ДНІПРОВСЬКА МІСЬКА РАДА
ДЕПАРТАМЕНТ ГУМАНІТАРНОЇ ПОЛІТИКИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ
Комунальний заклад загальної середньої освіти
«Ліцей №142 імені П'єра де Кубертена»

Вдосконалення навиків соціалізації учнів середнього підліткового віку

Корекційно-розвиткова програма

Автор: Раєвська Ірина Юріївна,
практичний психолог

2019р.

м. Дніпро

ЗМІСТ

1. Теоретичні основи програми……3

2. Науково-методичне обґрунтування програми……7

3. Структура та зміст програми……..…8

Тематичний план занять...…….....8

Розробки занять……....11

I. Оптимізація емоційного стану…….…..……11

II. Ефективне спілкування…….…….....18

III. Соціальні компетентності……..……..24

4. Література……29

ДОДАТКИ

1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Особистість є причиною і наслідком усіх змін у суспільстві. Вона водночас виступає об'єктом і суб'єктом соціальних відносин, соціального розвитку. Перше обумовлено прагненням бути належним до соціуму, а друге — прагненням активно взаємодіяти з ним, змінювати його у відповідності до своїх уявлень шляхом виявлення творчої індивідуальності в процесі опанування соціальних норм і функцій, здійснення різноманітних видів діяльності.

Соціалізація - це складний і тривалий процес включення індивіда до системи соціальних зв'язків та відносин, його активної взаємодії з оточенням, у результаті якої він засвоює зразки поведінки, соціальні норми і цінності, необхідні для його успішної життєдіяльності у даному суспільстві. [10] Сучасне суспільство висуває чіткі вимоги до розвитку особистості, сприяє формуванню соціально бажаних компетентностей людини, схвалені оточенням. Соціалізація є основним механізмом взаємодії суспільства і особистості. В процесі соціалізації формуються основні якості і навички особистості, які забезпечують її життєдіяльність у суспільстві.

Як зазначає відомий американський соціолог Т. Парсонс: «Основний характер структури особистості формується в процесі соціалізації на основі структури систем соціальних об'єктів, з якими вона мала зв'язок протягом свого життя, включаючи конкретні цінності і норми, інституціоналізовані в цих системах». [12]

Першим у житті агентом соціалізації є сім'я, де відбувається рання соціалізація. Результати батьківського виховання у значній мірі визначають особистість, її подальше суспільне життя. Чимале значення має також взаємодія з однолітками як засіб формування відповідальної, самостійної, принципової, здатної до співпраці особистості. Від результатів цієї взаємодії залежить вміння у подальшому оптимально вибудовувати взаємини з оточенням.

Процес соціалізації не завершується в дитинстві, а продовжується протягом усього життя, оскільки людина повинна постійно опановувати нові ролі, виконувати нові функції. Зміна умов життєдіяльності викликає необхідність виробляти додаткові вміння та навички, засвоювати нові ефективні зразки поведінки.

Виступаючи одним із агентів соціалізації особистості (Схема1), школа формує соціально необхідні компетентності майбутнього випускника і громадянина. Розвиток таких важливих для успішної соціалізації особистості якості як вміння адаптуватися, вміння висловлювати власну думку, моральність, відповідальність, соціальна активність, ініціативність вимагають від підлітка постійного саморозвитку і самовдосконалення. На прикладі проведеної роботи у даній програмі розкриємо засоби вдосконалення навиків соціалізації школяра.

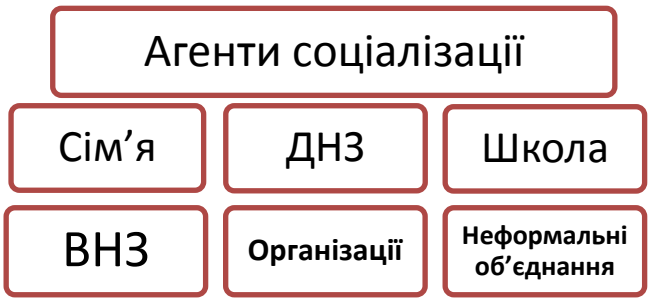


Схема 1.

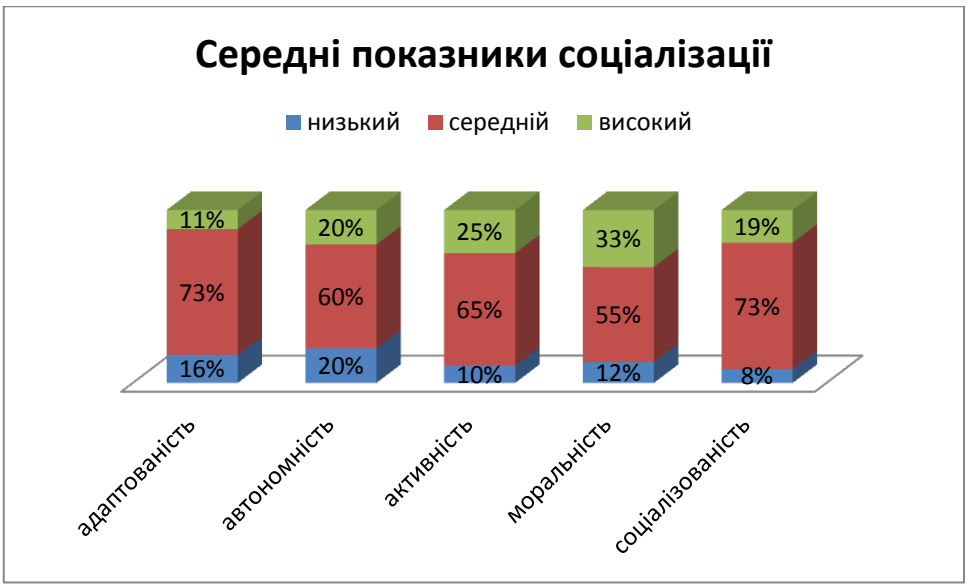
Соціалізація не є одностороннім впливом оточення на особистість, наукові дослідження процесу соціалізації (Ж. Паже, Дж. Мід) виявили активну роль індивіда в процесі засвоєння соціального досвіду. Проведена робота по вивченню, розвитку і вдосконаленню механізмів соціалізації підлітків показала, що успішність соціальної адаптації учня залежить більшою мірою від його особистісних якостей і бажання взаємодіяти з оточуючими.

У жовтні 2018-19 навчального року соціально-психологічною службою школи було проведено «Психодіагностичне дослідження рівня соціалізаціїі здобувачів освіти 7-8 класів». Метою даного дослідження стало вивчення механізмів адаптації, рівня автономності, моральності і соціальної активності учнів, а також вивчення потенційних причин, за наявності яких рівень соціалізації знижується.

До психодіагностичного дослідження було залучено 199 підлітків наступних класів: 7-а, 7-б, 7-в, 7-г, 8-а, 8-б, 8-в, 8-г. Для вивчення рівня соціалізації школярів було використано наступні методики: анкета «Вивчення ступеня соціалізації» І.Рожкова, тест «Структура навчальної мотивації» В.В. Козлова, анкета «Оцінка психологічної атмосфери у колективі» А.Ф.Фідлера, тест «Шкала особистісної тривожності школярів» А.М.Прихожан, анкета для батьків «Піраміда суджень».

За допомогою методики І. Рожкова «Вивчення ступеня соціалізації» було визначено рівень соціальної адаптованості, соціальної автономності, соціальної активності, моральності та загальний рівень соціалізованості підлітків.

Проаналізувавши результати, можна підсумувати, що переважна більшість учнів має достатній рівень сформованості соціальної адаптованості (73%), соціальної автономності (60%), соціальної активності (65%), моральності (55%), що свідчить про достатній рівень загальної соціалізації (73% учнів мають показники середнього рівня). Однак є учні з низьким рівнем соціалізації (8%), причинами чого можуть виступати як особистісні фактори, так і взаємовідносини у класних колективах. (Діаграма 1)



Діаграма 1.

Таким чином, наступним етапом психодіагностичного дослідження стало вивчення емоційного стану учнів, рівня мотивації, психологічного мікроклімату у колективах, а також вивчення думки батьків з приводу цінностей у вихованні.

