

***ЕЛЕКТРОННИЙ ЖУРНАЛ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ  
СИСТЕМИ ОСВІТИ ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ***



БЕРЕЗЕНЬ  
2020

***ІНСАЙТ***



***Важливо вірити, що талант нам дається не просто так  
– і що за будь-яку ціну його потрібно для  
чогось використовувати.***

**Марія Склодовська-Кюрі.**

# Зміст

<b>1. Тиждень психології. «Пізнай себе – ключ до успіху»</b> <i>Бешенцева Н.О.</i> .....	5
<b>2. Профорієнтаційне заняття для старшокласників</b> <b>«Атлас Професій»</b> <i>Вельма Ю. О.</i> .....	26
<b>3. Експеримент, як підґрунтя для реалізації завдань</b> <b>НУШ</b> <i>Загребельна Е. В.</i> .....	33
<b>4. Психологічна студія для учнів 9-х класів «Протидія</b> <b>боулінгу в дитячому колективі»</b> <i>Орешенко Н. В.</i> .....	45
<b>5. Семінар – з елементами тренінгу з батьками «Сім’я</b> <b>– основа психологічного здоров’я»</b> <i>Смірнова Л. Л.</i> .....	54
<b>6. Використання арт-практик в роботі практичного</b> <b>психолога</b> <i>Криворучко О.В.</i> .....	58

# Передмова

***Шановні співробітники психологічної служби системи освіти  
Дніпропетровської області!***

До вашої уваги новий - весняний - випуск періодичного електронного журналу «ІНСАЙТ». До нього включені методичні розробки фахівців з власного досвіду роботи, надіслані колегами з психологічних служб м. Дніпра, м. Кривого Рогу, м. Павлограду, м. Покрова та м. Тернівки.

Ми всі з вами працюємо в так званій циклічній моделі, яка передбачає поетапність психологічного і соціально-педагогічного супроводу освітнього процесу. Циклічність в нашій роботі дозволяє таким чином розподілити професійне навантаження, щоб забезпечити ефективність діяльності протягом усього навчального року.

З точки зору динаміки працездатності весняний етап характеризується ще достатнім рівнем психоенергетичного потенціалу фахівця, але водночас спостерігається незначне його зниження – це так звана фаза субкомпенсації, яка потребує залучення додаткових ресурсів. У якості останніх можуть використовуватись методи саморегуляції як способи управління своїм психоемоційним станом шляхом самовпливу на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням, та методи релаксації, за допомогою яких можна частково або повністю позбавлятися фізичної або психічної напруги.

З нагоди весняного етапу професійної діяльності хочемо побажати вам гарного весняного настрою, професійного натхнення в усіх напрямках роботи та порозуміння з усіма суб'єктами освітнього процесу.

Також хочемо зазначити, що самоаналіз власної діяльності та узагальнення досвіду роботи не тільки сприяє професійному зростанню, а й дає змогу оптимізувати роботу та заощаджувати власні психоенергетичні ресурси.

Отже, щоб запобігти такому явищу як професійне вигорання, читайте новий випуск журналу, знайомтесь з досвідом роботи колег та не забувайте узагальнювати свій власний досвід практичної роботи і надсилати до нашого журналу.

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

**Крокуйте з нами у пошуках інсайтів!**

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



*Бешенцева  
Наталія Олександрівна*

**Практичний психолог**

**Комунальний заклад «Тернівська  
загальноосвітня школа I-III ступенів №7  
Тернівської міської ради  
Дніпропетровської області»**

Особисті дані: [fsnatali@ua.fm](mailto:fsnatali@ua.fm)  
+380992250842



**Професійне кредо:**

**«Кожна людина індивід і  
до кожного потрібно  
знайти свій підхід»**

## **ТИЖДЕНЬ ПСИХОЛОГІЇ**

### **«ПІЗНАННЯ СЕБЕ – КЛЮЧ ДО УСПІХУ!»**

#### **ВСТУП**



В усі часи люди замислювались над тим, як пізнати та знайти себе. Внутрішній світ людини проявляється в його інтересах і потребах, діяльності, у тому, як людина оцінює себе та інших людей. Серед потреб та інтересів людини найважливіше місце займає потреба в пізнанні. Пізнати самого себе – це означає зрозуміти свій внутрішній світ, побачити і прийняти свої не тільки позитивні якості, а й негативні. Древні мудреці говорили: «Пізнай себе і ти пізнаєш світ». Істина людини починається в самопізнанні, тобто пізнанні та розумінні самого себе. Через пізнання себе самого ми стаємо моральною та вихованою людиною. Потреба в пізнанні дана людині від природи. Результатом пізнання є знання, а результатом самопізнання – зміни в людині на краще.



Самопізнання – це нелегкий процес орієнтований на пошук призначення та цілей свого життя. Для того, щоб пізнати себе, потрібно працювати над собою, тобто, аналізувати свої негативні та позитивні якості. Спочатку це може бути важко, але з часом розуміється, що давати собі звіт про внутрішній розвиток є досить продуктивним, оскільки можна побачити що вже зроблено, досягнуто, пройдено або навпаки скільки ще потрібно зробити. Основне не зупинятися на досягнутому і завжди відкривати перед собою щось нове і цікаве, незалежно від віку і професії.

З метою активізації пізнавальної активності учнів, розкриття творчого потенціалу, розширення і поглиблення знань учнів з психології, збагачення знань про внутрішній світ власної особистості та особистості інших людей, прагнення до самопізнання, створення позитивного емоційного настрою в нашому освітньому закладі (ЗЗСО №7) м.Тернівки з 22 по 26 квітня 2019 року пройшов тиждень психології «Пізнання себе – ключ до успіху!

**Форми проведення:**

- психологічні акції;
- конкурси: психологічних стінгазет, колажів, малюнків;
- психологічні години;
- тренінгові заняття;
- заняття з спецкурсу;
- заочна олімпіада з психології;
- есе з психології.

**Організатор заходу:** психолог за підтримкою адміністрації школи.

**Методичне забезпечення:** план тижня психології, сценарій занять до кожного заходу, грамоти для нагородження.

**Місце проведення:** простір школи, класні кімнати, кабінет практичного психолога.

**Дата проведення:** 22.04.2019 – 26.04.2019.

**ПЛАН ТИЖНЯ ПСИХОЛОГІЇ**

**«ПІЗНАННЯ СЕБЕ – КЛЮЧ ДО УСПІХУ!»**

Дата	Назва дня	Захід	Учасники
Понеділок 22.04.2019	<b>На шляху до самопізнання</b> <i>Девіз дня: Пізнання починається з подиву.</i> <i>Аристотель</i>	Відкриття тижня психології. Загальношкільна психологічна акція «Відбиток мого настрою».	Учасники ОП
		Акція «Скринька мудрості».	Вчителі
		Урок з психології «Як ми мислимо. Навчання порівнянню». (в рамках спецкурсу «Вчись думати»)	Учні 5-х класів
		Відкритий захід з психології «У світі уяви».	Учні 2-х класів.

Вівторок 23.04.2019	<b>Цікава психологія</b> (в рамках дня практичної психології) <b>Девіз дня:</b> Знання психології робить життя складнішим, а застосування – простішим.	Психологічна гра «Небезпеки чарівного лісу». О.В. Хухлаєва	Учні 1-х класів
		Практичне заняття «Три чарівних твердження». (в рамках спецкурсу «Аранжування особистості»)	Учні 6-х класів
		Практичне заняття «Я особистість». (в рамках спецкурсу «Пізнай себе»)	Учні 2-х класів
		Есе «Психологія у сучасному світі: її роль та технології».	Учні 9-х; 11-х класів
		Заочна олімпіада з психології «Я і психологія».	Учні 9-х – 11-х класів
Середа 24.04.2019	<b>В гармонії з собою!</b> <b>Девіз дня:</b> Ціль усякого пізнання є гармонія між миром і людиною. Веневітінов	Практичне заняття «Успіх у житті людини». (в рамках спецкурсу «Цікаве спілкування»)	Учні 4-х класів
		Тренінгове заняття «Я пізнаю себе».	Вчителі
		Конкурс колажів «Портрет сучасного вчителя»; «Портрет сучасного учня».	Учні 5-х – 6-х класів
Четвер 25.04.2019	<b>Мої почуття в творчості</b> <b>Девіз дня:</b> Творити – значить виражати те, що є в тобі. АнріМатісс	Ділова гра «Попереду у нас п'ятий клас».	Учні 4-х класів
		Виставка малюнків «Що робить нас щасливими?».	Учні та їх батьки 1-х – 4-х класів
		Конкурс психологічних газет «Кожен свій світ відчуває по своєму».	Учні 7-х – 11-х класів
П'ятниця 26.04.2019	<b>Успіх – є шлях!</b> <b>Девіз дня:</b> Перемога там, де є рух вперед. Рей Бредбері	Психологічна гра «Сузір'я». (в рамках спецкурсу «Таємниці спілкування»)	Учні 3-х класів
		Темперамент і характер. Їх облік при професійному виборі. (в рамках спецкурсу «Настає час вибору»)	Учні 9-х класів
		Підбиття підсумків тижня психології. Нагородження учасників, переможців конкурсів тижня психології.	Учасники конкурсів

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДЕНЬ ПЕРШИЙ

**Назва дня:** На шляху до самопізнання.

**Девіз дня:** *Пізнання починається з подиву. Аристотель*

**Основні заходи:**

1. Загальношкільна психологічна акція «Відбиток мого настрою».
2. Акція «Скринька мудрості».
3. Урок з психології «Як ми мислимо. Навчання порівнянню».
4. Відкритий захід з психології «У світі уяви». (Додаток 1)

### **ДЕНЬ ДРУГИЙ**

**Назва дня:** Цікава психологія. (в рамках дня практичної психології)

**Девіз дня:** *Знання психології робить життя складнішим, а застосування – простішим.*

**Основні заходи:**

1. Психологічна гра «Небезпеки чарівного лісу».
2. Практичне заняття «Три чарівних твердження».
3. Практичне заняття «Я особистість».
4. Есе «Психологія у сучасному світі: її роль та технології».
5. Заочна олімпіада з психології «Я і психологія». (Додаток 3)

### **ДЕНЬ ТРЕТІЙ**

**Назва дня:** В гармонії з собою!

**Девіз дня:** *Ціль усякого пізнання є гармонія між миром і людиною. Вєневітінов*

**Основні заходи:**

1. Практичне заняття «Успіх у житті людини».
2. Тренінгове заняття для вчителів «Я пізнаю себе» (Додаток 2)
3. Конкурс колажів «Портрет сучасного вчителя»; «Портрет сучасного учня».

### **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТИЙ**

**Назва дня:** Мої почуття в творчості.

**Девіз дня:** *Творити – значить виражати те, що є в тобі. Анрі Матісс.*

**Основні заходи:**

1. Ділова гра «Попереду у нас п'ятий клас».
2. Виставка малюнків «Що робить нас щасливими?».
3. Конкурс психологічних газет «Кожен свій світ почуває по своєму».

### **ДЕНЬ П'ЯТИЙ**

**Назва дня:** Успіх – є шлях!

**Девіз дня:** *Перемога там, де є рух вперед. Рей Бредбері*

**Основні заходи:**

1. Психологічна гра «Сузір'я».
2. Практичне заняття «Темперамент і характер. Їх облік при професійному виборі».
3. Підбиття підсумків тижня психології. Нагородження учасників, переможців конкурсів тижня психології.

### **КЛЮЧОВІ ЗАХОДИ**

### **ПСИХОЛОГІЧНА АКЦІЯ «ВІДБИТОК МОГО НАСТРОЮ»**



Загальношкільна психологічна акція відкриває тиждень психології. Це масовий захід з психологічним акцентом і широкими психолого-педагогічними можливостями.

**Мета:** профілактика депресивного настрою, формування позитивного мислення, розширення міжособистісного спілкування.



**Необхідні матеріали:** ватман, краски, вологі серветки.

**Проведення акції:** зустрічають учасників акції чергові школи та пропонують вибрати один колір із запропонованих фарб (червоний, жовтий, синій, зелений, чорний), який буде відображати настрій, з яким учасник акції прийшов до школи і який залишить відбиток пальця на плакаті. Після чого підраховуються кольори в залежності від колірної гами та відзначається настрій з яким діти прийшли до школи.

*Р.С.Легка ненав'язлива діагностика. Вона не претендує на серйозні прогнози, але все ж багато говорить.*

### **ПСИХОЛОГІЧНА АКЦІЯ «СКРИНЬКА МУДРОСТІ»**

**Учасники:** вчителі.

**Проведення акції:** висловлювання, які необхідно надрукувати на окремих листочках та скласти в скриньку. Кожному бажаючому потрібно вибрати із чарівної скриньки мудрий вислів, який дасть можливість поміркувати та обов'язково йому знадобиться та буде повчальним.

**Вислови. Цитати. Фрази.**

*У людини два життя, і друге починається тоді, коли ми розуміємо, що життя лише одне.* Том Хідлстон

*Ми прийшли в цей світ, щоб допомагати один одному в нашій подорожі по життю.* Уільям Джеймс

*Ніколи ні про що не жалкуй: інколи неприємності трапляються на благо, а мрії не втілюються до кращого.* Олег Рой

*Один із законів життя свідчить, що як тільки закриваються одні двері, відкриваються інші. Але вся біда в тому, що ми дивимося на замкнуті двері і не звертає уваги на ті, що відкрилися.* А.Жид

*Криза середнього віку - це коли ти ще можеш робити те, що і раніше, але обираєш не робити.* Кевін Костнер

### **КОНКУРС ПСИХОЛОГІЧНИХ ГАЗЕТ**

#### **«КОЖЕН СВІЙ СВІТ ПОЧУВАЄ ПО СВОЄМУ»**

Конкурс стінгазет і колажів передбачає участь учнів 7-х –11-х класів.

**Мета конкурсу:** соціалізація учнів в умовах сучасного суспільства за допомогою творчого підходу до осмислення психологічної тематики конкурсу.

Незвичайність даного завдання полягає в тому, що тема запропонована учням має дуже широкий діапазон для зображення і повна відсутність конкретики, що може викликати у них ряд складнощів. Оригінальність у

тому, що по темі психологу необхідно провести в класі «Мозковий штурм» про що заздалегідь їм повідомляється.

Підсумки конкурсу підводяться в кінці «Тижня психології», стінгазети нагороджуються за номінаціями:

- найоригінальніша газета;
- найцікавіше розкриття теми;
- найінформаційніша стінгазета.

### **ВИСТАВКА МАЛЮНКІВ «ЩО РОБИТЬ НАС ЩАСЛИВИМИ»**

**Учасники:** батьки та учні початкової школи.

**Мета:** формування дружних, теплих стосунків між дітьми і батьками; виховання глибоких почуття в родинному колі; сприйняття розвитку творчих здібностей, бажання примножування родинних традицій.

**Завдання:** батьки з дітьми готують спільний малюнок на форматі А4 за темою «Що робить нас щасливими».



### **ГРА «НЕБЕЗПЕКИ ЧАРІВНОГО ЛІСУ»**

(Автор: О.В. Хухлаєва)

Гра спрямована перш за все на

корекцію різноманітних страхів у дітей, а також на те, щоб створити гарний настрій, невимушену атмосферу, допомогти дітям налагодити контакт з дорослими і між собою. Гра дає можливість працювати з самими страхами і їх братом-близнюком - агресією. Гра також сприяє розвитку фантазії, креативності, підвищення впевненості в собі, оптимізації міжособистісних відносин, створення гарного настрою



У ході гри дитина ідентифікується зі своїми страхами і отримує над ними контроль, крім того, страхи стають смішними і веселими, перестають бути страшними, у дітей з'являється можливість емоційно відреагувати і тим самим зняти напругу, знижуючи значимість страшних подій.

Дітей чекає подорож чарівним лісом, повному небезпек і загадок, адже господарюють в ньому шість забавних гномів: кожен із них приготував для гравців свої завдання і не пустить далі, якщо їх не виконати. «Злюкодав» дозволить вам злитися, дратуватися і навіть лаятися, «Неправін» - дуріє і робить все навпаки, «Бояськін» - лякатися і лякати інших, згадуючи, чого ж можна боятися, «Поболтушка» - посміхатися і розповідати історії, «Доброліна» - дякувати іншим гравцям і говорити компліменти, а «Сміхотун» - хихикати од душі і смішити партнерів по грі.

**Кількість учасників:** до шести чоловік.

**Додаток 1**

### **ВІДКРИТИЙ ЗАХІД З ПСИХОЛОГІЇ «У СВІТІ УЯВИ»**

**Мета:** ознайомити учнів з поняттям «уява»; показати шляхи розвитку даних процесів засобами ігор і вправ; формувати прагнення до самовдосконалення, позитивного відношення до себе; виховувати бажання розвиватись творчо. Навчити дітей бачити, чути, відчувати навколишній світ, мріяти; Розвивати творчу уяву, фантазію, кмітливість, логічне мислення.

