



Намісто досвіду

***Збірник кращих
методичних розробок
практичних психологів***



Миколаївський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти

Навчально-методична лабораторія
практичної психології, соціальної
роботи та інклюзивного навчання

Намисто досвіду

*Збірник кращих
методичних розробок
практичних психологів*

Миколаїв
2019

Укладачі: *Сливінська Т. О.*, завідувач навчально-методичної лабораторії практичної психології, соціальної роботи та інклюзивного навчання Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;
Кучеренко А. В., методист навчально-методичної лабораторії практичної психології, соціальної роботи та інклюзивного навчання Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Відповідальна за випуск: *Захар О. Г.*, заступник директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

Рекомендовано вченою радою Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол від 27 листопада 2019 року № 5.

Збірник містить програми та заняття, спрямовані на розвиток і психологічну корекцію емоційно-вольової сфери дітей дошкільного віку, програму з розвитку комунікативної сфери підлітків і психологічної підтримки старшокласників у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання, практикум для педагогів із розвитку емоційного інтелекту.

Описано програми та методичні розробки, схвалені та рекомендовані до впровадження обласною експертною комісією щодо здійснення експертизи психологічного та соціологічного інструментарію в освітніх закладах Миколаївської області.

Збірник буде корисним для фахівців психологічної служби закладів освіти та педагогам.

Намісто досвіду : збірник кращих методичних розробок практичних психологів / Укл. : Т. О. Сливінська, А. В. Кучеренко. – Миколаїв : ОППО, 2019. – 112 с.

© Навчально-методична лабораторія практичної психології, соціальної роботи та інклюзивного навчання

© Лабораторія редакційно-видавничої діяльності Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
2019

Зміст

Передмова.....	4
Психологічна корекція, розвиток дошкільників засобами пісочної анімації та пласотерапії. Програма роботи гуртка «Чарівний світ піску».....	6
Метод проектів як засіб формування комунікативної компетенції підлітка.....	25
Профілактична програма «Стратегії психологічної підтримки старшокласників в період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання».....	54
Розвиток емоційної компетентності як складової професіоналізму педагога (Методична розробка з проблеми).....	96

ПЕРЕДМОВА

У час стрімких змін суспільства, його ціннісних орієнтирів та розбудови Нової української школи компетентнісний підхід в освіті набуває все більшої актуальності. Особливе значення серед компетенцій, що визначені пріоритетними, займає соціальна компетентність.

Тому суспільний запит спрямований на заклади освіти, які є не тільки місцем, де дітей навчають, а, насамперед, простором для їхнього повноцінного розвитку, осередком успішних, креативних і щасливих людей. Такий омріяний заклад можливий лише в атмосфері фізичного комфорту, сприятливого соціального та психологічного клімату, що підтримує особистість, яка розвивається, вчасно реагує на її потреби та з повагою ставиться до її особливостей, тобто там, де створено безпечне сприятливе середовище для розвитку та навчання дитини.

Дошкільне дитинство є особливим віковим періодом, коли відбуваються значні якісні та кількісні зміни у всіх сферах психіки особистості (когнітивній, емоційній, вольовій), які проявляються у різних видах діяльності, зокрема, ігровій. Ігрова діяльність – це той простір, у якому дитина пізнає себе й навколишній світ: вчиться долати труднощі, удосконалює свої комунікативні вміння, творчо розвивається та здобуває нові знання. Перші ж соціальні ігри дитини відбуваються в пісочниці.

Запропоновані у збірці заняття з пісочної анімації, пласотерапії, ігри з кінетичним піском – це техніки, що дадуть змогу під час гри дошкільника з піском розкрити індивідуальність кожної особистості, отримати позитивні емоції, вирішити її психологічні проблеми, розвинути здатність усвідомлювати свої бажання та знаходити можливість їх реалізації. Вартість таких занять – душевний спокій та гармонія дітей.

Важливість та значення розвитку соціальної компетентності особистості важко переоцінити, тому що вона є важливою для реалізації дитини у соціумі і в майбутньому дає можливість вибудовувати стратегії взаємодії з навколишнім світом. Підлітковий вік є сенситивним для розвитку соціальної

компетентності.

Збірка містить перелік заходів, які будуть корисні у роботі психологів, соціальних педагогів, учителів основ здоров'я з підлітками для підвищення рівня їх соціальної компетентності.

Будь-який іспит — це не лише перевірка знань, але і серйозне випробування на психологічну стійкість і уміння самоорганізовуватися. Інтенсивна розумова діяльність, навантаження на одні і ті ж м'язи і органи із - за тривалого сидіння за підручниками, порушення режиму сну і відпочинку і, головним чином, емоційні переживання призводять до перенапруження нервової системи.

Зовнішнє незалежне оцінювання — це звичайний іспит, але він вимагає завчасної підготовки, в тому числі й психологічної.

Програма «Стратегії психологічної підтримки старшокласників в період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання» допоможе старшокласникам значно збільшити шанси на успішну здачу іспитів і тестів і зменшити наслідки негативного впливу екзаменаційного стресу на здоров'я.

Освіта ХХІ століття висуває все нові вимоги до професійної компетентності педагога. Бути успішним учителем у Новій українській школі означає мати розвинений соціальний і емоційний інтелект, крім низки інших якостей. Основою адекватності сприйняття та реагування всіх учасників освітнього процесу була і залишається сформованість емоційної сфери: вміння розпізнавати власні емоції та почуття співрозмовника, толерантно висловлювати своє ставлення до ситуації, будувати взаємовідносини на засадах педагогіки партнерства.

Розвиток емоційної компетентності педагога – нагальна потреба часу. Вимоги до вчителів Нової української школи тісно пов'язані з досконалим знанням фахівцями своєї емоційної сфери, володінням техніками самоконтролю, профілактикою професійного вигорання, вмінням побудувати адекватні, довірливі взаємини з учнями та їх батьками. Це можливо тільки за наявності у педагогів розвиненого емоційного інтелекту.

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ, РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ПІСОЧНОЇ АНІМАЦІЇ ТА ПЛАСОТЕРАПІЇ. ЧАРІВНИЙ СВІТ ПІСКУ

(програма роботи гуртка піскової анімації)

Укладач:

Кравцова С. П., практичний психолог

ДНЗ № 24 "Гвоздичка"

Первомайської міської ради

Миколаївської області

Вступ

Дошкільне дитинство є особливим віковим періодом, коли відбуваються значні якісні та кількісні зміни у всіх сферах психіки особистості (когнітивній, емоційній, вольовій), які проявляються у різних видах діяльності, зокрема, ігровій. Ігрова діяльність – це той простір, у якому дитина пізнає себе й навколишній світ: вчиться долати труднощі, удосконалює свої комунікативні вміння, творчо розвивається та здобуває нові знання. Перші ж соціальні ігри дитини відбуваються в пісочниці.

Враховуючи величезний потенціал пісочної терапії в цілому та анімації зокрема, була створена програма гуртка «Чарівний світ піску» для дошкільників і спрямована на розвиток їхньої емоційної та пізнавальної сфер, творчих здібностей.

Техніка малювання піском сприяє розвитку просторових уявлень та образно-логічного мислення, поліпшує координацію і пластичність рухів. Крім того, малюючи піском, діти завжди отримують позитивні емоції, відчувають гармонію і задоволення від творчості.

Гра з кінетичним піском, малювання піском на підсвіченому склі, створення чарівних образів – це новий досвід, цікавий спосіб спілкування зі світом і самим собою; спосіб зняття внутрішньої напруги і втілення її на несвідомо символічному рівні, спосіб, що підвищує впевненість у собі і відкриває нові шляхи розвитку.

Пояснювальна записка

Сучасний світ – це світ творчих особистостей, адже вершин у ньому досягають лише ті, хто мислить неординарно, креативно, нестандартно. І хоча на формування креативної особистості впливає чимало чинників. Відчутних успіхів у цій справі можна досягти, використовуючи креатотехнології.

Психологи давно встановили, що вік 3-5 років - найсприятливіший для інтенсивного розвитку дитини, а саме її творчих здібностей. Бажання дітей пізнавати, самовиражатися, стверджуватися у реалізації своїх задумів над створенням картин з піскової анімації; складання оригінальних казок та розігрування їх на підсвіченому склі спонукало до організації гуртка. Впровадження техніки піскової анімації в поєднанні з казкотерапією сприяє розвитку у дітей швидкості думки, її гнучкості, оригінальності; тактильно-кінестетичної чутливості як основи розвитку «ручного інтелекту». Також на заняттях відбувається розвиток пізнавальних психічних процесів; гармонізується психоемоційне самопочуття.

Реалізувати вище зазначені завдання покликаний гурток «Чудовий світ піску», програма якого складена з урахуванням вікових особливостей дітей дошкільного віку. Заняття сплановані так, що матеріал ускладнюється від опанування дітьми простих навичок та прийомів володіння технікою малювання піском (малювання пальцем, ребром долоні, кулачком) до малювання шляхом відсічення зайвого, симетричного та асиметричного малювання обома руками.

Активна участь у роботі гуртка стимулює дітей до образного сприймання навколишнього світу, збагачує і розширює світоглядні уявлення. А яка захоплена гра народжується, коли звичайна лінія в наступну мить перетворюється на певний образ.

Піскова анімація стала одним з найулюбленіших видів діяльності вихованців нашого закладу. Відмічена позитивна динаміка розвитку творчих здібностей у дошкільників. Значно збільшився відсоток дітей з високим рівнем розвитку пізнавальної сфери, повніше розкрилися творчі здібності дітей.

Робота з дітьми за вищезазначеною програмою вимагає специфічного обладнання (пісочниці). Для занять з дітьми

використовується дерев'яний ящик, пофарбований в синій або блакитний колір. Замість дна – оргскло, підсвічене знизу. Дно символізує воду, бортики – небо. Пісок має бути жовтого або світло-коричневого кольору.

Малювання на піску можна здійснювати будь-яким придатним для цього предметом, але найдоцільніше робити це пальчиками.

Під час проведення малювання на піску насамперед необхідно зосередити увагу дітей на зміні тактильних відчуттів, спонукаючи їх до висловлювань, порівнянь. Спочатку показуємо рухи в піску, а потім просимо їх відтворити. На початковому етапі діти виконують рухи разом з дорослим – «рука в руці».

Поступово дошкільники опановують різні прийоми малювання піском:

- малювання пальцями (одним пальцем, ребром великого пальця);
- малювання ребром долоні;
- малювання кулачком;
- симетричне малювання обома руками;
- асиметричне малювання обома руками;
- малювання шляхом відсічення зайвого;
- малювання насипанням піску з кулачка;
- малювання з використанням додаткових інструментів.

Обов'язковою умовою є послідовність в опануванні нових прийомів піскової анімації.

Фон для малюнка може бути як світлим, тобто без піску, так і темним – повністю засипаним сипучим матеріалом. Для малюнка на світлому фоні діти набирають пісок в руку і, випускаючи його тоненькою цівкою із затиснутого кулачка, малюють образи, промальовують дрібні деталі, наприклад, частини обличчя.

Технологія малювання піском на темному фоні відрізняється. Необхідно стерти пісок в тих місцях, де будуть розміщені окремі деталі малюнка. Для малювання окремих ліній використовують ребро великого або вказівного пальця, для малювання багатьох крапочок використовуються кінчики пальців обох рук одночасно.

Акцент на заняттях робиться не на «правильність»

малюнка, а на самовираження, виходу негативних емоцій, отримання позитивних емоцій, впевненості у собі.

Створення малюнка – процес, що торкається всієї сфери почуттів дитини. Взаємодіючи з піском, дитина передає світ своєї душі, сповнений фантазій та реальності, а особистість кожної дитини є унікальною. Під час малювання піском на склі діти удосконалюють координацію рухів, дрібну моторику, орієнтацію у просторі; проявляють вербальну й невербальну активність; формують навички позитивної комунікації; розвивають сенсорно-перцептивні здібності, тактильно-кінестетичну чутливість.

Надзвичайно цікавий вид роботи для дошкільників – малювання кольоровим піском. У дітей розвивається координація рухів, дитячі пальчики стають сильнішими, вмілішими, спритнішими. Також малювання сприяє розвитку уваги, пам'яті, зосередженості. У творчому процесі дитина навчається розрізняти кольори та їх відтінки, у неї формуються поняття про форму, величину, кількість.

Дітям подобається виконувати колективні зображення на різні теми, зокрема, «домашні тварини», «рослини», «чарівний світ казки», «пори року», «емоції», морська тематика. Ця робота згуртовує дитячий колектив, спонукає дітей розподіляти ролі, дотримуватися спільно встановлених правил, підпорядковувати власні інтереси колективним.

Під час малювання на піску, ігор з «розумним» піском дитина розслабляється, у неї зникають страхи, комплекси, розвивається впевненість у собі, адже на піску дитина може намалювати все, що завгодно. А невдалий малюнок надзвичайно легко виправити, розрівнявши поверхню піску й продовжуючи малювати доти, доки не отримаєш задумане.

Пісок як природний матеріал наділений унікальними властивостями і здатний викликати образи певного характеру, які мають терапевтичний вплив на психіку дитини. Заняття з піскової анімації та пласотерапії поліпшують емоційний стан дітей: гіперактивних дітей пісок врівноважує, скутих – розслаблює, тривожних – заспокоює, агресивних – утихомирює. Особливо корисна піскова анімація для гіперактивних дітей. Під час занять спостерігається, як така дитина з користю витрачає зайву енергію та заспокоюється.