Проаналізувавши результати дослідження, дійшли наступних висновків:

1. Переважна більшість учнів 7-8 класів (від 63% до 88% учнів у різних класах) має показники середнього рівня соціалізації. Значна частина учнів має показники високого рівня соціалізації (від 8% до 33% у різних класах). Однак, є учні з показниками низького рівня соціалізації (від 4 % до 17% у різних класах), потенційними причинами чого могли стати: підвищення рівня тривожності учнів, зниження рівня внутрішньої мотивації, проблеми у взаєминах із однокласниками.

2. Більшість учнів (від 65% до 82% учнів у різних класах) не відчувають емоційного дискомфорту у школі, однак є учні із підвищеним і високим рівнем тривожності (від 5% до 20% у різних класах), які через особистісну або міжособистісну тривожність відчувають дискомфорт у школі, що заважає успішній соціалізації.

3. Учні 7-8 класів мають переважно середній та високий рівень внутрішніх мотивів, однак є учні із низьким рівнем внутрішньої мотивації, що вказує на пасивність або страх самореалізації, проблеми у комунікативній сфері, тривожний емоційний стан.

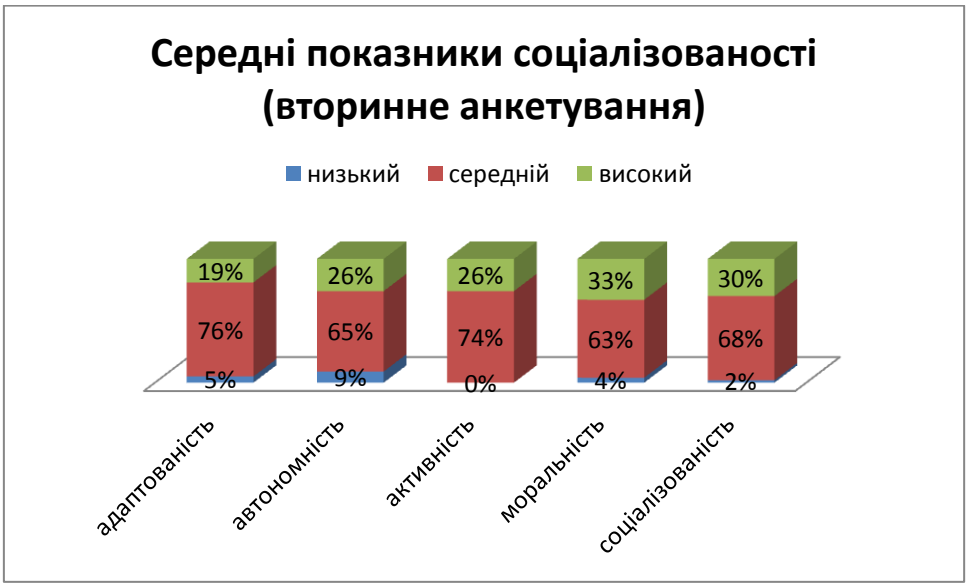
4. Взаємини учнів більшості класів позитивні і дружні, однак виявлено і проблемні ситуацій у деяких класах, що стане поштовхом для подальшої профілактичної і корекційної роботи у даних колективах.

5. Вивчення думки батьків з приводу цінностей у вихованні дало позитивні і корисні результати: виховуючи дітей на основі цінностей самостійності і відповідальності, вміння приймати рішення і конструктивно спілкуватися, батьки

і педагоги розвивають і вдосконалюють навички соціалізації, а саме: адаптованість, моральність, відповідальність, соціальну автономність, соціальну активність.

З огляду на висновки проведеного психодіагностичного дослідження, виникла потреба продовжити роботу із категорією дітей, які відчувають труднощі у соціалізації. Психологом школи було розроблено корекційно-розвиткову програму «Вдосконалення навиків соціалізації учнів середнього підліткового віку», метою якої стало: оптимізація емоційного стану школярів, вдосконалення навичок ефективного спілкування, вироблення і закріплення соціальних компетентностей для успішної соціалізації особистості школяра.

Після проведення циклу корекційно-розвиткових занять за програмою «Вдосконалення навиків соціалізації учнів середнього підліткового віку» було проведено повторне анкетування з вивчення рівня соціалізації підлітків, результати якого показали тенденцію до підвищення показників соціалізованості. Зокрема показники низького рівня мають тенденцію до зменшення (з 13% зменшились до 4%), а показники середнього та високого рівнів вагомо збільшились (з 65% підвищились до 68% і з 22% підвищились до 27% відповідно). Діаграма 2.



Діаграма 2.

З огляду на отримані результати від проведеної роботи можна зробити висновок, що подолання труднощів у соціалізації підлітків було досягнуто шляхом розвитку і вдосконалення таких соціально важливих навиків як вміння ефективно спілкуватись, конструктивно вирішувати конфлікти, здатність до самоаналізу і самовиховання, вміння приймати правильне рішення і діяти у нестандартних ситуаціях. Приділивши достатньо уваги вивченню причин, що

перешкоджають успішній соціалізації, та розробивши ефективний план дій, можна прогнозувати подальшу успішну соціалізацію випускників школи.

Виховання, навчання і розвиток сучасної особистості вимагає від педагога неабиякої майстерності, інноваційного підходу. А звернення до внутрішнього потенціалу особистості - ключ до розвитку і становлення відповідального громадянина сучасного суспільства.

2. НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Пояснювальна записка

Актуальність програми вбачаємо у тому, що запропоновані заняття сприятимуть розвитку таких важливих для успішної соціалізації особистості якостей як вміння адаптуватися, вміння висловлювати власну думку, моральність, відповідальність, соціальна активність, ініціативність, що в свою чергу вимагає від здобувача освіти постійного саморозвитку і самовдосконалення.

Метою програми є оптимізація емоційної сфери учнів, вдосконалення навичок спілкування, формування адекватної самооцінки, вироблення і закріплення соціальних компетентностей.

Завдання: 1) розвиток емоційної сфери: формування уміння розрізняти емоції, називати і виражати їх; 2) закріплення впевненості у собі; 3) розвиток комунікативних навичок, уміння слухати і розуміти інших; 4) розвиток критичного мислення; 5) розвиток рефлексії.

Адресат: учні 7-8 класів, що відчувають труднощі у соціальній адаптації.

Зміст програми: корекційно-розвиткова програма містить 18 занять і передбачає їх проведення у три етапи:

I. Оптимізація емоційного стану (6 занять);

II. Ефективне спілкування (6 занять);

III. Соціальні компетентності (6 занять).

Для роботи з корекційно-розвитковою програмою розроблено Нотатник для виконання письмових вправ (Додаток 1).

Тривалість занять: 1 год. 20 хв.

Кількість учасників групи: 10-12 учнів.

Вимоги до спеціаліста: програма розрахована на проведення практичним психологом, соціальним педагогом або вчителем, який володіє технологією проведення тренінгових форм роботи.

Опис використаних методик і технологій.

Заняття програми побудовані відповідно до вимог тренінгових форм роботи, використані елементи арт-терапії: ігри з піском, малювання фарбами і олівцями, музикотерапія; також включені вправи на саморегуляцію і рефлексію, вправи з використанням метафоричних карт.

Перелік необхідних матеріалів та обладнання для реалізації програми.

Комп'ютер, проектор, аркуші паперу білого А-4, А-3, А-2, олівці або фломастери, фарби гуаш, пензлики, два столи, 12 стільців, пісочниця, іграшки для пісочниці, набір карток із ситуаціями, професіями і соціальними ролями, набір метафоричних карт «Креатив-2», м'яч, свічки, Нотатник для письмових вправ (Додаток).

Строки та етапи реалізації програми

Програма розрахована на проведення її у другому семестрі навчального року, після проведення діагностичного дослідження рівня соціалізації школярів, що дасть можливість виявити категорію учнів, які потребують допомоги у соціалізації.

