На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»

Номінація:

Профілактична програма

«Лабіринтами власного Я»

Шевчик Катерина Миколаївна,

практичний психолог Ліцею «Самара»

міста Новомосковська

0956295780

kateshevshik85@gmail.com

м. Новомосковськ 2022 р.

Структура роботи

1. Анотація.
2. Профілактична програма «Лабіринтами власного Я».
   - Науково-методичне обґрунтування програми, теоретичні основи та актуальність.
   - Зміст програми.
3. Опис вправ до профілактичної програми «Лабіринтами власного Я».
   - Правила роботи в групі під час занять.
   - Використана література.
   - Додатки.
4. Матеріали, що демонструють реалізацію програми в закладі освіти (відгуки учасників, фото).

Анотація

Нові реалії життя в нашій країні передбачають не тільки створення нової школи, де б учень міг повноцінно жити, навчатися, проектувати своє майбутнє, свій шлях, а й розвиваючі свої можливості та потенціал, ставити перед собою завдання самовдосконалення, самовиховання, самоосвіти. Дана програма направлена на створення в навчальному закладі сприятливих умов для розвитку особистості дитини у процесі її навчання і виховання, а, як наслідок - розвиток вмінь ефективно вирішувати проблеми власної життєдіяльності, нестандартно та творчо мислити, плекати стресостійкість, ставати гнучким, стійким, психологічно загартованим. Ті можливості, що закладені у кожній людині природою, мають бути розвинені та педагогічно і психологічно підтримані. Школа має закласти підґрунтя розвитку творчого потенціалу і визначити сталий напрямок цього процесу. Звісно ж, це може бути забезпечене завдяки впровадженню системи заходів, спрямованих на охорону психічного здоров'я населення; попередження неблагополуччя у розвитку людини, групи, суспільства; створення психологічних умов, сприятливих для цього розвитку.

Актуальність психологічної профілактики з кожним роком зростає, це зумовлено підвищенням стресогенності життя людей.

Профілактична програма «Лабіринтами власного Я» має **на меті** , в першу чергу:

- профілактику стресових і постстресових станів, пов'язаних із різними причинами;
- попередження виникнення надмірної психологічної напруги в колективіі та попередження внутрішньоособистісних суперечностей;
- психологічну підтримку учнівства під час навчального процесу;
- профілактику девіантної поведінки молоді.

Досягнення такої мети не є можливим без зацікавлення та мотивування дітей до пізнання особливостей розвитку власної індивідуальності, сприяти самовдосконаленню, цілеспрямованості, розвитку резилієнтності, свідомому

керуванню власною поведінкою та усвідомленню власної значимості у соціальному оточенні.

Програма передбачає 12 занять та розподілена на три модулі:

I – «Пізнаю себе – пізнаю світ» - 4 заняття

II – «Я і мої суперздібності» - 4 заняття

III – «Я піклуюсь про себе» - 4 заняття

Дана програма може бути впроваджена під час годин психолога, годин спілкування, факультативу з психології чи під час виховних і позакласних заходів, формат проведення може бути як онлайн, так і під час занять у класі. Тривалість кожного заняття може бути скоригована за необхідності, в середньому становить 45-60 хв. Цільова аудиторія, для якої можна проводити заняття, що містяться в даній програмі, учні 7-11 класів. Можна проводити як програмою, так і обираючи окреме заняття, в залежності від теми, яка є більш актуальною.

Заняття здебільшого мають практичні вправи, але містять також і теоретичні включення, необхідні для роз'яснення та усвідомлення теми спілкування, а також об'єднують в собі різні форми роботи: групова, індивідуальна, роботи в парах чи міні-групах. Для роботи знадобиться мінімальний набір матеріалів.

Впроваджувати дану програму можуть як практичні психологи, так і соціальні педагоги чи класні керівники. Для успішного впровадження програми психологу (педагогу) необхідно мати такі навички:

- чітко формулювати цілі заняття та його складових частин;
- враховувати потреби та очікування учасників;
- дотримуватися рекомендованого плану занять;
- забезпечувати дисципліну та створювати атмосферу для співпраці;
- організовувати активне обговорення;
- організовувати зворотний зв'язок та рефлексію.

А також проявляти:

- повагу і позитивне ставлення до підлітків, бажання і прагнення працювати з ними;
- готовність зрозуміти потреби, цінності та можливості підлітків;
- готовність не нав’язувати свої погляди і цінності.

Очікуваним результатом від впровадження даної програми є актуалізація та активізація процесів, спрямованих на попередження та уникнення негативних наслідків, спричинених різними кризовими явищами, а також створення умов для особистісного саморозвитку підлітків, забезпечення підлітків способами розв'язання внутрішніх протиріч, гармонізація їх особистості, тобто створення сприятливих умов для їх подальшої самокорекції, саморозвитку і самовдосконалення.

Профілактична програма «Лабіринтами власного Я»

Науково-методичне обґрунтування програми, теоретичні основи та актуальність.

Актуальність психологічної профілактики у нашій країні підсилюється тим, що кількість кризових явищ в українському суспільстві з кожним роком зростає. Вони тісно пов'язані як з політичною, соціально-економічною ситуацією та нестабільністю в країні, так і з недоліками організації навчально-виховного процесу в закладах освіти, несприятливими умовами виховання та побутовим неблагополуччям у сім'ях, негативним впливом антисоціальних елементів тощо. Недоліки виховання, організації дозвілля дітей і підлітків, негативний вплив засобів масової інформації без належної профілактичної діяльності можуть призвести до формування у молоді споживацьких інтересів, ігнорування правових норм, загальноприйнятих правил поведінки, моральних та духовних цінностей, здорового способу життя. Як відомо, психологічна профілактика є складовою частиною державної політики щодо забезпечення оптимальних умов для зростання самодостатньої, гармонійної, активної особистості, здатної до творчого життєвого програмування та індивідуальної самореалізації.

Оскільки психопрофілактична робота спрямована не на розв'язання актуальних психологічних проблем, а на перспективу їх попередження та уникнення в майбутньому, слід зазначити, що її найважливішими напрямками є:

- профілактика стресових і постстресових станів, пов'язаних із різними причинами;
- попередження виникнення надмірної психологічної напруги в колективі та попередження внутрішньоособистісних суперечностей
- психологічна підтримка учнівства під час навчального процесу

- профілактика девіантної поведінки молоді.

Саме тому, практичний психолог навчального закладу спрямовує профілактику, в першу чергу, на створення в ньому сприятливих умов для розвитку особистості дитини у процесі її навчання і виховання. Це може бути вивчення адаптаційних процесів, виявлення обдарованих учнів, диференціація та індивідуалізація навчання, а також - створення сприятливого соціально-психологічного клімату.

Говорячи про профілактику негативних явищ серед учнівства та плануючи діяльність в цьому напрямку не можна не враховувати особливості підліткового віку.

У підлітковому віці дівчата та хлопці опановують нові знання, набувають нового досвіду, розширюють коло спілкування. У кожного з них формується характер, кожен з них має певні здібності та психологічні особливості. Молодь вибирає своє місце в суспільстві. Розвивається самосвідомість, а також з'являється бажання зрозуміти себе.

Ми пам'ятаємо, що процес самопізнання й формування особистості триває впродовж усього життя людини. Що ж відбувається з підлітками на етапі самопізнання? Так, цей період характеризується прагненням зрозуміти себе, зосередженістю на своєму внутрішньому світі. Бажанням усвідомити, чим вони унікальні, а чим схожі з іншими. Порівнянням власних думок та дій з поведінкою і думками оточуючих. Визначенням власних цінностей. Розвитком самосвідомості, формування самоідентичності, самооцінки.

На перший погляд може здатися, що самопізнання не потребує особливих зусиль. Кого ж ми знаємо краще, ніж себе? Проте, цей процес непростий. Кожна людина має самоідентифікуватися.

Ідентифікація формується у взаємодії з оточуючими, і для підлітків це особливо важливо. Кожен із них сприймає нову інформацію, робить висновки, висловлює власні думки. Навчається критично оцінювати себе й оточуючих, розвиває емоції та інтелект. Порівнюючи себе з оточуючими, прояснює та усвідомлює власну ідентифікацію.

У процесі ідентифікації підлітки мають відповісти на запитання про себе:

- Які риси характеру мені властиві?
- Які моральні принципи та цінності я маю?
- Які мої плани та цілі, чи маю я можливості їх досягнення?
- Які мої соціальні ролі?
- Яка моя місія в житті? та багато інших запитань.

Ідентифікація себе допомагає хлопцям і дівчатам опановувати різні види діяльності, засвоювати норми поведінки та соціальні цінності, сприяє вибору місця в житті. Самопізнання і формування особистості в підлітковому віці пов'язані з процесом ідентифікації. Ідентифікація особистості формується у взаємодії з оточуючими і сприяє вибору місця в житті. Формування адекватної самооцінки позитивно впливає на процес самопізнання та ідентифікації особистості, сприяє самореалізації та успіху в житті.

Але підлітку часто складно знайти відповіді, обробити шалений потік інформації зовні, а тим більше знайти тому практичне вираження, зрозуміти свої емоції і впоратися з ними, щоб не потрапити під їх вплив, знайти ресурс та підтримку, простір, де можна виразити себе справжнім та знайти нових друзів.

З цим значно легше впоратися, коли поруч є люди з відповідним досвідом, готові підтримати, які можуть слухати, не оцінюючи, бачити та спілкуватися на рівних, допомогти зрозуміти себе та просто розділити емоції. Це і було покладено в основу **профілактичної програми «Лабіринтами власного Я»**, мета якої: забезпечення оптимальних умов для зростання самодостатньої, гармонійної, активної особистості, здатної до творчого життєвого програмування та індивідуальної самореалізації, допомога у виробленні гнучкості та опанування умінь попередження негативних чи конфліктних ситуацій, а також - розвинути знання учнівства про психологію й про себе, свої здібності до самопізнання, а також – пробудити інтерес до самих себе та до інших, допомогти у поступовому відкритті власної особистості, як унікальної та ціннісної. Усе це здійснюватиметься за рахунок таких принципів впровадження програми, а саме:

1) розвиваюче навчання;
2) індивідуальний підхід до кожного учасника групи;
3) доступність та простота матеріалу;
4) системність занять, послідовність;
5) наявність елементів співпраці, змагань та мотивації.