Для дитини, яка погано розмовляє, пісочниця стає своєрідним театром одного актора, сценою для її внутрішнього «Я». Через малювання на піску у дитини виникає та посилюється почуття довіри, успіху, а також вирішуються такі психологічні завдання:

1) у пісочниці швидше налагоджуються довірливі відносини між психологом і дитиною. Для дитини роль психолога стає зрозумілою, передбачуваною і значущою, що підсилює її довіру до оточення;

2) при малюванні на піску відбувається зниження високого рівня психічної напруженості дитини.

Крім того під час занять стабілізується емоційний стан дитини, розвивається тактильна чутливість, дитина навчається прислухатися до своїх відчуттів.

Ще не вміючи виявляти свої емоції словами, дитина чудово «розповідає» про них малюнком. Тому досвідчений психолог може «зчитати» з пісочних знаків і емоційний стан вихованця, і особливості його сприйняття, і рівень розвитку психічних процесів, і особливості родинної ієрархії, і рівень самооцінки маленького клієнта.

Короткий опис програми

Назва, тип програми	Укладач	Для вирішення якого завдання використовується спрямованість	Кількість занять, годин	Цільова група
Програма гуртка «Чарівний світ піску»	Кравцова С. П.	Розвитку у дітей швидкості думки, її гнучкості, оригінальності; тактильно-кінестетичної чутливості як основи розвитку «ручного інтелекту». Розвиток пізнавальних психічних процесів; гармонізація психоемоційного самопочуття.	22 занять, 11 годин	Діти 5-6 років

Мета програми: гармонізувати психоемоційний стан дошкільників, розвивати психічні процеси, їх довільність, творчість та естетичний смак. Створити творчу атмосферу, умови для вільної реалізації задумів дітей, самореалізації та самовираження при створенні пісочних картин.

Завдання гурткової роботи:

- ознайомити дошкільників з технікою піскової анімації, доступними прийомами малювання піском;
- стабілізувати емоційний стан;
- розвивати образно-логічне мислення, пам'ять, увагу, уяву;
- розвивати дрібну моторику рук, тактильно-кінестетичну чутливість, координацію рухів;
- формувати творчі здібності та бажання навчитися малювати піском;
- виховувати естетичний смак.

Учасники: група дітей 3-5 осіб віком 5-6 років.

Обладнання: світлова пісочниця, пісок жовтий та кольоровий, пісочний годинник, аудіозапис К.Сен-Санса «Акваріум».

Загальний час: 22 заняття по 30 хвилин, всього 11 годин.

Форми роботи: вправи на розвиток дрібної моторики, тактильно-кінестетичної чутливості, на гармонізацію психоемоційного стану, на зняття емоційного напруження, вправи з творчим завданням, ігри-вправи на розвиток пізнавальної активності, корекційні вправи на зняття страхів.

Очікувані результати

Виконання цієї програми дасть можливість:

- своєчасно виявити творчі здібності дитини;
- розвинути творчий потенціал та природні задатки;
- оволодіти прийомами малювання з техніки піскової анімації
- стимулювати уяву, фантазію, творчість;
- розвинути впевненість у своїх силах, творчі здібності;
- гармонізувати психоемоційне самопочуття;
- створити умови для реалізації анімаційних задумів дітей.

*ПЛАН РОБОТИ ГУРТКА ПІСКОВОЇ АНІМАЦІЇ
«ЧАРІВНИЙ СВІТ ПІСКУ»*

ЖОВТЕНЬ

№	ТЕМА	МЕТА, ЗАВДАННЯ	ДАТА
1.	«Подорож у світ піскової анімації»	<ol style="list-style-type: none">1. Ознайомлення з новою технікою малювання.2. Вивчення правил безпеки під час використання електричного обладнання.3. Знайомство із відеороликом Симонової Ксенії під час роботи у пісочниці4. Знайомство з казкою «Мишенятко і олівець», відтворення фрагменту сюжету на піску	
2.	«Цікаві візерунки»	<ol style="list-style-type: none">1. Розвивати графомоторні навички за методикою Марієлли Зейц2. Створити нову кінцівку казки «Вередливе мишеня» з подальшим програванням її у пісочниці.3. Створити комфортну атмосферу під час малювання, зняти внутрішні психологічні затиски	
3.	«Чутливі долоньки»	<ol style="list-style-type: none">1. Ознайомити дітей з новими прийомами малювання (одним, двома, трьома пальцями; ребром долоні; кулачком)2. Формувати вміння малювати насипанням піску з кулачка3. Розвивати тактильні відчуття, дрібну моторику, гармонійну роботу обох півкуль мозку4. Розвивати творчу уяву, фантазію	

		5. Зняти тривожність, формувати позитивні емоції, гарне психоемоційне самопочуття	
4.	«Чарівниця осінь»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формувати бажання навчитися малювати піском як справжні художники 2. Надати можливість самостійно працювати над створенням окремих елементів 3. Створити піскову картину за сюжетом казки «Хвалькуваті зайчєнята» 4. Спонукаати сором'язливих дітей хвалитися своїми досягненнями 	

ЛИСТОПАД

№	ТЕМА	МЕТА, ЗАВДАННЯ	ДАТА
5.	«Щєдрі дари осєні» (Колєктив-на робота)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формувати практичнє навички щєдо застосування нової технєки. Малювання натюрморту 2. Навчити самостїйно вигадувати образи, об'єкти для малювання 3. Створити піскову картину за сюжетом розповїдї «Як мишенєята допомагали Пївниковї збирати урожай» 	
6.	«Казковий лїс»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з симетричним малюванням 2. Розвивати координацїю рухів руки. 3. Вчити самостїйно добирати об'єкти для створення піскової картини. 4. Корекцїя страхїв 	

7.	«Вернісаж казкових героїв»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перегляд мультфільму «Мишенята-будівельники» та створення піскової картини за сюжетом 2. Створювати творчу атмосферу, умови для реалізації задумів дітей. 3. Розвиток фантазії, творчості 	
8.	«Лісові мешканці»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Продовжувати вчити дітей прийомам малювання піском на підсвіченому склі 2. Розвивати дрібну моторику руки, впевненість у своїх силах 3. Створити піскову картину за сюжетами української казки «Півник і двоє мишенят» 	

ГРУДЕНЬ

№	ТЕМА	МЕТА, ЗАВДАННЯ	ДАТА
9.	«Ми – справжні художники» (відкрите заняття)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити батьків з технікою піскової анімації. 2. Надати можливість спостерігати за творчим процесом дітей у створенні картин з піскової анімації. 3. Презентувати творчі роботи дітей 	
10.	«Новорічна ялинка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Навчити дітей малювати піском силуети рослин 2. Розвивати координацію рухів руки, творчу уяву, фантазію. 3. Навчити самостійно складати свої версії відомих казок 4. Формувати позитивні емоції, гарне психоемоційне самопочуття 	

11.	«Кумедні сніговики» (Колективна робота)	1. Розвивати асоціативне мислення 2. Формувати вміння малювати кулачком 3. Закріплювати попередні прийоми малювання	
12.	«Прикрасимо рукавичку»	1. Ознайомлювати з прийомом малювання шляхом відсічення зайвого 2. Розвивати в дітей пам'ять, естетичний смак 3. Програвати у пісочниці казку «Рукавичка навпаки»	

СІЧЕНЬ

№	ТЕМА	МЕТА, ЗАВДАННЯ	ДАТА
13.	«Снігові забави»	1. Формувати творчі здібності 2. Спонукаати до створення композицій, застосовуючи різні прийоми малювання піском 3. Створити казку за бажанням	
14.	«Зимові візерунки»	1. Створювати оригінальні орнаменти за допомогою прийому – симетричне малювання обома руками 2. Розвивати у дітей відчуття насолоди від власної творчості, впевненості у собі 3. Заохочувати до створення власних композицій	
15.	«Мій портрет на крижаному склі»	1. Ознайомлювати дітей з використанням додаткових інструментів під час роботи у пісочниці (гребінця) 2. Розвивати творчу уяву, фантазію	

		3. Створити умови для розвитку креативності 4. Формувати самоповагу, адекватну самооцінку, самосприйняття	
--	--	--	--

ЛЮТИЙ

№	ТЕМА	МЕТА, ЗАВДАННЯ	ДАТА
16.	«Завітала казка на гостини»	1. Навчати дітей імпровізувати за мотивами відомих казок, відтворюючи їх героїв на підсвіченому склі 2. Розвивати психічні процеси 3. Виховувати толерантність, емпатію, взаємодопомогу	
17.	«На подвір'ї у бабусі»	1. Закріплювати попередні прийоми техніки піскової анімації 2. Розвивати асоціативне мислення, дрібну моторику рук, координацію рухів 3. Навчити дітей малювати піском прості силуети тварин	
18.	«Мешканці підводного світу» (Коллективна робота)	1. Збагачувати уявлення про прийоми піскової анімації. 2. Розвивати творчу уяву, фантазію. 3. Виховувати наполегливість у досягненні результату 4. Корекція вікових страхів дошкільників (страх вигаданих, казкових персонажів).	

БЕРЕЗЕНЬ

№	ТЕМА	МЕТА, ЗАВДАННЯ	ДАТА
19.	«Мамине свято»	1. Навчити дітей створювати картини з піскової анімації, працюючи парами	

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Виховувати взаємодопомогу, повагу до інших дітей, толерантність 3. Створення казки на піску «Як мишенята вітали маму зі святом 8 Березня» 	
20.	«Весна прийшла, красна прийшла»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Розвивати естетичне сприймання піскової картини, відчуття зв'язку зі світом мистецтва 2. Розвивати впевненість у своїх силах, творчі здібності 3. Створювати творчу атмосферу, умови для вільної реалізації задумів дітей 4. Виховувати наполегливість, інтерес до творчості, креативний підхід до розв'язання завдань 	
21.	«Мій сон»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Розвивати емоційно-чуттєве сприймання, уяву 2. Виховувати емоційну чуйність 3. Вчити дітей способам розслаблення, зняття тривожності 4. Створити умови для розвитку креативності та дитячої творчості 	

КВІТЕНЬ

№	ТЕМА	МЕТА, ЗАВДАННЯ	ДАТА
22.	Презентація роботи гуртка «Чарівний світ піску»	<ul style="list-style-type: none"> 1. Підбиття підсумків гурткової роботи з дітьми 2. Аналіз динаміки розвитку творчих здібностей у процесі гурткової роботи 	

Змістова частина програми

Заняття № 3 «Чутливі долоньки» (жовтень)

Мета: ознайомити з новими прийомами малювання піском:

- малювання пальцями (одним, кількома),
- малювання кулачком,
- малювання ребром долоні;

розвивати тактильні відчуття, дрібну моторику, гармонійну роботу обох півкуль мозку, творчу уяву, асоціативне мислення;

зняти тривожність, формувати позитивні емоції, психоемоційне самопочуття.

Матеріали: світлова пісочниця, пісочний годинник.

Хід заняття

Психолог. Доброго дня, діти! Сьогодні я пропоную помандрувати до Пісочного Королівства, володарем якого є Пісочний годинник. Для цього потрібно заплющити оченята і сказати чарівні слова:

В долоньки наші зазирни
І там любов, добро знайди.
Щоб злодіїв перемогти,
Розумним маєш бути ти,
Сміливим та відважним.
Роби усе уважно.

(З'являється Пісочний Годинник)

Було б гарно, якби ви розповіли володарю нашого Пісочного Королівства Пісочному Годиннику про добрі справи, які ви зробили протягом тижня. *(Розповідають)*

Молодці! Ваші справи дійсно були добрими.

- Чи подобається вам малювати? *(Відповідають)*

Пісочний Годинник з нетерпінням чекає на ваші малюнки і буде уважно слідкувати за часом. Ми чемні діти, тому спочатку привітаємося з пісочком.

Вправа «Привіт, чарівний пісок»

Мета: зняття психоемоційної напруги.

Покладіть, будь ласка, руки на рівну поверхню піску, залиште відбитки рук спочатку внутрішньої, потім зовнішнім

сторони долоні.

Занурте пальчики в пісок.

Візьміть в долоньки пісок і пересипайте його з однієї руки в іншу, поспостерігайте за рухом піщинок.

Розрівняйте пісок.

- Що ви відчували при «спілкуванні» з піском?

- Чи приємно вам було? (Діти розповідають про свої відчуття)

Психолог. А зараз я пропоную намалювати доріжку до Пісочного Королівства.

Вправа «Доріжка»

Мета: розвиток дрібної моторики руки.

Потрібно одним (вказівним) пальцем провести по піску хвилясту лінію.

Потім це зробити двома, трьома пальчиками.

А тепер спробуємо ребром долоні намалювати пряму доріжку.

(Спочатку вправу виконує дорослий, потім дитина. Вправа викликає у дітей труднощі, тому що дитина пальчик не послаблює, а напружує і тримає «гачком»)

Психолог. Володар Пісочного Королівства, тобі подобається шлях, який ми намалювали?

Діти, щоб дістатися до королівства є два шляхи. Які?

- Довгий (хвиляста лінія).

- Короткий (пряма лінія).

По якій доріжці ми швидше прийдемо до Пісочного Королівства? Тож вирушаємо в похід.

Вправа «Пальчикові походи»

Мета: розвиток тактильно-кінестетичної чутливості.

За допомогою вказівного та середнього пальців діти імітують рух вперед, залишаючи сліди на піску. По «дорозі», у купі піску діти знаходять фігурку мишеня.

Психолог. Та це ж маленьке розумне мишеня. Діти, а ви любите казки? Тож давайте з вами разом послухаємо казочку про розумне мишеня.