**Форма заняття:** заняття з елементами тренінгу.

**Обладнання:** кольорові олівці, кольорові листи А4, листи А8, клей, ножиці, скриня зі скарбом.

**Клас:** 2 (діти, що вивчають спецкурс «Пізнай себе»)

**Кількість учасників:** 10.

**Час проведення:** 45 хв.

## **ХІД ЗАНЯТТЯ**

### **ОРГАНІЗАЦІЙНА ЧАСТИНА**

#### **Ритуал привітання.**

*Встаньте, діти, всірівненько,*

*Посміхніться всі гарненько.*

*Любідіти, у нас клас*

*Завітали люди щирі*

*Привітайте в добрий час*

*Гостей посмішкою милою*

*Повернімося до гостей,*

*Скажемо їм ... (Добрий день)*

### **ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА**

#### **Актуалізація отриманих раніше знань.**

**Психолог.** Діти, ми сьогодні продовжуємо подорожувати чарівною наукою «Психологія». Давайте з вами пригадаємо!

- Що вивчає наука психологія? (вивчає психічні процеси та поведінку людини).

- Психологія це наука про ...? (душу)

- Хто намалює знак, який символізує науку «Психологія»? Що це за знак?

- Давайте згадаємо, які психічні процеси ми вже з вами знаємо? (*Робота в парі*). **Завдання:** подивиться, у вас на парті лежать пазли давайте складемо їх. Що ви отримали? (*пам'ять, увага, мислення, сприйняття*)

**Психолог.** Сьогодні ми будемо говорити про цікавий і захоплюючий пізнавальний процес, який допомагає зі знайомих нам об'єктів одержати щось незвичайне, раніше не бачене. Зараз, уявіть собі русалку, чарівницю... Як вам це вдалося, що допомогло вам «побачити» їх? (*Уява, фантазія*).

Давайте складемо на дошці цей пазл.

#### **Повідомлення теми заняття. Вивчення нового матеріалу.**

Тема нашого заняття «У світі уяви».



**Девіз нашого заняття:** *«Думати. Мріяти. Уявляти. Фантазувати. Щоб кмітливими стати!»*

А ми з вами вже знаємо, що наші пізнавальні процеси між собою взаємопов'язані і не можуть існувати один без одного. Уява тісно взаємопов'язана з таким пізнавальним процесом, як мислення. Чим більше у людини рівень розвитку мислення, тим краще вона може уявляти, представляти.

Що таке уява? У словнику дається таке тлумачення: «Уява – це здатність представляти, фантазувати».

Як ви вважаєте, яку роль відіграє уява в житті людини? (*виробництво нових об'єктів, предметів, мистецтво складати казки, придумувати історії, писати вірші, робити поробки й т.п.*)

**Види уяви:**

**Мимовільна** – створення нових образів не керується спеціальною метою уявити певні предмети чи події. Наприклад: при читанні художнього твору в уяві без спеціального наміру виникають образи героїв твору, час та місцевість, в якій відбуваються події. Голодна людина уявляє смачні страви, в спеку уява приносить людині прохолоду.

**Довільна** – людина ставить спеціальну мету створити образи того чи іншого об'єкта, можливої ситуації. Митець, який створює новий музичний твір, зображує образ літературного героя або картину, використовує довільну уяву. Вчитель на уроці, пропонуючи учням уявити якусь подію, певну місцевість, також викликає в школярів довільну уяву.

**Конкретна** – в ній уявляються певні предмети та речі тощо.

**Творча** – самостійне створення образів об'єктів, які не існують в наш час, або відтворенні оригінальної модифікації вже наявного об'єкта, явища; це нестандартний образ раніше описаного, прочитаного, сприйнятого.

## **ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА**

**Психолог.** Сьогодні, ми з вами будемо подорожувати країною «УЯВЛЯНДІЯ». Нам належить виконати завдання і отримати ключ і відкрити скриню зі скарбом.

Ну що ж почнемо?

*У подорож. У подорож.*

*Рушаємо у подорож!*

*В країну Уявляндію*

*На острові «Чудес».*

*В країні Уявляндії*

*Веселе небо синіє,*

*І пальми там гойдають*

*Веселі вітри!*

*В країні Уявляндії*

*Живуть лише фантазії.*

*Усе, що уявляємо –*

*Це буде навпаки.*

**Вправа «Перетворення»**



**Мета:** розвиток креативності, уяви та мислення.

**Хід вправи:** учням пропонується продовжити речення за допомогою техніки «Мікрофон».

- Що ти зробив, якби прокинувся чарівником....?

**Психолог.** Уява й фантазія створюють у нашій свідомості нові незвідані світи.

*Без уяви милі діти,  
Не ростуть чарівні квіти,  
Не літають черевички,  
Не вмиваються сунічки  
То ж давайте починати  
Всі разом фантазувати.*

Діти, пригадайте, які квіти ви знаєте? *(Відповіді дітей)*

**Вправа «Чарівна квітка»**

**Мета:** розвиток творчої уяви.

**Хід вправи:** придумайте і намалюйте квітку, якої не існує в природі, дайте їй фантастичну назву, уявіть і опишіть її аромат. *(Презентація малюнків)*

**Психолог.** А що б ваші квіти росли красиво, пишно і радували очі, ми їх полємо чарівним дощиком...



**Вправа «Чарівний дощ»**

**Мета:** активізація уяви, можливість висловити агресивні почуття в безпечній формі.

**Хід вправи:**

**Перший етап.** Взяти кілька кольорових листочків А<sub>4</sub>. За сигналом почати рвати листи на дрібні шматочки. За сигналом потрібно зупинитися. *(грає весела, ритмічна музика)*

**Другий етап.** Стати всім в коло і на рахунок влаштувати чарівний дощ.



**Третій етап.** Діти діляться на дві команди. За сигналом потрібно зібрати всі шматочки в спеціальний пакет. *(грає весела, ритмічна музика).*

**Четвертий етап.** З цих шматочків потрібно зробити аплікацію.

**П'ятий етап.** Дати фантастичну назву аплікації. Презентація аплікацій.

**Психолог.** Уява, фантазія допомагає людям розбудовувати прогрес, не стояти на місці. Учені, зробили висновок про те, що тренування уяви може допомогти в досягненні високих результатів у будь-якій справі.

**Релаксаційна вправа «Хмаринка»**

**Інструкція:** (звучить тиха спокійна музика). Діти, сядьте зручно, закрийте очі! Зробіть глибокий вдих, видих. Уявіть собі теплий літній день. Ви лежите на траві і дивитеся на хмари, що пропливають у небі, такі білі, великі, пухнасті хмари у блакитному небі. Навкруги усе тихо і спокійно, вам тепло і затишно. З кожним вдихом і видихом ви починаєте повільно і плавно підніматися в повітря, все вище і вище, до самих хмар. Ваші руки легкі, ваші



ноги легкі, все ваше тіло стає легким, як хмарка. Ось ви підпливаєте до найбільшої і пухнастої, до найкрасивішої хмари на землі. Ближче і ближче. І ось ви вже лежите на цій хмарі, відчуваєте, як вона ніжно гладить вас. Вам добре і приємно. Ви розслаблені й спокійні. Але ось хмара опустила вас на полянку. Посміхніться своїй хмарі, і на рахунок «три» розплющіте очі. Потягніться!

### **Вправа «Долонька»**

**Інструкція:** дітям потрібно обвести свою долоньку на аркуші паперу. Кожен палець — це місце, де записують відповіді на запитання.

**Великий палець** – «Мій настрій», **вказівний** – «Що тобі сподобалось найбільше?», **середній** – «Які завдання були важкими?», **безіменний** – «Мені не сподобалося сьогодні», **мізинець** – «Тепер я можу (знаю)…»

### **ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

**Закріплення вивченого матеріалу.**

**Приємне незакінчене речення:**

- Здатність представляти, фантазувати називають ... (уява)
- Які види уяви бувають?
- Уяву можна й потрібно ... (розвивати)

**Психолог.** Молодці! Сьогодні ви дуже гарно працювали, були активні. Ми з вами отримали ключик і нарешті відкриємо нашу скриню зі скарбом! Діти, а скарб цієї скрині ваші призи! Отримайте їх і продовжуйте розвивати вашу уяву.



### **ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Барташнікова І., Барташніков О. Розвиток наочно-образного та логічного мислення дітей. – Тернопіль: Богдан, 1998. – 79с.
2. Барташнікова І., Барташніков О. Розвиток уваги та навиків навчальної діяльності. – Тернопіль: Богдан, 1998. – 46с.
3. Коробко С. Особливості розвитку пам'яті учнів. // Початкова школа. – 1999. – №2. – С.12-15
- Явоненко М. Розвиток уяви та літературних здібностей молодших школярів. // Початкова школа. – 2003. - №3. – С.16-17.

### **Додаток 2**

### **ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ «Я ПІЗНАЮ СЕБЕ»**

**Мета:** згуртування педагогічного колективу, розвиток комунікативних навичок, емоційної стійкості, впевненості в собі, доброзичливого ставлення один до одного. Вчитися розуміти один одного, усвідомлювати свою роль, функції в житті колективу.

### **Завдання:**

- розвиток здатності розбиратися в своїх почуттях і умінь адекватно оцінювати емоційні стани інших людей;
- усвідомлення кожним учасником своєї ролі, функції в житті і в колективі;
- розвиток навичок спілкування, зняття емоційної напруги;

– формування саморефлексії, емпатії, педагогічної толерантності, довіри у міжособистісному спілкуванні.

**Тривалість:** 1 год. 30 хв.

**Кількість учасників:** 10-15 осіб.

**Необхідні матеріали:** аркуші формату А4, прості/кольорові олівці, фломастери; спокійна музика для релаксації.

### **ХІД ЗАНЯТТЯ**

**Психолог.** Шановні колеги! Сьогодні ми з Вами у цьому знайомому нам всім колі зібралися для участі у тренінговому занятті під назвою «Я пізнаю себе». Думка цієї зустрічі сьогодні нам з вами дуже близька. Кожен з нас особистість, людина зі своїми поглядами, переконаннями, інтересами, цілями.

Метою нашого заняття – ближче познайомитись із собою, зрозуміти, відчувати те, ким ви є насправді на сьогоднішній день. Герой давньогрецького міфу «Нарцис» міг би прожити до глибокої старості, якби ніколи не побачив свого обличчя. Саме так пророкував його батькам мудрий сліпечь Тересій. Але юний Нарцис, як відомо, побачив у прозорій воді своє відображення, закохався у себе і вмер від кохання. Цей класичний сюжет постійно нагадує нам, як небезпечно жити, не знаючи себе, не вміючи себе пізнавати.

Коли людина намагається аналізувати складові своєї особистості, перед нею безумовно відкриваються нові обрії в стосунках з людьми, і у професійній діяльності, і у майбутній самореалізації.

#### **Вправа «Історії з торбинки»**

**Мета:** настроїти учасників на роботу, активізувати відчуття особистості.

**Хід вправи.** Учасники сідають у коло і по черзі витягують з торбинки, не заглядаючи в неї, один з наявних там предметів (олівець, ручка, гудзик, гумка, кубик, цукерка, тощо). Після того, як усі отримали якусь річ, кожен по черзі промовляє фразу, яка починається з «Я», презентуючи те, що дісталось з торбинки. Наприклад: «Я - цукерка, солоденька, смачненька, мене всі люблять».

#### **Вправа «Мої чесноти»**

Зараз ми з вами будемо малювати. Кожен з вас намалює картину-подарунок найближчій людині. Як ви думаєте, кому? Кому ви можете довірити найважливіший секрет? Хто знає про вас все і навіть більше? Звичайно, це ви самі. Сьогодні ви намалюєте подарунок самому собі. Це буде ваза з букетом квітів.

Для початку ми визначимось з формою вази, її дизайном. Тепер наповнимо вазу квітами. Спочатку ми намалюємо серединки квітів, великі і круглі; розташуйте п'ять серединок в будь-якому місці над вазою. Додайте квітам стебла, покажіть, що вони стоять у вазі. Даваймо подумати, якої форми можуть бути пелюстки у наших квітів: округлі, з зубчиками, довгі, зовсім маленькі. Зафарбуйте пелюстки різними кольорами, як вам

подобається. Головна умова - щоб при погляді на малюнок у вас поліпшувався настрій.

Тепер подумайте і назвіть ті якості, які вам найбільше подобаються в людях. Психолог записує на дошці.

Чи є у вас якості з цього списку? Виберіть собі в подарунок ті якості, які у вас є. Постарайтеся вибрати п'ять якостей. Поверніться до свого малюнку. Давайте дамо йому назву «Мої чесноти». Додайте в серединки намальованих вами кольорів ті якості, які ви вибрали для свого букету.

Подивіться на свій букет: він показує все те, чим ви сьогодні можете пишатися.

### **Вправа «Хвильки»**

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей, вміння презентувати себе, підвищення самооцінки.

**Завдання:** зараз я пропоную презентувати себе так, щоб ми ще більше «побачили» Вас в іншому, непізнаному «ракурсі»... Отже, продовжуємо речення по колу: «Не хочу хвалитися, але я...» (Риси характеру, особливості, інтереси, вподобання).

**Рефлексія:** Чи важко (легко) було висловитися про себе? Чому? (Ваші відчуття).

**Психолог.** Те, якої людина думки про себе, залежить від того, наскільки вона себе сприймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають: що їх люблять, що вони є потрібними, що до них добре ставляться інші, що вони здібні та їх цінують. Ви зможете почуватися щасливішими, будувати добрі взаємини з іншими людьми, якщо навчитесь поважати себе. Ті, хто навчився поважати себе, як правило, приймають і інших. Тобто, якщо ви доброї думки про себе, то добре думатимеш і про інших, і навпаки. Прийняття свого «Я» породжується усвідомленням того, що тебе приймають інші.

На жаль, часто трапляються негативні думки, які завдають нам болю. Ми втрачаємо через них енергію, впевненість у собі. Іноді таких негативних думок буває більше, ніж позитивних. Тому важливо навчитися мислити позитивно: навіть у складних ситуаціях бачити і цінувати досвід, який сприятиме вашому росту.

### **Вправа «Ти молодець тому, що...»**

**Мета:** отримати навички надання допомоги, підтримки людини в складній ситуації, усвідомити наявність цих проявів у власному досвіді.

**Хід вправи:** кожен по колу продовжує фразу, яка розпочинається зі слів «Я в собі не люблю...». Сусід зліва повинен відповісти фразою «Все одно ти молодець, тому що...».

**Рефлексія.** Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи сподобалося вам надавати допомогу іншій людині в такій формі. Що ви відчували, коли у такий спосіб підтримували Вас? Як часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Чи часто ви отримуєте підтримку від інших людей?

### **Вправа «Я вчуся у тебе»**

**Хід вправи:** учасники по колу продовжують речення починаючи зі слів: «Я вчуся у тебе ...» (називає професійну чи особистісну якість даної людини, яка дійсно має цінність, привабливість). Завдання даної людини підтвердити висловлену думку: «Так, у мене можна навчитися ...» або «Так, я можу навчити ...».

### **Риси людини, яка приймає себе**

1. Твердо вірить у певні цінності та правила: готова захищати їх, навіть якщо група їх не приймає. Почувається настільки впевненою, що може змінити їх, якщо новий досвід і докази інших доведуть помилку.

2. Здатна діяти згідно зі своїм досвідом, без перебільшеного почуття провини, навіть якщо інші засуджують, та не жалкувати про зроблене.

3. Не марнує часу на переживання з приводу того, що буде, що вже сталося і що діється зараз.

4. Вірить, що зуміє зарадити собі, незважаючи на помилки та невдачі.

5. Почувається рівною стосовно інших — ані гіршою, ані кращою, незалежно від відмінностей у здібностях, походженні, ставленні інших.

6. Природно приймає свою цінність та цікавість для інших людей, принаймні для тих, чиє товариство обирає.

7. Їй удається приймати похвалу без удаваної скромності, компліменти без почуття провини.

8. Чинить опір, коли хтось хоче над нею домінувати.

9. Відверто висловлює думки і не приховує того, що нею керують імпульси та прагнення — від злості до кохання, від смутку до щастя, від глибокої відрази до повного прийняття.

10. Уміє отримувати істинне задоволення від різних речей — праці, забави, творчого вираження себе, товариства та пустування.

11. Чутлива до потреб інших людей, шанує існуючі звичаї і добре знає, що не може бути щасливою за рахунок інших.

### **Вправа-активізатор «Іподром»**

**Мета:** зняття тактильних бар'єрів, підвищення настрою.

**Хід вправи:** всі сидять в колі. Ведучий говорить: «Чи є у нас долоні?» Учасники показують.

- А коліна? (Хтось неминує плескає долонькою по коліну).

- Добре! Саме так виходять коні на поле іподрому: всі разом повільно почергово поплескують по колінах, з одночасним відбиванням носками ніг по підлозі.

- Коні вийшли на старт! (Одноєю рукою б'ємо по коліну, як би підриваючи землю).

- Старт! Побігли! (Обома руками по черзі б'ємо по колінах).