Очікувані результати

Очікуваними результатами є набуття учнем соціально значимих навиків і якостей, таких як:

1) володіння навичками саморегуляції;
2) вміння ефективно спілкуватись, аналізувати ситуацію, приймати оптимальне рішення;
3) вміння компетентно співпрацювати з оточуючими, конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
4) здатність до самоаналізу, самовиховання, саморозвитку;
5) вміння пристосовуватись до змін у суспільстві.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тематичний план занять

№	Тема	Мета	Обладнання, матеріали
	І. Оптимізація емоційного стану		
1.	Знайомство	Познайомити учасників один з одним, виробити правила групової роботи, налагодити позитивні взаємовідносини.	Невеличкі аркуші кольорового паперу, папір формату А-4, фломастери, олівці, булавки, листи ватману, ручки, стікери-кружечки, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), аудіофайл №1.
2.	Емоційні стани	Навчити учнів розпізнавати різні емоційні стани.	Листи білого паперу, фломастери, картки з фото (Додаток 2), комп'ютер,

			проектор, презентація Емоції» (Додаток 3) , Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), свічка.
3.	Вчимося контролювати свої емоції	Виробити у дітей навички саморегуляції, навчити їх застосовувати	М'яч, білий папір А-3, фломастери, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1)
4.	Чого я боюся	Виявити дитячі страхи, допомогти дітям їх подолати	Білий папір А-4, фарби гуаш, пензлі, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), аудіофайл №2, комп'ютер (або аудіопристрій).
5.	Коли я злий	допомогти дітям навчитися розпізнавати у себе злість, навчити прийомам звільнення від негативних емоцій	Пісочниця, іграшки для пісочниці, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1).
6.	Закріплення навичок	Повторити все вивчене, закріпити вироблені навички	Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), стікери, кольоровий картон, кольоровий папір, клей, ножиці.
	ІІ. Вироблення навичок ефективного спілкування		
1.	Спілкування	Визначити значення спілкування у житті людини, виробити правила ефективного спілкування	Білий папір А-3, А-4, фломастери, дошка, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), аудіофайл №3, комп'ютер (або аудіопристрій).
2.	Самопізнання	Допомогти учасникам пізнати свій внутрішній світ	Презентація (Додаток 4), комп'ютер, проектор, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), капелюхи (4 шт.), аудіофайл №4.
3.	Самооцінка	Пояснити значення самооцінки для людини, допомогти учням розвинути впевненість у собі	Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), білий папір А-3, олівці або фломастери.

4.	Спілкуємось із задоволенням	Навчити учнів знаходити шляхи конструктивного вирішення конфліктів, вдосконалити навички спілкування	Пісочниця, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), презентація (Додаток 5), комп'ютер, білі аркуші А-4.
5.	Креативність	Навчити учнів розвивати свою креативність, творчо мислити, застосовувати у житті свої здібності	Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), комп'ютер, аудіофайл № 4.
6.	Закріплення навичок	Підвести підсумки, закріпити навички ефективного спілкування, саморегуляції	Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), маленькі білі аркуші, ніж, хліб, масло, варення, аудіофайл № 5 , комп'ютер.
	ІІІ. Соціальні компетентності		
1.	Сім 'Я	Налагодити емоційний взаємозв'язок, допомогти дітям відчути значимість родинного затишку.	Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), аудіофайл № 6, аркуш паперу А-3, фломастери.
2.	Я і колектив	Виробити у дітей відчуття себе частиною колективу, вміння ефективно співпрацювати в колективі.	Аркуш паперу А-3, фломастери, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1).
3.	Я і соціум	Познайомити дітей із видами соціальних ролей,особливостями рольової поведінки.	Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), презентація «Соціальні ролі» (Додаток 6), картки «Соціальні статуси» (Додаток 7), «Життєві ситуації» (Додаток 7), аркуші паперу А-3, фломастери.
4.	Я - грамадянин	Познайомити дітей із соціальними активностями, навести приклади соціальних активностей в дії .	Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), презентація «Права і обов'язки громадянина. Громадська активність» (Додаток 8), ватман А-2, папір А-3, фломастери, комп'ютер,

			стікери.
5.	Самоефективність	Мотивувати дітей до самовиховання і саморозвитку, розвивати навички рефлексії та самоефективності.	Ватман А-2, презентація «Самоефективність» (Додаток 9), комп'ютер, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1).
6.	Захист проектів «Мої життєві перспективи»	Підвести підсумки, закріпити отримані знання і навички.	Презентації учасників, комп'ютер, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), солодощі, картон кольоровий, фломастери, фарби, клей.

РОЗРОБКИ ЗАНЯТЬ

I. Оптимізація емоційного стану.

Мета: познайомити учнів з емоційною сферою людини, навчити контролювати свої емоції, допомогти позбавитись напруження, тривоги, гніву.

Програма занять розрахована на учнів 7-8 класів, кількість занять даного тематичного блоку – 6, тривалість кожного – 70-80 хв.

Заняття 1. Знайомство

Мета: познайомити учасників один з одним, виробити правила групової роботи, налагодити позитивні взаємовідносини шляхом самопізнання та взаємопізнання.

Обладнання: невеличкі аркуші кольорового паперу, папір формату А-4, фломастери, олівці , булавки, листи ватману, ручки, стікери-кружечки, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), аудіофайл № 1 .

Вправа 1. Знайомство. «Мій символ». (Час: 5хв. Обладнання: невеличкі аркуші кольорового паперу, фломастери, булавки). Діти малюють на невеличких аркушах символ, який асоціюють із собою, а зі зворотнього боку пишуть своє ім'я. Презентуючи свій символ, діти пояснюють, чому обрали саме його. «Бейджики» з іменами приколюють на одяг.

Вправа 2. Прийняття правил групової роботи. (Час 10 хв.). Учням пропонується написати на листочках умови, за яких їм буде комфортно спілкуватись і працювати у групі. По завершенні діти озвучують свої пропозиції, а ведучий їх оформлює на ватмані у правила групової роботи. Діти дають згоду на їх виконання і підтверджують підписами. Записують правила у Нотатник для письмових вправ.

Вправа 3. Обговорення. (час 5 хв.) Діти висловлюють свою думку з приводу правил (для чого вони потрібні).

Вправа 4. Розминка «Броунівський рух». (час 5 хв.) Тренер пропонує дітям заплющити очі і розпочати повільно рухатись у будь-якому напрямку, змінюючи його як завгодно, намагаючись нікого не штовхнути. Потім просить розплющити очі і об'єднатися у групи (2, 3, 4 учні). Процедуру повторюють декілька разів.

Вправа 5. Очікування «Пісочний годинник». (час: 5 хв. Обладнання: лист ватману, ручки, стікери-кружечки.) Кожному учаснику роздається по три кружечки, які символізують піщинки, і пропонується написати свої очікування стосовно тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує свої очікування і наклеює їх у верхній частині пісочного годинника. Останніми свої очікування зачитують тренери.

Вправа 6. Мозковий штурм (час 5 хв.). Дати відповідь на запитання «Які якості особистості визначають стиль її поведінки?»

Вправа 7. Діагностична вправа «Я-реальне, я-ідеальне»(час 7-8 хв.). Учасники заповнюють таблицю у Нотатнику - записують риси характеру або якості: в перший стовпчик ті, які мають, а в другий - ті, які, вони хотіли б мати.

Вправа 8. Діагностична вправа «Інтерв'ю» (час: 7-8 хв.). Учасники об'єднуються в пари і беруть один в одного інтерв'ю. Завдання: дізнатись хоча б три факти про «напарника», а потім розповісти про нього всім учасникам групи.

Вправа 9. Обговорення (5 хв.). Учасники діляться своїми відчуттями з приводу вправ.

Вправа 10. Розминка «Поміняйтесь місцями ті, хто…» (5 хв.). Учасники сидять у колі. Ведучий просить помінятися місцями тих, у кого є щось спільне (однаковий одяг, колір волосся, тощо), враховуючи й себе. Коли учасники починають мінятися, ведучий намагається зайняти вільне місце. Той, чиє місце зайняли, стає ведучим. Повторюють 5-7 разів.

Вправа 11. Ауторелаксація під музику (3-5 хв.). (Аудіофайл№1)

Вправа 12.Тематичний малюнок «Мій настрій» (5 хв.). (Малюють на аркушах формату А-4).

Вправа 13. Рефлексія «Що мені сьогодні сподобалось?» (5 хв.) Учасники діляться своїми відчуттями стосовно заняття. (Можна думки записати в Нотатник).

Вправа 14. Прощання «Я дякую всім за роботу» (5 хв.). По колу учасники дякують один одному за роботу і прощаються до наступного заняття.