КАЗКА ПРО РОЗУМНЕ МИШЕНЯ

Мишеня зловила кішка
І співа: — Не бійсь, малишко!
У «кота і мишки» в льох
Підем гратися удвох!
Мишеня перелякалось,
В кішки хижої спиталось:
— Хто ж з тобою так гуля?
Мама нам не дозволя.
— Мур-мур-мур, — муркоче кішка,
Та пограйся ти хоч трішки.
Мишенятко каже: — Ні,
Щось не хочеться мені.
Може б, ми й погрались трішки,
Тільки хай я буду кішка.
А що кішка ти, забудь
— Зараз мишкою побудь!
Засміялась кішка Мурка:
— Ой ти, сіра-сіра шкурко!
Як тебе не назовуть,
Мишці кішкою не будуть...
Мишенятко каже: — Мурко,
Йди пограємося в жмурки!
Очі хусткою закрий
І лови мене мерщій!
Зав'язала очі кішка,
Визира з-під хустки нишком —
Дасть відбігти їй від лап,
Потім знову мишку — хап!
Мишенятко каже: — Кішко,
Вже болять у мене ніжки,
Дай, прошу тебе, на мить
Прилягти і відпочить.
— Ну, гаразд, — муркоче кішка,
— Відпочинь, коротконіжка.
Будем грати, а за тим
Я тебе любенько з'їм!
Кішці — сміх, малому ж — гірко,-

Та в тину знайшлася дірка.
Миттю в дірку навмання
Шасть! — і зникло мишеня.
Навкруги шукає кішка:
— Няу, няу, де ти, мишко?
А воно: — Не клич дарма,
Де було — тепер нема.

Творче завдання. За сюжетом «Казки про розумне мишеня» намалювати персонажів.

Мета: розвивати творчу уяву, асоціативне мислення.

Давайте спробуємо намалювати на світлому фоні героїв нашої казки – кішку і розумну мишку. Для малювання на світлому фоні наберемо трохи піску в руку і, випускаючи його тоненькою цівкою із затиснутого кулачка, намалюємо спочатку кішку, а потім розумну мишку.

Рефлексія.

Ритуал прощання.

Давайте залишимо володарю Пісочного Королівства гарні портрети хитрої кішки та розумної мишки в світловій пісочниці на згадку про нашу зустріч. Щоб знову повернутися до нашого садочка, потрібно заплющити очі і промовити:

В долоньки наші зазирни –
Мудріше стали вже вони!
Пісок, ми дякуєм тобі,
Ти допоміг нам підрости!

Заняття № 18 «Мешканці підводного світу» (лютий)

Мета: закріплювати прийоми піскової анімації, розвивати пізнавальну активність, дрібну моторику, пам'ять, творчу уяву, фантазію, естетичні почуття. Корекція вікових страхів дошкільників (страх вигаданих, казкових персонажів); виховувати наполегливість у досягненні результату.

Попередня робота: спостереження за життям акваріумних

риб у групових кімнатах, збір інформації про мешканців морів.

Матеріали: світлова пісочниця, пісочний годинник, аудіо запис К.Сен-Санса «Акваріум».

Хід заняття

Психолог. Доброго дня, діти! Сьогодні ми перетворимося на маленьких чарівників, але чаклунство не здійснюється просто так. Для цього потрібно заплющити оченята і сказати чарівні слова:

В долоньки наші зазирни
І там любов, добро знайди.
Щоб злодіїв перемогти,
Розумним маєш бути ти,
Сміливим та відважним.
Роби усе уважно.

Вправа «Море хвилюється раз...»

Мета: зняття м'язового напруження.

Діти демонструють мешканців морських глибин.

Вправа «Спокійне та бурхливе море»

Мета: гармонізувати психоемоційний стан.

(Звучить аудіо запис шуму моря)

Покладіть долоньки на пісок. Давайте спробуємо відчутти морське узбережжя. Море тихе, лагідне. Намалюйте його.
(Ребрам долоні діти малюють морські хвилі.)

Море буває неспокійне, бурхливе, коли дме сильний вітер. Тоді з'являються великі хвилі. Спробуйте намалювати їх.

(Двома пальцями - вказівним та середнім промальовуються великі хвилі).

Яку ж таємницю ховають морські глибини?

Час потрапити у таємничий світ морських глибин, підводне Царство.

- А чи знаєте ви, хто його господар? *(Нептун).*

- А хто ще мешкає у підводному царстві? *(Відповіді дітей: восьминіжки, морська зірка, дельфіни, морський коник, черепашки тощо)*

Зараз я пропоную обрати ті формочки, які належать

мешканцям морського підводного світу. *(Обирають)*.

Гра-вправа «Створюємо підводний світ»

Мета: розвивати дрібну моторику, образне сприймання.

Психолог. Для створення підводного світу, куди майже не потрапляє сонячне проміння, спробуємо малювати піском на темному тлі. Нам буде потрібен вказівний палець та ребро великого пальця. Спочатку необхідно стерти пісок в тих місцях, де ми розташуємо великих риб. Для маленьких деталей будемо використовувати кінчики пальців обох рук одночасно.

Гра «Скарби підводного світу»

Мета: розвивати пізнавальну активність.

Психолог. На глибокому-глибокому дні я сховала десять скарбів, спробуйте їх відшукати? *(Намистинки, монетки, магнітні букви, мініатюрні фігурки морських жителів. Діти знаходять їх, відкопують і рахують)*.

Вправа «Казкове чудовисько»

Мета: корекція страху.

На морі-океані, на острові Буяні спить Казкове чудовисько, заховане в піску *(невеличка купа піску)*.

Що робити? *(Відповіді дітей)*

Ми з вами чарівники і можемо перетворити чудовисько на сонечко *(трансформують купу піску на сонечко)*.

Тепер спробуємо перетворити сонечко на сердечко *(утворюють сердечко)*.

А тепер перетворимо на одного з мешканців підводного світу *(діти пропонують свої варіанти)*.

Рефлексія.

Ми з вами сьогодні зробили багато гарних малюнків і у мене від цього дуже радісний настрій.

- А який у вас настрій? *(Відповіді дітей)*.

Ритуал прощання.

Давайте залишимо мешканців підводного світу у їхній стихії.

Щоб знову повернутися до нашого садочка, потрібно заплющити очі і промовити:

В долоньки наші зазирни
Мудріше стали вже вони
Пісок, ми дякуєм тобі.
Ти допоміг нам підрости!

Список використаних джерел:

1. Мариелла Зейц. Пишем и рисуем на песке. Настольная песочница [https://strezhpsyche.at.ua/knihi/pishem i risuem na peske-nnm-club.ru-2.pdf](https://strezhpsyche.at.ua/knihi/pishem_i_risuem_na_peske-nnm-club.ru-2.pdf)
2. Грабенко Т., Зинкевич-Евстигнеева Т. Чудеса на песку.- К.:Бібліотека шкільного свиті «Редакції загально педагогічних газет» 2004.
3. Гречишкіна А., Коваленко Н.Пісочна психотерапія // Палітра педагога.-2010-№ 5
4. Дворнікова А. Ігри з піском: розвиваємо творчість дошкільників // Психолог довкілля.-2010
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии.-СПб.: «Златоуст», 1998–352 с.

МЕТОД ПРОЕКТІВ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Укладач:

*Козлова. І. С., практичний психолог
Миколаївського класичного ліцею
Миколаївської міської ради*

Вступ

Використання методу проектів у діяльності психолога (у вигляді проведення акцій) спрямована на розвиток активної, свідомої особистості, що не боїться висловлювати свою думку, вміє проявити себе, продемонструвавши позитивні якості та риси, а також толерантна до інших людей. Саме проектна діяльність є однією з найперспективніших складових освітнього процесу, тому що створює умови для самореалізації, саморозвитку, формує життєві компетенції. Німецький педагог А.Флітнер характеризує цю діяльність як процес, у якому беруть участь розум, серце і руки. Великою перевагою проектної діяльності є вміння, яких набувають учні: планування роботи, використовувати різні джерела інформації, аргументувати свою думку, креативно подавати свої ідеї, установлювати контакти (взаємодіяти, розподіляти обов'язки). Ці вміння забезпечують розвиток соціальної компетентності, адже формується активна життєва позиція, розвивається взаємодія людини у групі, вміння робити вибір і т.п.

Пояснювальна записка

У час стрімких змін суспільства, його ціннісних орієнтирів та розбудови Нової української школи компетентнісний підхід в освіті набуває все більшої актуальності. Особливе значення серед компетенцій, що визначені пріоритетними, займає соціальна компетентність. Якісно змінюються вимоги, які висуваються до випускника, зокрема він має вміти робити власний вибір, керуючись загальноприйнятими нормами, усвідомлювати власні цінності, вміти вибудовувати відносини з іншими людьми на засадах толерантності, нести відповідальність, уміти організувати свою роботу,

протистояти невпевненості та труднощам.

Тому суспільний запит спрямований на школу, яка є не тільки місцем, де дітей навчають, а, насамперед, простором для їхнього повноцінного розвитку, осередком успішних, креативних і щасливих людей. Такий оміряний навчальний заклад можливий лише в атмосфері фізичного комфорту, сприятливого соціального та психологічного клімату, що підтримує особистість, яка розвивається, вчасно реагує на її потреби та з повагою ставиться до її особливостей, тобто там, де створено безпечне сприятливе середовище для розвитку та навчання дитини.

Компетентнісний підхід в освіті впливає на вибір технологій і педагоги все частіше обирають активні методи навчання та виховання, адже освітні компетенції досягаються найкраще завдяки **проактивній навчальній позиції самих учнів**. Одним з таких методів є обраний нами метод проектів.

Цей метод привертав і продовжує привертати увагу вчених, що досліджували різні його аспекти. Так, О.М. Тадеуш розглядає метод проектів як форму продуктивного навчання студентів; Л. Бодько, Т. Волковська, С. Генкал, Г. Дятко, О. Яремко вважають, що метод проектів слід розглядати як комплексний навчальний метод, який дозволяє індивідуалізувати навчальний процес, дає можливість виявити творчі здібності у плануванні, організації та контролі своєї діяльності; Є.Г.Полат багато уваги приділила використанню інформаційних технологій у реалізації методу проектів; М.Б.Романовська розглядає цей метод у контексті профільного навчання і т.п.

Проте я вирішила розглянути метод проектів у роботі психолога (в якості акцій, що проводяться з учнями ліцею) як засіб підвищення соціальної компетенції учнів.

Мета:

- відпрацювання навичок ефективного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій;
- формування толерантного ставлення до різноманітності у суспільстві, взаємної довіри та розуміння;
- розвиток і вдосконалення комунікативних навичок;
- оптимізація спілкування між учнями.

Завдання:

- сприяти формуванню позитивної «Я – концепції»;
- розвивати навички особистісного спілкування з ровесниками, навчити учнів знаходити шляхи для досягнення взаєморозуміння;
- допомагати підліткам краще пізнати себе, свої сильні сторони, подолати невпевненість;
- створення в учнівському колективі атмосфери прийняття, доброзичливості, взаєморозуміння і підтримки;
- допомагати учням найбільш повно і успішно реалізувати себе в поведінці та спілкуванні;
- підвищувати рівень згуртованості колективу.

Очікувані результати:

- розвиток комунікативних навичок учнів, вміння працювати у різних групах, виконувати соціальні ролі;
- згуртування колективів, зниження кількості учнів з низьким психологічним статусом;
- зниження рівня конфліктності;
- підвищення рівня пізнавальної активності.

Тематичні блоки акцій

Акції ми розділили на три умовні блоки:

Назва блоку	На що спрямовані акції
Я	Формування адекватної самооцінки, прийняття себе, позитивне сприйняття своєї особистості, розвиток почуття впевненості, самоповаги; активізація процесу самопізнання та самореалізації.
Я + ІНШІ	Розвиток навичок конструктивного спілкування, комунікативних навичок, ефективної взаємодії, прийняття особистості та індивідуальності інших людей, толерантного ставлення до думки та позиції іншої людини

Я+БЕЗПЕКА	Вміння захистити себе від будь – яких проявів насильства, підвищення рівня поінформованості, розширення знань підлітків і молоді про здоров'я, формування в них цінностей і життєво важливих переконань; напрацювання необхідних практичних навичок відповідальної поведінки щодо свого життя і здоров'я, а також здоров'я і життя оточення.
-----------	--

На початку навчального року оновлюється склад Департаменту Довіри, що очолює психолог (до нього входять усі бажаючі учні, що хочуть брати участь у підготовці та проведенні акцій, цікавляться психологією, чи просто хочуть проявити себе, вирішити свої певні психологічні проблеми), звичайно приєднатися можна будь – кому і протягом всього навчального року. На засіданнях Департаменту Довіри аналізуються найближчі свята, визначні дати, збираються цікаві ідеї, що буде цікавим для ліцеїстів та приверне увагу до дійсно важливих речей.

Наступним етапом є планування заходів кожної акції та підготовка всіх необхідних матеріалів (плакатів, шаблонів, заготовок, бейджів і т.п.), розподіляються обов'язки.

Наступним етапом власне є проведення акції.

Завершальним кроком є аналіз результатів проведених заходів (чи досягли мети, чи цікаво ліцеїстам було брати участь, наскільки активні були учні, на що слід звернути увагу наступного разу.