- Скачемо по бруківці! (Ноги працюють, а кулаками рук б'ємо себе в груди -а-ля-Кінг-Конг!);

- По пісочку! (Ноги працюють, а руками швидко розтираємо долоні);

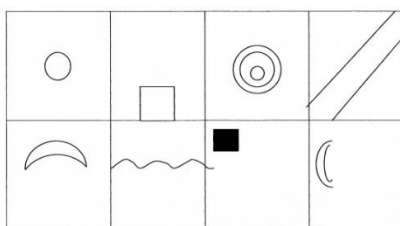
- По болоту! (Швидко захоплюємо долонями коліна і вертикально піднімаємо руки з гучним чмоканням);

- Поворот на право! (Направо, руки і ноги працюють, як і раніше);

- Поворот наліво! (Наліво, руки і ноги працюють, як і раніше);
  - Яр (ноги працюють, зі звуком «у-у-у» руками. Нахил вперед, імітуємо падіння вниз і підняття вгору;
  - Горки (зі звуком «О-о-о!», ноги працюють, а руками імітуємо підйом вгору, а потім на місце;
  - трибуни хлопчиків (ноги працюють, а хлопчики, прикриваючи рот долонею, видають звуки ковбоя «А-а-а!»; свистять)
  - трибуни дівчат (ноги працюють, а дівчата кричать, верещать, пищать і т.п.)
  - Фініш! Ура! Ми перемогли!
- (Можна провести кілька забігів зі збільшенням ритму).

### **Вправа «Намалюй свій характер»**

**Інструкція:** Заповніть 8 запропонованих квадратів, доповнивши зображення на свій розсуд.



1. У першому квадраті ви зобразили своє дійсне ставлення до себе і уявлення про себе. Якщо ви намалювали усміхнену або смішну пику, фігурку, то це свідчить про хороше почуття гумору, дипломатичності і миролюбної натури. Гротескна карикатура - ознака нелагідності, замкнутості. Сонце означає, що ви часто берете на себе роль лідера. Квітка - знак жіночності, ви приділяєте багато уваги своїй зовнішності і свого оточення. Око означає, що ви володієте гордим і підозрілим характером, прагнете керувати формуванням своїх взаємин з людьми і свідомо будете своє життя.

2. Другий квадрат. Ставлення до дому. Якщо ви зобразили щось, що виходить за межі зовнішнього прямокутника, то ви маєте неспокійний характер, домосідкою вас не назвеш. І навпаки, якщо внутрішній квадрат перетворився в самотній будиночок або символ житла - ознака того що ви сумуєте по домашньому теплу. Якщо малюнок розташований у внутрішньому квадраті і поза ним, то в такому випадку ваші інтереси в правильній пропорції діляться між будинком і навколишнім світом.

3. Наскільки ви цілеспрямована людина. Якщо вийшла стріла, що летить в ціль (тобто в мішень) - то у вас розвито честолюбство, і ви здатні наполегливо працювати для досягнення своєї мети. Якщо ж ви доповнили малюнок іншими лініями або стрілами, то ви честолюбні, але не впевнені у своїй меті. Якщо ви намалювали щось зовсім інше, не схоже на стріли і мішені, в такому випадку, можливо, ви некерована, бунтівна людина.

4. Ставлення з оточуючими. Найчастіше в цьому квадраті поміщають безліч фігурок або малюнків. Багато малюнків означає безліч друзів. Якщо провели всього одну лінію, то ви, швидше за все, потайна, стримана, замкнута людина. Якщо зобразили цеглу, то схильні до меланхолії і капризів.



5. Ваша комунікабельність. Якщо ви підкоряється малюнку, це означає, що володієте рідкісною здатністю швидко і легко викликати прихильність до себе чужих людей. Якщо не сприймаєте малюнок і, наприклад, у вас вийшов незграбний геометричний візерунок, то ви вибиваєтеся із загальної компанії; в ваших відносинах з суспільством переважає прагнення до влади, володіння, диктату; ви дуже ревниві.

6. Ваша впевненість, ставлення до минулого, сьогодення, майбутнього. Якщо ви намалювали щось над розташованою посередині хвилястою лінією, то відчуваєте себе впевнено, безпечно. Якщо навпаки – то мало вірите в свої сили. Зобразивши потопаючий предмет, ви показали, що вас турбує ваше майбутнє. Якщо намалювали ланцюжок або будь - який лінійний орнамент, то ви, без сумніву, здатні наполегливо працювати, дуже свідомі і зрідка допускаєте помилки.

7. Ваше ставлення до праці, дисципліни. Якщо ви підкорилися малюнку, доповнивши його геометричними фігурами так, що вийшов симетричний візерунок, то ви дисципліновані і вмієте організовано працювати з колективом. Якщо заштрихували чорний квадрат, і у вас вийшла картинка з кривими лініями, несиметрична і не схожа на тривіальну геометричну побудову, то це говорить про те, що ви не схильні визнавати авторитети, вперті й наполегливі.

8. Сильні і слабкі сторони характеру. Ви просто замкнули кола, значить, постійно маєте потребу в захисті і підтримці, вважаєте за краще не вирішувати нічого самі. До того ж на вас могутній вплив надають уявлення прищеплені в дитинстві. Якщо не замкнули кола - ви незалежна людина, що має в житті певні цілі. Якщо вийшло людське вухо, то у вас потайний характер. Якщо малюнок навів на вас думку про ручку чашки, то ви маєте сильне батьківське або материнське почуття.

### **Вправа «Старе місто»**

Сядьте, будь ласка зручніше. Розслабтеся. Відчуйте, як розслабляються ваші ноги, відчуйте, як розслабляється ваш живіт, відчуйте, як розслабляються ваші руки, спочатку кисті, потім розслаблення піднімається вгору, розслабляються плечі, шия, обличчя, вся голова. Відчуйте, як розслабляється все ваше тіло. Вдихніть глибоко. Видихніть, вдихніть ще. Видихніть. Вдих-видих.

А тепер уявіть собі місто, будь-яке місто, яке першим прийде до вас у голову. Уявіть, які в ньому вулиці - широкі або вузькі, довгі або короткі. Уявіть, які будинки - високі багатоповерхівки або маленькі одноповерхові, зроблені з колод або кам'яні. Якого кольору ваші будинки. Уявіть, яка пору року зараз в місті - весна, зима, літо або осінь... Що зараз: ранок, вечір, день чи ніч. Подивіться на всі боки - одні ви в місті чи вас оточують люди. Скільки їх? Що вони роблять? Як вони себе почувають? Чи хочеться вам зайнятися тими ж справами, що і вони? Прислухайтеся, будь ласка, що ви чуєте? Спів птахів, шум вітру, скрип квартирки або навколо вас тиша? Як ви себе відчуваєте в вашому місті? Будь ласка, запам'ятайте це відчуття.

А тепер давайте прогуляємося по нашому місту, по його вулицях. У кожного з вас своє місто. У когось воно велике, широке, а у когось невелике. Ось ми гуляємо по місту і, дійшовши до самого його центру, потрапляємо на міську площу. Розгляньте її уважно. Яка вона? Якої форми? Якого розміру? У центрі площі знаходиться фонтан. Давайте наблизимось до нього ближче і розглянемо його. Працює він чи ні, великий він чи маленький, круглий чи квадратний. Станемо біля нього. Які почуття він у вас викликає? Щоб ви хотіли зробити зараз, стоячи біля фонтану?

Але раптом, на іншій стороні площі, ви помічаєте магазин. Давайте наблизимось до нього. Перше, що нас зустрічає – це вітрина. Давайте уважно розглянемо її. Що на ній зображено? Яка вона? Яскрава, барвиста, помітна або проста, непримітна, така, яка не впадає в очі. Розгляньте уважно, як називається ваш магазин. А тепер давайте зайдемо в магазин.

Візьміться, будь ласка, за дверну ручку і потягніть двері на себе. Легко або важко відчиняються двері в магазин? Заходьте. Що ж чекає вас всередині? Озирніться. Як вам магазин? Добре вам в ньому чи ні? Давайте погуляємо по ньому, подивимось, що в ньому продається. Виберіть, будь ласка, в магазині річ, яка вам найбільше сподобається. Уважно розгляньте її. Чим вона вам сподобалася?

У магазині почало приглушатися світло і ви відчули, що втомилися. У кутку магазину ви побачили крісло, присядьте на нього. Відчуйте як вам стало добре, витягніть ноги. Світло в магазині стає темним, вас огортає напівтемрява. У цій напівтемряві починаються чути різні звуки. Спочатку звуки тихі, ледве чутні, але чим довше ви сидите, тим голосніше вони стають. Це між собою розмовляють речі в магазині. Прислухайтесь, будь ласка, про що вони можуть розмовляти між собою. Ви прислухаєтесь до бесіди, яка ллється спокійно і тихо, і ваші повіки стають важкими. Ви засинаєте ....

Але раптом ви прокидаєтесь. За вікном магазину вже темно. Ви встаєте з крісла і виходите з магазину. Ось двері магазину закрилася за вами. Холодний вечірній вітерець обдув вас. Ви відкриваєте очі і опиняєтесь тут у нас в кімнаті.

### **Інтерпретація:**

Представлення міста і все, що є в ньому - це як людина бачить своє життя, як бачать його життя інші.

Фонтан - це емоції людини, як вона може їх проявляти і контролювати.

Вітрина магазину - це те, як бачать людину інші, як вона може себе подати.

Двері магазину - це вхід у внутрішній світ (легко чи важко відкривається).

Магазин (всередині) - це внутрішній світ людини.

Річ - це потреба людини.

### **Рефлексія заняття.**



- Мені сподобалося...
- Я була розчарована тим, що ...
- Найважливішим для мене було ...

### **Вправа «Дякую!»**

**Хід проведення:** тренер пропонує учасникам за допомогою певного жесту висловити своє враження від заняття, підійти один до одного і подякувати за спілкування і співпрацю під час заняття..

### **Список використаної літератури:**

1. ДэвидЛи. Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 224с.
2. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики: науково-методичний посібник /За ред.. І.Г.Єрмакова-Запоріжжя: Центріон, 2005-640.
3. Комунікативна компетентність педагога: Соціально-психологічний тренінг.-К.: Шк.. світ, 2007.-128 с.
4. Л.В.Туріщева "Психокорекційні ігри в роботі педагога. – Х.: Вид. група "Основа", 2007.-160 с.
5. <http://trepsy.net>. Психологические упражнения для тренингов.

### **Додаток 3**

## **ЗАОЧНА ОЛІМПІАДА З ПСИХОЛОГІЇ**

### **«Я І ПСИХОЛОГІЯ»**

#### **Учасник** \_\_\_\_\_

(Прізвище ім'я)

\_\_\_\_\_ клас

### **ЗАВДАННЯ 1**

**Прочитай запитання й оберіть одну правильну відповідь.**

**Питання 1.** У перекладі з давньогрецької слово «психологія» означає "наука про ...".

- а) тіло
- б) душу
- в) голову
- г) серце

**Питання 2.** Яка з наступних емоцій сприяє збільшенню мотивації до навчальної діяльності:

- а) страх
- б) гнів
- в) сором
- г) інтерес
- д) радість
- е) подив

**Питання 3.** Як називається стиль поведінки в конфлікті, коли особа шукає альтернативу, прагне максимально врахувати як власні інтереси, так і інтереси партнера:

- а) компроміс
- б) пристосування
- в) співпраця

г) суперництво

**Питання 4.** Вставити пропущені слова або закінчити речення: «.....- це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних вад»

а) Здоров'я

б) Гармонія

в) Життєва позиція

**Питання 5.** Який із соціальних інститутів має найбільший вплив на виховання особистості?

а) Сім'я

б) Дошкільний заклад

в) Школа

г) ВНЗ

д) Військова служба

**Питання 6.** Людина із сильними, рухливим, але неврівноваженим типом нервової діяльності – це:

а) сангвінік

б) холерик

в) меланхолік

г) холерик

**Питання 7.**Риса характеру:

а) неврівноваженість

б) працелюбність

в) збудливість

г) інертність

**Питання 8.** Положення індивіда чи групи в соціальній системі, називається...?

а) соціальна роль

б) соціальний статус

в) активна роль

г) ранг

**Питання 9.**Яка з галузей психології вивчає закономірності психічного розвитку людини на різних етапах онтогенезу і розкриває особливості зміни вікових стадій розвитку?

а) загальна психологія

б) медична психологія

в) вікова психологія

г) психологія особистості

**Питання 10.**Для чого вчителю потрібно знати вікові особливості дітей?

а) вікова періодизація – це точна схема психічного розвитку дитини, у відповідності до якої розробляються та застосовуються універсальні засоби виховання



*б) на основі вікової періодизації вчитель здійснює вивчення індивідуальних особливостей дітей, які враховує в процесі навчально-виховної діяльності*

*в) знання вікової періодизації дає можливість учителю побачити ріст і розвиток біологічного фонду людини*

*г) для вчителя знання вікових особливостей не має реального сенсу, оскільки всі його методи виховання ґрунтуються на знанні індивідуальних особливостей учнів*

**За кожну правильну відповідь нараховується 1 бал.**

## **ЗАВДАННЯ 2**

**Розкрий запропоновані питання.**

*Намалюй знак психології \_\_\_\_\_*

*Чому греки називали душу словом «psyche»? \_\_\_\_\_*

*Призначення професії «Психолог» \_\_\_\_\_*

*Коли святкують всеукраїнський день психолога? \_\_\_\_\_*

**За кожну правильну відповідь нараховується 2 бали.**

## **ЗАВДАННЯ 3**

**Знайди пару**

<b>Психологія</b>	індивідуальність
<b>Рефлексія</b>	зосередженість
<b>Емоція</b>	результат
<b>Мислення</b>	прагнення
<b>Флегматик</b>	терпіння
<b>Особистість</b>	мотив
<b>Мета</b>	врівноваженість
<b>Увага</b>	запам'ятовування
<b>Толерантність</b>	наука
<b>Конфлікт</b>	мрія
<b>Пам'ять</b>	радість
<b>Дружба</b>	сварка
<b>Навчання</b>	самоаналіз
<b>Воля</b>	інтерес
<b>Уява</b>	аналіз

**За правильно виконане завдання нараховується 5 балі**

## **ЗАВДАННЯ 4**

*Вам пропонується перелік слів. Ви повинні будете скласти розповідь, оду, казку, вірш, використовуючи такі слова: **психологія, наука, особистість, школа, душа, почуття, думки, психолог, друзі, спілкування, батьки, моє майбутнє, щастя.***

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Критерії оцінювання:** яскравість і образність викладу, оригінальність викладу, креативність мислення.

**Максимальна кількість балів – 10 балів.**

**До вашої уваги есе учениці 11-А класу Валуйської Діани.**

### **ПСИХОЛОГІЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ: ЇЇ РОЛЬ ТА ТЕХНОЛОГІЇ**

Людство ніби течія, що постійно рухається, прокладаючи собі шлях у майбутнє. З кожним роком людина еволюціонує. Ми досягаємо вершин у науці, мистецтві, розвиваємось культурно. Людина не може існувати без розвитку, і в цьому її сила, але водночас і її слабкість. Чим більший розвиток, тим більше ми забуваємо, хто ми є. Сучасні технології повністю поглинають людський розум і свідомість. Ми настільки залежні від різних гаджетів, що не уявляємо життя без цього, а також поступово втрачаємо свою індивідуальність. Я вважаю, що це трагедія ХХІ століття. Хоча з іншого боку, наше життя вже не можливе без розвитку і технологій.

Людині все важче адаптуватися і пристосуватися до сучасного і швидкого світу, в якому ми живемо. Світ, у якому ми існуємо, постійно випробовує нас на міцність. Ми долаємо щодня різні перешкоди і проблеми. Жити без проблем – це нереально. Тож можна сказати, що наш дух, сила волі зміцнюється і загартовується. Та все ж таки не всі витримують такий натиск. Дехто залишається людиною з високими моральними цінностями. Для таких людей головне не особиста вигода, а гармонія із самим собою, оточенням і взагалі із суспільством. «Чистих» людей зараз дуже мало. Мені здається, що під впливом розвитку людина повертається туди, звідки все починалось. Багато людей втрачають орієнтир у житті, стають жорстокішими, злішими. Напевне, це захисна реакція на світ, в якому ми живемо. Сучасне суспільство набуває багато плюсів, таких як : гуманність, розуміння, спокій, толерантність, але і отримує торбинку негативу. Досі розвивається соціальна нерівність, бажання наживи від інших, сильний ламає слабшого. Викорінити цей негатив неможливо, бо як казав Микола Бердяєв: «Нерівність є умовою розвитку культури, і все пов'язано з нерівністю». Людина може розвиватись, але не змінюватись внутрішньо. Це ніби закладено природою.

Не дивлячись на всі проблеми сучасного суспільства, людство намагається ставати кращим і вдосконалювати себе. Той фактор, що всі ми різні, може все змінити у майбутньому. Тож психологія сучасного світу – це щось складне і неординарне. Адже нині людство має багато нових позитивних рис, але багато і негативних рис своєї поведінки. Вивчаючи психологію, люди пам'ятають про те, що ми – особистості, що в нашому суспільстві повинна вирувати гуманність і толерантність один до одного. Ми ще не досконалі, і соціуму потрібно ще довго розвиватись і вдосконалюватись. Але головне – це бажання змінитись і бажання людей жити у гармонійному та злагодженому світі. Бо як сказала мати Авраама Лінкольна: «До поки кожен з людей не буде вільним, ми всі раби, що не мають повноцінного життя». Я сподіваюсь, що з плином часу суспільство стане кращим, і ми будемо жити щасливо, спокійно і в гармонії.



