна особа» буде для дитини тим, до кого можна звернутися з будь-яким питанням, тим, кого дитина вважатиме «своїм». Якщо у групі одночасно працюють два вихователі, то дітей варто поділити на дві команди, аби у кожного був свій «головний» дорослий.

З цієї точки зору легко уявити, який стрес переживають діти із сформованою прихильністю до вихователя, коли за певних причин на заміну виходить інша жінка і пропонує дітям на деякий час прив'язатися до неї. Ще одна несприятлива практика – зміна вихователів під час тихої години. Це, безумовно, зручно для вихователів, але травматично для інстинкту прихильності. Дитині комфортніше, коли її «передають» від однієї прихильності до іншої, причому з її дозволу, а не просто ставлять перед фактом. Коли малюк прокидається після денного сну і бачить нову людину, навіть добре знайому, але із якою інстинкт прихильності на даний момент не включено, рівень кортизолу в крові підвищується, а інстинкт прихильності розхитується. Така передача дитини без попередження і згоди важко позначається на психоемоційному стані малюка, його здоров'ї.

Коли ж робочий день добігає кінця, і за дитиною приходять батьки, так само важливо здійснити ритуал передачі прихильності. Перш, ніж відпустити дитину, вихователь може обійняти дитину, подякувати за день, проведений разом, зробити акцент на майбутній зустрічі. Якщо це можливо, корисним буде також вийти до батьків, розповісти їм, як пройшов день, «передати» дитину батькам в емоційному та фізичному сенсі. Вихователь може прослідкувати, аби батьки не



забули «налаштуватися» на дитину: обіймами, посмішкою, зоровим контактом, запрошенням залежати.

Таким чином, для гармонійної адаптації дитини в умовах дошкільного закладу, перед вихователем стоїть надскладна задача: з одного боку, розуміння механізмів формування прихильності та прагнення їх реалізовувати, аби стати для дитини «головним дорослим» на час розлуки з батьками. З іншого боку, вихователь не має права посягати на авторитет батьків та конкурувати з ними за роль головної прихильності в житті дитини. Завдання практичного психолога закладу – здійснювати освітні психологічні заходи, що допомагають підвищити компетентність вихователів в питаннях супроводу адаптаційного періоду. Виходячи з власного досвіду супроводу адаптаційного періоду дітей, мною було розроблено міні-тренінг для вихователів молодших груп та груп раннього віку «Таємниці адаптації» (Додаток 1). Підвищення обізнаності педагогів про базові потреби дитини та ознайомлення їх із принципами побудови відносин в рамках теорії прихильності, дозволяє значно скоротити кількість дітей із важкою адаптацією та побудувати якісний альянс в парі вихователь – дитина.

Додаток 1

### **Міні-тренінг для вихователів груп раннього віку та молодших груп «Таємниці адаптації»**

1. Привітання «Посмішка по колу»
2. Вправа «Прощання з мамою»
3. Тілесно-орієнтована вправа «Обійми»
4. Вправа «Поводир»
5. Теоретичний блок «Прихильність в житті дитини»
6. Вправа «Мозковий штурм»
7. Вправа «Зоровий контакт»

8. Арт-терапевтична вправа «Я і діти»

9. Релаксація «Водоспад»

### **Хід тренінгу**

#### **1. Привітання «Посмішка по колу» (5 хв)**

*Мета:* здійснення ритуалу привітання, створення в учасників позитивної установки на подальшу роботу.

Учасники стають у коло. Психолог пропонує кожному педагогу поглянути на сусіда справа і подарувати йому усмішку.

#### **2. Вправа «Прощання з мамою». (10 хв)**

*Мета:* актуалізація дитячих переживань, усвідомлення ролі вихователя при прийнятті дитини в групу.

Учасники сідають, зручно розміщуються на своєму місці.

Психолог озвучує наступну інструкцію: «Заплющте, будь ласка, очі. Уявіть, що ви знову стали маленькими дівчатками. Скільки тобі зараз років? Який у тебе настрій? У що ти вдягнена? Відчуй, як ти тримаєш маму за руку. Які теплі, приємні, надійні материнські руки! Але раптом рука зникає. Ти дивишся вгору і бачиш, що мами поруч немає. Озирнись навколо: ти опинилася в незнайомому місці. Тут шумно і незвично. Що ти відчуваєш? Чого хочеш?»