Також важливим методом діагностики відносин у колективах є спостереження. Помітно, що учні з низьким психологічним статусом, які беруть участь у таких акціях, нарівні з іншими, переборюють свій страх бути не прийнятими, відкинутими, відчувши ситуацію успіху, висловивши свою думку і розуміючи, що вона була почута і комусь потрібна, починають вибудовувати більш конструктивно свій процес спілкування з ровесниками, тому що самооцінка та впевненість у собі підвищуються. Необхідно зазначити, що під час проведення акції «Подаруй усмішку щасливому фотографу» (у ролі фотографів була половина підлітків з позитивним

психологічним статусом, а половина – з низьким), при демонстрації фотографій було помічено, що фото фотографів з низьким психологічним статусом вийшли більш проникливими, точнішими і викликали більшу цікавість і інтерес ліцеїстів, хоча перед проведенням цього заходу учні довго сумнівалися щодо своєї участі. Дуже важливим для підлітків став факт того, що однокласники ними пишалися, що саме вони були представниками від свого класу та отримали ситуацію успіху, а з нею і трохи більше віри у себе.

Необхідно зазначити, що перед проведенням акції, психологом було проведено арт – терапевтичне заняття з учнями, що виявили низький соціальний статус у колективі «Я пізнаю себе, я вірю в себе».

Деякі з акцій отримують продовження та стають довготривалими. Так, наприклад, акція до Дня миру. Ліцеїсти Департаменту Довіри вирішили розпочати День миру, зустрічаючи зранку усіх біля входу, вітали з таким важливим днем та пропонували побажання у вигляді різнокольорових сердечок, які підготували заздалегідь). Підлітки та дорослі з цікавістю читали побажання, ділилися враженнями та з гарним настроєм йшли на уроки. Сердечки - побажання обмінювали, обговорювали, а з деяких навіть учні створили композицію на дзеркалі у холі, що не було заплановано раніше. Після проведення цього заходу до психолога підійшли учні та запропонували створити постійно діючий кошик позитиву, адже кожного дня є люди, що приходять до ліцею з поганим настроєм з різних причин і далеко не завжди вони готові цим ділитися, а якщо людина візьме сердечко – побажання і прочитає хороший вислів, або побажання, або передбачення, то можливо їй полегшає на душі і стане хоч трохи веселіше. Ця ідея була підхоплена і втілена у життя. Перші два місяці побажання – передбачення писалися психологом та активними учнями з Департаменту Довіри, проте потім учні почали підходити та запитувати дозволу теж писати на сердечках щось приємне і позитивне (зараз цим процесом охоплені учні 8- 10-х класів – учениці приходять на перервах до кабінету психолога та з задоволенням вирізають фігурки у вигляді серця і пишуть послання).

Акції в системі роботи освітнього закладу

План проведення акції в освітньому закладі:

1. Створення ініціативної групи учнів на чолі з психологом;
2. Збір ідей щодо теми, мети акції;
3. Організаційні заходи (оголошення про акцію, підготовка демонстраційних плакатів, матеріалів для проведення (шаблони, канцелярське приладдя і т.п.);
4. Проведення запланованих заходів;
5. Підведення підсумків.

Акції, що проводилися у Миколаївському класичному ліцеї

Назва блоку	Акція	Опис акції
Я	«Сонячна фотосесія» - поділися усмішкою своєю	Спочатку учням у всіх класах було оголошено про те, що буде проводитися така акція та запропоновано спробувати свої сили у якості щасливого фотографа. Після того, як фотографи були підібрані, їм було пояснено, що фотографуватися ми пропонуємо всім, але фотографуємо лише тих, хто погодився, демонструємо фото і, якщо «клієнт» задоволений, зберігаємо фото у нашу скарбничку щасливих та сонячних учнів. Далі «фотографи» отримати бейджі та розпочалася акція. Сьогодні кожен учень має змогу фотографувати себе та своїх друзів на власні гаджети, та все ж акція мала гарний резонанс, підлітки ділилися позитивними емоціями, причому обидві сторони: і ті, хто був у ролі фотографа, і їх моделі. Звичайно,

Назва блоку	Акція	Опис акції
		були і ситуації відмови від фотографування, але потім, під час аналізу результатів, підлітки зробили висновок, що по – перше, ми дійсно маємо поважати думку і вибір кожного, а по – друге, такі ситуації є уроками, як реагувати на відмову твоїх пропозицій. Тривалість акції - тиждень.
	«Щасливий квиток»	Учні заздалегідь підготували плакат з назвою «Щасливий квиток», на якому пропонувалося всім бажаючим записувати життєстверджуючі вислови або позитивні судження чи афірмації. Наступним етапом, коли плакат був уже розписаний, ліцеїстам пропонувалося підходити до плакату і з заплющеними очима обирати собі вислів, що міг би слугувати поштовхом чи «квитком» до реалізації бажань (чи просто сприяв би підвищенню самооцінки, впевненості у собі чи покращенню настрою). Тривалість акції - тиждень.
Я + інші	Акція – флешмоб до Дня підтримки людей з синдромом Дауна	Напередодні учням у всіх класах психологом було проведено інтерактивну бесіду (додаток 2), де було пояснено що це за хвороба, особливості людей з синдромом Дауна, статистика розповсюдження цієї хвороби та запропоновано наступного дня прийти в шкарпетках різного кольору, щоб виразити свою

Назва блоку	Акція	Опис акції
		<p>підтримку людям із синдромом та в якості експерименту відчуті ті погляди та почуття, які переживають особливі («не такі, як інші») люди.</p> <p>Також у День підтримки людей з синдромом Дауна, на перервах учням було запропоновано шаблони шкарпеток, які кожен міг розмалювати на свій смак. Наприкінці дня бажаючі учні сфотографувалися зі своїми витворами – шкарпетками на знак своєї підтримки та толерантності до людей з таким синдромом.</p>
	Акція до Дня миру	<p>Зранку ліцеїсти з Департаменту Довіри зустрічали всіх на порозі ліцею з привітаннями та побажаннями миру, а також пропонували всім сердечко –побажання для гарного настрою. На перервах у холі підліткам було запропоновано на великому стенді з плакатом малювати свої долоньки або клеїти голубів та писати на них свої побажання миру, добра та власні думки з цього приводу.</p>
	Акція до Дня вчителя «Що ми хотіли б сказати своїм учителям?»	<p>До Дня вчителя учнями Департаменту Довіри було вирішено виготовити плакат «Що ми хотіли б сказати своїм учителям?», який було вивішено у холі та запропоновано ліцеїстам писати свої думки протягом тижня (подяки, прохання, звернення). Цікаво було і учням, і вчителям, адже підлітки могли по</p>

Назва блоку	Акція	Опис акції
		<p>– перше, написати те, що, можливо, посоромилися б сказати у вічі педагогові, по – друге, читали думки учнів з інших класів, а по – третє, створювалася позитивна, у деякій мірі інтимна, довірлива атмосфера взаємин дорослих та підлітків. Причому педагоги спочатку до ідеї плакату поставилися з деякою тривогою, боячись прочитати щось досить неприємне, але потім зрозуміли, що даремно, адже учні висловлювали свої думки позитивно та толерантно.</p>
	День Доброти	<p>Цього дня учням було запропоновано передавати імпульс добрих справ по ліцею (робити маленькі добрі справи на знак подяки за те, що зробили щось гарне чи приємне тобі). Ліцеїсти робили компліменти, ділилися солодощами, обіймалися і т.п. (хто що придумав) і відмітили дуже позитивну атмосферу та настрій у закладі в цей день. Також напередодні учні Департаменту Довіри створили плакат під гаслом «Добро є в кожному з нас», який у День Доброти був вивішений у холі й учні мали можливість писати на ньому свої думки, приємні вислови та побажання один одному.</p>

Назва блоку	Акція	Опис акції
Я + безпека	Акція «16 днів без насильства»:	
	Акція «Ми – проти насильства»	Під таким гаслом учням пропонувалося на плакаті намалювати відбиток своєї руки на знак підтримки такої позиції. Також учні кожного класу намалювали свій плакат на дану тему та придумали власне гасло (девіз) до свого витвору, які потім були представлені по черзі на загальній лінійці.
	Конкурс плакатів	На загальній лінійці ліцеїстам було повідомлено про старт акції «16 днів без насильства», на якій підлітки з Департаменту Довіри озвучили інформацію про старт акції, її мету, які заходи заплановані та закликали бути активними (додаток 3). Було оголошено конкурс плакатів на теми «Насильству – ні», «Толерантність», «Права людини». Підлітки з різних класів разом створили загальний плакат, на якому зображено емблеми всіх дат міжнародної акції «16 днів без насильства», для стислої та зрозумілої подачі інформації про цей період. Плакатами було оформлено стенд на першому поверсі ліцею.
Психологічна гра «Що робити?» (додаток 4)	Психолог ліцею провела з учнями 8- а та 8-б класів психологічну гру «Що робити?». Підлітки навчалися приймати важливі рішення в команді, вирішували	

Назва блоку	Акція	Опис акції
		дилему: що важливіше – врятувати більшість чи ризикувати і враховувати потреби і права «слабких» членів команди.
	Кінолекторій «Точка кипіння» (додаток 5)	З учнями 10-х класів проведено кінолекторій «Точка кипіння» (попередження насильства в сім'ї), що сприяло формуванню життєвої позиції: власну гідність необхідно завжди вміти захистити!
	Кольоровий флешмоб «Ми - проти насильства».	Учні домовилися прийти у цей день до ліцею в одязі символічних кольорів: білий – проти насильства, червоний - проти насильства над жінками, синій – проти насильства над дітьми, жовтий – ми підтримуємо тих, хто постраждав чи страждає від насильства. А на великій перерві висловили свою позицію ще й за допомогою кольорових стрічок.
	Флешмоб «Червона стрічка»	Проводився до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом, що відзначається з ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я як заклик до соціальної терпимості і розширення обміну інформацією щодо ВІЛ/СНІД. Учнями 10-Б класу було проведено інформаційну хвилинку у всіх класах (додаток 6), після чого ліцеїстам та педагогам було запропоновано прийняти участь у акції: почепити червону стрічку як символ своєї толерантності та підтримки до людей з ВІЛ/СНІДом

Список використаних джерел:

1. Бернадська О.Б. Виховуємо самостійність...Модуль другий. Емоційна зрілість дитини: не зашкодь!- Інститут проблем виховання АПН України. – Миколаїв 2009. – с. 99-100.
2. Белий В. Проект НУШ: компетенції – компетентність та освіта – освіченість. Електронний ресурс - <http://polishproject.nus.org.ua/proekt-nush-kompetentsiyi-kompetentnist-ta-osvita-osvichenist/>
3. Биковська О. В. Реалізація компетентнісного підходу в позашкільній освіті та вихованні / О. В.Биковська // Позашкільна освіта та виховання. - 2007. - №2. - С. 7-16.
4. Ліщинська О.А. Профілактика психологічного насильства в сім'ї та в освітньому середовищі: Методичні рекомендації – Національна академія наук 33 педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: “Міленіум”, 2010. – 68 с.
5. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення (схвалено для використання в загальноосвітніх закладах Науково – методичною комісією з проблем виховання дітей та учнівської молоді Міністерства освіти і науки України від 16.06.2017, протокол № 3.
6. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / під заг. ред. Н.М. Бібік. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. С. 50–69.
7. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Київ. Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017.
8. Посібник для вчителя “Не смійся з мене”. Профілактика булінгу. ISBN 978-966-8917-44-8 видання української версії Наукове видавництво «Акта».
9. Розділ з посібника «Метод проектів: особливості застосування в початковій школі»: Посіб. для вчителів початкових класів, слухачів курсів підвищення кваліфікації, студентів педагогічних факультетів вищих навчальних закладів. - Видавництво Київського міського педагогічного університету імені Б.Д.Грінченка. – 2009. - 42 с.
10. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. – К. : – 2018. – 56 с.

Заняття з підлітками « Я пізнаю себе, я вірю в себе»

Вправа «Похвали себе» (10 хв.)

Усі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я, три добрі справи, які були зроблені за тиждень та похвалити себе за це. Наприклад: «Мене звали Олена. На цьому тижні я допомогла мамі по господарству, отримала гарну оцінку з фізики та погралася з молодшим братиком. Я – молодець!».

Вправа «Перетворення» (10хв.)

Мета: Визначити особливості самовираження учасників за допомогою метафоричних засобів.

Хід вправи: Учасники сідають у коло. Ведучий говорить про те, що знайомство продовжується, і пропонує закінчити такі речення:

1. “Якби я був книжкою, то я був би...” (фантастикою, детективом, віршами, тощо)
2. “Якби я був явищем природи, то я був би... (вітром, зливою, сонцем тощо)
3. “Якби я був музикою, то я був би (романсом, металом, класикою, джазом тощо)
4. “В наступному житті я хотів би бути... (актором, послом, космонавтом тощо)
5. “Якби я був твариною, то я був би ... “
6. “Якби я був рослиною, то я був би...”

Вправа «Емоція» (10 хв.)

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки» означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Пихатість. Права рука», «Гордість. Спина», «Страх. Ноги», «Відданість. Очі», «Здивування. Очі. Рот».

Ця вправа допомагає відчутти себе розкутим, вільним, розвиває акторські здібності.

Арт – терапевтична вправа

«Хто я: створюємо метафоричний автопортрет»

Матеріали: фарба, пензлики, стаканчики з водою, аркуші паперу формату А5, серветки.

Хід проведення:

1. Зобразити себе на аркуші в образі рослини, прикраси, посуду та зброї.

2. Розкласти у порядку малювання.

3. Розкласти від найбільш приємного до найменше.

4. Рефлексія переживань:

До теми «**Посуд**»: Який посуд? Опишіть його. Наскільки приємний? З чим асоціюється? Чим наповнений? Хто може користуватися? Коли його використовують? Як себе відчуває цей предмет? Де хочеться його поставити? Хто додає вміст, хто бере? Як відчувається почуття міри?

До теми «**Прикраса**»: Що це? Опишіть. З якого матеріалу? Звідки взялося? Хто господар? Ким зроблено? Коли одягається?