Заняття 2. <u>Емоційні стани</u>

<u>*Мета*</u>: навчити учнів розпізнавати різні емоційні стани.

Обладнання: листи паперу, фломастери, картки з фото (Додаток 2), презентація «Емоції» (Додаток 3), комп'ютер, проектор, свічка, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.3).

Вправа 1. Привітання «Туземці» (3 хв.) Завдання: привітатися різними способами: руками, плечима, колінами, спинами тощо.

Вправа 2. Рефлексія «План минулого заняття» (групова робота, час: 8-10 хв.). Групи складають план дій минулого заняття (записують у Нотатник).

Вправа 3. Презентація «Що означає це правило?» (групова робота, час 8-10 хв., обладнання: листи паперу, фломастери) Учні малюють піктограми до правил.

Вправа 4. Розминка «Веселі рухи» (3 хв.). Діти рухаються під музику довільно.

Вправа 5. Мозковий штурм «Що зображено на фото?» (5 хв., обладнання: картки з фото) Ведучий демонструє фото із зображенням різних емоційних станів, діти повинні їх визначити.

Вправа 6. Презентація «Емоції» (Додаток 3) (час 15 хв.). Ведучий дає визначення поняттю, класифікує, наводить приклади. Завдання до презентації: підписати назви емоцій, що зображені на піктограмах (у Нотатнику).

Вправа 7. Рольова гра. (15 хв.) Діти об'єднуються у групи. Завдання: показати емоційні стани героїв казки «Попелюшка».

Вправа 8. Обговорення (5 хв.).

Вправа 9. Релаксація під музику.(3 хв.)

Вправа 10. Рефлексія : діляться своїми враженнями. (5 хв.)

Вправа 11. Вправа «Свічка». (7 хв.) Діти, передаючи свічку по колу, говорять побажання один одному.

Заняття 3. Вчимося контролювати свої емоції

Мета: виробити у дітей навички саморегуляції, навчити їх застосовувати.

Обладнання: м'яч, білий папір А-3, фломастери, фарби, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.4).

Вправа 1. «Привіт по колу» (3-5 хв.). Діти зі словами: «Привіт, (ім'я), я радий тебе бачити!» передають по колу м'ячик.

Вправа 2. Вправа на поглиблення знайомства «Таблиця відомостей» (10 хв.). Учасникам надаються бланки із різноманітними запитаннями, що стосуються кожного з них, наприклад: Хто любить синій колір?, Хто був закордоном? У кого є домашні тварини? тощо. Завдання: дізнатись якомога більше про кожного з учасників.

Вправа 3. Рефлексія. (групова робота, час 10хв.) Завдання: представити події минулого заняття у вигляді казки. Записують у Нотатник (Додаток 1, ст..4).

Вправа 4. Розминка «Чіпси, снікерс, кока-кола» (5 хв.) Діти, рухаючись по колу, виконують рухи: на слові «чіпси» - виставляють праву ногу вбік, «снікерс» - ліву, «кока-кола» - присідають, і так декілька разів.

Вправа 5. Притча «Червона кнопка» (5 хв.).

Вправа 6. Обговорення (5 хв.).

Вправа 7. Схематичний малюнок «Як перетворити негативні емоції на позитивні?» (групова робота, 10 хв., обладнання: папір А-3, Нотатник , фломастери).

Вправа 8. Вправа на саморегуляцію «Дерево» (5 хв.). Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожен учень сильно надавлює п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, напружується. Ведучий говорить, звертаючись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, коли хочеться плакати або битися, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи, що ти сильний, у тебе все здійсниться, і все буде добре. Ти – впевнена людина.» Потім діти беруться за руки, підіймають їх догори, продовжуючи надавлювати п'ятками на підлогу. «Ми разом велика сила. Самотньому дереву важко, разом ми цілий ліс. Разом нам не страшні ніякі негоди.» Після цього ведучий пропонує дітям розслабитися, перестати надавлювати п'ятками на підлогу, помахати руками, розслабити м'язи обличчя.

Вправа 9. Колірний аутотренінг (8 хв.). Діти сідають зручно (краще напівлежаче положення), розслабляються.

Тренер:

1) Відчуваю приємну теплоту у всьому тілі. Дозволяю всім м'язам тіла розслабитися. Кожна клітинка мого організму відпочиває. Мої очі закриваються.

В уяві виникає картинка: біля моєї правої ноги з'являється маленька блискуча кулька чорного кольору. Торкнувшись ноги, вона розчиняється в ній. Слідом за нею з'являється друга, третя, ціла низка чорних кульок – всі вони розчиняються в мені, заповнюючи мою ліву ногу. Ноги стають м'якими, розслабленими, наповненими чорним кольором. Обидві ноги наливаються вагою. Чорні кульки заповнюють зсередини живіт, спину і всмоктують у себе гнів, страх, напруження. Я звільняюся від всіх страхів і тривог. Обидві руки заповнюються чорними кульками, стають м'якими і розслабленими. Все тіло, шия,обличчя і потилиця заповнюються чорним кольором, що витікає через верхівку голови і розчиняється в повітрі.

2) Коричневі кульки збираються біля моїх ніг, я дозволяю їм проникнути моє тіло. Моє тіло коричневе, розслаблене, тепле. Коричневий колір вбирає в себе всі мої нездужання, хвороби. Мій організм здоровий. Я звільняюся від

почуття провини і образи. Коричневі кульки виходять через верхівку голови і розчиняються в повітрі. Мені стає затишно і комфортно.

3) А біля моїх ніг уже збираються сірі кульки. Безліч сірих кульок наповнюють мої ноги, руки, тулуб, проникають через обличчя до потилиці. Сірий колір убирає в себе роздратування, що залишилося, і невпевненість. Пройшовши через моє тіло, сірий потік розчиняється в повітрі.

Мої почуття відкриті. Я спрямовуюся назустріч зовнішньому світові.

4) Мене захоплює і несе стрімкий синій потік. Я дозволяю синьому кольору заповнити все своє тіло. Умиротворення і спокій наповнюють моє тіло. Сині кульки виносять із собою напруження, мої м'язи звільняються від затисків.

5) Біля моїх ніг з'являються блакитні кульки. Блакитний колір заповнює все моє тіло. Я відпочиваю. Я повністю звільняюся від усього зайвого. У тілі відчуваю легкість і приємну розслабленість. Мені дихається легко і вільно. Подих стає ритмічним і природним. Думки течуть рівно і спокійно.

6) Жовто-зелені кульки через мої ноги заповнюють все моє тіло. Я відчуваю у всьому тілі живлющу енергію. Жовто-зелений колір усмоктує в себе всі погані думки про себе і про інших, які йдуть разом з ним. Відчуваю запах весни і травневої трави. Я почуваю себе енергійним . У всьому тілі відчувається бадьорість і свіжість.

7) Біля моїх ніг чується легкий сміх. Це сонячні жовті кульки проникають у моє тіло. Мені стає лоскотно. Невгамовні жовті кульки заповнюють все моє тіло.

Вони проникають у кожну клітинку мого організму. Наповнюють мене радістю і веселощами. Хочеться сміятися. Сміється весь мій організм . На моєму обличчі з'являється посмішка. У мене чудовий настрій, я весь випромінюю радість і оптимізм. Бажання жити наростає, стає величезним, захоплює мене повністю.

8) Рожеві кульки будять у мені приємні емоції. Хвилі рожевого кольору омивають все моє тіло. Мене наповнює почуття любові до себе й до світу. Від рожевого кольору з'являється трохи солодкий присмак у роті. На губах я відчуваю аромат життя.

9) Хвиля оранжевого кольору охоплює мене від голови до ніг. Оранжеві кульки заповнюють мене всього. Мені хочеться зробити якийсь рух пальцями рук і ніг, потягнутися всім тілом. Всі мої рухи стають м'якими і вільними. Оранжевий колір розтікається по всьому тілу. Він робить гнучким кожен мій суглоб. Оранжевий потік виходить із мене і розчиняється в повітрі.