**Вельма Юлія Олександрівна**  
**практичний психолог I категорії**  
**Павлоградського навчально-виховного комплексу**  
**«Дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній**  
**навчальний заклад №2»**

**Профориентационное занятие для**  
**старшеклассников**

### **«Атлас профессий»**

**Цель занятия:** помочь каждому из участников разобраться в мире профессий и понять, в какой сфере можно использовать свой потенциал, чтобы в будущем сделать осознанный самостоятельный выбор.

**Задачи занятия:**

- формирование информационного пространства, знакомство с новыми профессиями на рынке труда;
- развитие навыков целеполагания и планирования;
- формирование представления о своем профессиональном потенциале;
- развитие умения соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями, которые предъявляют интересующие профессии;
- формирование внутренней готовности самостоятельно совершать выбор и принимать решения.

**Форма:** Занятие с элементами тренинга

**Оборудование:** интерактивная доска, интернет ресурсы, карточки, бумага, фломастеры, диагностический бланк.

**Ход занятия**

**Вместо попыток сделать свою жизнь идеальной, сделайте её интересной и всегда идите вперед.**

**(Дрю Хьюстон)**

**Ролик. (Кем быть?) (Приложение 1 )**

**Психолог:**

Вы находитесь сейчас на таком возрастном этапе, когда встает вопрос о необходимости профессионального самоопределения. Вопрос выбора будущей профессии является для вас приоритетным. Каждый молодой человек в этом возрасте задумывается над тем, кем быть в этом огромном и часто меняющемся мире. Последние десятилетия характеризуются появлением большого количества новых профессий с труднопроизносимыми, порой, названиями и еще более сложным для восприятия содержанием.

**Работа с «Атласом профессий» (<http://profatlas.com.ua>)**

Знакомство с профессиями, которые появятся и исчезнут в ближайшие 30 лет.

Главное для вас – не растеряться в этом изобилии новшеств, сделать правильный выбор, соответствующий личным интересам, способностям, возможностям.

А вы определились с выбором будущей профессии?

### **Задание 1. Тест "Знаешь ли ты свою будущую профессию?"**

Участникам раздаются листки бумаги и карандаши. Участники должны наверху листка написать профессию, которую они для себя выбрали, если выбрали.

Если не выбрали - наиболее нравящуюся профессию. После этого участников просят ответить на вопросы анкеты ("да" или "нет"):

1. Знаешь ли ты основное содержание своей будущей профессии?
2. Знаешь ли ты условия труда и оплаты, возможности повышения квалификации?
3. Знаешь ли ты какие учебные заведения готовят специалистов данной профессии?
4. Есть ли у тебя качества, необходимые для овладения профессией?
5. Считаешь ли ты уровень своих знаний достаточным для овладения избранной профессией?
6. Знаешь ли ты, какие школьные предметы необходимы тебе в большей мере для овладения профессией?

Если 40-60% ответов на вопросы анкеты положительные, то достигнуты все поставленные цели. Всем тем, кто дал отрицательный результат, советуем обратиться за индивидуальной консультацией.

Для того чтобы выбор был правильным вам необходимо составить план действий выбора профессии.

**Задание 2. Индивидуальная работа с карточками** (*Составление плана действий выбора профессии.*) задание план действий

<https://yuliyavelma.blogspot.com/p/blog-page.html>

#### **Психолог:**

Мы с вами определились, какими должны быть ваши действия, чтобы правильно сделать свой выбор. Теперь я предлагаю вам немного поиграть.

*Выбор фигур по цвету (объединить в группы по цвету Приложение 3) дать расшифровку фигурам, а по цвету объединить детей в группы.*

### **Задание 3. Игра «Яркие впечатления» (10-15 мин.)**

Профориентационная игра для учащихся средних и старших классов. Направлена на расширение кругозора в области мира профессий, пробуждения интереса к содержательным сторонам профессиональной деятельности.

Ученики объединяются в группы по три или четыре человека. Желательно, чтобы во всех группах было равное количество участников. Группы устраиваются в разных углах кабинета так, чтобы не мешать друг другу.

Дается задание: каждая группа должна выбрать ту или иную профессию. Выбирать можно не "первую попавшуюся", а ту, которая, как кажется членам группы, **является самой захватывающей с точки зрения впечатлений**:

- представители этой профессии по своему роду деятельности постоянно получают новые волнующие впечатления,
- некоторые впечатления такие яркие, что врезаются в память на всю жизнь,
- такими впечатлениями хочется и хочется делиться с окружающими, но не всегда это получается.

Задача каждой группы:

- Рассказать, почему они выбрали именно эту профессию, чем она, по их мнению, интересна?
- Рассказать, какие качества присущи людям этой профессии?
- Востребована ли она в наше время?
- Какие в ней перспективы?
- Привести пример знаменитых людей этой профессии

Презентовать свою профессию группы могут по-разному. Кто-то может разыграть сценку из профессиональной деятельности. Кто-то, имея талант рассказчика, просто может поведать свои соображения о том, почему эта профессия кажется самой захватывающей.

### **Психолог:**

Сегодня мы с вами немножко приблизились к миру профессий, определились с первыми шагами, которые предстоит вам сделать для более – менее правильного направления, в котором вам следует двигаться. И у меня назрел вопрос. А вы уже определились или может быть задумывались над тем, кем вы хотите быть в будущем?

Для того чтоб определить на сколько вы сформировали свой профориентационный план предлагаю вам ответить на несколько вопросов.

### **Рефлексия**

#### **Психолог:**

Вы сегодня хорошо поработали и на мой взгляд у вас многое получилось.

Говорят, что когда рождается человек, то на небе зажигается звезда. Если звезды зажигают, значит это кому-нибудь нужно.

Я предлагаю вам зажечь свои звезды.

Отобразите свое настроение в виде звезд:

- 1 Золотая – мне понравилось, я многое для себя взял;
- 2 Серебряная – мне понравилось но я не все понял;
- 3 Синяя – мне было не интересно, я для себя ничего не взял.

### Приложение 3

#### Психогеометрический тест С. Деллиндер

Цель теста: предлагаемый тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях. Также тест **определяет профессиональные предпочтения.**

#### Инструкция:

**Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - Я!**

Выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас, запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это - Ваша новая фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные, четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. В тесте выделены сферы профессий, которые предпочтительны для геометрических выборов.



**«КВАДРАТ» (ТРУЖЕНИК).** Выбирающие в качестве предпочитаемой фигуры квадрат, относятся к «левополушарным» мыслителям (аналитический склад ума). «Квадрату» легче «вычислить» результат, перерабатывая данные в логической форме, чем интуитивно догадываться о нем. Выносливость, терпение и методичность делают его высококласным специалистом в области обработки и систематизации информации. «Квадрат» любит раз и навсегда заведенный порядок: он консервативен, предпочитает работу с определенным, однажды заведенным правилом и с конкретно поставленной задачей. Ему не по душе сюрпризы и изменения привычного хода событий. Он упорядочивает, организует людей и вещи вокруг себя, обладает практическим складом ума, деловитостью и упорством.

«Квадраты» могут стать отличными *администраторами* или *исполнителями*. Однако чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает их



оперативности, что негативно сказывается на *организаторских способностях и управленческих профессиях*. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают «Квадратам» быстро устанавливать контакты с разными лицами.

**Предпочтительны профессии в сфере: «ЧЕЛОВЕК - ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА»,** например, такие, как машинопись, бухгалтерия, экономика, статистика. Кроме того, «Квадрат» хорошо проявляет себя в **нотариальной деятельности и программировании.**

**ТРЕУГОЛЬНИК (РУКОВОДИТЕЛЬ).** Характерная особенность «Треугольника» - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неудержимые люди с сильным волевым началом. Они, так же как и «Квадраты», являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако, в противоположность «Квадратам», которые ориентированы на детали, «Треугольники» способны сосредотачиваться на главном, на сути проблемы. Сильно развитая прагматическая ориентация направляет их мыслительный анализ на поиск наиболее эффективного в данных условиях решения проблемы. «Треугольник» отдает предпочтение занятиям, требующим сообразительности, ловкости, физической силы. Из «Треугольников» могут получиться великолепные *менеджеры* самого высокого уровня. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, чувствуют выгодное дело, могут идти напролом к достижению своей цели несмотря ни на какие препятствия. Это неутомимые бойцы, для которых дух конкурентности, соревновательности и азарта является привычной стихией. Они относятся к трудоголикам и поэтому находятся в постоянном напряжении. Основной недостаток «треугольников» - сильный эгоцентризм, независимость от моральных норм.

**Предпочтительны профессии в сфере: «ЧЕЛОВЕК - ТЕХНИКА»,** например, такие, как механик, электрик, инженер, агроном, фотограф, чертежник, закройщик, водитель автобуса, а также профессии, **связанные с принятием решений и передачей деловой информации.**

**ПРЯМОУГОЛЬНИК (Переходный тип).** «Прямоугольник» - это тип личности, характеризующийся лабильностью настроений, неуверенностью в выборах и является промежуточным, переходным вариантом. Основные черты характера этого типа - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему. Им нравится работать с животными, они любят ухаживать за растениями, трепетно относятся ко всему живому. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. К любой работе стараются подойти творчески, не признают авторитетов, стараются находить собственные нестандартные решения. В то же время их постоянным спутником является хаос, неразбериха, беспорядок. Часто обращают на себя внимание неуклюжим поведением, нервными и вегетативными реакциями, которые отражают их внутреннее состояние. Их

отличает непунктуальность, склонность к избеганию прямых конфликтов, язвительность и раздражительность. «Прямоугольник» - это непредсказуемый сумасброд, находящийся в постоянном стрессе. Слабой стороной личностей этого типа является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность; такие люди легко становятся жертвами манипуляций.

Для «Прямоугольников» наиболее предпочтительна профессиональная среда в сфере **«ЧЕЛОВЕК - ПРИРОДА»**, например, профессии зоолога, эколога, гидролога, археолога, метеоролога и др. В то же время они могут быть эффективны в реализации такой профессиональной деятельности, как конструктор, редактор научного журнала, работник музея.

**КРУГ (КОММУНИКАТОР).** Коммуникаторы среди всех фигур, потому что они лучшие слушатели. Они те, кто уверенно выбирает круг в качестве наиболее предпочитаемой фигуры, искренне заинтересованы, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для «Круга» - люди, их благополучие. Он является связующим звеном коллектива, скрепляет и стабилизирует ту группу, в которой находится. «Круги» - самые лучшие обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг тонко ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную.

К основным чертам характера «Кругов» можно смело отнести гуманность, социальность, умение разбираться в людях. Они достаточно активны как в профессиональной, так и в общественной деятельности, легко приспосабливаются к людям, в общении проявляют гибкость, готовность идти на компромисс. В то же время «Круг» из-за своей социальной направленности в ущерб деловым вопросам пытается угодить всем и каждому, сохранить мир и дружеские отношения. «Круг» не отличается решительностью, легко внушаем, его нетрудно уговорить, переубедить в чем-либо.

По своему стилю «Круги» относятся к «правополушарным», их мышление отличается образностью, интуицией, интегративностью. Главная черта этого стиля - ориентация на субъективные факторы проблемы (оценки, чувства) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения.

**Наиболее предпочтительными для «Круга» являются профессии в сфере «ЧЕЛОВЕК - ЧЕЛОВЕК»** В эту категорию входят: врач, учитель, воспитатель, психолог, социолог, консультант в торговой деятельности и многие другие.

**ЗИГЗАГ (ГЕНЕРАТОР)** Эта фигура символизирует в человеке креативность, способность к творчеству, т. е. генерации новых идей, развитую интуицию. Доминирующим стилем мышления «Зигзагов» является синтетический стиль: они относятся к «правополушарным» мыслителям. Они не фиксируются на деталях, а строят сразу целостные, гармоничные концепции и образы.

Стихия «Зигзага» - это комбинирование абсолютно разных, несхожих по своему содержанию идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального. «Зигзаги» склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них неприемлемы рутина, шаблон, правила и инструкции. Они устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных людей. «Зигзаги» честолюбивы; основная цель их жизни - самовыражение.

«Зигзаг» по натуре очень эмоционален, чувствителен и раним. Отличается исключительной способностью к восприятию, имеет развитое эстетическое чувство и вкус. Однако недостаточный самоконтроль часто приводит к тому, что «Зигзаг» сначала совершает поступок и только потом думает, стоило ли это делать. Соответственно, «Зигзагу» не подходят занятия, требующие точности, математических способностей, физической силы. Предпочтительной для «Зигзагов» является профессиональная сфера: **«ЧЕЛОВЕК ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ»**, т.е. занятия творческого характера: музицирование, живопись, литература, фотография. Возможные профессии: переводчик художественной литературы, карикатурист, художник по металлу (керамике), писатель, поэт, журналист, режиссер, актер, архитектор, дирижер, декоратор и т. д.



**Загребельна Елла В'ячеславівна**  
**Комунальний заклад освіти**  
**«Середня загальноосвітня школа**  
**№ 21» ДМР,**  
**практичний психолог**  
**т: 097 507 68 84**  
**[zagrebelni@ukr.net](mailto:zagrebelni@ukr.net)**  
**«Робити те, що любиш – це**  
**щастя, а любити те, що робиш –**  
**це свобода»**

Тема: ЕКСПЕРИМЕНТ, ЯК ПІДГРУНТЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ  
НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Мета: обмін досвідом.

Для кого призначається: ця стаття буде корисна для шкіл, які планують  
стати експериментальними, для освітян, які небайдужі до проблеми  
виховання молодого покоління та шукають нові підходи в цьому напрямку.

Опис

У статті проаналізовано десятирічний експериментальний досвід школи  
за темою «Розробка системи виховної роботи, спрямованої на розвиток  
інноваційних якостей особистості»: яким чином досягти самореалізації  
кожної особистості в системі особистісно орієнтованого навчально-  
виховного процесу; що необхідно враховувати, визначаючи завдання та види  
діяльності з учнями різного віку, на формування яких якостей, умінь і  
навичок варто насамперед звернути увагу. Запропоновані сценарії: виховний  
захід-тренінг з патріотичного виховання «Полюбіть в собі Україну»,  
сценарій проведення дебатів для учнів 9 - 10 класів «Чи потрібно бути  
толерантним в наш час?»

## ЕКСПЕРИМЕНТ, ЯК ПІДГРУНТЯ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Стрімко змінюється час, змінюється суспільство і відносини між людьми. Перед нами, освітянами, постає питання, яким має бути виховання в аспекті сучасного шкільного сьогодення, тому щовиховуючи дітей, ми виховуємо майбутню історію нашої країни, а значить і історію світу.

У відповідь на думку приходять слова Ш. А. Амонашвілі, що виховання - це мистецтво. Мистецтво дотику до дитини, яке допомагає, стимулює його до саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації.

Адміністрація, вчителі, класні керівники, психологічна службанашоїшколистикаються з питанням: «Яким же чином досягти самореалізації кожної особистості в системі особистісно орієнтованого навчально-виховного процесу? Як організувати процес виховання учнів? Яким змістом його наповнити? Що необхідно враховувати, визначаючи завдання та види діяльності з учнями різного віку? На формування яких якостей, умінь і навичок варто насамперед звернути увагу? »

Таким чином відповідно до Закону «Про загальну середню освіту», з метою розробки системи виховної роботи спрямованої на розвиток інноваційних якостей особистості Комунальному закладу освіти «Середня загальноосвітня школа № 21» Дніпропетровської міської ради було надано статус експериментального навчального закладу за програмою його науково-дослідної роботи на період з 1.09.2007 – 31.05.2018 рр. за темою: «Розробка системи виховної роботи, спрямованої на розвиток інноваційних якостей особистості» під науковим керівництвом Крамаренко С. Г., кандидата педагогічних наук, доцента, зав. кафедрою психології ДОШПО, очолювала творчу групу педагогів школипрактичний психолог Загребельна Е. В.

Вибір напрямку виховної роботи школи здійснювався відповідно з результатами діагностики, визначення рівня розвитку і інтересів учнів, виявлення проблем в особистісному розвитку і міжособистісних відносин. Функціонування виховної системи впроваджувалося за рахунок комплексної взаємодії всіх напрямків, гармонійного розвитку дитини в різних сферах.

Аналіз роботи школи за 2007-2018 н.р. показав, що психолого-педагогічна діяльність була спрямована на впровадження заходів щодо реалізації основної мети експерименту, а саме: створення необхідних психологічних та педагогічних умов для всебічного розвитку інноваційних якостей особистості, творчого потенціалу учнів, становлення духовної культури особистості громадянина України на основі впровадження інтерактивних технологій виховання та навчання.