Наразі дуже актуальним є створення профілактичних різноманітних психологічних програм. Проте опрацьовані в сучасній психологічній практиці методи та програми здебільшого спрямовані переважно на подолання вже існуючих певних труднощів характеру та поведінки підлітків. Вважаю, що важливим є не тільки подолання наявних труднощів, а й створення умов, за яких виникнення подібних труднощів попереджається, тобто їх профілактика. Досягнення такої мети передбачає співпрацю підлітків з дорослими в контексті проблем самосвідомості, особистісної самоорганізації та саморегуляції, особистісної рефлексії. Саме на формування цих сторін активності особистості й необхідно звернути увагу, плануючи профілактичну роботу з підлітками.

Завдяки правильній організації програми підліток почине глибше розуміти себе і більш свідомо ставитися до себе, що, у свою чергу, сприятиме виникненню упевненості в собі, почуття самоповаги. Такі позитивні зміни у самосприйнятті підлітка можуть актуалізувати його здатність і потребу в належному прийнятті інших, що стає сприятливим ґрунтом для вироблення навичок саморегуляції власних емоційних станів, переживань, для утворення адекватної реальній ситуації настанови поводитися належним чином.

Програму **«Лабіринтами власного Я»** розроблено з урахуванням вікових особливостей учнівства. Це діюча, жива програма, яка буде не просто містити теоретичні аспекти без можливості практичного їх застосування, а й наповнена практичними вправами та завданнями. Усе це спрямоване на те, щоб допомогти дітям через самопізнання та вивчення власних психологічних особливостей інтегруватися та адаптуватися в новій реальності успішно. Під час складання програми враховувалось, що підлітковий вік характеризується неоднозначністю у визначенні провідної діяльності.

Найпоширенішою є точка зору, згідно з якою провідним видом діяльності є інтимно-особистісне спілкування. В стосунках з однолітками підліток прагне реалізувати свою особистість, визначити свої можливості в спілкуванні. Для цього йому необхідні особиста свобода і відповідальність. Підліток починає цінувати такі якості, як принциповість, сумлінне ставлення до справи, громадську активність, щирість, чесність, доброту, силу, а також якості, що відносяться до його взаємодії з однолітками.

Для того, щоб досягнути поставленої мети, проводити заняття не заради процесу, а для результату, психологу (педагогу) необхідно створити під час заняття атмосферу доброзичливості, умови для продуктивної роботи мислення, уяви та пам'яті, удосконалювати методики та враховувати індивідуально-психологічні особливості учнів та колективу в цілому.

Через різні форми та методи роботи психолог (педагог) зможе посприяти як зниженню тривожності та проявів стресу, що спричинені сьогоденням, так і підвищенню психологічної культури учнів, а також допомогти сформувати навички конструктивної взаємодії як з оточенням, так і з самим собою. Заняття також розвиватимуть навички підтримки свого психологічного та духовного здоров'я, формуватимуть навички рефлексії, розуміння самоцінності та усвідомлення пріоритетів життя.

Під час занять діти зможуть вивчати психологічні властивості свого організму, свої якості та характеристики. Ці знання дадуть можливість розуміти також і власні ресурси, щоб вчасно їх відновлювати.

Розуміємо, що для ефективної допомоги дітям в адаптації до умов сьогодення необхідно впливати на їх пізнавальні інтереси – стимулювати когнітивні функції, це безперечно допомагатиме їм розвивати гнучкість.

Також важливим моментом була потреба у приділенні уваги тим вправам, які б впливали на когнітивні здібності учнів: пам'ять, увагу, уяву та мовлення. Для цього під час вправ дітям завжди треба давати змогу висловитися чи уточнити незрозумілі моменти. А для того, щоб зацікавити дітей, під час занять рекомендується застосовувати відео, тести, арт-терапевтичні вправи, руханки,

музику, тощо, тоді зі зміною діяльності буде перемикатися й увага, створюватиметься ситуація зацікавленості роботою, що виконується. Також можна пропонувати невеличкі творчі домашні завдання, які діти зможуть виконувати вдома або у вільний час (малюнок, фото за сюжетом, колаж, тощо).

Крім того, щоб мозок дітей функціонував ефективно – усвідомлював те, що відбувається, опрацьовував інформацію, запам'ятовував її, вправи та завдання були розроблені із застосуванням таких різноманітних прийомів: асоціації, римування, наспівування, повторення, тощо.

Розуміючи те, що емоційна компетентність учнівства – це одна із важливих складових, яка впливає на психологічне здоров'я дитини, вправи, що входять до програми, допоможуть дітям оволодіти інструментами, які сприятимуть розвитку їхнього емоційного інтелекту, і, як наслідок, сприятимуть підвищенню гнучкості та стресостійкості.

Як відомо, працездатність учнів протягом уроку не є однорідною, тому структура заняття така, що перші 5-10 хвилин передбачається фаза включення дітей в роботу, далі – 25-30 хвилин – фаза високої активності, а вже наприкінці – 10-15 хвилин приділяється завершальній фазі, рефлексії, зворотному зв'язку, тощо.

Також для досягнення успіху програми, як одну з умов, пропонується впровадження правил, під час складання переліку яких обов'язково мають приймати участь усі учасники групи. Правила можна оформлювати у вигляді плакату (постеру) і зберігати їх протягом всього курсу. Також одним із обов'язкових елементів кожного заняття пропонується ввести традиційні (повторювані від заняття до заняття) вправи:

1. «Вітання».

2. «Термометр чи світлофор».

3.«Вправу-прощання».

Така повторюваність вправ буде додавати рутинності, певного ритуалу заняттям, що налаштовуватиме учнів на співпрацю, створюватиме обрамлюючий ефект занять, налаштовуватиме, надаватиме відчуття

стабільності (постійної складової). Також кожне заняття починається із мотиваційної цитати, що стосується теми, а наприкінці – пропонується невеличке відео для перегляду та обміну враженнями чи для домашнього перегляду в якості домашнього завдання. Невеличкі домашні завдання передбачаються після кожного заняття, виконувати їх учасники можуть за бажанням, але виконання сприятиме процесу як самопізнання, так і взаємодії та мотивації до співпраці у групі.

Зміст програми

№, Тема заняття	Вправи	Тривалість (хв)	Матеріально-технічне забезпечення (для проведення у класі)
I. «Пізнаю себе – пізнаю світ!»			
1. Заняття-знайомство.	- Вітання. - Термометр настрою. - «По колу». - «Презентація себе». - «Павутинка побажань».	5 5 5 (10) 25 (30) 5 (10)	Зображення термометру (додаток 1), шаблони до вправ у додатках (додаток 2), клубок ниток або мотузочка для павутинки
2. «Я і усі мої «Я»».	- Вітання. - Світлофор настрою. - Притча про глечик (Обговорення). - «Створення проекту «Ідеальна людина». - «Подарунок на прощання».	5 5 10 (20) 20 (25) 5	Зображення світлофору (додаток 1), ватмани та маркери, а також стікери або журнали для створення колажів, додаток 3 (ілюстрація до притчі)
3. «Мій характер і темперамент».	- Вітання «Я сьогодні молодець, бо…».	5	Зображення термометру,

	- Термометр моїх емоцій. - Міні-лекція «Характер і темперамент – що це за поняття». - Діагностика типу темпераменту або діагностика характеру, обговорення результатів. - Влучне слово. - Прощання з гумором «Суперлюдина прощається з вами до наступної зустрічі»	5 10 20 15 5	анкети для діагностики.
4. «Моя валіза емоцій».	- Вітання «Подаруй емоцію». - Світлофор мого настрою. - Дискусія «Світ емоцій. Які бувають емоції. Як опановувати емоції». - Обговорення притчі «Про дзеркальну	5 5 15 (20) 10	Зображення термометру, шаблон для створення калейдоскопу емоцій (додаток 4) М’яч-смайлик

	кімнату». - Робота над проектом «Калейдоскоп емоцій». - Прощання смайликом.	10 (20) 5	
II. «Я і мої суперздібності»			
1. «Я – володар свого часу».	- Вітання «Я сьогодні, як…». - Термометр моїх емоцій. - Міні-лекція «Які існують методи планування часу». - Гра «З'їсти жабу» за принципом «розкажи і покажи». - Робота з чек-листом «Мій ефективний день». - Гра «Пісочний годинник». - Прощання «Не розривай ланцюжок».	5 5 10 10 15 10 5	Зображення термометру, пісочний годинник, маркери та ватмани

2. «Я вирішую конфлікти».	- Вітання «Тобі від мене». - Світлофор мого настрою. - Мозковий штурм «Що ми знаємо про конфлікти», гра в асоціації. - Гра «Візит до зоопарку». - Робота з вирішення ситуацій (групами). - Комплімент на прощання.	5 5 10 15 15 5	Зображення світлофора, карти із зображенням тварин (сова, лисиця, ведмедик, акула, черепаха) (додаток 5), карти із ситуаціями для роботи в групах.
3. «Я планую своє майбутнє».	- Вітання «Я сьогодні…». - Термометр мого настрою. - Обмін думками «Які бувають плани, для чого потрібне планування, хто складає плани та в який спосіб». - Вправа «Хто мене надихає». - Складання чек-листів, Мої топ-5 пунктів плану на	5 5 10 15 (20) 10	Зображення термометру, приклади чек-листів для планування (додаток 6), листки, ручки

	майбутнє. - Прощання «Щоб усе тобі вдалося, я тобі дарую…» .	5	
4. «Я – ефективний стрес-менеджер».	- Вітання «Сонце в тобі». - Світлофор мого настрою. - «Що ми знаємо про стрес», полілог-диспут. - Вправа «Безпечне місце», ознайомлення з технікою, малюнок. - Вправа «Рука самодопомоги». - Створення колажу «Рука до руки». - Прощання «Я беру з собою…».	5 5 10 15 10 10 5	Зображення світлофору, листки та олівці, ватман із зображенням долоні (збільшеним) (додаток 7)
III. «Я піклуюсь про себе»			
1. «Я у гармонії зі своїм тілом».	- Вітання «Я відчуваю…». - Термометр настрою. - Міні-лекція «Значення піклування про тіло в контексті	5 5 10	Зображення термометру, музичні записи різні за темпом та стилем