10) От і червоні кульки збираються біля моїх ніг. Вони стрімко заповнюють все моє тіло. Мої м'язи наповнюються активністю. Я відчуваю енергію кожною клітинкою мого організму. Ця енергія змушує працювати всі м'язи тіла. Мені хочеться встати і щось робити. Червоні кульки дають стільки енергії, скільки

потрібно моєму організму. Мої очі відкриваються, я роблю глибокий подих і різкий видих. Я готовий іти назустріч новому життю!

Вправа 10. Малюнок фарбами «Мій емоційний стан» (5-10 хв.). Малюють на аркушах А-4.

Вправа 11. Прощання. Вправа «Побажання» (2-3 хв.).

Заняття 4. Чого я боюся?

Мета: виявити дитячі страхи, допомогти дітям їх подолати.

Обладнання: білий папір А-4, фарби гуаш, пензлі, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1), аудіофайл №2, комп'ютер.

Вправа 1. Привітання «Я радий/рада тебе бачити» (2 хв.).

Вправа 2. Вправа «Долоня по колу» (3 хв.).

Вправа 3. Рефлексія минулого заняття тезисно (у Нотатнику). (3 хв.)

Вправа 4. Розминка «Зміна положень тіла». Завдання: змінити щонайменше п'ять положень тіла. (2 хв.)

Вправа 5.Вправа «кінотеатр» (15 хв.). Ведучий: «Пропоную вам відвідати уявний кінотеатр. Сядьте зручно. Заплющте очі. Уявіть, що ви у кінотеатрі. Дивитесь улюблений фільм або мультфільм. Вам спокійно і приємно. Але раптом почали показувати щось інше. Ви намагаєтесь роздивитись, що саме на екрані. І ось, придивившись, ви бачите на екрані те, чого ви дуже боїтесь. Вам стає страшно і ви виходите з кінотеатру. Розплющте очі. А тепер намалюйте те, що ви побачили на екрані кінотеатру.»

Вправа 6.Робота з малюнком. (20 хв.) Ведучий: 1)«Подивіться на малюнок. Назвіть його. З чим він асоціюється? Які почуття викликає? (відповіді учні записують у власних зошитах).

2) Переверніть малюнок. Знову назвіть його, асоціюйте, запишіть відчуття.

3) Поверніть знову. Зробіть те ж саме.

4) Повторіть все те ж саме.

5) Подивіться на малюнок. Що ви бачите зараз? Чи співпадає побачене з першим разом? Чи співпадають ваші асоціації? Відчуття?

6) А тепер домалюйте малюнок так, щоб він став смішним.

7) А тепер можете порвати свій страх, щоб і сліду від нього не залишилось!

Вправа 7. Розминка «Друкарська машинка» (2-3 хв.).

Вправа 8. Релаксація під музику (2-3 хв.). (Аудіофайл №2)

Вправа 9. Рефлексія «Як я почуваюсь після позбавлення від страху?» (письмово у Нотатниках) (5 хв.)

Вправа 10. Прощання «Побажання» (5 хв.)

Заняття 5. Коли я злий

Мета: допомогти дітям навчитися розпізнавати у себе злість, навчити прийомам звільнення від негативних емоцій.

Обладнання: пісочниця, іграшки для пісочниці, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.5.)

Вправа 1. Привітання. (5 хв.) Діти вітають один одного одночасно двома руками, причому з різними учасниками.

Вправа 2. Вправа «Який я сьогодні?» (5 хв.)

Вправа 3. Повторення правил групової роботи (малювання піктограм у Нотатнику, ст.5) (10 хв.)

Вправа 4. Живий мікрофон «Що ми пам'ятаємо про емоції?» (10 хв.)

Вправа 5. Розминка «Броунівський рух» (2 хв.)

Вправа 6. Інтерв'ю «Поговоримо про гнів». Обговорення. (15 хв.)

Вправа 7. Вправа «Криве дзеркало»: учасники працюють у парі, «викривляючи» прояви емоцій один одного по черзі. (10 хв.)

Вправа 8. Робота з пісочницею «Мій світ» (20 хв.)

Вправа 9. Розминка «Малюю кола» (3 хв.) 1) руки малюють маленькі кола (обертаються кисті), 2) рука малює середні кола (зігнувши лікоть), 3) піднімаємо руки вгору і малюємо кола в небі (працює плечовий суглоб), 4) ліва / права (по черзі) нога малює маленькі кола (рухається стопа), 5) нога малює середні кола (зігнувши коліно), 6) нога малює великі кола (оберт всією ногою).

Вправа 10. Рефлексія (5 хв.). Оцінити свою роботу у відсотках (у Нотатнику, ст.6).

Вправа 11. Прощання (2 хв.). «Ми – молодці!». Діти стають у коло, беруться за руки і підіймають їх вгору з вигуком: «Ми – молодці!»

Заняття 6. Закріплення навичок

Мета: повторити все вивчене, закріпити вироблені навички.

Обладнання: Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.6), стікери, кольоровий картон, кольоровий папір, клей, ножиці, аудіофайл №3.

Вправа 1. «Емоційне привітання» (5 хв.). Завдання: привітатись радісно, сумно, зацікавлено, злісно, доброзичливо.

Вправа 2. Вправа «Індіанське ім'я» (5 хв.). Завдання: придумати сусіду справа індіанське ім'я, таке, що відображало б якості учасника.

Вправа 3. Рефлексія. (10 хв.) Есе «Заняття, що сподобалось мені найбільше» (в Нотатнику).

Вправа 4. Розминка (5 хв.) «Море хвилюється». Завдання: показати емоційний стан, не називаючи, інші відгадують.

Вправа 5. Мозковий штурм. (10 хв.) Дати відповіді на запитання:

- які емоції притаманні людині?(пишуть на стікерах, клеють навколо малюнка людини)

- які з них позитивні?

- які негативні? (діти переклеюють стікери по різні боки від людини)

- а навіщо людині емоції? (завдання: напишіть міні-твір «Навіщо людині емоції» в Нотатнику)

Вправа 6. Обговорення. (5 хв)

Вправа 7. Малюнок фарбами. (10-15 хв) Завдання:

1) поділивши аркуш навпіл, напишіть якості образів «Я-ідеальне» і «Я-реальне»

2) намалюйте образ «Я-реальне»

3) домалюйте ті якості, яких вам не вистачає, щоб стати «ідеальним».

Вправа 8. Релаксація під музику. (5хв) (Аудіофайл № 3)

Вправа 9. Творче завдання «Подарунок другові» (15 хв). Діти роблять поробки і дарують один одному. Заздалегідь бажано підготувати декілька подарунків на випадок, якщо комусь не подарують.

Вправа 10. Рефлексія: (5 хв.) «Тепер я знаю, що …», «Тепер я буду…»

Вправа 11. Прощання. Діти стають у коло, обійнявшись, прощаються.

II. Ефективне спілкування

Мета: познайомити учнів зі способами конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, вдосконалити навички спілкування, підвищити самооцінку учнів, сприяти формуванню позитивної Я-концепції.

Програма занять II тематичного блоку розрахована на групу 10-12 учнів 7-8 класів, кількість занять – 6, тривалість кожного – 70-80 хв.

Заняття 1. Спілкування.

Мета: визначити значення спілкування у житті людини, виробити правила конструктивного спілкування.

Обладнання: білий папір А-3, А-4, фломастери, дошка, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.7.), аудіофайл № 4, комп'ютер (або аудіопристрій).

Вправа 1. Привітання. (3 хв.) Діти вітають один одного одночасно двома руками, причому з різними учасниками.

Вправа 2. Вправа «Ніхто не знає про мене того, що я …» (5 хв.)

Вправа 3. Групова презентація «Події минулого заняття» (10 хв.)

Вправа 4. Розминка «Поміняйтесь місцями ті, хто…» (5-7 хв.)

Вправа 5. Мозковий штурм . (15 хв., обладнання: Нотатник, фломастери, дошка)

1) Що для вас спілкування? Намалюйте

2) намалюйте коло, позначте на ньому сектор (%) - скільки часу у вашому житті займає спілкування ?

3) яке спілкування вам приємне? Яке ні? Якого більше у вашому житті? Якщо більше приємного – зафарбуйте жовтим кольором той сектор, яким ви позначили спілкування, якщо більше неприємного – сірим або чорним.

4) яка картинка у вас вийшла? Який висновок можна зробити? Як спілкування впливає на наш настрій, емоційний стан і життя в цілому?