Якісний аналіз результатів дослідження, створення комп'ютерного банку даних про індивідуальний розвиток учнів здійснювався за допомогою діагностично-проектувального комплексу «Універсал», зокрема:

- ✓ визначені перспективні напрями з розвитку індивідуальності дитини,

- ✓ розроблені оптимальні умови, які сприяють формуванню гармонійно-досконалої особистості, здатної задовольнити потреби у розвитку соціальної активності,
- ✓ засвоєні нові соціальні ролі;
- ✓ створені ситуації вибору, які націлені на стимулювання у дітей пізнавального інтересу, відчуття відповідальності та власної гідності, навчання вмінню керувати власними емоціями та протистояти стресам;
- ✓ включені всі учасники навчального процесу в діяльність, що вимагає творчого підходу, гнучких нестандартних рішень, тобто вміння швидко та адекватно реагувати в різних життєвих ситуаціях;
- ✓ основна увага приділялась становленню основних складових позитивної Я-концепції особистості учня: когнітивної, емоційно-оціночної та поведінкової, які стверджують цінність людини, її гідність, вміння набувати досвіду, спрямованість на позитивне сприйняття реальності та її активне перетворення.

Протягом кожного навчального року визначалися перспективні напрямки з розвитку індивідуальності дитини, її творчого потенціалу, формуванню у школярів умінь й бажання вчитися.

Особистісне залучення дітей до спільної діяльності у процесі застосування сучасних виховних технологій здійснювалося психологічною службою через розв'язання соціально-моральних завдань, що ставили учасників навчального процесу в умови свідомого вибору і практичної реалізації особистісної позиції, стилю поведінки.

Зміст виховання реалізувався у процесі навчально-виховної діяльності на уроках (педагогічний колектив) і в позакласній роботі (класні керівники, педагог-організатор, психолог, соціальний педагог), у співпраці психологічної служби школи з учнівським самоврядуванням (ШОКС), у взаємодії з батьками, громадськими організаціями (Всеукраїнська волонтерська організація DVC (DniproVolunteerCommunity)).

Розвиток шкільного самоврядування – справа досить цікава йодночасноскладна, вона потребує часу, але давати учням владу, звичайно, потрібно. Створення учнівського самоврядування - процес закономірний і еволюційний, він, як показує діагностика дослідження, допомагає створити інтегровану систему виховання і навчання, яка сприяє розвитку особистості учня, підвищенню рівня вихованості та готовності випускників до життя і праці в умовах суспільства. Переосмислюючи завдання виховного процесу на перше місце наш колектив поставив розвиток особистості учня як індивіда. В зв'язку з цим завдання виховної роботи визначалися по-новому, а саме створення оптимальних умов для розвитку кожного школяра на основі знання його індивідуальних здібностей і потреб; вихованнягуманноїлюдини, що поєднує в собі любов до людей, до всього живого, милосердя, доброти, здатність до співпереживання, виховання громадянських і моральних якостей, розвиток творчого мислення, необхідного для практичної діяльності, пізнання, орієнтації в навколишньому світі.



Таким чином реалізуючи основні напрямки експерименту робота соціально-психологічної служби та шкільного самоврядування здійснювалося за проектами:

- проект військово-патріотичного спрямування «Долі і подвиги». Учні нашої школи допомагають ветеранам і дітям II світової війни, запрошують на шкільні заходи, відвідують вдома, влаштовують вечори-зустрічі. Один з напрямків цього проекту - «Україна - дух волі», спрямований на допомогу нашим українським захисникам. Ми тісно спілкуємося з волонтерами, проводимо ярмарки та акції, допомагаємо з провізією.

- проект «Віртуальні музеї». Завдяки цьому проекту кожен учень має можливість здійснити навколосвітню подорож, не залишаючи стін школи, переглянути відеоматеріали наших учнів-мандрівників.

- проект «Здоровий Я». В рамках цього проекту учні нашої школи брали участь у конкурсах, дебатах, агітбригадах, тематичних заняттях, бесідах про шкідливі звички і методи боротьби з ними. Лідери «ШОКС» організовували спортивні змагання, естафети, веселі перерви, йога-хвилинки, ранкові зарядки, велопробіги, флешмоби тощо.

- проект соціального спрямування «Добро починається з тебе». Робота над проектом відкрила можливості наблизити життєдіяльність дитини в школі до дорослого життя, сприяла вихованню в учнів потреб і навичок благодійності, як практичного втілення національних та загальнолюдських цінностей, навчила виявляти позитивні людські якості: тепло, доброту, милосердя. Участь у цьому проекті стала необхідною для учнів, які мають проблеми з навчанням чи з низькою самооцінкою. Вони зрозуміли, що можуть змінитися, взявши на себе відповідальність допомагати іншим, розв'язувати, а не створювати проблеми.

- проект «Реліквії, що ожили». Учні шанують духовні та сімейні цінності, які передаються з покоління в покоління, вивчають історію своєї школи і дбайливо зберігають її традиції.

- проект «Шкільна газета «Ти + Ми»», проект «Кіностудія 21 муза». Кореспонденти нашої школи завжди своєчасно висвітлюють всі найцікавіші події, що відбуваються з нашими учнями.

- проект «Стежками рідної землі». Звісно, що важливим напрямом патріотичного виховання є залучення до народознавства — вивчення культури, побуту, звичаїв рідного народу. У рамках цього проекту учні школи подорожують містами України, деякі класи влаштовують походи вихідного дня, екскурсії Придніпров'ям, займаються туризмом.

Навчити дитину сполучати особисте із суспільним, вибудовувати поведінку, спрямовану на творчість, на добро, уміти регулювати свою поведінку відповідно до вироблених в історико-культурному розвитку людини моральних норм життєдіяльності, виховувати почуття поваги один до одного, до звичаїв, традицій і культури різних народів, розвивати комунікативну культуру, формувати терпимість до відмінностей між людьми (у рамках експерименту «Розробка системи виховної роботи, спрямованої на

розвиток інноваційних якостей особистості») допомагали заходи до Дня психічного здоров'я, щорічної акції «16 днів проти насильства», тижня толерантності та тижня психології, які за роки участі в експерименті стали традиційними для нашої школи.

Прагнучи виховати людину нового вільного суспільства, людину, відповідальну і здатну до прийняття рішень, наша школа давно переконалася в необхідності діалогу між суб'єктами навчання. Дебати - це вдалий засіб розвитку навичок критичного мислення й висловлювання. Для підлітків нашої школи дебати – це не лише улюблена ділова інтелектуальна гра, а можливість показати свою рішучість і сміливість у висловлюванні своєї думки, готовність аргументувати власну позицію в різноманітних життєвих ситуаціях, проявити максимальну толерантність у висловлюваннях і поведінці. Учні 8-10 класів на чолі з психологом, який зробив адаптовану версію гри використовуючи «шоу-технології», ініціювали проведення шкільних дебатів за темами: «Толерантність: юридичний закон чи аспект людяності?», «Захищати дитину від насильства справа сімейна чи загальнодержавна?», «Чи можливо бути толерантною людиною на 100%?», «Урокам полового виховання в школі – так чи ні?», «Легалізація марихуани в Україні: так чи ні?» тощо.

Результатом дослідницької роботи стала книга-проект «Всі ми діти твої, Україно», що розкрила багатогранність кожної дитини, яка навчається в нашій школі, дала можливість іншим учасникам навчально-виховного процесу ближче познайомитись з талантами наших дітей.

Участь школи в експерименті показала, що психологічна служба школи досягла поставлених цілей, що наша школа – це дружна родина, де діти пізнають світ, де вчитель живе інтересами і проблемами учнів, допомагає їм вирішувати їх, де панує добро і злагода; це стартовий майданчик для добрих справ, де педагоги прагнуть допомогти успішному зростанню кожної дитини.

Наш колектив – це вчителі, учні, батьки, впевнені у собі, своїх силах, які володіють перспективним баченням того, яких змін школа потребує сьогодні, готові до співпраці для спільного розв'язання проблем. Ми ставимо за мету не просто йти в ногу з часом, а випереджати його. Це необхідна умова для сміливих і успішних кроків у своє майбутнє.

Підводячи підсумки участі школи в експерименті, ми бачимо, що результати нашої спільної діяльності стали підґрунтям для реалізації завдань Нової Української школи.

У нових суспільно-політичних реаліях в Україні після Революції гідності усе більшої актуальності набуває виховання в молодого покоління почуття патріотизму, відданості загальнодержавній справі зміцнення країни, активної громадянської позиції. Для кожного навчального закладу важливо бути для дитини осередком становлення громадянина-патріота України, готового брати на себе відповідальність, самовіддано розбудовувати країну як суверенну, незалежну, демократичну, правову, соціальну державу, забезпечувати її національну безпеку, сприяти єдності української політичної нації та встановленню громадянського миру й злагоди в суспільстві. Тож до

вашої уваги пропоную сценарій виховного заходу-тренінгу з патріотичного виховання «Полюбить в собі Україну» та сценарій шкільних дебатів.

### ***Виховний захід-тренінг з патріотичного виховання***

#### ***Полюбить в собі Україну***

##### **Мета:**

**навчальна:** розширити та поглибити знання школярів про символи України: звичаї, традиції, обряди нашого народу;

**розвиваюча:** сприяти розвитку комунікативних навичок, розвитку асертивності, самоповаги і поваги до інших людей, розвивати прагнення до збереження та примноження духовного багатства нашого народу, почуття національної свідомості та самосвідомості, поняття про належність до рідної землі, визнання духовної єдності поколінь та спільності культурної спадщини;

**виховна:** виховувати почуття патріотизму, любові до рідного краю, пошану до свого народу, бажання брати посильну участь у розбудові держави, наполегливо вчитися.

##### **Очікувані результати:**

школярі навчатися співпрацювати в малих групах, плести уявні віночки, виявляючи творчі здібності у продовженні речень; брати участь в інтерактивних формах роботи.

**Обладнання:** комп'ютер, проектор, мультимедійна дошка, вінок-патріот, контур карти України, квіти, скринька, папір, дзеркало.

**Тип виховного заходу:** виховна година-тренінг

##### **Форми та методи роботи:**

- вправа «Різні привітання»
- знайомство
- робота в групах
- анкетування
- рефлексія
- вправа «Таємнича чарівна скринька»

##### **Хід заняття**

**Стартові завдання** (*повторити попередній матеріал і перейти до нового*)

1. Вправа на різні способи вітання «Різні привітання»:
  - потиснути один одному руку,
  - зачепитися мізинцями,
  - торкнутися ліктя, обійнятися, тощо.
2. Зворотній зв'язок із минулого заняття: *«Про що ми говорили на минулому уроці?»*
3. Назвати тему заняття.
4. Вправа на знайомство.

*Здавна в Україні дівчата й хлопці плели вінки. Давайте й ми сплетемо вінок! А назвемо ми його вінок-патріот!*

(На дошці прикріплене коло, в центрі якого карта України.)

Діти, на ваших столах є квіточки, візьміть їх, виходячи до дошки, назвіть своє ім'я та продовжіть, будь-ласка, речення:

*«Щоб ім'я патріота носити, треба...»*

(Діти виходять до дошки, по черзі прикріплюють квіти навколо кола.)

*Який гарний вийшов у нас вінок-патріот! Нехай ваші мрії, побажання стануть реальністю.*

Аналіз віночка: що означає кожна квітка (презентація).

### **Робота в групах.**

Кожна дитина обирає стрічку паперу, на якій записано по одному твердженню з переліку сімейних традицій і цінностей.

**Завдання:** об'єднатися у дві групи, а потім кожна група обговорює ті традиції і цінності, які притаманні їхнім сім'ям, та записують на аркуші паперу.

<b>I група – «Сімейні традиції»</b>	<b>II група – «Сімейні цінності»</b>
-------------------------------------	--------------------------------------

- Вишивання рушників, серветок, сорочок.
- Принциповість у взаєминах.
- Спільна праця батьків і дітей на присадибній ділянці.
- Наслідування дітьми професії батьків, родинні династії.
- Довірливе спілкування між батьками і дітьми.
- Дбайливе ставлення кожного до своїх рідних.
- Дотримання порядку в домі.
- Взаємоповага членів сім'ї.
- Справедливість у оцінюванні вчинків.
- Шана померлим родичам.
- Перехід родинних коштовностей з покоління в покоління.
- Підтримання позитивних емоцій в сім'ї.
- Відзначення днів народження членів родини.
- Духовне вдосконалення.
- Приготування страв національної кухні.
- Використання у святкові дні національного одягу.

Аналіз віночка: що означає колір кожної стрічки (презентація).

### **Анкетування «Патріот»**

Мета анкетування:

- визначити змістовну сторону спрямованості особистості, основу відносин школяра до навколишнього соціуму;
- визначити актуальність питань патріотизму в системі ціннісних орієнтацій учнів;
- визначити градацію особистісних якостей, що входять в поняття «патріот».

*Патріоти – люди, які люблять свою Батьківщину, готові захищати її територію, ідеали, працювати в ім'я розвитку і процвітання держави.*

П. І. \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

- Вам необхідно зараз виконати такі завдання. Дайте відповідь та оцініть наступні питання і завдання.

**I. Чи вважаєте ви себе патріотом?**

1. Так;
2. Ні;
3. Частково;
4. Не знаю.

**II. Хто, на ваш погляд, більшою мірою вплинув на формування ваших патріотичних почуттів?**

1. Школа;
2. Батьки;
3. Оточуючі люди, друзі;
4. ЗМІ;
5. Органи влади;
6. Інше \_\_\_\_\_

**III. За якими ознаками або висловлюваннями ви визначаєте для себе поняття «патріотизм»?**

1. Національна самосвідомість, гордість за приналежність до своєї нації, народу;
2. Непримиренність до представників інших націй і народів;
3. Інтернаціоналізм, готовність до співпраці з представниками інших націй і народів в інтересах своєї Батьківщини - України;
4. Безкорислива любов і служіння Батьківщині, готовність до самопожертви заради її блага або порятунку;
5. Любов до рідного дому, міста, країни, вірність національним традиціям, укладу життя;
6. Прагнення працювати для процвітання Батьківщини, для того, щоб держава, в якій ти живеш, була найавторитетнішою, найпотужнішою і шанованою у світі;
7. Патріотизм сьогодні не на часі, не сучасний, не для сьогоднішньої молоді;
8. Патріотизм - це лише романтичний образ, літературна вигадка;
9. Інша думка \_\_\_\_\_.

**IV. Якщо ви не змогли визначити для себе поняття «патріотизм», в чому причина вашого незрозуміння?**

1. Немає бажання;
2. Немає можливості;
3. Вважаю це не актуальним.

**V. Перед вами список індивідуально-психологічних характеристик і життєвих цінностей людини.**

**1. Визначте для себе ті якості, якими повинен володіти патріот (потрібне підкресліть).**

- активна життєва позиція
- краса природи і мистецтва
- любов (духовна і фізична)

- матеріальне забезпечення життя
- наявність хороших і вірних друзів
- свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
- творчість (можливість творчої діяльності)
- впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч)
- життєрадісність
- старанність
- незалежність
- толерантність
- освіченість
- відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів

2. Визначте за 10-бальною шкалою, наскільки ці якості і цінності сформовані у вас.

- активна життєва позиція \_\_\_\_
- краса природи і мистецтва \_\_\_\_
- любов (духовна і фізична) \_\_\_\_
- матеріальне забезпечення життя \_\_\_\_
- наявність хороших і вірних друзів \_\_\_\_
- свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках) \_\_\_\_
- творчість (можливість творчої діяльності) \_\_\_\_
- впевненість в собі \_\_\_\_
- життєрадісність \_\_\_\_
- старанність \_\_\_\_
- незалежність \_\_\_\_
- толерантність \_\_\_\_
- освіченість \_\_\_\_
- відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово) \_\_\_\_
- самоконтроль (стриманість, самодисципліна) \_\_\_\_
- сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів \_\_\_\_

**Рефлексія.** *Продовжить речення:*

1. Кожен з нас знає, що...
2. Кожен з нас готовий до...
3. Захищати свою Батьківщину можна не тільки зі зброєю, а і ...
4. Коли я замислююсь над майбутнім моєї країни, то ...
5. Бути справжнім громадянином своєї країни – означає бути...

**Вправа «Таємнича чарівна скринька»**

На столі стоїть скринька.

*Діти, у мене на столі чарівна скринька. У ній зараз знаходиться найцінніший скарб України. Правда ж, цікаво? Хто з вас хоче побачити його, може зазирнути. ( Діти по черзі зазирають до скриньку).*

*То кого ж ви побачили у чарівній скриньці?*

*(Діти називають себе, бо на дні скриньки – дзеркало).*

*Так, у чарівній скриньці ви побачили кожен себе.*



**Висновок:** *діти – найцінніший скарб нашої країни!*

*Я переконана, що кожен із вас виросте справжнім патріотом, а можливо, стане ще й гордістю держави! Ви запорука майбутнього нашої країни, її оберіг, як цей віночок.*

**Сценарій проведення дебатів**

Для 9 - 10 на тему: **«Чи потрібно бути толерантним в наш час?»**

Мета: привернути увагу підлітків до проблеми толерантності; показати важливість і актуальність обговорюваної проблеми.