	збереження психологічного здоров'я». - Вправа «Дихай» - Знайомство з «релаксацією Джейкобсона» - Руханка «Відчувай ритм» - Вправа «Пір'їнка-цеглинка» - Прощання «Я почуваюсь на …балів»	5 10 15 5 5	
2. «Я та світ творчості та креативу».	- Вітання «Який я колір сьогодні». - Світлофор мого настрою. - Бесіда «Як творчість допомагає відновлювати ресурси. Що таке креативність». - Створення малюнків в різних техніках. - Вправа «Малюй серцем». - Вправа «Намисто яскравих	5 5 10 15 10 10	Зображення світлофору, матеріали для малювання: ватмани, фарби, маркери, олівці. Нитки та намистинки для створення намиста (приклад – додаток 8)

	моментів». - Прощання «Тепло обіймів».	5	
3. «Я і ресурси мого організму».	- Вітання «Мене сьогодні надихає…». - Термометр емоцій. - Гра «Знайди доказ». - Складаємо план самовідновлення (чек-лист сили). - Гра «Банка ресурсу». - Прощання «Візьми з собою».	5 5 10 (15) 15 10 (15) 5	Зображення термометру, папір та ручки, шаблони чек-листів (додаток 9), банка та стікери.
4. Завершальне підсумкове заняття.	- Вітання «Дай п’ять». - Світлофор мого настрою. - Гра в інтерв’ю «Що тобі сподобалося під час занять». - Вправа «Дерево сили». - Вправа «Не хочу хвалитися, але…». - Книга побажань. - Прощання «До зустрічі».	5 5 15 15 5 10 5	Зображення світлофору, шаблон дерева намальований або роздрукований на ватмані (додаток 10), шаблон фруктів та ягід (додаток 11) мікрофон, папір та олівці, блокнот для побажань

			учасників, приклад сторінки у додатку 12

Опис вправ профілактичної програми «Лабіринтами власного Я»

Правила роботи в групі під час занять

1. **Взаємоповага**.

   Не оцінюємо і не засуджуємо інших учасників, кожен має право на власну думку.

2. **Правило «Стоп»**.

   Якщо обговорення чи діалог починають викликати у вас дискомфорт чи неприємні відчуття, їх можна зупинити

3. **Конфіденційність**.

   Усе, що відбувається в групі, залишається в групі, не допустиме обговорення поведінки чи інформації, отриманої від інших учасників поза її межами.

4. **Правило піднятої руки**.

   Не перебивати, уміти вислухати, говорити по черзі.

5. **Добровільність**.

   Якщо ви з особистої причини не хочете приймати участь у якійсь вправі, ви можете відмовитися.

6. **«Я- твердження»**.

   У групі говорити від себе і про себе.

7. **Телефон без звуку!**

   Вимкнути звук своїх гаджетів, щоб не заважати роботі.

8. **Бути тут і зараз.**

   Під час заняття не займатися сторонніми справами, приймати участь в роботі, не відсторонюватися.

Розробки занять до профілактичної програми «Лабіринтами власного Я»

МОДУЛЬ І. «Пізнаю себе – пізнаю світ!»

Мета: створення сприятливих умов для розвитку особистості підлітків у процесі навчання та виховання, попередження виникнення надмірної психологічної напруги в колективі.

Заняття 1

Заняття-знайомство

«Щоб дійти до мети, людині потрібно
тільки одне –йти».
Оноре де Бальзак

1. **Вітання.**

   Дітям пропонується привітатися з усіма учасниками у той спосіб, який вони самі оберуть – рукостискання, обійми, дай «п'ять» чи інший.

2. **Термометр настрою.**

   Учасникам пропонується оцінити свій емоційний та фізичний стан, самопочуття за допомогою «Термометру» (додаток 1)

3. **Вправа «По колу».** Усі учасники по черзі говорять про свої очікування від занять, чого вони хочуть навчитися, про що хотіли б дізнатися, тощо. Свої очікування діти записують також на стікерах, які можна розмістити на плакаті чи дошці та зберігати до завершення усіх занять.

4. **Вправа «Презентація себе».**

   Учасник за допомогою шаблону (додаток 2) або власного малюнку робить самопрезентацію, описавши або вписавши у нього свої інтереси, риси, улюблені речі, усе, що вважає за потрібне, та в той спосіб, який сам обере. Робить невеличку презентацію свого проекту іншим учасникам, щоб краще пізнати один одного.

5. **Вправа прощальна «Павутинка побажань».**

Ведучий заняття дає мотузку або клубок одному із учасників, той, в свою чергу, робить невеличке побажання наступному учаснику (наприклад, «Посміхайся», «Удачі», «Радій»…) і передає йому клубок, сам при цьому нитку не відпускає. Таким чином усі учасники будуть поєднані між собою такою умовною павутинкою. Така павутинка може стати своєрідним символом єднання та згуртованості групи.

Домашнє завдання: Складіть чек-лист своїх улюблених справ, що піднімають вам настрій. (2) YouTube

Заняття 2

Я і усі мої «Я»

"Людина, якою вам судилося стати, це тільки
та людина, якою ви самі вирішите стати".
Ральф Голдо Емерсон

1. **Вітання.** Кожен учасник вітається одним словом (наприклад «Привіт», «Вітаю», «Сонця», «Клас»), при цьому мімікою або жестом показує свій настрій.
2. **Світлофор настрою**. Учасники відзначають свій стан, аналізують настрій за допомогою світлофору (додаток 1).
3. Ведучий читає учасникам **притчу «Про глечик».** Обговорення моралі та обмін думками щодо почутого.

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

— Що тебе тривожить, юначе? — запитав старець.

— Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

— Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвильку помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

4. **Проект «Ідеальна людина»**. За допомогою стікерів, вирізок із газет чи журналів, чи просто за допомогою роздрукованих картинок учасники створюють проект «Ідеальна людина». Кожен має внести в образ щось, на його думку, важливе, обґрунтувавши це. Аналізуємо кінцевий результат.
5. **Завершальна вправа «Подарунок на прощання».** Кожен учасник говорить фразу «На все добре, а на згадку для тебе подарунок…» і продовжує її словом, що стає подарунком для наступного учасника. Пам'ятаємо, що подарунки покликані для позитивних та приємних відчуттів.

Домашнє завдання: скласти фотодобірку «Мої улюблені речі, що мене надихають (іграшки, декор, дрібнички, тощо)»

(2) Притча про життя «Повна банка». Як правильно розставити пріоритети в житті, що головне для людини. – YouTube

Заняття 3

Мій характер і темперамент

«Посій вчинок – пожнеш звичку,
посій звичку – пожнеш характер,
посій характер – пожнеш долю».

1. **Вітання «Я сьогодні молодець, бо…».** Кожен учасник має привітатися та продовжити фразу, похвалившись своїми успіхами. Усі учасники можуть підтримати та порадіти разом.
2. Вимірюємо «температуру групи» за допомогою **Термометру емоцій**.
3. **Міні-лекція** «Характер і темперамент – що це за поняття»

Характер — сукупність найстійкіших психічних рис особистості людини, які виявляються у її вчинках та діях. Це «сплав» **вроджених і набутих форм поведінки**, вирішальну роль в якому відіграє виховання і навчання. Характер в першу чергу залежить від виховання і меншою мірою — від індивідуальності. Стійкі психічні властивості людини, чи риси її характеру, дають нам змогу певним чином передбачити поведінку людини у різних життєвих ситуаціях.

Характер людини формується з дитинства, виховується протягом усього життя і залежить від багатьох чинників. Гармонійне поєднання рис характеру визначає його цілісність, зумовлює єдність слова і діла, сприяє свідомому керуванню власною поведінкою.

Характер людини різнобічний, але він є сумою окремих психічних рис, які перебувають у складному взаємозв'язку.

А що ж таке темперамент? Темперамент — це індивідуальна особливість психіки людини, в основі якої лежить відповідний тип нервової системи і є **вродженою**. Виявляється через силу, швидкість, напруженість та

урівноваженість перебігу психічних процесів індивіда, яскравість та стійкість його емоцій та настроїв.

Існує кілька типів особистості: сангвінік, флегматик, холерик, меланхолік.

4. **Діагностика** типу темпераменту або діагностика характеру, обговорення результатів. Можна використати діагностику «Сила характеру» або «Дізнайся про себе» (Психолого-педагогічна діагностика школярів/ Упоряд. О.Л.Співак.- Х.: Ранок-НТ, 2007 , сторінки 51 та 45 відповідно)
5. **Вправа «Влучне слово»**. Ведучий заняття зачитує вислови, що стосуються теми, учасники мають пояснити, як вони їх розуміють, що вони, на їхню думку, означають.
    - Здібності – матеріал, а характер – можливість скористатися цим матеріалом.
    - У кожної людини три характери: той, який йому приписують; той, який він сам собі приписує; і, нарешті, той, який є в дійсності.
    - Найкорисніший досвід, це пізнати не свій характер, а характер свого друга, і вчасно зробити висновки…Або ноги.
6. **Прощання** з гумором «Суперлюдина прощається з вами до наступної зустрічі». Кожен учасник гумористично називає себе на честь своєї сильної сторони, наприклад «суперчитач», «суперпоціновувачцукерок», «суперспівак», «суперспортсмен», тощо, додаючи наостанок фразу прощання.

Домашнє завдання: Мій кумир – знайти та презентувати фото свого кумира, скласти перелік з 10 фактів про нього, які вас надихають.

Мультфільм

Заняття 4

Моя валіза емоцій.

«Емоції роблять людину людиною.
Роблять нас тими, хто ми є».
Роберт Кіосакі

1. **Вітання «Подаруй емоцію»**. Кожен учасник, вітаючись, говорить, яку емоцію дарує усім іншим, наприклад: «Вітаю вас, друзі, від мене вам усім натхнення» або «….щастя».
2. **Світлофор мого настрою**.
3. **Дискусія** «Світ емоцій. Які бувають емоції. Як опановувати емоції». Учасникам пропонується поділитися думками з приводу того, що ж таке емоції, які вони бувають та як їх опановувати і для чого. Можна використати наступні тези для орієнтування, а можна використовувати свої :

Емоції - це відносно короткочасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків. Емоції - конкретна форма переживання почуттів.

Говорять, що Емоції - це єдине, що має значення в житті людини. Емоції - те, що заставляє нас пам‘ятати минуле. Емоції - те, для чого нам потрібне майбутнє.

Емоції, власне як і почуття, самі по собі не є ані добрими, ані поганими. Емоції варто оцінювати, як приємні або неприємні. Почуття набирає позитивної або негативної моральної оцінки в наших діях (в думках також, думка є початком процесу дії).

Опановуємо емоції.

В будь-якій незрозумілій ситуації залишайтеся людяними і добрими.
Переможуть здоровий глузд і любов.