Вправа 6. Обговорення (5 хв).

Вправа 7. Групова презентація. (5 хв.) «Як зробити спілкування приємним».

Вправа 8. Рольова гра (робота в тих самих групах, 10 хв.). Інсценувати казку, використавши запропоновані рекомендації своєї групи.

Вправа 9. Релаксація під музику. (3-5 хв.) (Аудіофайл №4)

Вправа 10. Рефлексія. (5 хв.) Оцінити роботу у відсотках: свою роботу, роботу групи, тренера (робота з Нотатником).

Вправа 11. Прощання. (2 хв.) «Ми – молодці!». Діти стають у коло, беруться за руки і підіймають їх вгору з вигуком: «Ми – молодці!»

Заняття 2. Самопізнання.

Мета: допомогти учасникам пізнати свій внутрішній світ.

Обладнання: презентація «Темперамент» (Додаток 4), комп'ютер, проектор, Нотатник для письмових вправ (Додаток1, ст.8), капелюхи (4 шт.), аудіофайл №5.

Вправа 1. Привітання. «Здрастуйте, бажаю вам здоров'я…» Кожен учасник бажає те, чого хоче побажати (5 хв.)

Вправа 2. Живий мікрофон «Мої здібності» Діти розповідають про свої здібності (10 хв.).

Вправа 3. Рефлексія минулого заняття «Зворотній хід». Діти розповідають, що було на минулому занятті з кінця до початку (5 хв.).

Вправа 4. Розминка «Хто витівник» (5 хв.) Один учасник виходить за двері, інші обирають витівника, за яким будуть повторювати рухи. Учасник, що заходить, повинен вгадати, хто витівник. Потім «витівник» стає тим, хто вгадує.

Вправа 5. Експрес-діагностика типу темпераменту: методика «Коло». Завдання: підкресли якості, що притаманні тобі (робота у Нотатнику - Додаток 1, ст.8-9).

Вправа 6. Презентація ведучого «Типи темпераменту» (Додаток 4)

Вправа 7. Гра «Капелюхи» (10 хв.) 1) Об'єднатися у групи за типами темпераменту. Надягнути відповідні капелюхи. Продемонструвати поведінку у певних ситуаціях. 2) Помінятися капелюхами і знов продемонструвати поведінку, але в інших ситуаціях.

Вправа 8. Вправа «Чарівна крамниця». (10 хв.) Ведучий запитує учасників, які риси характеру їм притаманні. Потім пропонує уявити, що вони знаходяться в чарівній крамниці, де він — продавець. Кожен учасник може обміняти риси (мудрість, сміливість, чесність тощо), яких, на його думку, забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких не вистачає. « Покупець» здає свої риси, а «продавець» цікавиться, чи є те, чого потребує «покупець», і скільки він міг би дати взамін.

Вправа 9. Обговорення двох вправ (5 хв.)

Вправа 10. Етюд «Слухаю себе» під музику. (3 хв.) (Аудіофайл №5)

Вправа 11. Рефлексія «Я відчуваю … (радість, зацікавлення, роздратування тощо) (5 хв.).

Вправа 12. Прощання «Усмішка по колу» (2 хв.)

Заняття 3. Самооцінка

Мета: пояснити значення самооцінки для людини, допомогти учням розвинути впевненість у собі.

Обладнання: Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.10) , білий папір А-3, олівці або фломастери.

Вправа 1. Привітання «Нетрадиційне вітання» (5 хв.).

Вправа 2. Самопізнання «Я асоціюю себе з такою твариною» (5 хв.).

Вправа 3. Очікування «Я хочу дізнатись…» (2 хв.) .

Вправа 4. Творча вправа «Восьмий день тижня і тринадцятий місяць року» 10 хв.). Завдання: що б ви запланували зробити, якби був восьмий день тижня, тринадцятий місяць року.

Вправа 5. Розминка «Вуха, лікті, ніс, коліна» (2 хв.).

Вправа 6. Діагностична методика на визначення самооцінки [3]. Діти працюють у Нотатнику (Додаток 1, ст.10-11)

Вправа 7. Інформаційний блок «Значення рівня самооцінки у діяльності людини.» (5 хв.). Ведучий інформує, що самооцінка відіграє важливу роль у житті людини. Вона впливає на спілкування і відносини між людьми. Занижена самооцінка робить людину невпевненою, замкнутою. Завищена – може спричиняти конфлікти.

Вправа 8. Вправа «Портрет впевненої людини» (10 хв.). Учасники малюють колективний малюнок. 2) Риси впевненої людини (В Нотатнику ст..10)

Вправа 9. Обговорення «Як допомогти невпевненій людині стати впевненою?», «Як не зазнатися?» (5 хв.).

Вправа 10. Вправа «Світе мій, люстерко, скажи…» (робота в парах) (3 хв.).

Вправа 11. Рефлексія «Я себе почуваю…» (2 хв.).

Вправа 12. Прощання «Посмішка по колу» (2 хв.).

Заняття 4. Спілкуємось із задоволенням

Мета: навчити учнів знаходити шляхи конструктивного вирішення конфліктів, вдосконалити навички спілкування.

Обладнання: пісочниця, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст..), презентація (Додаток 5), комп'ютер, білі аркуші А-4.

Вправа 1. «Привітання жестом» (2 хв.)

Вправа 2. Взаємопізнання «Я найкраще за всіх роблю…» (5 хв.).

Вправа 3. Рефлексія минулого заняття «Що найбільше запам'яталось ?» (3 хв.).

Вправа 4. «Сипучий пісок» (краще проводити за допомогою пісочниці). (15-20 хв.) Ведучий пропонує пригадати ситуацію, яка засмутила людину, і спробувати усвідомити, чому все так сталося. Далі — змінити свою звичайну реакцію і сказати: «сипучий пісок». Ці слова виражають зациклювання на емоції. Якщо ми зациклюємося на почутті злості, то не можемо з нього вибратися, як із сипучого піску. Коли ми скажемо чарівну фразу, то одразу ж нагадаємо собі це і усвідомимо, що треба щось змінити.

Вправа 5. Мозковий штурм. «Конфлікт – це…» (групова робота) (5 хв.).

Вправа 6. Презентація «Шляхи вирішення конфлікту» (Додаток 5) (7 хв.).

Вправа 7. Тест «Чи конфліктний я?» (Додаток 1. ст.10.) (5 хв.). Робота у Нотатнику.

Вправа 8. Обговорення результатів (2 хв.).

Вправа 9. Вправа *«Місток»* (10 хв.). Ця вправа — взаємодія в парах. На підлозі малюють дві паралельні лінії на відстані 30 см — це міст. Під ним — річка. З різних боків до моста одночасно підійшли дві особи. їм треба зрозуміти один одного без слів і розійтися на вузькому місточку. Наступити на лінію — означає зірватися вниз. Вправа передбачає роботу зі зміною партнерів у парах.

Вправа 10. Вправа «Попроси чаю» (5 хв.). Один учасник провідник, інший – пасажир. Завдання пасажирові: випросити чаю. Завдання провідникові: знайти привід, щоб не дати (робота в парах).

Вправа 11. Обговорення двох вправ (5 хв.).

Вправа 12. Рефлексія «Таблиця самооцінювання» (3 хв.). Робота у Нотатнику (Додаток 1, ст.12).

Вправа 13. Прощання «Візьмемося за руки» (2 хв.).

Заняття 5. Креативність.

Мета: навчити учнів розвивати свою креативність, творчо мислити, застосовувати у житті свої здібності.

Обладнання: Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.13), комп'ютер, аудіофайл № 6, №7 .

Вправа 1. «Моє вітання» (3 хв.). «Ведучий: «Придумайте слово, яке можна використати у вигляді привітання і яке було б приємне іншій людині. Привітайтеся з усіма своїм вітанням»

Вправа 2. «Я новий» (5 хв.)Учасники розповідають про себе з позиції того, як вони змінились останнім часом. (які риси з'явились, які можливо зникли тощо).

Вправа 3. Малюнок минулого заняття (5-10 хв.).

Вправа 4. Релаксація під музику (3 хв.).(аудіофайл № 6)

Вправа 5. Мозковий штурм «Що таке креативність?» (5 хв.) Робота у малих групах.