#### **Питання для обговорення:**

- Чи вдалося зануритися у безтурботний стан дитинства?
- Як Ви почувалися поруч з мамою?
- Які почуття були, коли мама зникла? Які реакції при цьому виникали?
- Чи допомогла вправа краще зрозуміти, як відчуваються вихованці, коли вперше потрапляють в групу дитячого садка?

### 3. Тілесно-орієнтована вправа «Обійми» (10 хв)

*Мета:* усвідомлення важливості тілесного контакту з дитиною.

Інструкція для учасників:

Розділіться на пари. Зараз один з вас прийме роль малюка. Сядьте на підлогу і займіть положення ембріону: коліна притиснуті до грудей, голова опущена. Другий учасник виконує роль надійного дорослого. Він неспішно підходить ззаду і обережно, турботливо обіймає малюка. Зосередьтесь на своїх відчуттях. Залишіться на декілька хвилин у такому тандемі. А тепер поміняйтесь місцями.

Питання для обговорення:

- Чи комфортно Вам було в обіймах дорослого? Чи діяло це заспокійливо?
- В якій ролі було комфортніше – дитини або дорослого?
- Що було важливим, на що звертали увагу, коли Вас обіймали?
- Як цей досвід може допомогти Вам у професійній діяльності?

### 4. Вправа «Поводир» (10 хв)

*Мета:* покращення довіри в тандемі вихователів, отримання досвіду належання.

Інструкція для учасників:

Розділіться на пари. Один з учасників стає попереду і зав'язує очі хустинкою. Той, хто стоїть позаду, кладе руки на плечі колезі та має провести його через перепони, розміщені на підлозі. Після виконання завдання учасники міняються місцями.

Питання для обговорення:

- Ким бути для Вас легше: ведучим чи відомим?

- Чи легко було довіритись іншому? А якщо це була б незнайома людина?
- Чи схоже це на відносини дитини, яка приходить в садок, та вихователя?

5. Теоретичний блок «Прихильність в житті дитини»(15 хв)

6. Вправа «Мозковий штурм» (10 хв)

*Мета:* розробити перелік потреб дитини та засобів їх задовільнити.

Учасники протягом 5 хвилин перераховують на ватмані всі потреби, які є в новоприбулої дитини. Після цього варто придумати декілька способів задоволення кожної з потреб в умовах дитячого садка.

7. Вправа «Зоровий контакт»

*Мета:* усвідомлення учасниками ролі зорового контакту при спілкуванні з дитиною.

Вправа виконується в парах. Один з учасників сідає на стілець, виконуючи роль дитини. Другий учасник, «дорослий», отримує аркуш з інформацією, яку він має донести дитині (наприклад, «Нам вже час збиратися на прогулянку, не забудь взяти панаму та іграшки»). При цьому він стоїть боком до дитини на певній відстані. Після цього він отримує другий аркуш, наприклад, «Звичайно, я дозволю тобі з'їсти морозиво, але тільки після обіду». Цього разу зміст треба передати, присівши до рівня дитини і дивлячись на неї.

Питання для обговорення:

- Як почувалася дитина в 1 і 2 випадках?
- Чи були складнощі із розумінням інформації на відстані?
- Які почуття виникали у дитини в бік дорослого в обох випадках?
- В якому випадку дорослий відчував контакт з дитиною?

## 8. Арт-терапевтична вправа «Я і діти»

*Мета:* аналіз учасниками ставлення до вихованців, виявлення «слабких місць» у парі вихователь – дитина.

Інструкція:

Візьміть аркуш паперу і намалюйте на ньому себе і вихованців у вигляді фігур.

Питання для обговорення:

- Чи однакові фігури Ви використали для зображення себе і вихованців?
- Чи є у фігур гострі кути?
- На якій відстані знаходяться фігури?
- Якщо б Ви мали зобразити ідеальні відносини з вихованцями, як би ви змінили свій малюнок?