До теми «**Рослина**»: Яка рослина? Опишіть. Де росте? Яка вона? Одна чи багато? Що їй хочеться? Як себе відчуває ця рослина?

До теми «**Зброя**»: Яка зброя? Опишіть. Як використовується? З якого часу? Чия вона? Де хотілося б її зберігати?

5. Як себе почуваєте? Поміняйте в композиції, що хочеться. Що хочеться перемалювати, домалювати?

6. Дозвольте собі здійснити те, що хочеться.

Символи:

Рослина відображає, наскільки сильно виражене ваше право на існування. Від цього відчуття залежить те, наскільки комфортно і стійко ви відчуваєте себе в цьому світі, скільки у вас життєвої енергії і сили на самореалізацію.

Посуд — це ваше право мати власні потреби.

Прикраса символізує власну цінність. Відображає те, наскільки ви *відчуваєте і вмієте показати свою цінність оточуючим*.

Зброя — це символ автономії, того, наскільки чітко ви можете позначити і захистити свої кордони, відстояти себе.

Вправа «Посмішка по колу» .

Кожен учасник порівнює свій настрій на початку заняття і наприкінці та дарує посмішку сусідові справа.

**Матеріали до бесіди з учнями
про Міжнародний день людини з синдромом Дауна
та особливості таких людей.**

**21 БЕРЕЗНЯ - ДЕНЬ КОЛЬОРОВИХ ШКАРПЕТОК І
СОНЯЧНИХ ЛЮДЕЙ.**

Чи знаєте Ви, кого називають сонячними людьми? Так, дійсно, це люди з синдромом Дауна.

Вперше Міжнародний день людини з синдромом Дауна відзначався у 2006-му році, а в грудні 2011-го року Генеральна Асамблея ООН запропонувала відзначати цей день усім державам і міжнародним організаціям, аби підвищити рівень поінформованості суспільства про синдром Дауна і звернути увагу на необхідність поліпшення якості життя та інтеграції у суспільстві людей з таким синдромом.

День і місяць для цієї події були обрані зовсім не випадково — вони символічно позначають природу синдрому Дауна: мова йде про 3 (замість 2-х, як зазвичай у людини) копії 21-ї хромосоми.

Аби привернути увагу до інакшості, однак не меншовартості, людей з синдромом Дауна по всьому світу в цей день проходить акція "LOTSOFSOCKS". Долучитися до неї просто: треба одягти різнокольорові, непарні чи просто яскраві шкарпетки. Таким чином ви продемонструєте свою солідарність з людьми з непарною хромосомою, й водночас звернете на себе увагу перехожих, зрозумієте, як це — бути не таким, як більшість.

Що потрібно знати про синдром Дауна:

Це найчастіше генетичне відхилення у світі. Його не можна "вилікувати", ним неможливо "заразитися", адже це не хвороба. Однак у людей із синдромом Дауна часто буває знижений імунітет і цілий ряд супутніх захворювань, а тривалість їхнього життя в середньому, менша, ніж у інших. Кожна 700-а дитина у світі народжується з синдромом Дауна. Це співвідношення однакове в різних країнах, кліматичних зонах, соціальних прошарках. Воно не залежить від способу життя батьків, їх здоров'я, шкідливих звичок, харчування, достатку, освіти, кольору шкіри чи національності. Хлопчики та дівчатка

народжуються з однаковою частотою. Батьки при цьому мають нормальний набір хромосом (каріотип).

Дітям із синдромом Дауна, дійсно, складніше розвиватися, ніж їхнім звичайним одноліткам. Але за підтримки сім'ї та допомоги фахівців вони, як і інші малюки, вчать ходити і говорити, читати і писати, малювати і кататися на велосипеді, займатися музикою і спортом, отримують освіту. І звичайно, вони здатні дружити, захоплюватися, закохуватися, бути щасливими і робити щасливими інших.

Як і будь-хто з нас, кожна людина з синдромом Дауна — унікальна. У неї свій характер, свої можливості, свої інтереси. Людина з синдромом Дауна може стати відомим спортсменом, актором, художником, бізнесменом, або просто вашим другом, сусідом, знайомим. І, без сумніву, така людина гідна поваги хоча б за те, що щодня долає труднощі, не знайомі нам з вами.

В Україні, на жаль, проблеми навчання, розвитку, працевлаштування людей з синдромом Дауна здебільшого залишаються внутрішньою турботою їхніх родин. Батьки дітей з синдромом Дауна змушені щодня боротися за гідне існування і майбутнє своїх дітей, долаючи величезний опір і нерозуміння з боку суспільства.

Отже, пропонуємо всім учням і педагогам завтра долучитися до акції "LOTSOFSOCKS", що буде проходити у нашому навчальному закладі.

Лінійка до старту акції «16 днів проти насильства»

Ведуча 1. Доброго дня! З 1991 р. у більш ніж 100 країнах світу проходить Всесвітня кампанія «16 днів проти насильства». Україна приєдналася до всесвітньої акції у 2000 р. Відтоді кожного року по всіх містах України проходять різноманітні заходи, під час яких лунає «СТОП НАСИЛЬСТВУ!». З 25 листопада до 10 грудня в усіх регіонах нашої країни проходить акція "16 днів проти насильства", в рамках якої проводяться заходи з попередження і подолання насильства. Дати проведення акції є символічними. Вони створюють своєрідний ланцюжок, поєднуючи заходи проти насильства стосовно жінок та дії щодо захисту прав людини, підкреслюючи, що будь-які прояви насильства над людиною, незалежно від її статі, є порушенням прав людини

Ведуча 2 .

У жорстоке двадцять перше століття
У час заздрості, злості та помсти
Пам'ятай, що ти людина.
І не втрачай ні краплі честі.
Коли почувеш грубий сміх
Жорстокість, низькість - не зламайся;
Ти пам'ятай, що ти людина...
Людиною ж і залишайся!

Ведуча 3. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає насильство як глобальну загрозу здоров'ю. Згідно із соціологічними дослідженнями, проведеними в різних країнах світу, фізичного чи психологічного насильства зазнає кожна 4 жінка та кожен 10 чоловік. Насильство може бути:

- Фізичне
- Психологічне
- Сексуальне
- Економічне

На жаль, багато дій можна назвати насильницькими. Не всі про це знають. Можливо, саме тому багато підлітків зазнають насильства, не усвідомлюючи цього.

Ведуча 2. Дати початку та завершення акції вибрані не випадково. Вони створюють символічний ланцюжок, поєднуючи наступні важливі дати:

25 листопада - Міжнародний день боротьби з насильством щодо жінок;

1 грудня - Всесвітній день боротьби зі СНІДом;

2 грудня- Міжнародний день боротьби з рабством;

3 грудня- Міжнародний день людей з обмеженими фізичними можливостями;

5 грудня - Міжнародний день волонтера;

6 грудня- Вшанування пам'яті студенток, розстріляних у Монреалі;

9 грудня- Міжнародний день боротьби з корупцією;

10 грудня- Міжнародний день прав людини.

Ведуча 1. Приєднуйтесь до акції проти насильства, адже ми будемо малювати плакати, дивитися фільми, грати в ігри, демонструвати свою підтримку людям з ВІЛ/ СНІД, влаштуємо кольоровий флешмоб і т.п. Будьмо активними!!!

Гра «Що робити?»

Мета:

- допомогти учням зрозуміти, що там, де закінчуються права одних людей і починаються права інших, можуть виникнути конфлікти. Гра «Що робити?» вимагає від учнів виявлення взаємодії для вирішення конфліктних ситуацій;
- учні мають засвоїти два важливі уроки: між потребами колективу в цілому і правами індивіду можуть існувати суперечки; для вирішення цих суперечок необхідне прискіпливе обговорення відповідних питань, що допоможе знайти рішення задовольняюче всіх.

Правила гри:

- Перемішати карточки і покласти їх текстом вниз.
- Беріть по одній карточці. Прочитайте ситуацію. Кожна проблемна ситуація має два варіанти вирішення: А і Б. Ваша група **ПОВИННА** вибрати один із запропонованих варіантів.
- Після прийняття кожного рішення зафарбовуйте відповідний квадрат ігрової дошки, починаючи знизу і просуваючись вгору до рятувального маяка. Якщо ви вибираєте рішення «А», зафарбуйте **ОДИН** квадрат. Якщо ви вибираєте рішення «Б», зафарбуйте **ДВА** квадрати.
- Переходьте до наступної проблеми лише тоді, коли ви закінчили вирішення попередньої.
- Хоча варіант «Б» дає більше балів, ніж варіант «А», ви не повинні вибрати варіант «Б» ради того, щоб просуватися швидше. Завжди робіть те, що вибирає ваша група, навіть якщо це рішення уповільнить просування.
- Ви не повинні намагатися набрати якесь певне число квадратиків.
- Коли ваша група дійде до рятувального маяка, підрахуйте, скільки ходів ви зробили.
- Учні починають гру. Переконайтеся, що всі розуміють її правила, але не вмішуйтеся, за виключенням випадків крайньої необхідності.

Продовження додатка 4

- Деякі групи завершать гру швидше за інших. Запропонуйте їм обговорити питання, що приведені нижче.
- Коли всі групи завершать гру, попросіть назвати набрану ними кількість балів і зачитайте наступне:

Якою виявилася ваша група?

8-10 ходів.

Ваші рішення допомогли всій групі швидко дійти до рятувального маяка, але деякі люди могли загубитися на шляху.

11-13 ходів.

Ви старалися пересуватися якомога швидше, але тим не менш ви не ігнорували потреби певних її членів.

14-16 ходів.

Ви поставили бажання окремих членів групи над інтересами інших. Це означає, що шлях до маяка зайняв більше часу.

Тепер дайте відповіді на запитання:

- Чи важко було приймати деякі рішення в вашій групі? Які? Чому?
- Чи дались вам деякі рішення легше за інші? Чому? Були у вас такі рішення, з якими погодились майже всі члени групи? Були такі рішення, коли група не могла прийти до спільної згоди? Були у вашій групі люди, що нав'язували свою думку? Чи кожен учень мав змогу висловити свою думку? Чи зверталися ви до голосування при прийнятті того чи іншого рішення?
- Всі проблеми торкалися прав індивіда і вправ групи. Про які права йде мова?
- Багато які з проблем, поставлених в грі, зустрічаються в реальному житті. Наприклад, проблема розподілу грошей. Група вцілілих у катастрофі була ніби міні – копією нашого суспільства. Як подібні рішення приймаються в реальному житті? Чи вважаєте ви, що такий метод прийняття рішень справедливий? Чи приводить він до «хороших» рішень? Що таке «хороше» рішення? Як ще можуть прийматися рішення?

Вимушена посадка на Мобіусі.

На маршруті «Земля – планета Фанфарія» туристичний космічний корабель «Вояжер» попав в метеоритну бурю. Корабель отримав серйозні пошкодження, відмовили всі системи зв'язку і не було можливості послати сигнал біди. Пілоту вдалося здійснити аварійну посадку на найближчій планеті Мобіус.

Планета ця майже не досліджена, але ті, хто залишився в живих, знають, що вона має кисневу атмосферу, подібну земній, і що мандрівники, що побували на ній раніше, встановили рятувальний маяк на Північному полюсі Мобіуса. На жаль, «Вояжер» потрапив в аварію на протилежному полюсі. Шлях до маяка може зайняти декілька місяців.

Ви знаходитесь серед великої групи вцілілих людей, які починають свій шлях до маяка. Вам вдалося врятувати деякі запаси продуктів і предметів першої необхідності, але на шляху до маяка виникає ряд ситуацій, що потребують вашого спільного рішення. Якщо ці проблеми не будуть швидко вирішені, може постраждати вся група і ви ніколи не дійдете до маяка.

Проблеми «Що робити?»

Ситуація 1.

Одна жінка з вашої групи любить співати. На жаль, вона співає весь час. Дехто не заперечує, проте інших це дратує.

Ви:

А. Нічого не робите і дозволяєте їй співати, коли вона хоче.

Б. Вимагаєте, щоб вона не співала, коли поруч знаходяться інші люди.

Ситуація 2.

Декілька людей, що отримали поранення при аварії, уповільнюють рух вперед. Ви переживаєте, що всі запаси продуктів будуть витрачені перш ніж ви зможете добратися до маяка.

Ви:

А. Уповільнюєте темп і ризикуєте життями інших.

Б. Залишаєте їх, можливо, на загибель.

Ситуація 3.

Виникли суперечки з приводу лідерства в групі. На вислуховування думки кожного члена групи втрачається багато часу.

Ви:

- А. Підтримуєте систему, що дозволяє кожному висловити свою думку.
- Б. Голосуєте за одного лідера, який здатен приймати швидкі рішення.

Ситуація 4.

Сім'я з дитиною з особливими потребами говорить, що не може доглядати за ним так як потрібно. Дитина страждає.

Ви:

- А. Пропонуєте сім'ї допомогу іншої людини.
- Б. Нічого не робите. Залишаєте сім'ю вирішувати її власні проблеми

Ситуація 5.

У однієї з жінок в вашій групі народжується дитина. Вона хвора, і, можливо, помре в дорозі.

Ви:

- А. Затримуєте групу до тих пір, поки мати і дитина достатньо не зміцніють, щоб продовжувати шлях.
- Б. Продовжуєте шлях, надіючись, що дитина виживе.

Ситуація 6.

Помирає стара жінка. Виявляється, що в неї була велика сума грошей, на яку претендує її дочка.

Ви:

- А. Дозволяєте дочці взяти гроші.
- Б. Заставляєте її здати гроші, не допускаючи таким чином, щоб вона мала несправедливу перевагу при покупці їжі.