Перш ніж відповідати на питання, як навчитися контролювати емоції і не нервувати, варто розібратися, навіщо взагалі це потрібно. Справа в тому, що

якщо людина не в змозі тримати «в узді» свої почуття, вони починають панувати над нею. Від цього її поведінка може стати деструктивною, розв’язною, що йде врозріз навіть з її власними переконаннями. В результаті можна «наламати дров» і зробити багато всього, про що згодом будеш жаліти. Фахівці рекомендують розвинути у себе навички, які допоможуть справлятися зі своїм станом і емоціями:

1. Навчіться переключати увагу з небажаних думок на те, що вам найбільше необхідно в даний момент. Так ви зможете негативні емоції трансформувати в позитивні.

2. Слідкуйте за своєю мімікою і виразом обличчя – адже вони нерозривно пов'язані з емоціями, які ви відчуваєте в поточний момент. Крім того, відстежуйте положення тіла, свої жести і те, як звучить ваш голос.

3. Коли вами заволодіває негативна емоція, постарайтеся дихати глибоко, рівно і повільно. Такий тип дихання знімає роздратування, а також напругу у всьому тілі.

4. Навчіться керувати своєю уявою. Постарайтеся повністю занурюватися в ті образи і фантазії, які ви представляєте в конкретний момент. Це дозволить вам легко перебудовуватися і абстрагуватися від негативних обставин або ситуацій.

Найпростішими і поширеними в опануванні та керуванні нашими емоціями визнані **3 методики – позитивне мислення, концентрація і візуалізація.**

Усі наші емоції важливі, кожна має своє завдання й визначає унікальність кожної людини. Завдяки своїм емоціям Ти – це Ти.

Відчувати радість – нормально. Відчувати гнів – нормально. Відчувати сум – нормально. Відчувати страх – нормально. Відчувати себе особливим / -ою – нормально. Відчувати ревнощі – нормально. Відчувати збентеження – нормально. Відчувати хвилювання – нормально. Відчувати самотність – нормально. Відчувати близькість – нормально. Відчувати любов – нормально. Н-О-Р-М-А-Л-Ь-Н-О!

Якщо у всьому поганому бачити позитивні сторони, регулярно концентруватися на своїх цілях і візуалізувати їх досягнення, можна в остаточному підсумку реалізувати свої плани.

4. **Притча «Про дзеркальну кімнату».** Обговорення, обмін думками. Дві собаки зайшли по черзі в одну і ту саму кімнату, тільки одна вийшла зла, гарчала та гавкала, а друга вийшла,Ж весело виляючи хвостом. Жінка, яка спостерігала за ними, дуже зацікавилася, чому одна кімната так по-різному вплинула на них. Зайшовши всередину тієї кімнати, вона побачила, що стіни тієї кімнати були дзеркальні.
5. Робота над **проектом «Калейдоскоп емоцій».** Для цього можна використати шаблон з додатку 4. Діти мають намалювати усі відомі їм емоції.
6. **Прощання** смайликом. За допомогою м'ячика-смайлика, який можна стискати, перекидати, тощо, діти говорять мотивуючі слова на прощання, направляючи один одному яскравий м'яч.

Домашнє завдання: обрати один день і спробувати вести щоденник емоцій, записуючи усі зміни настрою протягом цього дня. Можна у будь-якій довільній формі.

(2) Мультфільм для дітей та дорослих про емоції | АЛЬФРЕД ТА ТІНЬ [UkrDub] - YouTube

МОДУЛЬ ІІ. «Я і мої суперздібності»

Мета: укріплення і розвиток психологічного здоров'я дітей на всіх етапах, профілактика незначних емоційних, учбових і поведінкових недоліків підлітків.

Заняття 1

«Я – володар свого часу»

«Час летить — це погана новина.
Хороша новина — ви пілот свого часу».

1. **Вітання «Я сьогодні, як…».** Кожен учасник вітається та продовжує фразу, самостійно обираючи, на кого він схожий сьогодні, наприклад: «Вітаю, друзі, я сьогодні як вітер – швидкий та нестримний», «….я сьогодні, як сонечко, теплий» тощо.
2. **Термометр моїх емоцій**
3. **Міні-лекція** «Які існують методи планування часу».

   Перед тим, як говорити про методи планування свого часу, слід ознайомитися із таким важливим принципом - Принцип «80/20».

   Ось у чому його суть: 20% ефективних дій приносять 80% результату, і навпаки, 80% малоефективних зусиль дають тільки 20% результату.

Тайм-менеджмент має базові складові, які повинні працювати в комплексному вигляді. Такими є:

- планування і постановка цілей;
- розстановка пріоритетів по кожній задачі;
- аналіз витрат часу;
- складання списків;
- самоорганізація і делегування;
- виключення зайвих завдань.

ЧАС— це ресурс, який ми ніяк не можемо збільшити, витрачати його необхідно лише на найцінніші і значущі речі. Визначити їх можна, розділивши весь список майбутніх справ на 4 категорії:

1) **важливі і термінові** — це справи, які вимагають максимально швидкого завершення будь-якою ціною, адже вони тягнуть за собою величезні наслідки для майбутнього;

2) **важливі, але не термінові** — категорія справ, які переважно орієнтовані на віддачу в майбутньому. Наприклад, заняття спортом, час з близькими, хобі та навчання;

3) **термінові, але не важливі** — коли десь щось зламалося або розбилося — потрібно полагодити, хтось щось не так зрозумів — потрібно пояснити ще раз. Тобто, це справи, які потрібно вирішити зараз, тому що так буде краще, але великої значимості для життя вони не несуть;

4) **не важливі і нетермінові** — справи, які взагалі не мають значення, але іноді на них хочеться витратити час. До таких належать плітки з друзями, серфінг в інтернеті, перегляд серіалів.

Серед методів планування можна виділити наступні:

- метод «Помідора»
- метод «Жаби, слони, мавпи, мамонти, єдинороги»
- Метод «чек-листів»

Слід також не забувати про

1. Баланс між працею (навчанням) та відпочинком – робити перерви;
2. Чергувати активний відпочинок та пасивний;
3. Пам’ятати про харчування та здоровий сон.

4. **Гра «З'їсти жабу»** за принципом розкажи і покажи. «Жаби» - це такі неприємні справи, які робити не дуже хочеться, але треба. Кожен учасник показує без слів одну таку справу, яку йому доводиться робити, бажано, щоб показування супроводжувалося активною мімікою та жестикуляцією.
5. Робота з **чек-листом** «Мій ефективний день». Пропонується описати свій день за допомогою чек-листа, аналізуємо, чи є він ефективним.
6. **Гра «Пісочний годинник».** Ведучий ставить на стіл пісочний годинник, під час 1 хвилини учасники перелічують або записують важливі речі, побажання, компліменти (на вибір), аналізуємо, чи багато ми встигли за 1 хв? Визначаємо цінність часу.
7. **Прощання** «Не розривай ланцюжок». Прощаючись, говоримо побажання, кожен наступний учасник повторює попереднє і називає своє, не перериваючи ланцюжок, наприклад: «Удачі», «Удачі, добра», «Удачі, добра, сміху…»

Домашнє завдання: знайти притчу чи розповідь(оповідання) про цінність часу, яка вам сподобається. Розповісти її, за бажанням, можна створити ілюстрації до неї. (2) Яка Цінність Часу? Прийшов Час Діяти! - YouTube

Заняття 2

«Я вирішую конфлікти»

"Якщо немає боротьби, немає прогресу»
Фредерік Дуглас

1. **Вітання** «Тобі від мене». Кожен учасник по колу передає побажання наступному учаснику зі словами «Тобі від мене…», наприклад «подарунок», «посмішка», «цукерочка» тощо.
2. **Світлофор мого настрою**

3. **Мозковий штурм** «Що ми знаємо про конфлікти», гра в асоціації. Учасникам пропонується поділитися, що вони знають про конфлікти, називаючи асоціації, які виникають при слові конфлікт.
4. **Гра «Візит до зоопарку».** Розбираємо стратегії поведінки в конфлікті, можна скористатися картинками з додатку 5. Ділимося на групи, відповідно до того стилю поведінки, який переважає у кожного. Утворюємо, таким чином, зоопарк, де кожен учасник стає тваринкою.
5. Робота з **вирішення ситуацій** (групами). Ведучий пропонує для вирішення в групах, що утворилися, різні конфліктна ситуації. Учасники відповідно до обраної стратегії розігрують дану ситуацію. Пропонують шляхи вирішення.
6. **Комплімент на прощання**. Прощаючись, учасники роблять компліменти один одному, наприклад «Ти сьогодні чудово виглядаєш», «ти сьогодні маєш яскраву усмішку», тощо.

Домашнє завдання: Мої топ-10 добрих справ, протягом певного часу (дні, чи тиждень) записувати найбільш значущі свої добрі справи.

(2) Конфлікт. Мотивуючий мультфільм - YouTube

Заняття 3

«Я планую своє майбутнє»

“Хтось сидить сьогодні в тіні, тому що хтось давно посадив дерево »

Уоррен Баффет

1. **Вітання «Я сьогодні…».** Учасники продовжують фразу, як вважають за потрібне.
2. **Термометр мого настрою**

3. **Обмін думками** «Які бувають плани, для чого потрібне планування, хто складає плани та в який спосіб». Ведучий запитує, чи є учасники, які складають щоденні, місячні чи річні плани, як це відбувається, обмін думками.
4. **Вправа «Хто мене надихає».** Можна знайти фото свого кумира, або людини, яка вас надихає, поділитися, що саме надихає – вчинки, характер.
5. **Складання чек-листів** «Мої топ-5 пунктів плану на майбутнє». Учасникам пропонується за допомогою чек-листів записати топ-5 пунктів, які хотілося б втілити в найближчому майбутньому, проаналізуйте, чи маєте ви необхідні ресурси для цього, запишіть, що вам ще потрібно. Обговорення.
6. **Прощання** «Щоб усе тобі вдалося, я тобі дарую…», учасники продовжують фразу, адресуючи її усім іншим учасникам.

Домашнє завдання: скласти покроковий план на майбутній період (тиждень або місяць, рік) з вказанням кроків його реалізації.