Вправа 6. Діагностична вправа «Рівень креативності» (5 хв.). (Додаток 1., ст.13-14)

Вправа 7. Творча вправа. (10 хв.) «Знайдіть якомога більше нетрадиційних застосувань: склянці, ручці, аркушеві паперу.» (групова робота)

Вправа 8. «Написання сенквейну» (15 хв.). Сенквейн – п'ятистопний вірш без рими, але є особливі правила:

1. Перший рядок – поняття, якому присвячений вірш, зазвичай іменник.

2. Другий рядок – два прикметники, що визначають цей іменник і описують ваше уявлення про нього.

3. Третій рядок – три дієслова, що показують, що «робить» поняття або що з ним відбувається.

4. Четвертий рядок – фраза з чотирьох слів, що передає ваше ставлення до поняття, (може бути у формі запитання-звернення).

5. П'ятий рядок – одне-два слова, через які людина висловлює свої почуття, асоціації, пов'язані з даним поняттям.

Наприклад:

Канікули

Світлі, незабутні.

Відпочиваємо, розслабляємось, любимо.

Щасливий час, бажаний для всіх.

Щастя.

Робота у Нотатнику. Ст.14.

Вправа 9. Обговорення. «Навіщо мені креативність»

Вправа 10. Рефлексія. «Мені сьогодні було…(як?)»

Вправа 11. Прощання під музику. (аудіофайл № 7)

Заняття 6. <u>Закріплення навичок</u>.

<u>Мета</u>: підвести підсумки, закріпити навички конструктивного спілкування, саморегуляції.

Обладнання: Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.14), маленькі білі аркуші, ніж, хліб, масло, варення, аудіофайл № 8 , комп'ютер.

Вправа 1. Привітання «Сьогодні (прекрасний, пречудовий, добрий) день!» (3 хв.).

Вправа 2. Криголам «Хочу поділитись гарною новиною…» по колу (5 хв.).

Вправа 3. Рефлексія минулих занять «План» (5 хв.). Завдання: у вигляді плану представити теми минулих занять (робота з Нотатником для письмових вправ ст.12).

Вправа 4. «Вгадай героя» (10 хв.). Завдання: охарактеризувати одного з учасників, не називаючи його, а інші повинні відгадати.

Вправа 5. Вправа *«Глибоке дихання» (5 хв.).* Дихання заспокоює нервову систему і гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати свої думки, а не підкорятися їм. Глибоко вдихніть носом, порахуйте до восьми, після чого повільно випускайте повітря через рот (губи напівзакриті), при цьому рахуйте до шістнадцяти або більше, так довго, як зможете. Відчуйте, як зникає напруження.

Вправа 6. Вправа *«Бутерброд» (15-20 хв.).* Ведучий видає дітям хліб, ножі, пачку вершкового масла і варення. Далі пропонує написати інструкцію щодо виготовлення бутерброду. Кожен має написати свій рецепт (не підписувати). Зібрати всі вказівки. Перший учасник зачитує їх, а інший виконує; щоб увійти в процес, треба уявити, що ви ніколи не робили нічого подібного, тому робити все чітко за вказівками. Вправу продовжувати, доки не знайдеться точно записаної інформації.

Вправа 7. Гра «Зіпсований телефон» (5 хв.). Завдання: якомога точніше передати пошепки поняття іншому учасникові.

Вправа 8. Обговорення двох вправ (5 хв.).

Вправа 9. Групова робота (10 хв.). Завдання: розробити «Кодекс конструктивного спілкування учнів школи». (Представити на ватмані, записати у Нотатник для письмових вправ - ст.14).

Вправа 10. Релаксація *«Сонечко і хмарки» (3 хв.).* Ведучий пропонує сісти якомога комфортніше, зробити глибокий вдих і видих. Відчути, як з кожним вдихом і видихом хвиля спокою покриває тіло... Уявити, що знаходишся на березі моря, сонце світить яскраво, шепоче лагідний вітрець. Але вмить сонечко сховалося за хмарку, відчувається свіжість. Треба напружитися для того, щоб розігрітись. Сонце знову з'явилося, стало дуже спекотно. Тебе розморило на сонечку, розслабилось усе тіло, руки, ноги... (аудіофайл № 8)

Вправа 11. Рефлексія «Лист до учасників» (5 хв.). Завдання: написати лист до учасників занять. (Робота з Нотатником для письмових вправ, ст.12).

Вправа 12. Прощання «Ти – частинка мого серця» (2 хв.).

III. Соціальні компетентності

Мета: познайомити учнів із поняттями «соціальні інститути», «соціальні ролі», «соціальна активність» та виробити соціально значимі навики для успішної соціалізації.

Програма даного тематичного блоку занять розрахована на групу 10-12 учнів 7-8 класів, кількість занять – 6, тривалість кожного – 70-80 хв.

Заняття 1. Сім 'Я

Мета: налагодити емоційний взаємозв'язок, допомогти дітям відчути значимість родинного затишку.

Обладнання: Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.15), аудіофайл № 9, аркуш паперу А-3, фломастери.

Вправа1. Привітання на вибір: потискання руки, обійми, усне (2 хв.).

Вправа 2. «Вдома мене називають ….» Учасники коротко розповідають про себе і свою сім'ю (5 хв.).

Вправа 3. Повторення принципів групової роботи (3хв.)

Вправа 4. Очікування. «Лист до себе через 6 занять.» (робота з Нотатником, ст.13)

Вправа 5. Розминка. «Поміняйтесь місцями ті, хто…» (2 хв.)

Вправа 6. Робота у малих групах. Вправа «Сімейні цінності». (15-20 хв.)

Ведучий: «Об'єднайтеся у групи і презентуйте свою групу. Основна ознака 1 групи: заощадлива сім'я, 2 групи: сім'я, де свято шанують традиції (віруюча), 3 групи: спортивна сім'я.

А чи є щось, що об'єднує всі сім'ї? Що це? Зробіть колективну презентацію.»

(записати сімейні цінності у Нотатник, ст.13)

Вправа 7.Обговорення (5 хв.).

Вправа 8.Розминка «Індіанський танець» (Аудіофайл № 9) (2 хв.).

Вправа 9.Есе або малюнок «Я очима своїх батьків» (10 хв.) (робота з Нотатником, ст.13)

Вправа 10.Рефлексія. «Я почуваюсь…» (5 хв.).

Вправа 11.Прощання. «Побажання» (3 хв.).

Заняття 2. Я і колектив

Мета: виробити у дітей відчуття себе частиною колективу, вміння ефективно співпрацювати в колективі.

Обладнання: лист паперу А-3, фломастери, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.16).

Вправа 1. Привітання «Добрий день на добрі справи!» (3 хв.)

Вправа 1. Взаємопізнання «Я дізнався про (називають ім'я учасника групи) нове» (5 хв.).

Вправа 2. Малюємо правила у вигляді піктограм (робота у малих групах) (5 хв.).

Вправа 3. Очікування «Мій план роботи на сьогодні» (5 хв.). Робота у Нотатнику (Додаток1, ст.16).

Вправа 4. Живий мікрофон «Я живу у країні…(якій?)» (10 хв.). Завдання: охарактеризувати свою країну.

Вправа 5. Лінгвістична вправа «Народна мудрість вчить, як на світі жить» (10 хв.). Завдання: розгадати послання предків.

1. Один у полі не воїн.
2. Семеро одного не чекають.
3. Гуртом і працювати веселіше.

Обговорення.

Вправа 6. Розминка «Малюю кола» (5 хв.)

Вправа 7. Групова робота «Малюнок колективу» у вигляді 1) дерева, 2) людини, 3) будинку. Презентація малюнків. (20 хв.) Обговорення.

Вправа 8. Живий мікрофон «Якщо представити твій клас у вигляді машини, то якою частиною/механізмом був би/ була б ти?» (5 хв.)

Вправа 9. Колективна робота. Гра «Колективний розум» (15 хв.). Ведучий: «Чи чули ви про «колективний розум»? Правда, чи ні, а разом знайти рішення набагато легше, ніж самому. Перевіримо? Тоді завдання: визначити ознаки продуктивного колективу». Презентують на листі паперу формату А-3, записують у Нотатник (Додаток 1, ст.16).