## 9. Релаксація «Водоспад»

*Мета:* розслаблення, позбавлення негативних емоцій.

Щоб вихователь міг ефективно виконувати свої професійні обов'язки та був невичерпним ресурсом добра і турботи для дітей, він має в першу чергу піклуватися про себе і зміцнення власних ресурсів. В іншому випадку педагогу загрожує професійне вигорання та синдром хронічної втоми.

Пропоную вам релаксаційну вправу, яка допоможе відновити власні ресурси та відчутти себе краще.

Давайте сядемо зручніше і трохи відпочинемо. Закрийте очі і уявіть собі незвичну подорож. Будемо збирати мішок. Покладемо в нього все, що заважає: образи, сльози, печаль, невдачі... Зав'яжемо його та будемо



вирушати в дорогу. Ми вийшли з дому на широку дорогу... Шлях наш довгий, дорога важка, мішок давить на плечі, втомилися руки і ноги. Так хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімемо мішок і ляжемо на землю. Глибокий вдих ...видих. Відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав і аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою та свіжістю. Ти встаєш, треба йти далі. Підійми мішок. Відчуй: він став трохи легшим. Ти йдеш полем поміж квітів, радісно співають птахи, дзижчать бджоли, стрікочуть коники. Попереду прозора річка. Вода у ній цілюща, смачна. Ти нахилиєшся до неї, занурюєш долоні в воду і з задоволенням п'єш чисту прохолодну водичку. Відчуй, як вона розтікається по всьому тілу... всередині приємно та свіжо, ти відчуваєш легкість та свободу у всьому тілі. Ти стрибаєш з камінця на камінець, тобі легко та весело, мішок не заважає, він стає все легшим. Ти легко перебрався з одного берегу на інший. На зеленій траві стоїть чудовий білий будинок. Двері відкриті і привітно запрошують увійти. Ти заходиш в дім і бачиш пічку. Сядь поруч із нею і роздивись, як стрибають яскраві язички вогню. Приємне тепло ласкає обличчя, руки, ноги... Стає спокійно та затишно. Вогонь забирає всі печалі та втому. Твій мішок опустів. Ти виходиш з дому, задоволений і спокійний, вдихаєш свіже повітря. Тобі дуже добре. Вітер заповнює твій мішок радістю, добром та любов'ю. Всі ці скарби ти віднесеш додому і поділишся з рідними та друзями. Тепер можна відкрити очі і посміхнутися.



Клинова Галина Олександрівна

**Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №238  
комбінованого типу» Криворізької міської ради, практичний  
психолог.**

*Телефон: 096 842 74 83*

*E-mail k.galina063@ gmail.com*

**«Нема проблем –  
є творчі ситуації !»**

**Дискусія на тему:** «Збережемо дитині дитинство»

**Мета:** активізувати знання педагогів про педагогічні тактики, які зберігають самоцінність дитинства.

**Категорія слухачів:** вихователі закладів дошкільної освіти

**Матеріал:** сигнальні значки «+», «-», « » , картинки тварин в зоопарку.

### **План проведення заходу**

#### **1. Вправа: «Сліпий вибір»**

**Мета:** розподіл учасників диспуту на дві підгрупи.

**Хід вправи:** учасникам диспуту пропонується методом «сліпого вибору» визначити власну роль в процесі розгляду проблеми.

Володарі сигнальної картки «+» мають озвучувати позитив питань з теми, яка розглядається

Володарі сигнальної картки «-» мають обговорити негатив запропонованих питань теми.

Володарі сигнальної картки «» мають право вступати в диспут для підтвердження чи спростування думки .

#### **2. Вступ до теми:**

Усі добре розуміють, що діти – це наше майбутнє і про майбутнє треба дбати. Поцінуючи період дитинства та людей, які про нього дбають, 20 листопада святкують День дитини, 1 червня – День охорони дитинства, 27 вересня – День працівників дошкілля, у першу неділю жовтня – День вчителя, у першу п'ятницю листопада – День дошкільника.

В останні роки досить часто розглядалися різноманітні проблеми дошкільного дитинства. Серед них піднімалися питання діагностики,

вивчення, розвитку дошкільника, дослідження його емоційного інтелекту, значення віртуальної реальності і т.п. Проблема ж самоцінності дитинства звучить рідко.