ПозитивнеМислення

Заняття 4

«Я – ефективний стрес-менеджер»

«Стрес діє як прискорювач: він штовхне вас або вперед, або назад,
але ви вибираєте, в якому напрямку»
Челсі Еріо

1. **Вітання «Сонце в тобі».** Учасники адресують під час вітання фразу «Сонце в тобі» один одному, дарують усмішки, промені енергії та тепла, налаштовуються на позитив.
2. **Світлофор мого настрою.**

3. **Полілог-диспут** «Що ми знаємо про стрес». У формі полілогу говоримо про стрес, його значення для людини та організму, про вплив стресу на людину.
4. **Вправа «Безпечне місце»,** ознайомлення з технікою, малюнок. Учасники зручно сідають та виконують настанови ведучого. Техніка «Безпечне місце»
   - **Уявіть місце, де б було спокійно, безпечно та щасливо**. Воно може бути справжнім (пляж, ліс, село) або ж уявним.
   - **Уявляєте? Зробіть кілька глибоких спокійних вдихів і видихів**. Заплющіть очі та дихайте у звичайному темпі.
   - **Що ви бачите у цьому місці? Озирніться навколо**. Що знаходиться поруч із вами? Які поряд знаходяться предмети, яких вони кольорів?
   - **Уявіть, що стоїте босоніж на землі. Яка вона?** Походіть повільно та уважно обдивіться все, що вас оточує.
   - **Уявіть, що торкаєтеся предметів навколо. Які вони на дотик?** А який мають запах: може, моря чи улюбленої страви?
   - **Може, зараз поруч є хтось особливий для вас? Хто це?** Хтось реальний чи може вигаданий? Як виглядає цей герой?
   - **Роздивіться все навколо дуже уважно** та неодмінно повертайся сюди щоразу, коли хочеться спокою, безпеки та щастя.
   - **За бажанням можна зробити малюнок свого Безпечного місця.**
5. **Вправа «Рука самодопомоги».** Учасники на листках обводять свою руку та заповнюють її словами, що відображають усе, що допомагає вам впоратися зі стресом та напругою: музика, обійми, солодощі, сон…
6. **Створення колажу «Рука до руки».** На великому ватмані із зображенням долоні (додаток 7) учасники розміщують стікери зі своїм секретом самодопомоги. Таким чином утворюється груповий колаж «Руки самодопомоги»

7. **Прощання «Я беру з собою…».** На прощання учасники продовжують дану фразу, говорячи, що із собою беруть для натхнення та спокою, наприклад: «Я беру із собою сон», «Я беру із собою спорт»…

Домашнє завдання: Ваша аптечка самодопомоги під час хвилювання чи стресу – намалюйте чи напишіть, що вам допомагає піклуватися про себе в таких ситуаціях.

(2) Мультик про добро... - YouTube

МОДУЛЬ ІІІ. «Я піклуюсь про себе»

Мета: профілактика стресових і постстресових станів, попередження виникнення надмірної психологічної напруги в колективі, психологічна підтримка підлітків та профілактика девіацій.

Заняття 1

«Я у гармонії зі своїм тілом»

«Навчися бачити там, де все темно, і чути там, де все тихо.
У темряві побачиш світло, в тиші почуєш гармонію».

1. **Вітання «Я відчуваю…».** Учасники, вітаючись, продовжують фразу, говорячи про свої відчуття сьогодні, у даний момент.
2. **Термометр настрою**
3. **Міні-лекція** «Значення піклування про тіло в контексті збереження психологічного здоров'я».

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням.

Ефекти саморегуляції:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості),
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми),
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Способи саморегуляції:

– сміх, посмішка, гумор;
– роздуми про хороше, приємне;
– різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
– розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном, фотографій, інших приємних або дорогих серцю речей;
– уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту, великої ідеї);
– «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях;

– вдихання свіжого повітря;
– читання віршів;
– висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

СПОСОБИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

І. Способи, пов’язані з управлінням дихання

Управління дихання – це ефективний засіб впливу на тонус м’язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м’язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м’язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1

Сидячи або стоячи постарайтеся по можливості розслабити м’язи тіла і зосередьте увагу на диханні.

На рахунок 1-2-3-4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); – на наступні чотири рахунки проводиться затримка дихання;

потім плавний видих на рахунок 1-2-3-4-5-6;

знову затримка перед наступним вдихом на рахунок 1-2-3-4.

Вже через 3-5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійніше.

Спосіб 2

Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка НЕ коливалася.

Спосіб 3

Оскільки в ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих, глибоко видихніть;

затримайте дихання так довго, як зможете, зробіть кілька глибоких вдихів, знову затримайте дихання.

4. **Вправа «Дихай».** Учасникам пропонується спробувати дихальні вправи, наприклад «Квітка-свічка», «Дихання квадратом» чи дихання хвилями, кожен учасник ділиться своїми відчуттями після дихальних вправ.
5. **Знайомство з «релаксацією Джейкобсона».** Можна показати відео (2) Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення - jacobson relaxation in Ukrainian - YouTube та запропонувати виконати цю техніку.
6. **Руханка «Відчувай ритм»** . Учасникам пропонується протягом 5 хв рухатися у ритмі музики, ведучий змінює що десять секунд різні мелодії як за темпом, так і за ритмом.
7. **Вправа «Пір'їнка-цеглинка».** М'язова релаксація. По черзі учасники уявляють себе то пір'їнкою, то цеглиною, змінюючи напругу в м'язах.
8. **Прощання «Я почуваюсь на …балів».** Учасникам необхідно оцінити свій стан за 10-ти бальною шкалою. Чи змінився стан за час заняття порівняно із його початком? Висновки.

Домашнє завдання: складіть плей-лист улюбленої музики для відпочинку та релаксації.

(2) Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення - jacobson relaxation in Ukrainian - YouTube

Заняття 2

«Я та світ творчості та креативу»

«Креативність – це означає взяти вже відомі елементи і з'єднати їх унікальним чином».

1. **Вітання «Який я колір сьогодні».** Вітаючись, діти говорять, який колір вони сьогодні і чому, наприклад: «Вітаю, я сьогодні жовтий, як сонце», «Привіт, а я сьогодні синій, наче небо», тощо.

2. **Світлофор мого настрою**.
3. **Бесіда** «Як творчість допомагає відновлювати ресурси. Що таке креативність».

Що, як не творчість, здатне показати людині найпотаємніші куточки її душі і розуму? День у день ми намагаємося придушувати емоції, дотримуватися рамок і слідувати заборонам суспільства. Мистецтво допомагає відкритися самому собі, розповісти іншим про ваш характер, мислення і настрої. Під час занять приходять оригінальні ідеї, які в майбутньому можуть стати фундаментом для успіху в роботі або інших життєвих досягненнях. Визнання ваших творчих здібностей в колективі або сімейному колі - найсильніше ліки від заниженої самооцінки. Одна з головних завдань життя - самореалізація. І саме ваше хобі може допомогти вам стати особистістю і прикладом для оточуючих, принести сенс в рутинну повсякденність.

Творчість - найкраща таблетка від депресій і безсоння. Спокійні заняття вишивкою, малювання яскравою, барвистою картини або повільна, надихаюча музика - що може бути краще для похмурих днів? Заспокійте нервову систему улюбленим захопленням і позитивний настрій не залишить ні на хвилину.

Творчість перетворює нудні будні в казку, дає сили і натхнення, розвиває креативність, силу волі. Ці якості необхідні для успішного, повноцінну людину. До того ж хобі може перерости в покликання, улюблену роботу, на яку хочеться повертатися знову і знову. Відкрийте в собі таланти, рухайтеся назустріч новим знанням!

Крім саморозвитку, Арт-терапія допомагає впоратися з психологічними проблемами, невдачами, розвиває комунікацію. Педагоги і психологи активно використовують творчість у професійній роботі. Людина малює свої переживання або вихлюпує негатив в театральній постановці, позбавляється від горя і смутку. Дітям особливо корисно малювання, де вони розвивають моторику рук, уяву, почуття прекрасного. Наприклад, бібліотерапія (читання книг) вчить малюків правильній поведінці, розвиває інтелект. Кожен з видів

творчості несе величезний сенс, дарує людям світлі почуття і емоції, дає ґрунт для самопізнання і реалізації талантів.

Спробуйте себе в новому виді творчості, розвивайте мислення, домагайтеся успіхів у всьому!

4. **Створення малюнків в різних техніках**. Дітям пропонується на вибір різні засоби малювання: олівці, фарби, маркери. Кожен має створити свій малюнок і представити його іншим учасникам. Це може бути малюнок себе, настрою, мрії…
5. **Вправа «Малюй серцем».** З учасників обирають одного, за бажанням, це буде «художник», всі інші будуть йому допомагати. Художнику зав'язують очі, дають крейду чи маркери (якщо малювання буде на ватмані) і він має створити картину за підказками інших учасників. Усі ж інші дають підказки, наприклад: намалюй коло, нижче, вище, проведи лінію, тощо, але не говорять, що саме малює художник. Після завершення малювання художник має здогадатися, що вийшло в результаті.
6. **Вправа «Намисто яскравих моментів».** Для цього діти можуть використовувати справжні намистини та нитку, або ж шаблон із додатку Нанизуючи кожну намистину учасник має згадати найяскравіші моменти свого життя, кожна намистинка має асоціюватися із приємним спогадом чи подією. Таке намисто можна зберігати на пам'ять, постійно додаючи до нього «нові моменти». Або ж на шаблоні розмалювати відповідну кількість намистинок, підписавши кожну та розфарбувавши її відповідно до «кольору» події та зберігати на пам'ять, постійно доповнюючи.
7. **Прощання «Тепло обіймів».** На прощання учасники обмінюються теплими словами та обіймами (за бажанням).

Домашнє завдання: Малюнок настрою в будь-якій техніці.