Ситуація 7.

Група знаходить ставок, наповнений блідо – зеленою рідиною. Вона має незвичайні якості: покращує настрій людей; але дехто п'є занадто багато, що робить їх лінивими.

Ви:

- А. Дозволяєте їм пити цю рідину.
- Б. Забороняєте пити зі ставка.

Ситуація 8.

14- річний хлопчик веде себе жахливо і заважає просуванню всієї групи. Батьки не справляються з ним, але відмовляються дозволити комусь іншому спробувати призвати його до порядку.

Ви:

- А. Поважаєте бажання батьків.
- Б. Прилаштовуєте хлопця в іншу сім'ю.

Ситуація 9.

Один з лідерів групи захворів і потребує переливання крові. Декілька людей мають таку ж групу крові, але ніхто не виявляє бажання дати кров зі страху отримати зараження крові.

Ви:

- А. Дозволяєте людям відмовитися, якщо вони хочуть.
- Б. Заставляєте людей здати кров.

Ситуація 10.

Одна людина постійно критикує стиль лідерства. Її зауваження впливають на відношення інших.

Ви:

- А. Дозволяєте їй продовжувати критикувати.
- Б. Пропонуєте замовчати і відділяєте її від групи.

Ситуація 11.

Одна з жінок відмовляється виконувати дані їй доручення, говорить, що це все одно не має сенсу – вони всі приречені. Вона в глибокій депресії.

Ви:

- А. Залишаєте її в спокої і дозволяєте робити те, що вона хоче.
- Б. Погрожуєте покарати її, якщо вона не буде працювати.

Ситуація 12.

Пожила пара, відчуваючи, що вони затримують групу, пропонує, щоб їх залишили.

Ви:

- А. Допомогаєте їм справлятися з труднощами в дорозі.
- Б. Приймаєте їх пропозицію.

Ситуація 13.

Ви дізналися, що людина, яку ви призначили відповідальним за запаси продуктів, провела 6 місяців у в'язниці за крадіжку. До цих пір вона дуже добре справлялася зі своєю роботою.

Ви:

- А. Довіряєте їй і дозволяєте продовжувати працювати.
- Б. Не ризикуєте і призначаєте когось іншого відповідальним за продукти.

Ситуація 14.

Між двома людьми в вашій групі виникла суперечка. Вони збираються побитися сьогодні ввечері.

Ви:

- А. Дозволяєте їм влаштувати бійку.
- Б. Не допускаєте бійки, щоб не долучилися інші.

Ситуація 15.

На планеті дуже холодно. Деякі люди лишилися без теплого одягу при аварії.

Ви:

- А. Дозволяєте людям залишити собі весь свій одяг, так як рано чи пізно той, в якому вони ходять, почне зношуватися і знадобиться інший.
- Б. Заставляєте поділитися одягом з іншими.

Ситуація 16.

Хтось почав красти. Одну жінку застали в той момент, коли вона брала гроші з сумки.

Ви:

- А. Караєте її за один злочин, який вона, як ви знаєте здійснила.
- Б. Караєте її дуже суворо, щоб це стало уроком для інших.

Кінолекторій «Точка кипіння» (попередження насильства в сім'ї)

Привітання.

Ми вже з вами не раз розмовляли про насильство, його види, наслідки та реагування на такі дії. Давайте згадаємо, які види насильства ми розглядали? (насильство в школі, на вулиці, торгівля людьми ...). Сьогодні мова піде про насильство в сім'ї. Хто проти кого може чинити насильство в сім'ї? (насильство чоловіка над дружиною, батьків над дітьми, дорослих дітей над батьками, старших дітей над молодшими, одних членів сім'ї над іншими). На жаль, наші громадяни мають низький рівень інформованості з проблеми насилля, бо 80% жінок потребують інформації стосовно того, як захистити себе від насилля, а 40% не знають, як попередити насилля. Отже, ця проблема є надзвичайно гострою в Україні.

Яким чином чоловіки – домашні насильники будують свої стосунки з дружиною? Найважливішою причиною проявів чоловіком домашнього насильства, крім розвантаження його негативних імпульсів, є розпачлива (хоча і ганебна з морального погляду) спроба утримати контроль над ситуацією. Йому важливо відчувати, що він тут головний, він тут керує, він цю ситуацію контролює. Що можна сказати про таку людину? (невпевнена в собі). А для того, щоб не переживати почуття провини за насильство над близькими, домашній кривдник поступово розвиває в своїй уяві ідею безпредметної жертви. Для цього існує багато засобів: образливе прізвисько, приниження, примус, звертання до брудних стереотипів типу «всі жінки – хвойди», «жінка повинна знати своє місце» тощо.

Як ви вважаєте, що може в такій ситуації зробити жінка?

- Чи може вона це припинити?
- Які можуть бути наслідки для неї, якщо терпіти і мовчати?

Вам пропонується для перегляду серія телесеріалу «Точка кипіння» (1 серія), після чого дайте мені будь – ласка відповіді на запитання:

- Які види агресії ви спостерігали при перегляді?
- Які емоції вас переповнювали?

Продовження додатка 5

- Як можна охарактеризувати головну героїню на початку і в кінці серії?
- Що відчували в такій домашній ситуації діти?
- Чи можемо ми зробити висновок, що не завжди зовнішнє благополуччя та добробут родини гарантує спокій та затишок у сім'ї?

**Інформаційна хвилинка
до Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом**

1 грудня - Всесвітній день боротьби зі СНІДом

- 1. Всесвітній день боротьби зі СНІДом** уперше відзначили 1 грудня 1988 року з ініціативи Всесвітньої організації охорони здоров'я. Символом боротьби зі СНІДом є червона стрічка, жодна акція наразі не обходиться без неї. Ця стрічка як символ розуміння СНІДУ була задумана весною 1991 року.
- 2.** Вірус імунодефіциту був офіційно відкритий 5 червня 1981 року в Центрі контролю захворювань США. Синдром набутого імунодефіциту в останні десятиліття поширюється зі швидкістю пандемії.
- 3.** Інфіковані вірусом клітини людини залишаються з цим вірусом до кінця свого існування. Вірус не стійкий до навколишнього середовища, гине після оброблення спиртом через 10 хвилин, при кип'ятінні – миттєво, швидко знищується під впливом захисних ферментів організму.
- 4.** Давайте ж дізнаємось більше про вірус (перегляд відео)
- 5.** Отже, існують **3 шляхи зараження ВІЛ/СНІД** (через кров, статевим шляхом, від матері до дитини).
- 6.** Інфіковані можуть почувати себе здоровими багато місяців і навіть років. Це залежить від імунної системи організму. Імунна система здорової людини справляється з хворобами, а інфікованої не спрацьовує і хвороби починають розвиватися.
- 7.** На сьогодні не існує вакцини для профілактики СНІДУ і недостатньо ефективні всі методи лікарської терапії цього захворювання.
- 8. Основні симптоми при зараженні ВІЛ/СНІДом:**
 - Нав'язливий сухий кашель;
 - Тривале, більше трьох місяців, підвищення температури;
 - Збільшення лімфовузлів;
 - Різке зниження ваги;
 - Часті головні болі, слабкість;
- 9.** Точна кількість ВІЛ-інфікованих в Україні невідома.

Україна, згідно з доповіддю ООН, у 2015 році посідала 8-ме місце в світі за рівнем поширення епідемії ВІЛ/СНІД. Найбільше ВІЛ-інфікованих у Дніпропетровській, Одеській, Миколаївській і Донецькій області.

10. Поширення епідемії СНІДу у світі в цілому сповільнилося. За останні 5 років кількість виявлених випадків зараження ВІЛ/СНІД скоротилась на 20 %. Натомість в Україні ступінь поширеності ВІЛ/СНІДу найвищий. Щоденно в Україні ВІЛ-інфікується 48 осіб, діагноз СНІД ставлять 12 людям, а помирають від СНІДу – восьмеро. Також в Україні зростає кількість ВІЛ-інфікованих жінок.
11. Певну частину ВІЛ-інфікованих становлять підлітки віком від 15 до 17 років. Це переважно неповнолітні «діти вулиці» та діти, що позбавлені батьківської опіки.
12. Більшість цих підлітків - 75% хлопчиків і 25% дівчаток, вживають наркотики, частина отримала ВІЛ-інфекцію статевим шляхом.
13. **Поради, які допоможуть Вам звести можливість зараження до мінімуму:**
 - будемо інформовані; будемо обачливі; будемо розбірливі; будемо чесними; будемо обережними; не боїтимемося лікарів.

Вікторина

1. Що таке СНІД? (*Синдром набутого імунodefіциту людини*)
2. Чи спричинює вірус імунodefіциту людини (ВІЛ) СНІД? (*Так*)
3. Чи уражає ВІЛ імунну систему організму? (*Так*)
4. Чи відрізняються за виглядом ВІЛ-інфікований від здорової людини? (*Ні*)
5. Чи передається СНІД через поцілунок? (*Ні*)
6. Чи передається СНІД через нестерильний медичний інструментарій? (*Так*)
7. Чи можна виявити вірус відразу після інфікування? (*Ні*)
8. Чи проводить держава політику:
 - а) на виявлення хворих на СНІД та ВІЛ-інфікованих; (*Так*)
 - б) на ізолювання їх від суспільства? (*Ні*)
10. Чи має медицина ліки від СНІДу ? (*Ні*)

СТРАТЕГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ПЕРІОД ПІДГОТОВКИ ДО ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ

Укладач:

*Курченко Є. А., практичний психолог
Миколаївської загальноосвітньої школи
I-III ступенів №3
Миколаївської міської ради
Миколаївської області*

Вступ.

Зовнішнє незалежне оцінювання вже стало реальністю у нашому освітньому просторі, а проблеми підготовки до ЗНО — це поле діяльності не тільки педагогів, але і психологів.

Зовнішнє незалежне оцінювання — це звичайний іспит, але заснований на тестових технологіях. Зовнішнє тестування вимагає завчасної підготовки, в тому числі й психологічної.

Програма «Стратегії психологічної підтримки старшокласників в період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання» допоможе старшокласникам значно збільшити шанси на успішну здачу іспитів і тестів і зменшити наслідки негативного впливу екзаменаційного стресу на здоров'я.

Пояснювальна записка

З 2015 року в Україні державну підсумкову атестацію та зовнішнє незалежне оцінювання почали об'єднувати в одну, обов'язкову для всіх випускників шкіл, процедуру, покликану забезпечити об'єктивну оцінку якості результату навчання зі шкільних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів.

Психологічна допомога під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає, перш за все, профілактику стресів та налаштування психічної сфери учня до процедури тестування.

Уявлення про те, що для ЗНО просто потрібно «наповнитися» знаннями, помилкове. Для успішного складання іспитів першорядне значення має рівень розвитку здібностей

випускника. Якщо він навчиться керувати своїм інтелектом, використовувати різні техніки для запам'ятовування і обробки інформації, прийоми вольової мобілізації, зняття напруги, то для нього форма екзамену не матиме великого значення.

Логічне та образне мислення, довільна увага, організованість і емоційна саморегуляція є тими якостями, які необхідно розвивати, щоб підвищити готовність до ЗНО.

Психолого-педагогічна підготовка включає в себе три компоненти: процесуальний, пізнавальний і особистий. В програмі пізнавальний компонент розглядається з точки зору вміння дитини працювати з різною інформацією, що передбачає наявність високого рівня уваги, розвиненої логіки і пам'яті. Саме пам'ять допомагає більшою мірою на етапі підготовки до ЗНО, коли випускник засвоює матеріал.

Особистісний компонент представлений такими характеристиками, як організованість і емоційна стабільність. Під час занять учні вчаться планувати свій час, будувати чіткий план дій на іспиті, вибирати індивідуальну стратегію вирішення завдань.

Емоційна стабільність - риса, яка необхідна на будь-якому іспиті.

Практичні вправи, які використані в програмі формують у випускників навички зняття напруги, релаксації та управління своїм внутрішнім станом.

Хороша пам'ять ставиться на перше місце, оскільки жорстка формалізація тесту вимагає запам'ятовування великого обсягу інформації. Тому багато вправ і практичних завдань спрямовані на те, щоб учні використовували асоціативне мислення для переробки і засвоєння інформації. Одне з занять програми присвячене опануванню технології скетчноутингу, яка допомагає структурувати інформацію та зберігати її у довготривалій пам'яті.

Психологічна підготовка включає також формування позитивного ставлення до ЗНО, прогнозування психологічних труднощів, формування і розвиток певних психологічних знань. Психологічна допомога передбачає пошук внутрішніх резервів учнів, спираючись на їх власні можливості й створення на цій основі психолого-педагогічних умов для успішного проходження ЗНО.

Короткий опис програми

Назва, тип програми	Укладач	Для вирішення якого завдання використовується спрямованість	Кількість занять, годин	Цільова група
Профілактична програма «Стратегії психологічної підтримки старшокласників в період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання»	Курченко Є. А.	Розвиток пізнавального компонента психологічної готовності до ЗНО: відпрацювання навичок самоорганізації і самоконтролю; вольової саморегуляції, пам'яті, уваги, мислення. Зменшення рівня тривожності за допомогою оволодіння навичками психофізичної саморегуляції. Сприяння адаптації учнів до процесу проведення ЗНО, створення відповідного позитивного налаштування	6 занять, 12 годин	Здобувачі освіти 9, 11 класів

Метою програми є вироблення у випускників психологічних якостей, умінь і навичок, які підвищать ефективність підготовки до проходження ЗНО і дозволять кожному учневі комфортно почуватися під час іспиту, тобто сприятимуть розвитку пам'яті і навичок розумової роботи, концентрації уваги, умінню мобілізувати себе у вирішальній ситуації, володіти своїми емоціями.