Активним захисником самоцінності дошкільного дитинства як окремого періоду життя був видатний психолог, А. В. Запорожець. Неприйнятною для нього є твердження, що ціною штучної акселерації розвитку дитини, шляхом скорочення дитинства може бути досягнутий прогрес у його подальшому розвитку. З цієї точки зору, дитячий період життя людини виконує функцію підготовки дитини до шкільного навчання.

Прискорений темп сьогодення вкорочує вік дитинству, не прогнозуючи наслідки. Як не відібрати у дітей найцінніший період їхнього життя, їх розвитку та становлення? Як дітям не стати малими дорослими? Ці питання є основними сьогоденного диспуту.

В дошкільному закладі умовами збереження самоцінності дитинства мають опікуватися педагоги. Відомо, що в своїй діяльності педагоги керуються законодавчими документами, орієнтуються на вимоги методик дошкільного виховання, враховують батьківські запити. А дитина, як їй? Чи часто ми задумуємось над цим питанням. Чи можемо ми дати відповідь, а щаслива вона? Чи комфортно їй?

Дискусію починаємо з вправи **«Приємні та не дуже моменти мого дитинства»**

**Мета:** активізувати спогади з власного дитинства, як прийому розуміння складових його самоцінності

(візуалізація)

Вихователі озвучують власні спогади дитинства (бажано дошкільної пори), опираючись на емоційну пам'ять.

**Підсумок:** у кожного з нас є певні спогади дитинства. І ми усвідомили, що саме дитинство є самоцінним періодом життя. Для кожного із нас

воно стало стартовим майданчиком для подальшого розвитку та становлення.

### **Вправа: «Тунель педагогічних проблем»**

**Мета:** навчитись виокремлювати позитив та негатив професійної діяльності з точки зору збереження самоцінності дитинства.

#### **Хід виконання вправи:**

Ведучий пропонує розглянути режимні моменти дня в дитячому садку з позиції самоцінності дитинства. Педагогам, які отримали «+» картки пропонується акцентувати увагу на позитиві режимних моментів, педагогам з «-» карточкою визначитись, що і як може нашкодити дошкільнику в процесі їх виконання.

Педагоги з «» карточкою підводять підсумок, наголошуючи на цінності моменту

Форма організації	Негатив	Позитив	Підсумок
РАНКОВИЙ ПРИЙОМ	Поганий настрій вихователя Невміння вихователя показати дитині власну доброзичливість, значимість кожної дитини	Внутрішня налаштованість на доброзичливе спілкування, щира цікавість до дитини Вміння створити умови для різної цікавої діяльності дітей і в групі і на майданчику.	Приємний прийом дитини в ЗДО - відповідна точка, від якої значною мірою залежить стан і настрої дитини, її відчуття безпеки, захищеності протягом дня.

<p>РАНКОВА ГІМНАСТИКА</p>	<p>Відсутність мотивації. Стабільне шиккування за зростом Професійна некомпетентність вихователя, незнання методики, завищені або занижені вимоги, Вихователь сам не може виконати вправу, показати, правильність її виконання</p>	<p>Позитивний емоційний стан Зникає сонливий стан, з'являється бадьорість, виховуються вольові якості.</p>	<p>Позитивний вплив на всі фізіологічні процеси організму</p>
<p>СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ</p>	<p>Інтелектуальне перевантаження. Слухняні діти висиджують довгі заняття, терпляче вислуховують, к інші описують картину, засвоюють на вимогу дорослого інформацію, яка їм зараз нецікава і не потрібна, складають літери,</p>	<p>Тематичний розподіл пізнавального матеріалу, Чотирикомпонентна структура заняття</p>	<p>При належній організації, заняття як дидактична система, має право на життя і може сприяти збереженню самоцінності дитинства</p>



	втрачаючи час, сензитивний для фізичного і психічного розвитку		
ХАРЧУВАННЯ	Насильне харчування . Озвучування вихователем проблеми дитини. Неприйняття певного блюда Вимоги культурно-гігієнічних навичок	Задоволення природних потреб харчування	Харчування — це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес, тому організація раціонального харчування містить психологічні компоненти. Приймання їжі — це єдиний пізнавальний процес, під час якого дитина в буквальному сенсі «куштує» навколишній світ. Вона має усвідомлено та позитивно ставитися до