(2) Арт-терапія. Вправа "Мій настрій". Солоне малювання - YouTube

Заняття 3

«Я і ресурси мого організму»

"Вірте в себе! Вірте в свої здібності!
Без скромної, але розумної впевненості у своїх силах,
ви не зможете бути успішним чи щасливим"
Норман Вінсент Піл

1. **Вітання «Мене сьогодні надихає…».** Вітаючись, учасники діляться, звідки сьогодні черпають натхнення, продовжуючи запропоновану вище фразу, наприклад «Вітаю! Мене сьогодні надихає природа», «….музика».
2. **Термометр емоцій**
3. **Гра «Знайди доказ».** На листочках учасники виписують по п'ять своїх улюблених занять, які допомагають їм відновитися, відпочити та є джерелом їхнього ресурсу. Потім знаходять та розповідають підтвердження (докази) зі свого життя, як ці заняття їм допомагають.
4. Складаємо **план самовідновлення** (чек-лист сили). За допомогою чек-листа (додаток 9) скласти план самовідновлення (самодопомоги в стресовому або іншому стані), туди треба вписати усе, що допомагає вам у складі моменти часу. Ділимось з іншими учасниками, обговорюємо.
5. **Гра «Банка ресурсу».** Ведучий дістає та ставить перед учасниками порожню банку. Спробуємо уявити, що ця порожня банка, це людина, яку необхідно наповнити енергією, ресурсом, силою. Кожен учасник на невеличкому листочку чи листівці пише свій «фірмовий рецепт енергії, ресурсу та сили» та наповнює банку, не зачитуючи написане, просто наповнюємо банку.
6. **Прощання «Візьми з собою»**. Із наповненої раніше банки кожен учасник дістає собі листівочку на пам'ять, зачитуючи рецепт, який він дістав. Свою листівку не обираємо.

Домашнє завдання: Скласти «Лист вдячності собі». За що ви можете собі подякувати, за які якості, риси чи вчинки…

(2) мультик про дружбу - YouTube

Заняття 4

Завершальне підсумкове заняття

"Кращий спосіб почати робити - перестати говорити і почати робити"

Уолт Дісней

1. **Вітання «Дай п'ять».** Вітаємось, долоня до долоні, при цьому можна говорити якісь привітні, підбадьорюючі фрази, на зразок «посміхнись», «будь в настої», тощо.
2. **Світлофор мого настрою**.
3. **Гра в інтерв'ю** «Що тобі сподобалося під час занять». З учасників обирають одного, хто буде «кореспондентом». Йому дається мікрофон і він буде задавати питання усім іншим учасникам, стосовно занять: що їм сподобалось, що ні, які теми були цікавими, які вправи були смішними, чи робили вони домашні завдання, які відео були корисними, тощо
4. **Вправа «Дерево сили»**. На шаблоні дерева (додаток 10) діти розміщують фрукти та ягоди, заздалегідь приготовані ведучим (додаток 11), на цих фруктах вони пишуть приємні побажання та мотивуючі фрази одне одному, або просто малюють смайлики настою. Це дерево слід зберегти та періодично вивішувати для підняття настрою учням.
5. **Вправа «Не хочу хвалитися, але…».** По черзі діти мають продовжити запропоновану фразу, наприклад: «Не хочу хвалитися, але у мене сьогодні 12 балів з алгебри», «Не хочу звалитися, але я сьогодні вперше на цьому тижні піду на тренування», тощо.
6. **Книга побажань**. Ведучий заздалегідь готує книжечку (можна блокнот), для цього можна використати шаблон (додаток 12). Кожен учень пише в книзі усе, що вважає за потрібне, щось мотивуюче, надихаюче, підтримуюче чи просто цікаве. Ця книга буде відгуком про враження від роботи в групі, від занять та зберігатиме тепло побажань усіх учасників.

7. **Прощання «До зустрічі».** Кожен учасник на прощання говорить слова «До зустрічі» та у будь-який зручний спосіб передає свої емоції іншим, це можуть бути обійми, посмішка, рукостискання, «дай п’ять», тощо.

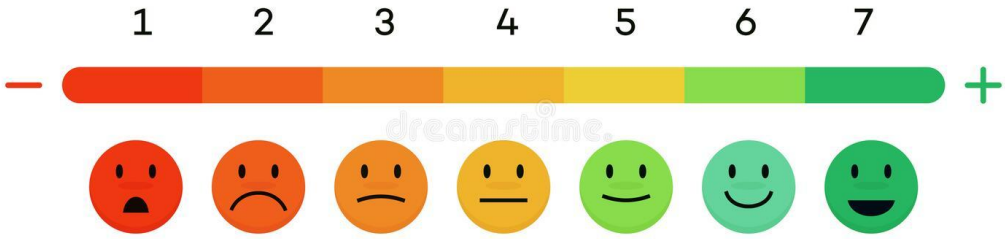
Домашнє завдання: Напишіть відгук про курс занять, що вам сподобалося, що ви використовуєте, які техніки чи вправи сподобалися найбільше.

(2) Казка про радість | Подарована радість - YouTube

Використана література

1. Уроки майстерності для шкільного психолога/автор-уклад. Л.Туріщева.-Х.:Вид.група «Основа», 2011.- 128с.
2. Основи психокорекції: навч. посіб. / С.Б. Кузікова. -- К.: Академвидав, 2012. -- 320 с.
3. Вчимо дітей спілкуватися/ упоряд: Л.Шелестова, Н.Чиренко, Н.Чернякова. – К.:Шк.світ, 2011.- 128 с.
4. Креативна освіта для розвитку інноваційної особистості (методики дослідження креативності)/уклад. С.Г.Крамаренко, В.М.Кротенко, Л.Г.Тарасова.- Дніпро.: 2010.-76 с.
5. Психолого-педагогічна діагностика школярів/ Упоряд. О.Л.Співак.- Х.: Ранок-НТ, 2007 – 160 с.
6. У пошуках власного Я: тренінг для підлітків/Ольга Бернацька.- К.: Редакції загальнопед.газет, 2012.- 128 с.
7. Підлітки: заняття з психології/ Світлана Яланська.- К.: Редакції загальнопед.газет, 2012.- 128 с.
8. Розвиваємо мислення, уяву, пам’ять. Тренінг мозку/Є.В.Заїка.- Х.:Вид.група «Основа», 2018.
9. Дізнайся більше про себе/ Алла Ціось.- К.:Шк.світ, 2011.-120 с.
10. Журнал «Психолог» №20 (500), жовтень 2012.
11. Використані відео з мережі «Ютуб»

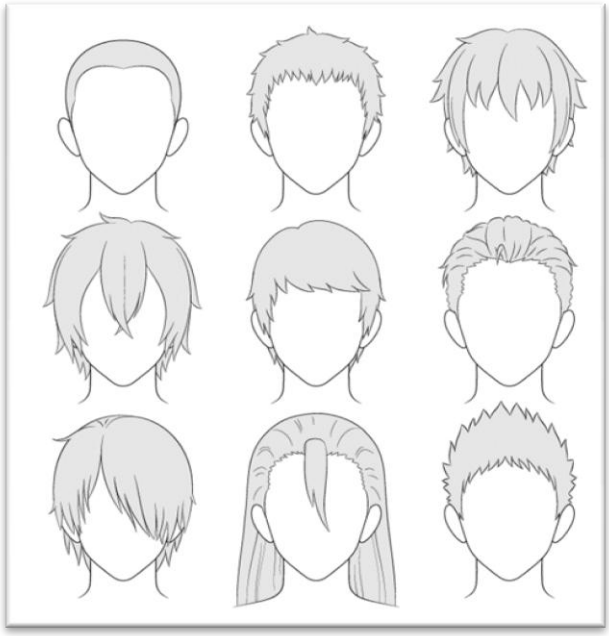
Додатки



Додаток 1 Зображення світлофора настрою та термометру емоцій

Додаток 2 Шаблон для презентації себе.

Додаток 3 Ілюстрація до притчі.



Додаток 4 Шаблон для створення калейдоскопу емоцій.

Додаток 5 Тварини (стилі поведінки в конфлікті)