Завдання:

1. Розвивати уміння вести діалог зі своїми однолітками.
2. Навчати школярів викладати свої думки.
3. Навчати школярів вмінню переконувати людей, доводити свою правоту шляхом переконання.
4. Навчати школярів вмінню слухати інших.

*Підготовчий етап*

1. Розподіл ролей в дебатах:

- ведучий;
- 2 команди по 6 учасників (команда «затвердження» та команда «заперечення»);
- експерти (3 особи);
- глядачі.

**Хід дебатів**

Ведучий:

- Зараз дуже популярним стало слово «толерантність». Давайте разом дізнаємось тлумачення слова толерантність, що думають з цього приводу учні нашої школи. Увага на екран. (Демонстрація відеозапису, де учні дають своє визначення толерантності.)

Ведучий:

- Отже, ми побачили, що толерантність - дуже змістовне поняття. Людину можна назвати толерантною, якщо вона приймає думки і переконання інших людей і не нав'язує їм своїх поглядів. Оскільки люди мають різні коріння, культуру, релігійні переконання тощо. У них, ймовірно, завжди будуть свої ідеї і думки щодо будь-якої проблеми або явища життя. Але толерантна людина відноситься до такої різноманітності поглядів позитивно і викладає свою позицію з повагою до оточуючих. Однак далеко не всі керуються правилами терпимості та взаємоповаги. Так чи потрібно в наш час бути толерантним? Це питання і стане основним в нашій сьогоднішній суперечці.

На екрані з'являється тема дебатів: *«Чи потрібно бути толерантним у наш час?»*

Ведучий:

- Знайомтесь, команда № 1 («затвердження») у складі \_\_\_\_\_,
- Команда № 2 («заперечення») у складі \_\_\_\_\_
- Слово надається учасникам дебатів. Час, відведений на виступ кожного з учасників 3 хвилини.

Учасник 1 (команда № 1).

- У наш час толерантним бути необхідно, тому що толерантність зміцнює єдність людей, допомагає подолати ворожнечу і розбіжності, перемагає насильство і погрозу. Створює відчуття безпеки в суспільстві (далі розвиває свою думку, наводить аргументи на доказ своєї думки).

Учасник № 1 (команда № 2).

- У наш час толерантним бути незручно. Поступаючись іншим, можна втратити власне «я», а для успішності в сучасному світі необхідно бути сильною особистістю (розвиває свою думку, наводить аргументи на доказ своєї думки).

Учасник 2 (команда № 1).

- Навіть найсильніша особистість не застрахована від невдач і помилок. Толерантна людина поважає думку супротивника і вміє прощати. На мою думку, саме це є ознакою сили. Якщо ви в силі пробачити інших, то і їм, коли знадобиться, буде легше пробачити вас.

Учасник 2 (команда № 2).- Конфлікти природні практично для всіх людських спільнот. Можна сказати, що конфлікт - це умова життя. Природа цих конфліктів може бути різноманітною, і не у всіх випадках можлива терпимість і розуміння з боку конфліктуючих. Іншими словами, не все можна прощати ... (наводить свої аргументи).

Учасник 3 (команда № 1).

- Шановний ведучий! Шановний опонент! Мова йде не про всепрощення, а про толерантність, яка передбачає ненасильницьке вирішення конфліктів. Масштаби конфліктів бувають будь-які: від з'ясування відносин між окремими людьми до великих збройних зіткнень і руйнівних військових дій. Наслідки конфліктів теж різноманітні: вони можуть привести до конструктивного розв'язання складної ситуації, а можуть завдати величезної, іноді непоправної шкоди людям, а також матеріальним і природним ресурсам всієї землі. Толерантність вчить не завдавати шкоди іншим. Деструктивний конфлікт є найсерйознішою проблемою сучасного світу. Він несе руйнування і перешкоджає вирішенню мирних проблем. Прояв нетерпимості - причина конфлікту (розвиває свою думку наводить необхідні аргументи).

Учасник 3 (команда № 2).

- Ми живемо в такому величезному і різноманітному світі. Це світ різних релігій, різних культур. Неможливо погодитися і прийняти таке розмаїття думок (розвиває свою думку наводить необхідні аргументи).

Учасник 4 (команда № 1).

- Шановний опонент, так світ різноманітний, інакше ми не сперечалися з вами про толерантність, але треба вміти знаходити точки дотику навіть в різних культурах і релігіях (розвиває свою думку наводить необхідні аргументи).

Учасник 4 (команда № 2).

- Толерантність - це поняття суперечливе. Ви поважаєте і приймаєте мою точку зору про те, що толерантним в наш час бути не обов'язково?

Ведучий.

- Дякую учасникам. Час, відведений на дебати, минув. Зараз ми звернемося до експертів і попросимо їх дати оцінку виступу кожної з сторін спору. Наскільки вони були сьогодні переконливі?

*Примітка.*

*Експерти оцінюють виступи учасників за такими критеріями:*

1. Змістовність виступів.
2. Обґрунтованість.
3. Повнота висвітлення питання.
4. Конкретність.
5. Логічність.
6. Раціональне використання часу.
7. Культура спілкування.

Експерти роблять висновки про те, яка зі сторін була більш переконливою і чия точка зору перемогла в даних дебатах.

**ВІЛЬНИЙ МІКРОФОН** (висловлювання аудиторії).

*Голосування аудиторії, підрахунок голосів, підведення підсумків.*



**ОРЕШЕЧКО НАДІЯ  
ВІКТОРІВНА**

*Криворізька загальноосвітня  
школа I – III ступенів № 52*

*Криворізької міської ради  
Дніпропетровської області*

**Посада:** Практичний психолог

**Моб. тел.** 09668888849

**Ел.адреса :**

**nadezhddda7@gmail.com**

**Життєве кредо:** «Всиляти всім  
надію на щастя, на радість буття,  
надихати навіть ціною  
самопожертви, надії, тої рятівної і  
солодкої, якої бракує надломленим  
душам».

**Психологічна студія для учнів 9-х класів**

**«ПРОТИДІЯ БУЛІНГУ В ДИТЯЧОМУ КОЛЕКТИВІ»**

**Мета:** ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички

конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, навчити приймати рішення, брати на себе відповідальність, формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі)., розробити правила як уникнути цькування та куди звернутися у разі необхідності.

**Загальна тривалість:** 45 – 90 хв.

**Обладнання:** презентація , дерево очікувань, клейкі стрічки 4-х кольорів, історії булінгу, історія «Надірване серце», звукозапис моря, соціально-комунікативні картки «Компліменти та зауваження» (***І. Дорошенко***), притча «Банка життя» з демонстрацією (дві банки, каміння, горох, пісок, вода), валіза для отриманих знань.

План:

1. Привітання учасників
2. Повідомлення мети тренінгу
3. Знайомство
4. Очікування від заняття
5. Прийняття правил роботи в групі
6. Вправа «Біла ворона»
7. Ознайомлення з поняттям білінг та його видами
8. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»
9. Обговорення «Поради як уникнути булінгу?»
10. Вправа «Надірване серце»

11. Релаксація
12. Карти «Компліменти та зауваження»
13. Притча «Банка життя»
14. Рефлексія

## **ХІД ПРОВДЕННЯ**

### **1. Привітання учасників.**

Мета: привітати учасників, ознайомити з метою зустрічі.

Час: 2 хв.

Вітаю всіх учасників тренінгу, маю надію, що ми з Вами плідно попрацюємо і збагатимо свої знання, які будимо використовувати на практиці.

### **2. Повідомлення мети тренінгу**

Ознайомити з поняттям булінгу, його видами та проявами, розвивати навички

конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, толерантного спілкування, навчити приймати рішення, брати на себе відповідальність, формувати негативне ставлення до булінгу (неприпустимість проявів булінгу в дитячому середовищі), розробити правила як уникнути цькування та куди звернутися у разі необхідності.

Час: 2 хв.

### **3. Знайомство**

Учні сидять по колу і по черзі дають відповіді на питання:

«Якби я був фруктом, то яким ... і чому....»

Час: 10 хв.

### **4. Очікування від заняття**

**Учні на клейких стрічках пишуть, що очікують від заняття і кріплять на дерево.**

(нових знань, приємного спілкування, як діяти в ситуації булінгу, куди звернутися, як не стати жертвою, розвивати навички вирішення конфліктних ситуацій, навички толерантного спілкування, куди звернутися у разі необхідності.)

### **5. Прийняття правил роботи в групі:**

- ✓ Мобільна тиша
- ✓ Тут і зараз: бути активним
- ✓ Бути щирим
- ✓ Поважати думку інших
- ✓ Не перебивати
- ✓ Конфіденційність
- ✓ Правило «Стоп»

### **6. Вправа «Біла ворона»**

Учні стають в коло спиною до тренера, який стоїть в центрі кола. Просить дозволу прикріпити на спину чисту стрічку. Не підглядати, а якщо дуже потрібно, то спитати в сусіда. Тренер просить об'єднатися в команди за



якимось принципом чи ознакою. (6 учнів зелені стрічки, 6 учнів оранжеві, 5 – лимонних стрічок і 1 рожева).

**БІЛА ВОРОНА** – цей вираз вживається для характеристики людини, яка вирізняється серед інших своєю поведінкою, зовнішнім виглядом. У наш час вираз “біла ворона” означає не тільки незвичайну людину, але й рідкісне явище.

**Питання до учня , який залишився сам:**

1. Які відчуття у вас викликає така ситуація?

2. Як ви відчуваєте себе ?

3. Чи зручно Вам?

(Учні діляться на команди за кольором стрічки)



### **7. Ознайомлення з поняттям булінгу та його видами**

Мета: дати визначення поняттю «булінг» та розповісти про його види.

Час: 10 хв.

Ведучий звертаються до учасників:

Нам подобається, коли нас люблять, поважають з нами чемно, звертаються до нас на ім'я, особливо на лагідне. А які відчуття у вас виникають, коли вас або когось з вашого оточення називають на прізвище, принижують?

Запитання для обговорення:

1. Чи спостерігали ви таку ситуацію, коли в дитячому колективі «обирають» дитину (так звану «білу ворону»), яка відрізняється від інших або зовнішнім виглядом, або розумовими здібностями, або поведінкою і цю дитину постійно зневажають та застосовують до неї прізвиська, штовхають, чіпляються, псують особисті речі та інше?

2. Які відчуття у вас викликає така ситуація?

3. Як ви вважаєте відчуває себе дитина, яку «обирали «білою вороною»?

Ведучі пояснюють, що обговорена ситуація називається булінгом.

Ведучі знайомлять учасників із визначенням поняття булінгу та його основними формами.

**Булінг** – форма насильства у вигляді цькування, бойкоту, насмішок, дезінформації, псування особистих речей, фізичній розправі.

**Фізичний булінг** – штовхання, підніжки, бійки, стусани, ляпаси, «сканування» тіла, нанесення тілесних ушкоджень тощо.

**Економічний булінг** – крадіжки, пошкодження чи знищення одягу та інших особистих речей жертви, вимагання грошей тощо.

**Психологічний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміки обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж тощо.





**Сексуальний булінг** – принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, прізвиська та образи сексуального характеру, зйомки у переодягальнях, поширення образливих чуток, сексуальні погрози, жарти тощо.

**Кібербулінг** – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернету, інших електронних пристроїв (пересилка неоднозначних фото, обзивання по телефону, знімання на відео бійок чи інших принижень і викладання відео в мережу Інтернет).

#### ***8. Практичне опрацювання історій «Булінг в дитячому середовищі»***

Час: 10 хв.

1. - Доброго вечора! Мене звати Наталя. Я вам телефоную з Львівської області. Мені нещодавно виповнилося 14 років. Моє хобі – це спілкування в соціальних мережах. Десь місяць тому через соціальні мережі я познайомилася з чоловіком, якому 35 років. Спочатку я з ним охоче спілкувалася. Це тривало майже тиждень. Потім мені стало нудно і я відмовилася від спілкування з ним. Він цього не зрозумів і постійно мені пише, телефонує. Одного разу навіть чекав біля будинку. Це трапилось тому, що я всю особисту інформацію написала в соціальній мережі. Тепер мені дуже боязко. Що я можу зробити, аби він перестав мене переслідувати?

2. - Доброго дня! Мене звати Ярослава. Мені 12 років. Я проживаю в Києві. Мої проблеми почалися після того, як я перейшла на початку навчального року до нової школи. Всі мої однокласники утискають мене, ображають, інколи, навіть б'ють. Це все відбувається через те, що я дуже погано розмовляю, бо маю певні проблеми зі здоров'ям. Але ж я в цьому не винна. Я відчуваю, як мої однокласники стараються вижити мене з класу. Як мені знайти з ними спільну мову? Насправді, я дуже хочу з ними дружити.

3. - Я навчаюся в 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Наші діти – дуже добрі. Правда, є два однокласника – Тарас та Славко – які постійно ображають наших дівчат, б'ють хлопчиків. Вони і мене теж били та ображали, але тепер вже ні. Все змінилося через те, що в цьому навчальному році до нашого прийшов новий хлопчик. Він перейшов з іншої школи. Його звати Вінсет. Він «не наш».

Він темношкірий. У дитинстві він із мамою переїхав в Україну та зараз він живе із мамою, бабусею та дідусем. Коли Вінсет до нас перейшов, Тарас та Славко його одразу не полюбили, по-перше через інший колір шкіри. Вони постійно його ображають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я не одноразово бачив, як Вінсет плакав. Я розумію, що це неправильно, але втручатися в цю ситуацію я не дуже хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, через те, що думаю, що Тарас та Славко будуть знову наді мною знущатися.

4. Добрий день. Мене звати Олег. Я вирішив до Вас звернутися, через те, що у мого кращого друга є проблема. Його звати Саша. Це мій однокласник. Нам по 12 років. Останнім часом його сильно ображають однокласники. Вони постійно забирають у нього гроші, які мама дає йому та змушують кожного дня просити ці гроші у мами. Він дуже сильно боявся мені про це розповісти, через те що старші йому сказали, якщо Саша комусь про це

скаже, то вони його поб'ють. Тепер ми разом не знаємо, як вирішити його проблему.

### **Завдання групам**

Опрацюйте запропоновану історію та визначте:

1. Вид булінгу \_\_\_\_\_
2. Хто вчиняє булінг \_\_\_\_\_
3. Хто потерпає від булінгу \_\_\_\_\_
4. Наслідки булінгу для дитини \_\_\_\_\_
5. Поради виходу з ситуації \_\_\_\_\_

Ведучі приймають відповіді учасників, коментують їх та доповнюють.



### **9. Обговорення «Поради як уникнути булінгу?»**

*Ось ще кілька стратегій для дітей, які можуть допомогти їм покращити ситуацію і своє самопочуття, зумовлене тим, що відбувається:*

✓ **Уникай бешкетника й перебувай у товаристві друзів.** Не заходь у туалет, якщо задирака знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатись наодинці з недругом.

✓ **Стримуй гнів.** Розхвилюватись у зв'язку зі знущанням природно, але саме цього й домагаються бешкетники. Це змушує їх відчувати себе сильнішими. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає великої кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч бешкетнику. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свої гнівні слова на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти.

✓ **Дій хоробро, йди та ігноруй бешкетника.** Твердо й чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернись й піди. Намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи задираку, ти показуєш, що він тобі байдужий. Зрештою, він, імовірно, утомиться діставати тебе.

✓ **Розкажи дорослим про знущання.** Учителі, психолог, директор школи, батьки можуть допомогти припинити знущання.

✓ **Розповідай про це.** Поговори з кимось, кому ти довіряєш, наприклад, із психологом, учителем, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради, і навіть якщо вони не можуть виправити ситуацію, це допоможе тобі відчувати себе не самотнім.

✓ **Усунь провокаційні фактори.** Якщо розбишака вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, не бери його до школи.

**Обговорення «Куди чи до кого можна звернутися, якщо опинилися або стали свідками ситуації боулінгу?».**

Ведучі інформують учасників:

Якщо ви опинились або стали свідками ситуації булінгу, можете звернутися: у своєму навчальному закладі – до соціального педагога,

практичного психолога, класного керівника, медіатора, вчителя, медичного працівника; в поліції – до дільничного інспектора, працівників кримінальної поліції у справах дітей; до працівників служби у справах дітей державної адміністрації; неурядових громадських організацій; зверніться також за порадою до батьків, до людини, з якою у вас довірливі стосунки (друг або подруга, родичі, вчитель).

Якщо ви зіткнулися з ситуацією булінгу, то для отримання інформаційних, психологічних, правових консультацій ви можете безкоштовно звернутися на Національну дитячу «гарячу лінію» за номерами **116 111, 116 123, 0 800 213 103**

### ***10. Вправа «Надірване серце»***

Тема: Пригноблення чи підтримка?

Мета: розвинути співчуття у дітей; виробити усвідомлення дій, спрямованих на підтримку; сформувані переваги позитивної взаємодії; створити загальний перелік слів на позначення поведінки пригнічення і підтримки.

Обладнання: велике паперове серце зі словами «Я важливий»; білі аркуші паперу форматом А4; розповідь про дитину, яку пригнічували її батьки, рідні брати чи сестри, однолітки, аудіо запис класичної музики.