			цього, адже приємні враження та емоції сприяють ліпшому засвоєнню продуктів харчування
СВЯТА	Вони у наших садках більше нагадують показові виступи результатів дресування, заучування, відпрацьовування рухів та слів. Діти демонструють батькам завчений сценарій, влаштовують їм (зверніть увагу – їм, а не собі) свято – «подивіться які у Вас здібні до тренувань діти». І жодного натяку на свято для самих дітей – ані сюрпризів, ані приємних несподіванок, усе		Свято має нести світлі, радісні, яскраві враження, як в процесі підготовки так і під час самого свята

	<p>давно визначено, відпрацьовано за планом і зась від нього відступити – дитина наразиться на критику та зауваження.</p> <p>Фотографування:</p> <p>Батьки не розуміють: свято не подіум для індивідуальних постановочних зйомок, дитина – не учасник кастингу.</p>		
РОЗВАГИ	Театр одного актора	Позитивні емоції	Розвага є природним середовищем дитини.
ІГРИ		Гра, в якій поєднується приємне спілкування, спостереження, милування, дослідження – вихід з тунелю педагогічних проблем, з якого	Люди, які вдосталь не нагналися в дитинстві граються згодом у дорослому житті. Ці, вже дорослі ігри, бувають і небезпечні Подумаємо про

		дитина має вийти здоровою та щасливою, це насолода життям, її найкращим	своє майбутнє сьогодні – повернімо малятам гру.
ВІЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ	Негативний приклад оточення, Низька якість ігрового та природного оточення	Задоволення природної потреби	Необхідність вільної діяльності - природна потреба дошкільників, час самоствердження
ОСОБИСТІТЬ ПЕДАГОГА	Низька професійна компетентність	Висока професійна майстерність та людяність, присутність педагогічної інтуїції	Для успішного оволодіння професією людина повинна бути уважною, відповідальною, чуйною, тактовною, товариською, терплячою, виявляти схильність до роботи з дітьми. Бажано мати хорошу пам'ять, увагу, високі комунікативні здібності.

			<p>Потрібні загальна культура та ерудованість, грамотна і виразна мова, добре поставлений голос, вміння керувати колективом. Також необхідні стресостійкість, вміння контролювати свою поведінку і емоції, міцна нервова система: робота вихователя хоча і не супроводжується підвищеними фізичними навантаженнями, проте проходить в умовах постійного психоемоційного напруження</p>
--	--	--	--

**Висновок:** збереженню самоцінності дитинства 100% сприятиме висока професійність педагога.

## **Вправа: «Дітки в клітці»**

**Мета:** засобом порівняння та гіперболізації стимулювати дії педагогів максимально використовувати конструктивні методи взаємодії з дітьми.

**Матеріал:** картинки з зображенням звірів в клітках. (Додаються)

**Хід вправи:** педагогам роздаються картинки з зображенням звірів в клітках зоопарку. Пропонується озвучити внутрішній монолог звіра в клітці.

Слухачам провести можливу аналогію з дошкільного життя за запитанням : коли і в які моменти, на вашу думку, подібний внутрішній монолог може звучати в дитини нашого садочку.

**Підсумок :** зараз ми обговорили моменти блокування дитячої волі та активності.

Блокуючи дитячу волю та активність ми ростимо пасивних, безініціативних, інертних людей.

Місія дошкільної освіти полягає саме у вихованні, навчанні добра та моралі, компенсації їх нестачі у суспільстві і в сім'ї.

## **Використана література:**

1. Психологічне здоров'я дошкільників / Уклад. Т. І. Прищеп. -Х. Вид. група Основа, 2010.
- 2.Ірина Біла «Повернімо дитині дитинство», журнал «Дошкільне виховання» №7, 2013 р., стор. 17-18.



































$+$	$-$
$+$	$-$
$+$	$-$
$+$	$-$
$+$	$-$



$+$	$-$
$+$	$-$