Вправа 10. Розминка «Вуха, лікті, ніс, коліна» (2 хв.).

Вправа 11. Рефлексія «Мій вклад у роботу колективу» (3 хв.).

Вправа 12. Прощання «Дякую всім за роботу» (2 хв.).

Заняття3. <u>Я і соціум</u>

<u>Мета:</u> познайомити дітей із видами соціальних ролей, особливостями рольової поведінки.

<u>Обладнання</u>: Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.17), презентація «Соціальні ролі» (Додаток 6), картки «Соціальні статуси» (Додаток 7), «Життєві ситуації» (Додаток 7), аркуші паперу А-3, фломастери.

Вправа 1. Привітання «Дай п'ять, дай десять» (3 хв.).

Вправа 2. Криголам «Ось тобі моя підтримка у вигляді…..» (5 хв.).

Вправа 3. Самопізнання «Квітка життя» (15 хв.) (Нотатник для письмових вправ, ст.17) Учасники зафарбовують сектори (емоційна сфера, мотиваційна сфера, інтелектуальна сфера, фізична сфера, комунікативна сфера, духовна

сфера), на скільки відсотків розвинута та чи інша сфера. Висновки. Обговорення за бажанням.

Вправа 4. Живий мікрофон «Хочу сьогодні бути…. (активним, веселим, кмітливим тощо) » (5 хв.).

Вправа 5. Розминка «Клавіатура» (5 хв.) Учасники присвоюють собі одну букву. Ведучий називає слова, а учасники встають по черзі відповідно до їх букв.

Вправа 6. Презентація «Соціальні ролі» (15 хв.) (Додаток 6).

Вправа 7. Робота у групах: навести приклади 1) соціальних статусів, 2) рольової поведінки, 3) соціальних інститутів. Презентують на аркуші А-3. (15 хв.). Обговорення.

Вправа 8. Рольова гра «Життєві ситуації» (20 хв.). Обладнання: картки «Соціальні статуси» (СС), «Життєві ситуації» (ЖС) (Додаток 7).

1) Діти обирають по дві картки (СС, ЖС) і знаходять оптимальні шляхи вирішення життєвої ситуації;
2) Обмінюються картками ЖС (на вибір) і знаходять нові рішення;
3) Обмінюються картками СС (на вибір) і знаходять нові рішення.
4) Обговорення, висновки.

Вправа 9. Розминка для очей (2-3 хв.).

Вправа 10. Рефлексія « Таблиця самооцінювання» (5 хв.) Робота у Нотатнику (Додаток 1, ст.17).

Вправа 11.Прощання «На все добре тобі, друже!» (2 хв).

Заняття 4. Я - громадянин

Мета: познайомити учнів із соціальними активностями, важливими для громадянина, мотивувати до самовідповідальності.

Обладнання: Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.18), презентація «Права і обов'язки громадянина. Громадська активність» (Додаток 8), ватман А-2, папір А-3, фломастери, комп'ютер, стікери.

Вправа 1. Привітання у діловому стилі («Віта вас, шановний ….») (3 хв.)

Вправа 2. Живий мікрофон «Як я реагую на новини» (5 хв.).

Вправа 3. Групова робота «Наші правила і активності» (5 хв.).

Вправа 4. Очікування «Пісочний годинник» (5 хв.)

Вправа 5. Мозковий штурм «Соціальна активність – це…» (5 хв.). Працюють у Нотатнику (ст.18). По завершенні обговорення.

Вправа 6. Розминка «Хто витівник» (3 хв.).

Вправа 7. Презентація «Права і обов'язки громадянина. Громадська активність» (15 хв.) (Додаток 8)

Вправа 8. Колективна робота «Риси справжнього громадянина» (10 хв.). Презентують на ватмані А-2.

Вправа 9. Робота у групах «Права і обов'язки учня» (15 хв.) Презентують на аркушах паперу А-3, записують у Нотатник (ст.18). Обговорення.

Вправа 10. Розминка «Друкарська машинка» (2-3 хв.).

Вправа 11. Рефлексія «Пісочний годинник»: забрати свої стікери, якщо очікування виправдались. (2 хв.)

Вправа 12. Прощання «Дякую за співпрацю!» (2 хв.)

Заняття 5. Самоефективність

Мета: познайомити з поняттям «самоефективність», мотивувати учнів до самовиховання і саморозвитку.

Обладнання: ватман А-2, презентація «Самоефективність» (Додаток 9), комп'ютер, Нотатник для письмових вправ (Додаток 1, ст.18-19).

Вправа 1. Привітання іншою мовою (2хв.).

Вправа 2. Самопізнання. Тест «Самооцінка» (5 хв.). Порівняти результат із попереднім. Працюють у Нотатнику (Додаток 1. ст.18.).

Вправа 3. Живий мікрофон «Яке я правило порушив протягом занять» (3-5 хв.)

Вправа 4. «Кошик очікувань» (3 хв.).

Вправа 5. Розминка «Третій зайвий» (2хв.).

Вправа 6. Презентація «Самоефективність» (15 хв.) (Додаток 9).

Вправа 7. Обговорення .

Вправа 8. Робота у групах «Риси самоефективної людини» (20 хв.). Презентують на ватмані А-2, записують у Нотатник (Додаток 1, ст.19.).

Вправа 9. Живий мікрофон «Для самоефективності мені потрібно…» (10 хв.). Обговорення.

Вправа 10. Розминка «Чіпси, снікерс, кока-кола» (2 хв.)

Вправа 11. Рефлексія «Я отримав/ отримала від заняття…..» (5 хв.)

Вправа 12. Прощання «Хай все задумане здійсниться» (2 хв.).

Заняття 6. Захист проектів «Мої життєві перспективи»

Мета: підвести підсумки, повторити здобуті знання, закріпити навички.

Обладнання: презентації учасників, комп'ютер, Нотатник для письмових вправ (Додаток1, ст.19), солодощі, картон кольоровий, фломастери, фарби, клей.

Вправа 1. Привітання «Дай п'ять, дай десять» (2 хв.).

Вправа 2. Криголам «Усміхнись друзям» (2 хв.).

Вправа 3. Рефлексія «Порівняно із попереднім заняттям, я сьогодні більш …. (активний, вмотивований, веселий тощо). (5 хв.).

Вправа 4.Очікування «Мій перспективний план на сьогодні» (5 хв.).

Вправа 5.Розминка «Поміняйтесь місцями» (3 хв.).

Вправа 6.Захист проектів «Мої життєві перспективи» із презентаціями (40 хв.). (Можна запропонувати чаювання із солодощами).

Вправа 7.Обговорення (5 хв.)

Вправа 8. Розминка «Клавіатура» (2 хв.)

Вправа 10.Рефлексія «Чим корисними для мене були заняття» (10 хв.) Робота у Нотатнику (Додаток 1, ст.19).

Вправа 11. Виготовлення листівки на пам'ять (15 хв.)

Вправа 12.Прощання «Дарую частинку свого серця» (5-10 хв.)

4. ЛІТЕРАТУРА

1. Горальський А. Тренінг творчості у групі. Обдарована дитина № 5, 2000.
2.Грецов А. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. Питер, 2007.
3.Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби : [метод. рек.] / авт.-упор.: В. М. Горленко, В. Д. Острова, Н. В. Сосновенко, І. І. Ткачук ; за заг. ред.В. Г. Панка. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. – 106 с.
4.Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов А.Б. Формирование мотивации учения. М., 1990.
5.Моляко В.О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. Практична психологія та соціальна робота, № 8, 2004.
6. Навчальний посібник серія «Розвиток малюка». Українською та англійською мовами. – Київ: видавництво «Сова», 2017.
7. Приходько Ю.О. Нариси становлення та розвитку дитячої психології. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 1999. – 205 с.
8. Скрипченко О.В. Психічний розвиток учнів. – К., 1974.
9. Смульсон М.Л. Інтелектуально-творчий тренінг майбутніх винахідників // Професійно-технічна освіта. – №1. – К., 2000. – С. 29-33.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.190-191.
11. Цидзіна Т.М. Буквар емоцій. Навчальний посібник. – Дніпропетровськ: «Дніпрокнига», 2004. -128с.
12. Parsons T. Christianity // International Encyclopedia of the Social Sciences. NY, Macmillan, 1968.