Інструкція: попросіть охочих пояснити, що таке пригноблення, і навести приклади такого ставлення. (Пригноблення - це така лінія поведінки, що примушує когось почуватися зле через слова, прізвиська і глузування, чи через дії, наприклад, ігнорування когось). Не записуйте ці приклади на дошці, оскільки це може викликати їх наслідування. Роздайте папір і зробіть з нього серця, попросіть дітей відгукнутися на розповідь «Надірване серце». Запропонуйте їм висловити незгоду щоразу, як вони почують про випадок пригнічення. І тоді нехай відривають шматок паперового серця і викидають його.

*«Якось уранці в кімнаті Сашка звично продзвонив будильник, але хлопчик не підвівся з ліжка. Хвилин через десять його мама прочинила двері в кімнату. «Ну ж бо, поквася! - сказала вона. - Знову спізнився до школи. Ледацюга!». «Мамо, я захворів», - відповів Сашко. «І чому ти завжди поводишся як маленький? - відповіла мама. - Тобі завжди погано, коли в розкладі є фізкультура. Вставай і збирайся. Твій брат уже майже готовий». Саша швидко вдягнувся і вийшов на кухню. Його старший брат Михайло щойно закінчив снідати. «Я пішов, мамо», - сказав Михайло. «Зачекай на Сашка», - сказала мама. «Цей телепень завжди спізнюється, - заперечив Михайло. - Я не хочу пропустити автобус». Однак хлопці - старший брат і Саша - встигли на автобус саме вчасно. Та коли двері зачинилися й автобус рушив, Сашко згадав, що його домашнє завдання залишилося в кімнаті. Він запитав водія, чи не можна зачекати, поки він збігає по домашнє завдання. «Ти що, дурний? Це тобі не таксі. Ще й за запізнення одержиш». Прийшовши до школи, він попередив учительку, що забув домашнє завдання вдома. Вона сказала: «Це вже вчетверте за місяць. Ти взагалі сідав за уроки? Я починаю думати, що ти мені брешеш. Боюся, мені доведеться*

поговорити про це з твоїми батьками». Сашко любив спортивні ігри, але ненавидів фізкультуру, бо був найменшим серед хлопців. Того дня вони мали грати на уроці в баскетбол, який Саша терпіти не міг. Учитель попросив дітей розділитися на дві команди, «Левів» і «Тигрів». За десять хвилин кожна з команд нараховувала по десять гравців, і тільки Сашко залишився сам-один. Капітан команди «Леви» сказав: «Ми його не хочемо - він погано грає». «Який із нього тигр? Він радше наляканий кіт!» - додав капітан команди «Тигри», і всі хлопці розреготалися. Зрештою вчитель призначив Сашка до команди «Леви». Але хлопець усю гру просидів на лаві запасних, бо капітан не допустив його до гри. Того дня після уроків брат Сашка Михайло грав поблизу будинку з друзями у футбол. Порівняно з баскетболом молодшому брату значно більше подобався футбол. Це була його улюблена спортивна гра. Тому він попросив Михайла прийняти його до команди. Але старший брат відмовив. «Нізащо, - заявив він. - Ти все зіпсуєш». Мама хлопців почула це і сказала: «Тобі слід прийняти брата до гри, Михайле». «Але ж, мамо, він такий незграбний, - відказав брат. - І весь час плутається під ногами.»



(Якщо в класі чи в групі є діти з іменами, які звучать в історії, то бажано їх замінити!)

Запитання для аналізу: Запитайте, як, на думку дітей, зараз почувається Сашко? Чому він так почувається? Яким чином на нього могло б вплинути таке ставлення день у день? Попросіть учнів придумати підбадьорення для Сашка. (Що ви могли б сказати йому,

щоб він почувався краще?). Запишіть на дошці чи на папері. Поцікавтесь, як, на думку дітей, Сашко почувався б тепер, вислухавши всі ваші підбадьорення?

Слова підбадьорення для Сашка:

1. **Ти в безпеці.**
2. **Ти оточений любов'ю і турботою!**
3. **Ніколи не здавайся!**
4. **Я вірю в тебе!**
5. **Я тобою пишаюся!**
6. **Ти можеш на мене розраховувати!**
7. **Я тебе люблю!**
8. **У тебе майже вийшло!**
9. **Дуже добре, чудово, ти молодець!**
10. **Ти впораєшся з завданням!**
11. **Уже набагато краще!**
11. **Релаксація (Музика моря)**



Яскраво світить сонечко... Вам тепло, ви лижете на піску, а ваші ніжки омиває тепла вода, вам приємно, спокійно. Ви нікуди не поспішаєте. Легкий і прохолодний вітерець колише ваше волосся. Вода прозора там плавають маленькі рибки, в них яскраве забарвлення: зелене, помаранчеве, блакитне, жовте. Вам подобається спостерігати за ними. Ви берете найгарнішу рибку,

яка виконує бажання і шепочете їй свою найзаповітнішу мрію. Відпускаєте рибку. Вам спокійно й приємно, відкриваєте очі і будуєте план дій для реалізації своєї мрії.

## **12. Карти «Компліменти та зауваження» (І. Дорошенко)**

### **Відповідь на комплімент:**

- ✓ Дуже приємно...
- ✓ Дякую...
- ✓ Дякую, це про мене...
- ✓ Дякую, це не про мене, але я буду старатися...

### **Відповідь на звинувачення:**

- ✓ Вибач будь ласка...
- ✓ Я буду намагатися...
- ✓ Дякую, я прислухаюся до цього...
- ✓ Дякую, це не про мене, але я буду ...

**Хто звинувачував : «Я вірю, що ти зможеш...»**

## **13.Притча «Банка життя»**



### **«Банка життя»**

Учні вже заповнили клас і чекали початку уроку. Ось з'явився вчитель і виставив на стіл дві великі скляні банки, що багатьох здивувало:

- Сьогодні я хотів би поговорити з вами про життя, що ви можете сказати про цю банку?

- Ну, вона порожня, - сказав хтось.

- Цілком правильно, - підтвердив викладач, потім він дістав з-під столу мішок з великими каменями і почав укладати їх в банку до тих пір, поки вони не заповнили її до самого верху, - А тепер що ви можете сказати про цю банку?

- Ну, а тепер банку повна! - Знову сказав хтось із учнів.

Викладач дістав ще один пакет з горохом, і почав засипати його в банку. Горох почав заповнювати простір між каменями:

- А тепер?

- Тепер банка повна! - Почали вторити студенти. Тоді викладач дістав пакет з піском, і почав засипати його в банку, через якийсь час у банку не залишилося вільного простору.

- Ну тепер-то банка точно повна - заглядали діти. Тоді викладач, хитро посміхаючись, витягнув дві пляшки води і влив їх в банку:

- А ось тепер банка повна! - Сказав він. - А тепер я буду пояснювати вам, що зараз відбулося. Банка - це наше життя, каміння - це найважливіші речі в нашому житті, це наша сім'я, це наші діти, наші кохані, все те, що має для нас величезне значення; горох - це ті речі, які не так значимі для нас, це може бути дорогий костюм або машина і т.д.; а пісок - це все найдрібніше і не значне у нашому житті, вода - всі ті дрібні проблеми, які супроводжують нас протягом всього нашого життя. Так от, якби я спочатку засипав в банку воду чи пісок, то в неї б вже не можна було помістити ні горох, ні каміння,

тому ніколи не дозволяйте різного роду дрібницям заповнювати ваше життя, закриваючи вам очі на більш важливі речі.

#### ***14. Рефлексія***

Учні беруть свої папірці з очікуваннями і якщо плани реалізувалися, то переносять їх до «Валізи знань», а в кого не виправдалися, то залишають на дереві.

Ці замітки можуть бути використані при аналізі якості заходу.







СМІРНОВА ЛЮДМИЛА ЛЕОНІДІВНА  
Практичний психолог  
Комунальний дошкільний навчальний  
заклад №11 «Сонечко» (ясла - садок)  
комбінованого типу культурологічного  
спрямування управління освіти м. Покров  
Дніпропетровської області

Особисті дані : +380509914039

Ел. адреса-[kdns11@ukr.net](mailto:kdns11@ukr.net)

**МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ КРЕДО :**  
**«СТАВСЯ ДО ЛЮДЕЙ ТАК, ЯК ТИ ХОЧЕШ, ЩОБ ВОНИ  
СТАВИЛИСЯ ДО ТЕБЕ»**

Комунальний дошкільний навчальний заклад №11 «Сонечко»  
(ясла - садок) комбінованого типу культурологічного спрямування  
управління освіти м. Покров Дніпропетровської області

**«АКЦІЯ 16 ДНІВ БЕЗ НАСИЛЛЯ»**

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ НАСИЛЬСТВА, ЖОРСТОКОСТІ В СІМ'Ї**

**«СІМ'Я – ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»**

Семінар - з елементами тренінгу з батьками

Підготувала: Смірнова Л.Л.  
практичний психолог

**ПЛАН РОБОТИ**  
**ПРОВЕДЕННЯ АКЦІЇ «16 ДНІВ БЕЗ НАСИЛЛЯ»**  
**2016 – 2017**

Мета: попередження насильства в сім'ї, профілактика та запобігання жорстокому поводженню з дітьми; усвідомлення відповідальності батьків за виховання дітей щодо жорстокого ставлення до оточуючого світу, створення доброзичливої та відвертої атмосфери. Формувати відповідальне ставлення батьків до виховання фізичного і психологічного здоров'я молодого покоління; сприяти встановленню й розвитку відносин партнерства, розумінню та співпраці між батьками й дітьми.

	Зміст роботи	Форми роботи	Термін проведення
	Мовленнєва агресія в педагогічній практиці	Семінар для педагогів	05.12. 2016
	Що таке погане, що таке добре?	Бесіда з дітьми	05.12.2016
	Конкурс малюнків «Насильство очима дітей»	Виставка малюнків	05.12 – 09.12.
	«Сім'я – основа психологічного здоров'я»	Семінар з елементами тренінгу для батьків	09.12.2016

Практичний психолог:

Смірнова Л.Л.

Семінар - з елементами тренінгу з батьками «Сім'я – основа психологічного здоров'я»

Мета: попередження насильства в сім'ї, профілактика та запобігання жорстокому поводженню з дітьми; усвідомлення відповідальності батьків за виховання дітей щодо жорстокого ставлення до оточуючого світу, створення доброзичливої та відвертої атмосфери. Формувати відповідальне ставлення батьків до виховання фізичного і психологічного здоров'я молодого покоління; сприяти встановленню й розвитку відносин партнерства, розумінню та співпраці між батьками й дітьми.

Мій улюблений світ — без насильства,  
Без жорстокості, болю і зла,  
Де народом заспівана пісня  
Містить тільки хороші слова...

I. Супрун

Психолог: Доброго дня, шановні батьки! Тема нашого семінару складна, оскільки стосується прояву жорстокості та насильства. На жаль, це явище живе серед нас, дорослих, а також серед наших дітей. Актуальність нашої розмови визначається в тому, що насильство в усіх його проявах є дуже поширеним явищем у наш час. Ви-люди, у яких різна освіта, різний характер, різні погляди на життя, різні долі, але є одне, що об'єднує вас, це ваші діти, які можуть стати горем чи радістю. Як і що треба зробити, щоб ваша дитина стала для вас щастям, щоб колись можна було сказати собі: «Життя склалось». Тому на цій зустрічі ми розглянемо актуальну проблему, це попередження насильства та жорстокості в сім'ї та збереження психологічного здоров'я дитини.

Вправа «Моє ім'я»

Назвіть своє ім'я, особливості вашої поведінки чи зовнішності, які починаються з тієї самої літери, що й ваше ім'я.

Психолог: Відомий педагог В.О.Сухомлинський зазначав: «Сім'я для маленької людини – перша й незамінна школа виховання, найважливіший чинник у розвитку особистості. Від того, як пройшло дитинство, хто вів дитину за руку в дитячі роки, що увійшло в її розум і серце з навколишнього світу – від того у вирішальному ступені залежить, якою людиною стане теперішній малюк».

Важко переоцінити вплив родини на розвиток, навчання й виховання дитини, та головне – пам'ятати, що саме сім'я виступає гарантом психічного здоров'я малюка, тобто його носієм, основою.

- Як ви розумієте поняття «Психологічне здоров'я»?

- Чи завжди сім'я є гарантом психологічного здоров'я малюка?

Психологічне здоров'я – це відносно стійкий стан буття, у якому індивід достатньо задоволений собою й відчуває цікавість до життя й самореалізації. Оцінюючи психологічне здоров'я дошкільника, слід враховувати, що всі особливості дитини (фізіологічні, психічні, емоційні, інтелектуальні) перебувають у стадії розвитку й формування. Пам'ятаємо, саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою.

(Показ короткометражного фільму «Я сюди більше не повернуся!» Р.Бикова)

Обговорення

- Що ви відчували?

- Які ваші переживання, враження?

Психолог: Зрозуміло, що гармонійний розвиток дитини досягається лише там, де метою батьків виступає сама дитина. А всі ці типи ставлять, хоч які різні – від захвату до холодного егоїзму і принижень – об'єднує одне – дитина виростає такою, якою її роблять батьки.

Буває, що батьки не обізнані, не розуміють всього значення сімейних відносин, не замислюються про свою поведінку в сім'ї, своє ставлення до дитини та інших членів родини. І тому дуже часто дітям доводиться завойовувати батьківську любов.

Прислухайтесь: у цих фразах ми відверто говоримо, що любимо «Тільки якщо...». Часом можна чути від батьків такі слова до сина чи доньки: «Якщо ти будеш чемним хлопчиком (чемною дівчинкою), я тебе любитиму» чи : «Не чекай від мене хорошого, поки не перестанеш... (лінуватися, битися, грубіянити) і не почнеш... (добре слухатися, допомагати, навчатися)».

(Показ ролика «Чи можна дітям таке говорити?»)

Притча «Скільки важить сніжинка?»

Одного разу маленька синичка, сидячи на засніженій гілці дерева, запитала в дикого голуба:

— Скільки важить одна сніжинка?

— Не більше, ніж нічого, — відповів він їй.

— Тоді я хочу розповісти тобі дуже цікаву історію, —

вела далі синичка. — Одного разу я сиділа на ялиновій гілці, й почався снігопад. Це ще не була віхола, й легкі сніжинки спокійно лягали на дерева. Я нарахувала 7435679 сніжинок, які опустилися на ялинову гілку. І коли

остання сніжинка, що, як ти сказав, «важить не більше, ніж нічого», впала на неї — гілка зламалася. — Після цього синичка злетіла, залишивши голуба у глибокій задумі.

Скільки важать наші слова? Часом ті слова, які «не важать» нічого, наші вчинки, які ми робимо, непомітні для нас самих, лягають великою образою й болем на інших. І під таким тягарем може зламатися кожна людина. Я точно знаю, що хоча б раз, але кожен із нас завдавав образи іншим, навіть не зауважуючи цього.

Діти висловлюють свої відповіді на запитання: «Чи можна зважити наші слова?». Насправді слова, з якими ми звертаємося одне до одного, важать дуже багато: добрими, лагідними можна підняти людині настрій, зробити її щасливою, а злими і жорстокими — засмутити, образити, принизити і навіть убити. Про це потрібно пам'ятати під час спілкування і конфлікту, щоб не зіпсувати стосунків назавжди.

Діти уподібнюються дорослим, насамперед своїм батькам, копіюють їхні вчинки, думки й почуття, орієнтуються на їхню поведінку, як на взірець. Дитина вчиться жити, наслідуючи їх. Велика частина засвоєного досвіду переходить у підсвідомість, набуває рис автоматизованих навичок. Підсвідома батьківська програма діє все життя й формує мету переконання, цінності, моделі поведінки.

(показ ролика «Зупини насильство»)

Психолог: Насильство -будь-які умисні дії фізичного, сексуального, психологічного чи економічного спрямування однієї людини по відношенню до іншої людини, якщо ці дії порушують конституційні права і свободи як людини, так і громадянина, а також наносять йому моральну шкоду, його фізичному здоров'ю. Зверніть увагу на малюнки дітей «Насильство очима дітей» А чи цікаво вам, що говорять діти про насильство в родині та взагалі в оточенні?

(Насильство – крадіжка майна; бійка між дядьком та тіткою на вулиці; Карабас – Барабас краде дітей; напад розбійників; тато б'є маму; папа б'є маму ременем, а брат насміхається; зло; біль; випустили ракету і вибух; мама кричить на тата; батьки все забороняють; я б'ю тата, і він вмирає; тато б'є маму кулаком, а брат захищає маму; тата посадили в тюрму; тато б'є мене і маму; падають бурульки і людина помирає; татко не дає мамі гроші; татко заставляє віджиматися.....)

Обговорення:

Які враження? Як ви себе почуваєте після цих висловів?

### **Вправа «Образа»**

Психолог пропонує батькам пригадати свою найбільшу образу від кривдника, таку, що «болить» і досі, і записати її на окремому аркуші. Прочитайте, переживіть її подумки знову з усіма емоціями того моменту. Далі від щирого серця пробачте кривдників (кривдника) і порвіть аркуш, викиньте його у кошик для сміття. Бажано при цьому вголос сказати: «Я щиро пробачаю тобі...». Але лише якщо справді пробачаєш.