АНАЛІЗУЄМО ЦІЛІ

Ціль

Бажана дата досягнення

Фактична дата досягнення

Кроки

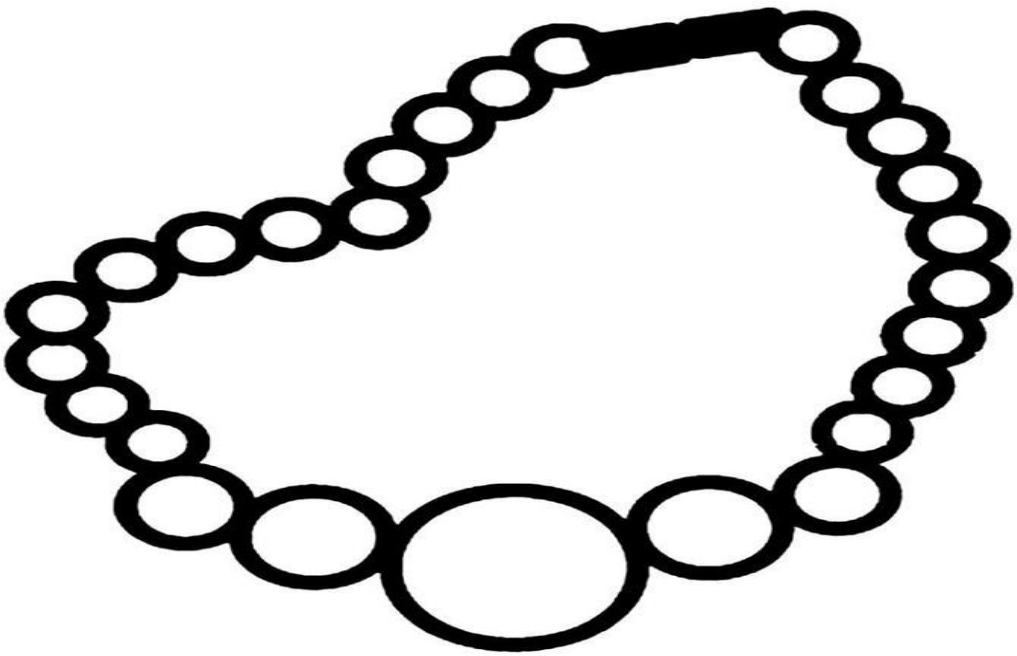
Що мені може завадити

Як я вирішу ці проблеми

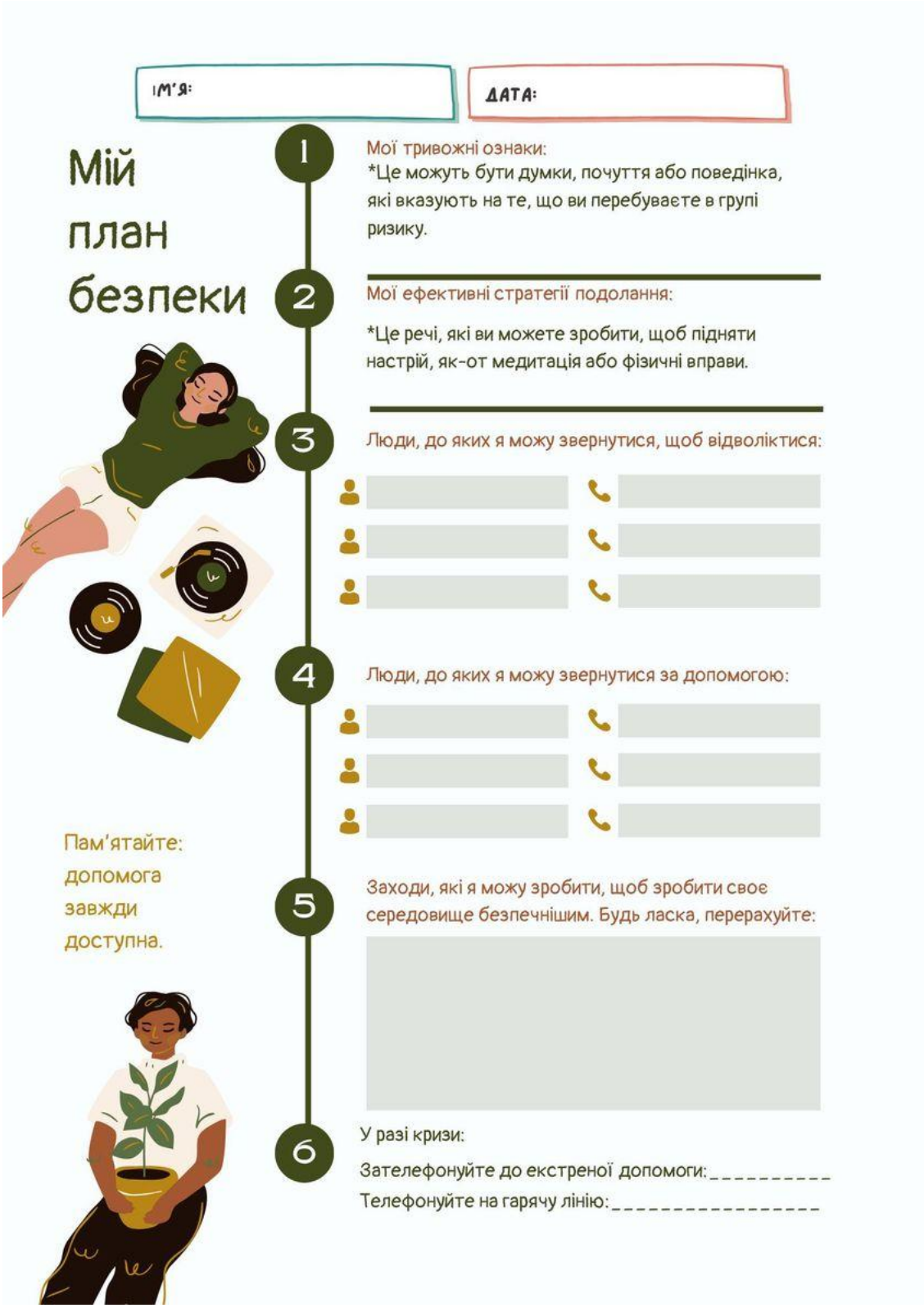
Чому моя ціль важлива?

Додаток 6 Чек-лист для планування.

Додаток 7 Шаблон долоні.



Шаблон 8 Шаблон для створення намиста яскравих моментів (якщо використовується друкований варіант)



Додаток 9 Чек-лист самодопомоги.

Додаток 10 Шаблон дерева.

Додаток 11 Шаблони фруктів та ягід для дерева сили.

Додаток 12 Шаблон сторінки з книги побажань.

Матеріали, що демонструють реалізацію програми в закладі освіти (відгуки учасників, фото).

Відгуки учасників (учні 8-11 класів), що приймали участь в реалізації програми у Ліцеї «Самара» міста Новомосковська

Відгуки зібрано за допомогою анонімного опитування із застосуванням гугл-форми. Учням було запропоновано написати відгук, давши відповідь на питання:

В якому класі ви навчаєтесь? Напишіть, будь ласка, ваш відгук про години психолога, що проходять у нас в Ліцеї (чи цікаво вам, чи корисні такі години спілкування, що найбільше сподобалося, яка тема була для вас актуальною, що запам'яталося, а , можливо, щось спонукало до роздумів і т. д.).

10-А. Мені все подобається.

9-Б. Все проходить чудово, запам'яталося те, що ми розмовляли.

8-А. Години психолога в ліцеї хороші. На них ти можеш відпочити, заспокоїтися.

8-А. Мені дуже подобаються години психолога. Найбільше мені імпонують розмови про те, як заспокоюватися.

8-А. Мені більше всього запам’яталася тема планування, бо навіть зараз я користуюсь порадами нашого психолога. Дуже чекаю годину психолога кожний понеділок!

8-А. Так, мені подобаються години психолога, на них я можу трішки відволіктись від уроків. Мені сподобався урок, де ми по тваринам підбирали свій характер під час конфліктів та розглядали способи планування часу

8-Б. Так, мені подобається год. з психологом. Найбільше сподобалась тема тайм-менеджменту. Вона є актуальною зараз для організації часу.

10-В. Так, цікаво і я вважаю, що це корисно.

10-В. Години психолога дуже подобаються, ми отримуємо корисну і актуальну інформацію. Уроки допомагають полегшити навчання

11-Б. В нас була всього одна така година спілкування, проте на актуальну тему.

9-А. На годинах спілкування доволі цікаво, мені найбільше сподобалося слухати пташок, для мене була актуальною тема планування свого часу).

9-А. Години психолога цікаві та актуальні в наш час, допомагають впоратись зі сплесками емоцій.

10-А. Цікаво й корисно.

11-Б. Години психолога проходять добре, дуже багато розмовляємо, всі теми цікаві.

9-Б. Мені подобаються такі години, вони відволікають від ситуації у нашій країні. Ну і це як відпочинок-поспілкуватися з психологом.

8-Б. Мені дуже подобається година психолога ,заспокоює та відволікає на короткий час.

8-А. На мою думку години психології корисні. Для мене найбільш актуальною темою, була тема планування свого дня.

10-В. Особисто для мене години психолога були цікавими і корисними. Я дізнався багато про поведінку в різних місцях і ситуаціях. Тепер я знаю, як не потрапити в ту чи іншу ситуацію.

11-Б. все добре, дуже комфортно і спокійно

9-Б. Для мене ці уроки корисні, так як допомагають розібратися в собі та в цілому у психології.

10-А. Цікавий урок.

8-Б. Уроки цікаві , визивають роздуми про себе, своє оточення і подібне , ще сподобалася тема конфліктів.

9-А. Все подобається, інформація актуальна та корисна, дуже цікаві завдання, а найголовніше - це можливість поспілкуватися про свої проблеми та опрацювати їх.

11-Б. Цікаво, корисно.

8-А. Сподобався кожен урок і кожна тема, дуже приємно працювати з психологом та виясняти різні речі разом.

8-А. Мені сподобалися всі години психолога, які в нас були за цей час. Я вважаю, що такі години психолога повинні бути у кожній школі, тому що це дуже цікаво та корисно.

10-В. Мені це цікаво, я вважаю, що корисно, мені сподобався тест на стресостійкість, це було актуально.

9-А. Мені подобаються години з психологом, бо вони заспокоюють та піднімають настрій. Мені подобаються всі теми, але найбільше подобається, коли ми спілкуємось про наші якісь таланти чи тому подібне.

10-А. Хотілось би більше проводити часу з психологом, після уроків чи на якомусь із них.

11-А. Подобається. Комфортна атмосфера та завжди цікаві теми для обговорення.

8-Б. Години з психологом насправді цікаві, також там є дуже багато корисної інформації з різних тем.

10-Б. Дуже корисно

8-А. Так, все подобається. Катерина Миколаївна цікаво розповідає про різні теми, спонукаючи до роздумів та осмислення себе.