Завдання програми:

- розвиток пізнавального компонента психологічної готовності до ЗНО: відпрацювання навичок самоорганізації і самоконтролю; вольової саморегуляції, пам'яті, уваги, мислення.
- зменшення рівня тривожності за допомогою оволодіння навичками психофізичної саморегуляції.
- сприяння адаптації учнів до процесу проведення ЗНО, створення відповідного позитивного налаштування.

Учасники: здобувачі освіти 9, 11 класів та здобувачі освіти професійно-технічних освітніх закладів.

Обладнання для реалізації програми: навчальний кабінет; стільці; дошка або фліп-чарт, аркуші ватману; фломастери; пам'ятки по міні-лекціях для учнів; роздатковий матеріал; бланки до вправ, ручки, свисток/дзвоник, кольорові олівці, газети, свічка й сірники (для завершальної вправи).

Загальний час: 6 занять по 2 години, всього 12 годин.

Форми роботи: анкетування, тематичні вправи, робота в групах, міні-лекції, групова дискусія, мозковий штурм, арт-вправи, інтерактивні вправи, скейтчноутинг.

Очікувані результати:

1. Оволодіння учнями навичками самоорганізації і самоконтролю; вольової саморегуляції.
2. Розвиток пам'яті, уваги, мислення.
3. Зменшення рівня тривожності.
4. Достатній рівень адаптації учнів до процесу проведення ЗНО, позитивне налаштування, відчуття впевненості.

В рамках програми проводиться семінар для педагогів та батьківські збори, де пропонуються конкретні стратегії підтримки випускників та надаються рекомендації (додаток 1, 3, 4)

Структура та зміст програми.

У роботі подано матеріали шести занять (12 годин).

Заняття 1. Пам'ять і прийоми запам'ятовування. Методи роботи з текстом.

Мета заняття: знайомство з характеристиками пам'яті людини, навчання роботи з текстами, навчання прийомів запам'ятовування, відпрацювання отриманих навиків.

Заняття 2. Методи активного запам'ятовування

Мета заняття: навчання прийомів запам'ятовування, відпрацювання отриманих навиків.

Заняття 3. Скетчноутинг - як новий спосіб запам'ятовування.

Мета заняття: формування навичок складання скетчнотаток (візуальних заміток); відпрацювання отриманих навиків.

Заняття 4. Знайомство з прийомами вольової мобілізації. Як упоратися зі своїми відчуттями.

Мета заняття: познайомити учнів із деякими прийомами вольової мобілізації; відпрацювати прийоми самовладання, необхідні в ході складання ЗНО та іспиту.

Заняття 5. Навчання прийомам релаксації і зняття напруги.

Мета заняття: навчання методів нервово-м'язової релаксації, прийомів розслаблення; формування у учнів уміння управляти своїм психофізичним станом.

Заняття 6. Тайм-менеджмент. Прийоми ефективної організації часу.

Мета заняття: навчити старшокласників практичним інструментам тайм-менеджменту.

Відповідно до мети, функцій, принципів сучасної освіти, основних тенденцій розвитку змісту освіти, навчальні матеріали містять такі основні компоненти:

- інформаційний поєднує в собі пізнавальну, розвивальну складові; надає досвід пізнавальної діяльності, під час

- якої засвоюються знання, уміння, навички;
- комунікативний надає досвід міжособистісного спілкування;
 - рефлексивний розвиває самопізнання, здатність до рефлексії та оволодіння способами самовдосконалення.

Програма була апробована в загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів № 3 міста Миколаєва.

Матеріали занять опубліковано в газеті «Сучасна школа України» №4 (304) за 2017 рік.

Змістова частина програми

Тематичний план.

№ п/п	Тема заняття	Тривалість заняття
1	Пам'ять та прийоми запам'ятовування. Методи запам'ятовування текстів	2 години
2	Методи активного запам'ятовування	2 години
3	Скетчноутинг – як новий спосіб запам'ятовування	2 години
4	Прийоми вольової мобілізації	2 години
5	Прийоми релаксації та зняття напруги	2 години
6	Тайм-менеджмент. Прийоми ефективної організації часу	2 години
		Разом: 12 годин

Зміст занять.

Заняття 1. Пам'ять і прийоми запам'ятовування.

Методи роботи з текстом

Мета заняття: знайомство з характеристиками пам'яті людини, навчання роботи з текстами, навчання прийомів запам'ятовування, відпрацювання отриманих навиків.

Вступ. Повідомлення про цілі й теми занять.

Тривалість проведення: 10 хвилин

Зовнішнє незалежне оцінювання - це звичайний іспит, але заснований на тестових технологіях. Оскільки така форма іспиту є новою, потрібна додаткова підготовка всіх його учасників. У ході занять ми з вами спробуємо набути деяких навичок, які стануть у нагоді при підготовці й складанні як ЗНО, так і випускних та вступних іспитів.

Ситуація складання іспиту для всіх учнів однакова, а переживає її й поводить у ній кожен по-різному. З чим це пов'язано? Звичайно, багато в чому з тим, як ви вивчили матеріал, наскільки добре знаєте той або інший предмет, наскільки впевнені у своїх силах. Іноді буває так: ви дійсно добре вивчили матеріал, і раптом на іспиті виникає відчуття, що все забули, сильно калатає серце. Для того, щоб цього не відбулося, ви повинні навчитися долати свій страх, навчитися прийомів мобілізації та концентрації.

До іспиту учні запам'ятовують багато текстового матеріалу, формул, графіків, правил. Дуже важливо зрозуміти, який спосіб запам'ятовування підходить кожному з вас, як можна допомогти собі запам'ятати те, що зазвичай запам'ятовується силоміць.

Наші заняття будуть присвячені психологічній підготовці до іспитів. Сподіваюся, що знання, отримані в ході занять, допоможуть вам успішніше пройти всі випробування на випускних іспитах. Звичайно, не всіма запропонованими прийомами користуватиметься кожен із вас, але ви зможете їх спробувати й обрати ті, які підходять вам більше всього.

Міні – лекція

**«Пам'ять. Прийоми організації матеріалу,
що запам'ятовується»**

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Що таке «пам'ять»?

Пам'ять - це запам'ятовування, збереження й подальше відтворення інформації. Для записання інформації в пам'ять необхідно надати думкам упорядкованої структури. Будь-яка організація матеріалу, що запам'ятовується, полегшує роботу пам'яті. Особливо ефективні мнемотехнічні прийоми (прийоми запам'ятовування), оскільки сліди пам'яті, що утворюються «пізнавальними знаками», або «адресами», набагато

спрощують доступ до них. Мистецтво хорошого використання пам'яті полягає в умінні вдало вибирати такі знаки.

Вправа. Робота з текстом

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Мета: допомогти учням зрозуміти, які прийоми роботи з текстом можна використовувати в ході підготовки до екзаменів із тих або інших навальних предметів.

(Для проведення вправи необхідно підготувати декілька невеликих текстів (1–2 стор.): розповіді, біографії, наукові статті про відкриття або природні явища (можна узяти з шкільних підручників, дитячої енциклопедії).

Психолог. Кожній групі буде запропонований текст, який необхідно організувати так, щоб його можна було запам'ятати за допомогою певного прийому (групування, виділення опорних пунктів, план, класифікація, структуризація, схематизація, асоціації). Коли завдання буде виконано, результат потрібно продемонструвати всій групі.

На виконання завдання вам дається 10 хвилин.

Обговорення.

- Що викликало труднощі і як їх можна подолати?
- Який прийом виявився найбільш оптимальним і чому?
- Які прийоми, на ваш погляд, більше підходять для роботи з текстами: з математики, літератури, української мови, біології, географії тощо?

Вправа «Порожній стілець»

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Мета: зняття втоми, підтримка робочого стану учасників.

(Перед початком вправи потрібно організувати розстановку стільців по колу, щоб стільців було на один більше, ніж учнів).

Учасники під номером один сідають у коло на стільці, під номером два — встають за їх стільцями. Один стілець повинен залишатися вільним. Завдання учасника, що стоїть за вільним стільцем, - поглядом запросити кого-небудь із тих, хто сидить, на свій стілець. Учасник, який помітив, що його запрошують, повинен перебігти на вільний стілець. Завдання партнера, що стоїть за ним, - затримати його.

Заняття 2. Методи активного запам'ятовування

Мета заняття: навчання прийомів запам'ятовування, відпрацювання отриманих навиків.

Міні-лекція

«Методи активного запам'ятовування»

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Золоте правило доброго запам'ятовування - інтелектуальна робота з матеріалом. Саме такими є методи активного запам'ятовування. Розберемо деякі з них зараз. Ви отримаєте пам'ятки для організації своєї роботи, які зможете використовувати вдома при підготовці до занять у школі й до іспитів (додаток 5,6,8,9).

Вправа «Пам'ять і емоційний досвід»

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Мета: ознайомлення з технікою запам'ятовування, яка заснована на емоційному досвіді.

Емоції та відчуття - кращі друзі пам'яті. Даніель Лапп порівнює спогад із рибалкою. Чим більше гачків ми закидаємо, тим більше риби можемо зловити. Так і з пам'яттю: чим більше відчуттів залучено, тим легше пригадати інформацію.

Дайте простір для прояву своїх особливостей до сприйняття: дивіться, слухайте, торкайтеся, пробуйте на смак, принохуйтеся, рухайтесь.

Ми запам'ятовуємо краще:

- 1) ту інформацію, якою ми постійно користуємося;
- 2) те, що ми сприймаємо в певному контексті (до якого нам ще належить повернутися);
- 3) те, що нам приємне (тут залучені наші емоції, і це підвищує концентрацію уваги);
- 4) перервані дії (оскільки їх доводиться відновлювати).

При запам'ятовуванні ви можете скористатися прийомами зорової пам'яті (інфографіка) (додаток 2).

Прийоми зорової пам'яті

- Подумки уявіть предмет, який хочете запам'ятати. Розфарбуйте його у своїй уяві в незвичайний колір або уявіть його величезного розміру. Поверніть і розгляньте предмет із різних боків.

- Під час запам'ятовування якого матеріалу можна скористатися цим прийомом?

1

- Подумки уявіть предмет, який хочете запам'ятати. Розфарбуйте його у своїй уяві в незвичайний колір або уявіть його величезного розміру. Поверніть і розгляньте предмет із різних боків. Під час запам'ятовування якого матеріалу можна скористатися цим прийомом?

2

- Візуалізація. Для запам'ятовування коротких чисел цілком досить створити їх зоровий образ. Уявіть, що число яке вам необхідно запам'ятати, написане великими червоними літерами на білій стіні або горить неоновими вогнями на тлі чорного неба. Примусьте цей напис мигати не менше 15 секунд у вашій уяві. Повторюючи число вголос, ви активізуєте ще один канал сприйняття.

1. Декому з нас при запам'ятовуванні числової інформації допомагають опори або коди (10 хвилин)

1. Вербальний код.

До них можна віднести:

Люди з переважанням вербальної (словесною, слуховою) пам'яті сприйнятливіші до звукової сторони слова. Мимоволі їм приходять на думку рими, каламбури і т. п. Для них може виявитися корисним запам'ятовування переліку приблизно такого типу:

нуль — міль, один — блондин, два — дрова, три — осетри, чотири — лис у квартирі, п'ять — п'ята, шість — шерсть, сім — сім'я, вісім — осінь, дев'ять — діва, десять — деспот

2. Візуальний (зоровий) код.

Він може бути таким:

нуль — коло або овал, один — стовп (свічка, кілок), два — близнята (пара черевиків), три — трикутник (триколісний велосипед), чотири — квадрат (4 лапи тварини), п'ять — пальці руки, шість — шестигранна гральна кістка, сім — свічник на сім свічок, вісім — пісочний годинник, дев'ять — равлик (вушна раковина), десять — пальці обох рук, одинадцять — футбольна команда, дванадцять — годинникова стрілка опівдні.

3. Кодування інформації за зоровою схожістю.

У цій системі цифра асоціюється з якою-небудь буквою за зовнішньою схожістю з нею.

0 = О

1 = Т або Г (головний елемент — вертикальна паличка)

2 = П (буква на двох ніжках)

3 = З

4 = Ч

5 = Б

6 = Б

7 = У

8 = В

9 = Р

Щоб запам'ятати число, потрібно перетворити цифри на букви, а з них починатимуться слова, із яких ми складемо фразу, що легко запам'ятовується.

Вправа «Сніжки»

Мета: зняття напруги і втоми після заняття.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Матеріал: старі газети.

Робочий простір кімнати ділиться на дві рівні частини, а група ділиться на дві команди, розрахувавшись на перший-другий. Газети треба зім'яти в «сніжки». За сигналом ведучого команди кидають «сніжки» на територію супротивника. Перемагає та команда, на території якої після сигналу «Стоп!» опиниться менше «сніжок».

Заняття 3. Скетчноутинг – як новий спосіб запам'ятовування.

Мета: формування навичок складання скетчнотаток (візуальних заміток); відпрацювання отриманих навиків.

– Який спосіб запам'ятовування для Вас найбільш дієвий?

– Особисто ви зможете відтворити максимум зпрочитаного, почутого чи записаного?

Пропоную зараз всім стати учасниками цікавого експерименту.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Запрошуються 2 добровольця.

Інструкція: зараз ми перевіримо, як добре ви можете запам'ятовувати інформацію, яку чуєте. Ведучий зачитує список з 20 слів.