Батькам пропонують висловити свої почуття після того, як вони «викинули» образу у сміття. Переважна більшість відчуває полегшення.

### **Прощання «Передай імпульс по колу»**

Учасники зустрічі стають у коло та беруться за руки. Потиском по колу передають «імпульс», на знак єдності та прощання.

### **Список літератури:**

1. Кзррел С. Групповая психотерапия подростков. — СПб.: Питер, 2002. — 224 с.
2. Лидерс А. Психологический тренинг с подростками. — М.: Академия, 2001. — 256 с.
3. Росе А. Наши дети — наши проблемы. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. — 320 с.
4. Сидоренко Е. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. — СПб.: Речь, 2003. — 208 с.
5. Психолог дошкілля 2016 рік №10



**КРИВОРУЧКО ОЛЕНА  
ВАСИЛІВНА**

**Практичний психолог**  
Комунальний заклад освіти  
Дошкільний навчальний заклад  
(ясла-садок) №292  
«Незабудка» Дніпровської міської  
ради

Контакти: (098) 43 86 836,  
(099) 47 21 755 (Вайбер)  
e-mail: [psiholog03@ukr.net](mailto:psiholog03@ukr.net)

**"Життя коротке, і треба прожити його  
якнайкраще" ( Антон Чехов)**

**«Використання арт-практик в роботі практичного психолога»**

«Душа не може думати, не маюючи»

Аристотель

Скільки існує людство, стільки існує і мистецтво. Воно володіє величезною цілющою силою. Про це знали ще наші предки, тому намагалися лікувати хвороби, нестабільний емоційний стан за допомогою музики, танцю, малювання тощо. Арт-практики - це використання засобів мистецтва для передачі почуттів та інших проявів психіки людини з метою зміни її структури сприйняття світу.

В роботі практичного психолога арт-методи – це невід’ємна частина психологічного інструментарію. Можливо використовувати вже готові форми професійних митців. Це дає змогу доторкнутись до високого рівня творів, відчувати емоційний фон переживань, закодованих в них.

Але й можливо створити свій витвір мистецтва, що є більш цінним для клієнта, надихає на різноманітну гаму переживань.

Так, в своїй роботі з батьками, педагогами, дітьми я постійно використовую арт-практики. Створила свою **авторську колоду «Магія кольору»**. В методологічну основу покладено колірний тест Люшера та КТВ (Колірний тест відносин. Теоретичною основою КТВ є теорія відносин В. Мясіщева, ідеї Б.Ананьєва про образну природу психічних структур будь-якого рівня і складності, подання О.Леонтьєва про чуттєву тканину смислових утворень особистості, що регулює складні процеси її спілкування і діяльності.



### **Характеристика кольорів (по Максу Люшеру)**

Включає 4 основних і 4 додаткових кольори.

#### **Основні:**

**№ 1 – синій.** Символізує спокій, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

**№ 2 – зелений.** Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

**№ 3 – червоний.** Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, дружелюбність, впевненість, товариськість, дратівливість, привабливість, діяльність.

**№ 4 – жовтий.** Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товариськість, енергійність.

#### **Додаткові:**

**№ 5 – фіолетовий.** Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самостійність.

**№ 6 – коричневий.** Символізує комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для



коричневого кольору були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

**№ 7 – чорний.** Символізує впершу чергу заперечення, закінчення чогось, небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест протичого – або когось, небудь. У граничній формі символізує небуття. Особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

**№ 0 – сірий.** Символізує нейтральність і “безбарвність”, неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов’язань, невірноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамотійність і пасивність.

### **Вправа « Асоціації з кольором »**

Вік: від 6 років, спільна робота з батьками, дорослі.

Інструкція:

Закрийте очі і усвідомте, як ви себе відчуваєте, як відчуває себе ваше тіло. Як змінюється ваш настрій, змінюються ваші тілесні відчуття. Подивіться, як вам зараз. Потім уявіть це на папері, використовуючи тільки кольори, лінії і форми.

Намалювати і розфарбувати відповідно до власних асоціацій емоційні стани, які ви найчастіше переживаєте (радість, печаль, страх, гнів, спокій, відчай і так далі).

### **ДІАГНОСТИЧНІ ОЗНАКИ В АРТ-ТЕРАПІЇ:**

Символіка ліній та форм:

- Вертикальна лінія (хребет, розвиток, дух, творчість);
- Горизонтальна лінія (руки, земля, надійність);
- Чаша (таз, емоції, почуття, пластичність).

Жіночі праформи:

- Коло (цілісність, вічність, самість, несвідоме);
- Спіраль (розвиток);
- Дуга (захист, егоїзм, дах);
- Чаша (прийняття, альтруїзм);
- Хвиля (гнучкість, швидкоплинність, рухливість).

Чоловічі праформи:

- Крпка (початок, кінець, концентрація);
- Лінія (дія, напрямок, правильність, сила, насильство);
- Квадрат (максимальна врівноваженість, консерватизм);
- Меандр (поєднання гнучкості та цілеспрямованості);
- Кут (потенційність, свобода);
- Трансперсональний символ – лемніската (вічність, гармонія, андрогінність).

Кожен малюнок – це лист від несвідомого до свідомості, до фасилітатора. Лінії та форми – це сфера мислення, буквально напрямок думок людини.

### **Вправа «Моя родина в кольорах»**

(для дорослих теми: «Я та мій партнер», «Я в колективі», «Я і дитина»)

**Вік :** діти від 5 років, дорослі.

Інструкція: викласти на папері формату А-3 своє оточення (за темою).

Потім провести аналіз, виходячи з наступного:

- Колір карток (чи сходні за гамою кольорів),
- Відстань один від одного,
- Положення (зверху - знизу),
- Кого відобразили, чи не пропущені члени сім'ї тощо.

Питання для корекції: «Як хотілось би розташувати, виходячи з аналізу».

При роботі з дітьми – висновки проаналізувати в консультативній роботі з батьками дитини.

### **Цікава методика «МАЛЮНОК ДЕРЕВА»**

(Один з перших авторів малюнка дерева щодо вивчення особливостей індивідуальності, був швейцарський профконсультант Е. Жюккерт. Потім

Ж. Шлибе зібрав колекцію малюнків дерева з 4519 зображень, виконаних 478 дітьми та підлітками від 4 до 18 років).

Дитині пропонується намалювати листяне дерево. Використання кольору не передбачене. Повноцінне зображення дерева має на увазі наявність трьох елементів : коренів, Стовбура, крони. На Стовбурі повинні розташовуватися гілки, на кроні - квіти і плоди.

#### **Інтерпретація.**

**Корені.** Це - частина дерева, безпосередньо пов'язана із землею, живленням, зростанням, відновленням, витоками, природою, але в той же час корені - це прихований елемент дерева і його опора, засіб заземлення, основа.

Якщо біля основи дерева відсутні і корені, і лінія землі - схильність стресам. Корені зображені окремими лініями, як трава - поверхневість мислення, лінощі, небажання поглиблюватися в деталі.

Така дитина вважає за краще займатися активною фізичною діяльністю. Дитина, що дивиться на світ реалістично, усе що зважає вдумці, роздумує - зображуватиме тільки видиму частину коренів, яким чином на поверхні землі.

Величезні, перебільшені корені, що часом перевершують розмірами само дерево, - неурівноваженість, внутрішній дисбаланс, прихований конфлікт. Корені зображені чітко, добре промальовували, мають адекватні розміри або на них зроблений акцент (жирні лінії, посилений натиск і так далі) - дитина надає велике значення зовнішній опорі, підтримці з боку оточення. Можливо, він чинить опір дорослішанню, відмовляється брати на себе відповідальність, приймати рішення, бути самостійним. Дитина залежна, флегматична, невпевнена в собі, хоче подовше залишатися маленьким. (Завдання

батьків не потурати, а м'яко, без агресії і сильного тиску, виховувати самостійність, заохочувати будь-який прояв ініціативи)

#### **Стовбур.**

Найпоширеніша форма - пряма, типово для дітей, що не досягли 12 років. Якщо дитина старша - незрілість і інфантилізм; він не просунувся в розвитку, відстає в школі. Він "зав'язнув" в дитячих стосунках і звичках, застряг на якомусь етапі зростання і користується тими навичками, які придбав раніше, не просуваючись вперед. Основа стовбура має розширення - зріліша форма. Якщо розширення перенесене вліво - недолік ініціативи і самостійності,

м'якість, поступливість, боязкість. Основа стовбура, розширена управо, - обачність, звичка усе зважувати, знаходити компромісні рішення, наполегливість, бажання домагатися свого. Припухла, закруглена основа - пасивність, повільність рухів і розуму, помірність, ґрунтовність, розміреність. Дитина не дуже діяльна, спокійна, не визнає поспішні і різкі дії.

Біля основи стовбура умовно зображена коренева система - реальний погляд на речі, прагнення до визначеності і конкретності, розвинене почуття відповідальності. Також - деяка невпевненість, сумніви, недостатня внутрішня опора. Стовбур дерева зображений штриховими, переривчастими лініями - непосидючість, рухливість, нетерплячість. Така дитина чутлива, ранима, схильний до різкої зміни небудов, може бути нервовим, вередливим.

Стовбур зображений двома асиметричними лініями – нестійкий характер, дещо замкнуть, його контакт з оточенням трохи ускладнений, прагне до самоти. Може бути упертим, ігнорувати оцінки і думки оточення, протистояти авторитету дорослих. Кривизна стовбура передана хвилястими лініями – символ хорошої пристосованості, енергійності, позитивного відношення до

життя. Стовбур нестандартної форми - ознака почуття незадоволення.

Дитина зазнає якісь труднощі, можливо перехідного віку, або переживає дискомфорт. Стовбур покритий штрихуванням - невпевненість, соромливість, скритність. Дитина важко приймає рішення, переживає по дрібницях. Він дуже обережний, часто випробовує занепокоєння. Можливо, має тривожний, легкозбуджуваний характер. Якщо дитина наносить на стовбур деякий малюнок, намагаючись зображувати кору - раціональність, спостережливість, критичність розуму.

Стовбур покритий дрібною або великою цяткою, зафарбованими плямами, за допомогою яких дитина хотіла передати нерівність поверхні стовбура, - тверезо дивиться на речі і завжди намагається бути адекватним, але іноді (і в даний момент) він незадоволений собою, його турбує внутрішня проблема.

На стовбурі є штрихування, але вона нанесена виключно на праву сторону - контактність, здатність добре ладнати з оточенням, розвинене почуття соціального, легкість у встановленні і підтримці стосунків з людьми. Екстраверт.

Стовбур заштрихований тільки з лівого боку - тонка, чутлива натура. Дитина емоційна, вразлива, сприйнятлива. Він схильний до творчої діяльності.

Дупло - сексуальний символ.

**Гілки.**

Двовимірні гілки (зображення двома паралельними лініями) - практичність, ясне мислення, реалістичний погляд на речі і явища.

Енергійність, здатність знаходити рішення виникаючих проблем, самостійність.

Гілки, виходячи із стовбура, розширюються, так що на кінці вони виявляються ширше, ніж спочатку. Дитина – підбурництвospoкою. Він орієнтований на зовнішній світ, любить пригоди і забави, не упустить випадок виявити себе, схильний до ризику, має духавантюризму і здорову агресію.

Одновимірні гілки у вигляді павутини або бризки фонтану, що нагадують. У малюнках маленьких дітей - нормальне явище, у дітей старше - ознака крайньої невпевненості. Дитину щось турбує. Через наявність проблеми він відчуває нервозність, запальність, дратівливість.

Гілки відокремлені від стовбура - слабкий зв'язок з реальністю, поверхневність мислення, непостійність характеру.

Викривлені гілки - м'який, нестійкий характер, невпевненість, схильність піддаватися чужому впливу, підкорятися. Йому більше подобається байдикувати і розважатися, чим зосереджено працювати над чим-небудь.

Тонкі, слабкі гілки, схилені вниз, - лагідний, покірний характер.

Це меланхолійна, замкнута дитина, схильна до роздумів і самоти. Він зовні покірливий, але усередині може переживати сильні емоції.

Гілки, безкомпромісно спрямовані вгору, - прямолінійна, запальна дитина, не здатна стримати свої емоції, контролювати імпульси, схильна до ризику. Вважає за краще швидше діяти, ніж думати.

Серед гілок окремі, зростаючі в протилежному напрямі - тривожна ознака. Це вираження внутрішнього конфлікту (якщо дитина старша за дошкільний вік).

Спилені гілки - крайній негативізм, пригноблений стан, відсутність віри в майбутнє, відчуття непотрібності і даремності (діти старше 9 років).

### **Крона.**

Крона овальної форми - скритність, деяка відгороджена від зовнішнього світу. Дитина, схильна не вирішувати проблеми, а йти від них, замикатися в собі. Любить фантазувати, в реальному житті не звикла до рішучих дій, для цього занадто повільна.

Крона складається з декількох частин, нагадуючи зграю хмарок, - обережність, вдумливість, здатність аналізувати і знаходити рішення виникаючих проблем, схильність до самоконтролю, акуратність в усьому - і в манері поведінки, і у відношенні до оточення.

Форма крони нагадує форму квітки - незрілість і поверхневність мислення або досить хороша адаптація, легкість сприйняття, здоровий оптимізм, життєрадісність. Перевага інтерпретації віддається з урахуванням значення інших елементів малюнка.

Овальна, спіралевидна форма крони - зосередженість навласному "Я", урівноваженість, самодостатність. Дитину важко вивести з себе, має спокійний, мирний характер, прагне не контактувати без необхідності з оточенням, уникає метушні, замкнута. Зображення концентричних кругів усередині крони - перенесена у минулому психічна травма.

Крона типу "шкура баранчика" - енергійність, працьовитість, ентузіазм. Дитина із задоволенням береться за справу, і доводить його до кінця, ніколи

не скаржиться, відноситься до життя легко, сприймає її життєрадісно, але поверхнево, глибина явищ залишається для нього прихованою, недоступною. Не здатна "читати міжрядків", часто розсіяна. Натура, що захоплюється, має хороше фізичне здоров'я.

Крона позначена безладними карлючками - безладність, імпульсивність. Така дитина схильна до різких змін настрою, легко збуджується, випліскує свої емоції, не любить щось приховувати і тримати в собі. Легко забуває образи, незлопам'ятна. Діє спонтанно, керується інтуїцією, має здібності до творчої діяльності, артистичний.

Крона будь-якої форми заштрихована або позначена виключно нанесенням штрихування - нервовість, запальність, дещо ослаблений самоконтроль, підозрілість, замішання, зазнає труднощі в ухваленні рішень, схильний швидше довіряти авторитетній думці, чим самому шукати відповіді на питання.

Крона у формі обвислої хмари - слабкість "Я", залежність, слабовілля, безініціативність. Дитина пасивна, не звикла самостійно приймати рішення, схильна до чужого впливу.

Будь-які нетипові форми крони - або сила уяви, творчі здібності дитини, або низька соціальна пристосованість, сплутана мислення.

Крона будь-якої форми, зрушена управо, - спрямованість дитини в майбутнє, активність, прагнення діяти, домагатися свого.

Крона зрушена вліво - дитину більше притягає свій внутрішній світ, йому більше до душі занурення в мрію, чим рішучі дії.

Надмірно підкреслена крона, яскраво виражене акцентування на ній - емоційна загальмованість, слабо розвинені здібності до міркування.

Дуже слабке, немичне деревце (навіть з опорою) - потреба в підтримці, відсутність любові і турботи, бажання мати сильного покровителя і відчувати більше теплоти в сімейних стосунках і в стосунках з іншими людьми.

Дитина не обмежується зображенням дерева, і створює навкруги цілий світ, малює навколишній пейзаж - наявність почуття невпевненості, незахищеності, уразливості, яке дитина маскує.

Дитина прагне не розкривати себе, побоюється негативного до себе відношення з боку оточення. Щось схоже відбиває дерево, намальоване на пагорбі. До вже описаному можна додати наявність почуття самотності, непотрібності і занедбаності.

Додаткові елементи (птахи, гнізда, шпаківні) – деяка інфантильність або оптимізм, веселий, безжурний характер.

Листя, квіти, плоди на дереві - хороше почуття реальності, адекватність, добрий смак, марнославство, прагнення отримати визнання і схвалення оточення.



Також ще б хотілось поділитися практикою роботи з **авторською колодою в арт-підході «Хмарки»**.

Інструкція: домалюй картинку з фрагменту хмарок.

Дати назву.

Зворотній зв'язок за створеною композицією. Детальний аналіз з дорослими (можливо за запитом). З дітьми - більше звернути увагу на назву, на що схожі хмарки, що вийшло, коли



домалювали.

*Отже, використовуючи арт-практики, ми стаємо психологічно здоровішими!*

### **Література:**

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна // Под ред. А.И.Копытина. –СПб.: Изд-во «Речь», 2002.
2. Бурно Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989.
3. Копытин А.И. Основы арт-терапии. – СПб.: Изд-во «Лань», 1999.