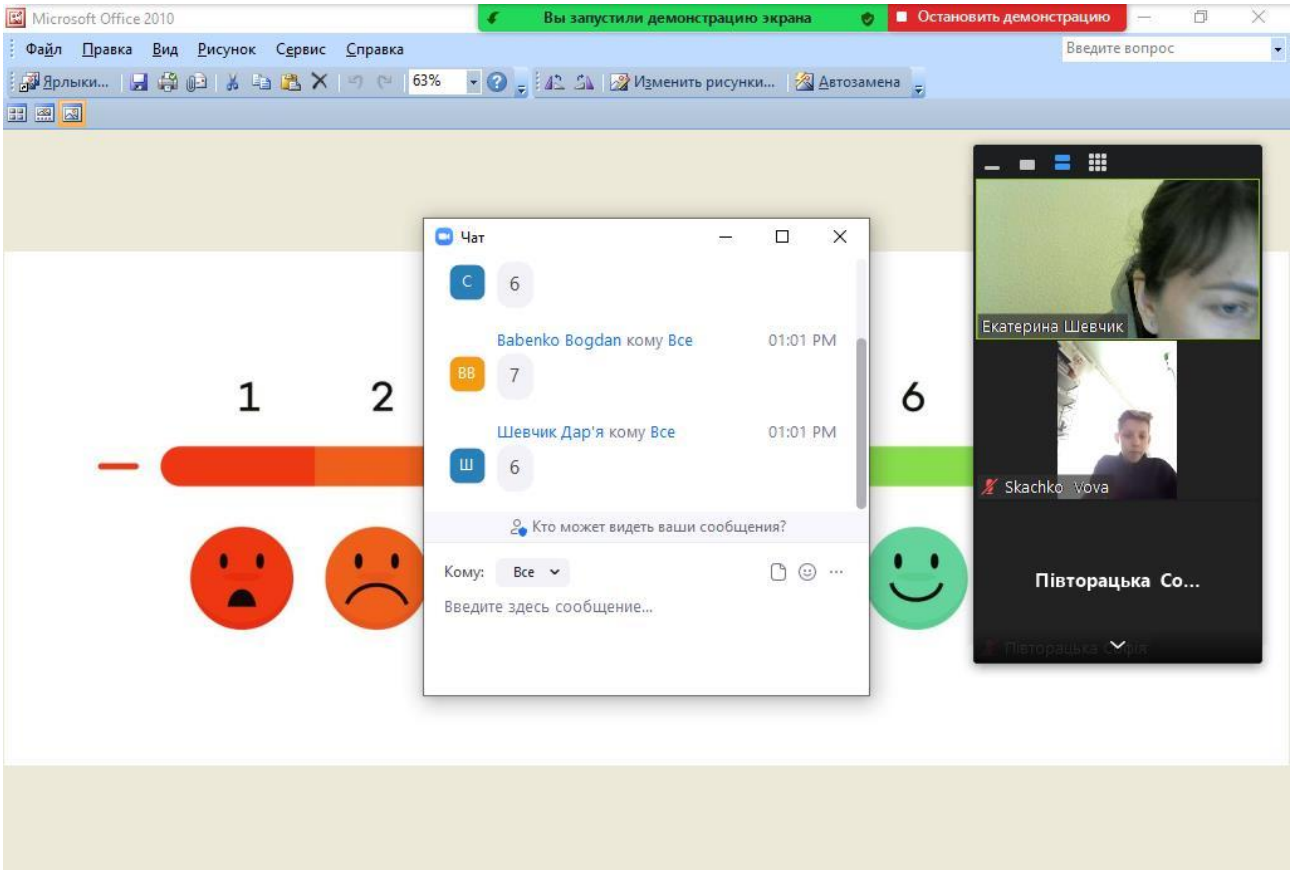
Фото

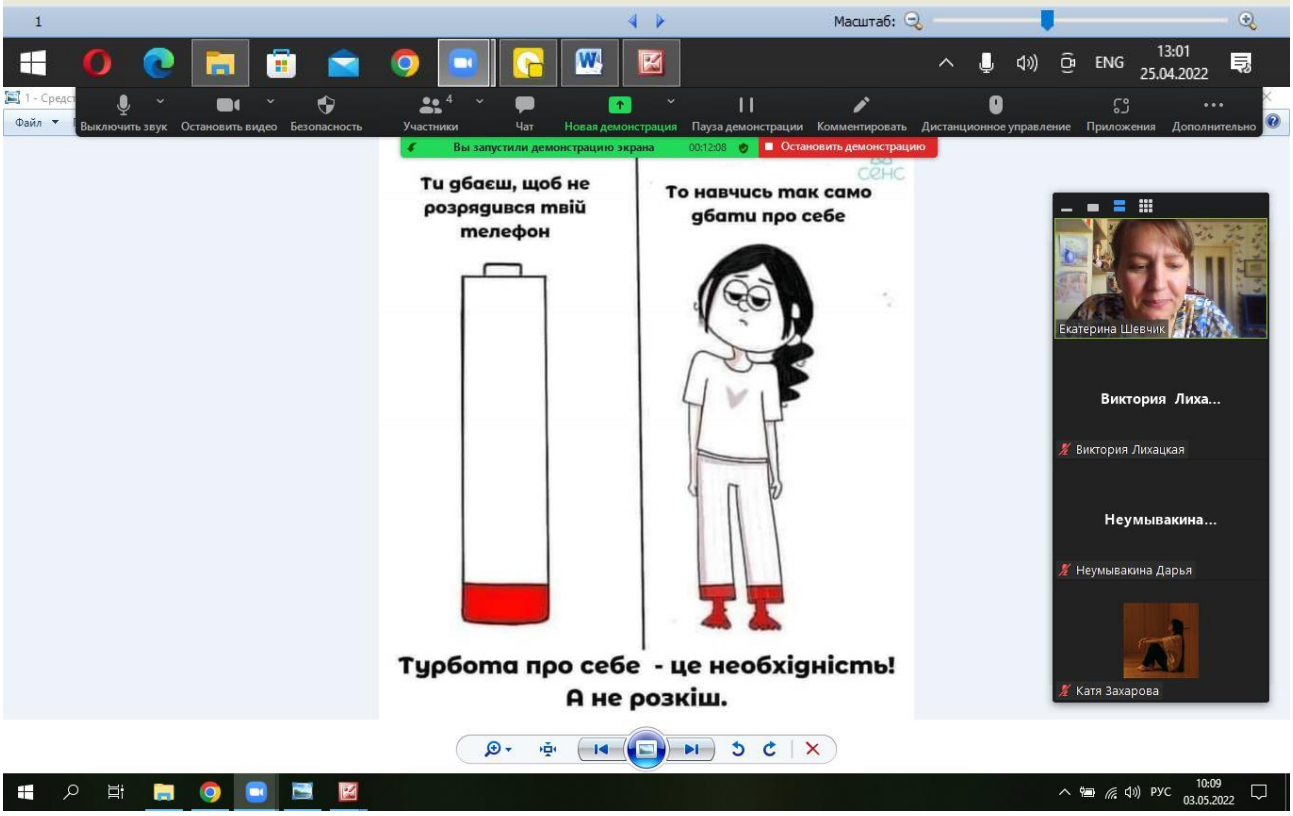
Час стишитися
Дозвольте думкам поблукати! Не думайте про щось конкретне. Це перезаряджає мозок.
Час фокусу
Повністю сконцентруйтеся на завданні чи цілі. Це формує глибокі міцні зв'язки у мозку.
Час на сон
Хррр! Поки ви спите, консолідується досвід. А ще сон відновлює мозок після напруженого дня.
Час пограти
Розслабтеся та будьте спонтанними! Творчість та «вільна гра» допомагають мозку будувати нові зв'язки.
Час зарядитися
Вставайте й ворушіться! Це зміцнює і тіло, і мозок!
Час глибини
Тссс! Спокійна рефлексія дозволяє мозку інтегруватися. Сфокусуйтеся на відчуттях, думках та емоціях.
Час зв'язків
Єднайтеся з іншими (особисто, а не онлайн)! У тому числі – з природою. Зупиніться понюхати квіти!
Екатерина Шевчик
Михайло Верн...
Михайло Верни дуб
Влад
Влад

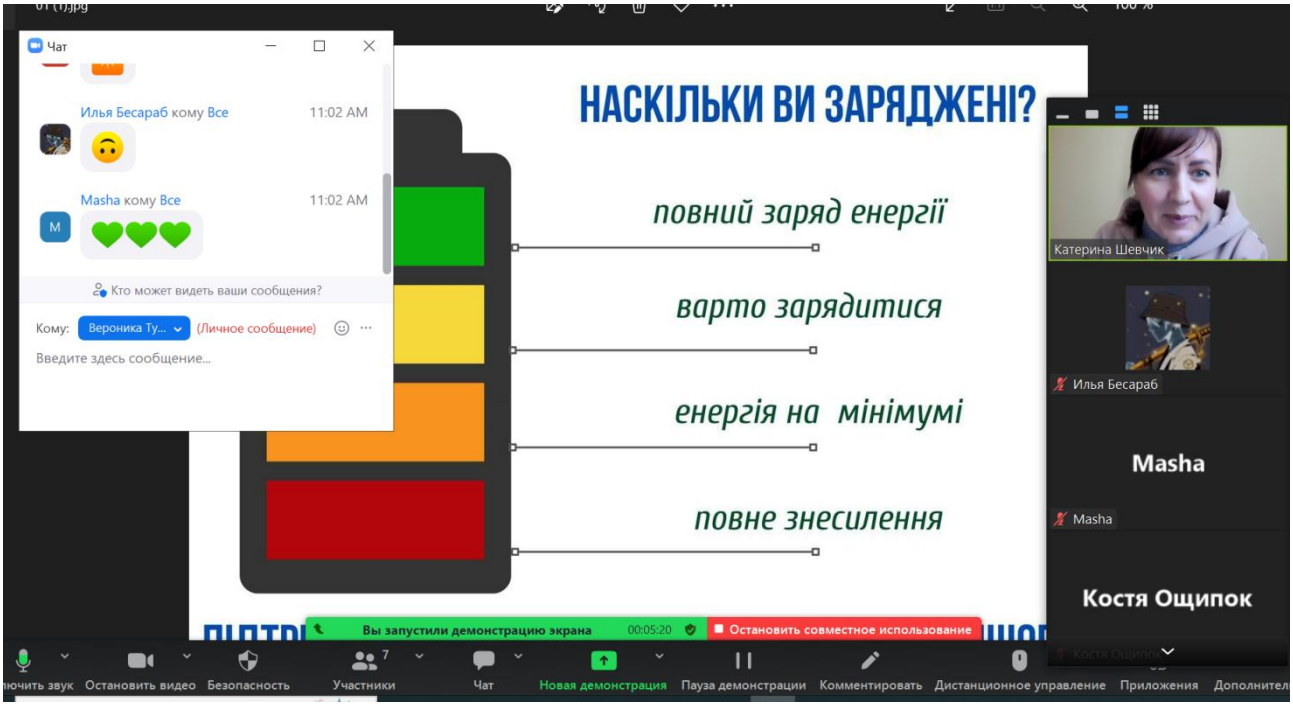
CAMP
LAKEWO

8-Б 10.02.2021

SMILE
IS
CONTAGIOUS


Microsoft Office 2010
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить демонстрацию
Файл Правка Вид Рисунок Сервис Справка
Введите вопрос
Ярлыки... 63% Изменить рисунки... Автозамена
Чат
6
Babenko Bogdan кому Все 01:01 PM
7
Шевчик Дар'я кому Все 01:01 PM
6
Кто может видеть ваши сообщения?
Кому: Все
Введите здесь сообщение...
1
2
6
Екатерина Шевчик
Skachko Vova
Півторацька Со...


Масштаб:
ENG 13:01 25.04.2022
Выключить звук Остановить видео Безопасность Участники Чат Новая демонстрация Пауза демонстрации Комментировать Дистанционное управление Приложения Дополнительно
Вы запустили демонстрацию экрана 00:12:08 Остановить демонстрацию
Ти дбаєш, щоб не розрядився твій телефон
То навчись так само дбати про себе
Турбота про себе - це необхідність! А не розкіш.
Екатерина Шевчик
Виктория Лиха...
Виктория Лихацкая
Неумывакина...
Неумывакина Дарья
Катя Захарова
РУС 10:09 03.05.2022


Чат
Илья Бесараб кому Все 11:02 AM
Masha кому Все 11:02 AM
Кто может видеть ваши сообщения?
Кому: Вероника Ту... (Личное сообщение)
Введите здесь сообщение...
НАСКІЛЬКИ ВИ ЗАРЯДЖЕНІ?
повний заряд енергії
варто зарядитися
енергія на мінімумі
повне знесилення
Катерина Шевчик
Илья Бесараб
Masha
Masha
Костя Ощипок
Вы запустили демонстрацию экрана 00:05:20
Остановить совместное использование
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Новая демонстрация
Пауза демонстрации
Комментировать
Дистанционное управление
Приложения