1. Йти
2. Жовтий
3. Шуткувати
4. Сміливий
5. Плисти
6. Важкий
7. Туман
8. Дерево.
9. Стрибати.
10. Гроза
11. Спати
12. Червоний
13. Хвороба
14. Гра
15. Час
16. Відпочинок
17. Холодно
18. Ніжність
19. Натхнення
20. Дружба

Перший учасник слухає, потім повторює скільки зможе, в будь-якому порядку; другому учаснику для запам'ятовування дозволяється використовувати малюнок-образ.

Оцінка результатів: фіксується кількість правильно відтворених слів обома учасниками.

Техніка скетчноутинга.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Спеціалісти стверджують, що найкраще запам'ятовується візуальна інформація, вона швидше систематизується, а кольорові образи ліпше запам'ятовуються. Тому сьогодні ми дізнаємось про метод навчання і запам'ятовування із залученням яскравої візуалізації.

Скетчноутинг – революційний спосіб конспектування лекцій, конференцій, мозкових штурмів і ділових зустрічей. Використання цієї техніки дозволяє фіксувати інформацію у формі малюнків і символів. Головне, що слід знати - це не мистецтво і не розвага. Ця техніка розроблена для розвитку навичок засвоєння інформації і, зрештою, спрямована на оптимізацію роботи мозку.

У основі скетчноутинга лежить теорія подвійного кодування, запропонована в 1970 році **Аланом Пайвио**. Згідно цієї концепції, мозок використовує для обробки нових даних два канали: вербальний і візуальний. Скетчноутинг дає можливість задіяти їх одночасно. Це дозволяє створити візуальну карту того, що ви чуєте, бачите і думаєте, а не просто записати думки, що прозвучали в аудиторії. Крім того, візуальне конспектування допомагає сфокусувати увагу.

Техніка скетчноутинга окрім слів використовує зображення предметів, стрілки, цитати, підкреслення, схеми, колір і будь-які інші елементи. В результаті, поглянувши на них, можна швидко згадати все, про що йшла мова на уроці або в тексті статті - навіть якщо відтоді пройшло багато часу.

Вправа «Метафоричні зображення» (додаток 7)

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Інструкція: учасникам пропонується проілюструвати вислови метафоричними зображеннями.

- Світлова павутина
- Мир у всьому світі
- Кошик бажань
- Джон втратив голову
- Час біжить
- Голова горить

Інформування

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Користь скетчноутинга

1. Завдяки роботі відразу двох півкуль, ви не просто чуєте і записуєте, а осмислюєте матеріал.

2. Візуальне конспектування допомагає фокусувати увагу. Мозок поглинений процесом, малювання дарує позитивні емоції.

3. Красиві записи приємно розглядати самому і показувати друзям. Вірогідність, що ви періодично відкриватимете їх, тобто повторювати інформацію, набагато вище, ніж у випадку із звичайними конспектами.

4. Скетчі учать виділяти головне, за допомогою їх простіше пояснювати і ділитися ідеями.

5. Це весело! Особливо якщо любиш малювати.

Кому згодиться?

Скетчноутинг підходить усім, хто хоче якісно запам'ятовувати і пояснювати інформацію. Найчастіше візуальними замітками користуються школярі і студенти. Перетворювати складні теми на скетчі набагато ефективніше за зубріння. Якщо ви захочете стати скетчноутером, то спочатку треба буде навчитися правильно слухати: не замальовувати абсолютно 100% інформації, а тільки найважливішу і кориснішу. Тому скетчноутинг - це не лише мистецтво красивого оформлення інформації, але також і швидкого розуміння інформації і її сортування на ту, що обов'язково має бути законспектована і на усю іншу.

Правила створення скетчу.

Вправа «Створення особистої історії».

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам створити особисту історію за допомогою скетч заміток.

Теми для роботи:

- Розповідь про рідне місто.
- Цікава історія з мого життя.
- Сюжет мого улюбленого фільму.

– Мої спогади дитинства.

Учасники створюють скетч замітки, використовуючи набуті навички. Презентація робіт.

Заняття 4. Знайомство з прийомами вольової мобілізації. Як упоратися зі своїми відчуттями?

Мета заняття: познайомити учнів із деякими прийомами вольової мобілізації; відпрацювати прийоми самовладання, необхідні в ході складання ЗНО та іспиту.

Вправа «Стан тривоги і спокою»

Мета: дати можливість учням відчути себе в ситуації тривоги, звернути увагу на своє самопочуття в цій ситуації.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Учасникам пропонується закрити очі і якнайкраще пригадати або представити ситуацію, яка викликає у них тривогу або хвилювання. Необхідно звернути увагу на те, що відбувається з фізичним самопочуттям, як кожен випускник відчуває себе в ситуації тривоги.

Потім пропонується пригадати ситуацію, в якій вони не хвилюються, і знову звернути увагу на фізичне самопочуття.

Після закінчення цієї вправи потрібно обговорити його результати і намалювати «портрет тривоги» і «портрет спокою». Необхідно звернути особливу увагу на те, що тривога супроводжується напруженою, а спокій — розслабленням.

Презентація теми.

Психолог. Неспокій — одна з головних причин поганої роботи пам'яті і концентрації уваги при здачі ЗНО. Кожній людині потрібно знати психологічні способи зниження тривоги і прийоми самовладання.

Вправа «Інформаційне повідомлення.

«Що таке самовладання».

Тривалість проведення: 5 хвилин.

«Самовладання — форма психічної саморегуляції шляхом свідомого управління психічними процесами і вольовий вплив на них». Тобто можливість самостійно реагувати на те, що відбувається навколо нас так, як хочеш ти, а не хтось інший, самостійно регулювати свій внутрішній стан. Це дуже цінна

якість, тому нею треба навчитися володіти.

– Чи можливо навчитися володіти собою?

– Чи можливо перебудувати свій стресовий сценарій?

Без сумніву, так! Больше того, найбільш успішними (і в навчанні, професії, в особистому житті) є люди, які навчилися володіти собою, мають розвинену психотехніку особистої саморегуляції. Вони знають свої сильні і слабкі сторони, вміють стримуватися, проявляти терпіння, гальмувати свої внутрішні вибухи.

Випускний клас дуже відповідальний, фактично це переломний момент у вашому житті. Звичайно ж, іспити - це серйозне випробування, яке примушує людину мобілізувати всі свої сили. На цьому занятті ми розберемо прийоми вольової мобілізації, які ви можете застосовувати при підготовці до іспитів, навіть якщо вам здається, що у вас немає особових якостей, що дозволяють бути вольовим і цілеспрямованим. Ці прийоми дозволять включитися в роботу, налаштуватися на підготовку до іспитів. Навіть якщо вам не хочеться готуватися, ви зможете після виконання вправ по мобілізації подолати ваше небажання.

Застосовуючи регулярно ці вправи, ви побачите, як зміниться ваш навчальний настрій.

Вправа «Експеримент»

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Мета: навчити навичкам самовладання в стресових умовах.

Кожному учасникові видаються картки, на яких написано тексти з хаотичним на перший погляд, набором букв. Дається завдання прочитати текст.

Психолог. Вам необхідно за 30 секунд прочитати три послідовні уривки:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМО
ЮШЕЮ

НокактеперьвернутьсянаэстакадукакперенестиЭТоГоСтрАшН
ОНаПУгаН

НоГоРеБЕНКаВБезопасноместонаКОНЕЦПОСЛЫШАЛсяТоп
ОтбегУЩИХног

Дискусія.

Доцільно обговорити такі питання:

- Чи одразу ви впоралися із завданням?
- Що знадобилося вам для його швидкого виконання?
- У чому полягає, на ваш погляд, самовладання?
- Як розвинути самовладання?

Міні-лекція «Експрес-прийоми вольової мобілізації»

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Психолог. У складних умовах навчальної діяльності, наприклад, під час контрольних робіт, іспитів, фізичної підготовки, в учнів часто виникає необхідність здійснити вольову мобілізацію. У цьому випадку можуть виявитися зручними в застосуванні експрес-методи, які дозволять виконати якесь конкретне завдання. Ці прийоми вольової саморегуляції узяті з досвіду шкіл східних єдиноборств.

Я розповім вам про те, як ці вправи виконувати, і ви спробуєте виконати їх по одному разу самостійно.

Вправа «Вольове дихання»

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Ведучий. Прийміть початкове положення стоячи, розслабтеся, встановіть глибоке, рівне дихання. Потім, дихаючи рівно й спокійно, одночасно підніміть руки до рівня грудей долонями вгору, зігніть їх у ліктях і відведіть лікті назад.

Після цього зробіть спокійний видих з одночасним повільним опусканням рук долонями вниз. Під час видиху послідовно напружуються м'язи рук, плечового поясу, живота, ніг. Можна уявити, що руки, коли опускаються, пресують повітря, яке знаходиться в легенях і направляють його вниз, у землю. Після видиху напруга м'язів знімається.

Вправа повторюється до появи упевненості в своїх силах і готовності організму діяти з максимальною віддачею.

Вправа «Збуджене дихання»

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Ведучий. Займіть початкове положення стоячи, розслабтеся, встановіть рівне, глибоке дихання, одночасно піднімаючи руки вгору і схрещуючи їх перед особою.

Після цього, напружуючи всі м'язи тіла, особливо м'язи

живота, різко відкривши рот, опускаючи руки через сторони вниз, зробіть видих. У кінці видиху зберіться з силами й різко виштовхніть із легень залишок повітря. При видиху видайте горловий звук. Вдих і видих проводьте поволі.

Триразове повторення цієї вправи дозволяє мобілізувати сили й активізувати діяльність.

Вправа «Приємно пригадати»

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Психолог. Вправа заснована на використанні такого механізму психічної саморегуляції, як самопереконавання. У разі невпевненості у своїх силах при розв'язанні якої-небудь задачі рекомендується представити й проаналізувати досвід успішного рішення аналогічних проблем у минулому. Урешті-решт потрібно твердо сказати собі: «Я розв'язував задачі і складніші, розв'яжу і цю!»

Ці вправи бажано проводити щодня в процесі підготовки до занять у школі, при підготовці до іспитів.

Вправа «Виклик необхідного стану».

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Завдяки прийомам вольової мобілізації ми можемо навчитися викликати необхідний стан самотійно.

На оволодіння наступною технікою вам потрібно всього декілька хвилин щоденної практики, а як наслідок, ви зможете легко входити в необхідний стан за лічені секунди.

Для початку треба вибрати стан, який у вас в даний момент відсутній, і ви хочете його викликати. Наприклад: стан комфорту, радості, відчуття, що можете всіх порвати і т.д.

Після того, як ви із станом визначились, згадайте, коли і за яких обставин цей стан ви переживали. Можливо, ви переживали його, коли склали екзамен на «відмінно», забили гол, написали проект, склали презентацію варіантів багато і в кожного він свій.

Далі сідаємо у зручну позу (сідати необов'язково) і закриваємо очі (закрити очі - **ОБОВ'ЯЗКОВО**). Тепер, вже із закритими очима візуалізуємо: детально уявляємо те місце, у якому ви знаходились, тих людей і предмети, які вас оточували в той момент, коли ви відчували цей стан. Уявляємо все

якомога чіткіше і яскравіше.

Другий крок, ми додаємо в цю картинку звук: згадуємо ті звуки, які нас оточували, теж, якомога чітко і ясно. Можливо, це був скрип ручки по зошиту, голос лектора, ревіння трибун, якась-то пісня і т.д.

Третій крок, ми у нашу візуально - аудіальну картину додаємо кінестетику, тобто, відчуття. Тобто, ми продовжуємо яскраво бачити цю картинку, чудово чути все, що в ній відбувається і додаємо до неї те, що ми відчували в той момент. Можливо, було холодно, і ви відчували подих холодного вітру, мурахи повзали по спині. Чи, навпаки, було тепло, і ви відчували жар від розпеченого на сонці асфальту. Згадайте, як ви сиділи, і які групи м'язів у вас були напружені. Загалом, все детально згадуємо. Після того, як ви все детально згадали, і всі компоненти склали у єдину картину, відчуйте, що саме зараз ви переживаєте!

Далі робимо наступне: посилюємо ваші емоції, для цього фарби робимо яскравішими, звуки чіткішими і голоснішими, відчуття сильнішими.

Після того, як ви максимально посилили свій стан - нас очікує останній крок.

Починайте відкривати очі не дуже повільно, але й не дуже швидко і одночасно уявляйте, що цей внутрішній стан виходить з ваших очей в цей світ!

Вправа «Ковпак»

Тривалість проведення: 5хвилин.

Мета: зняття напруги після занять, тренування уваги, уміння орієнтуватися в стресовій ситуації.

Ведучий. Є така скоромовка: «Ковпак мій трикутний. Трикутний мій ковпак. А якщо не трикутний, то це не мій ковпак». Повторюйте її за мною, але замість слова «ковпак» двічі, відповідно до кількості складів в слові, злегка поплескайте себе по голові, а саме слово не вимовляйте. Далі замініть жестом наступне слово - «мій». Замість слова «мій» покажіть на себе. Текст вимовляється тепер уже з двома змінами. Так послідовно міняється на жести решта слів, причому слово «трикутний» замінюється в два прийоми. Спочатку замість складу «три-» всі викидають по три пальці

вперед, а потім замість частини слова «- кутний», що залишилася, кожен випинає лікоть.

Головний підсумок вправи - загальний піднесений настрій, але можна привітати тих, хто зумів зробити мінімальну кількість помилок.

Заняття 5. Навчання прийомам релаксації і зняття напруги

Мета заняття: навчання методів нервово-м'язової релаксації, прийомів розслаблення; формування у учнів уміння управляти своїм психофізичним станом.

(Вправи краще проводити в тихому й добре провітреному приміщенні з неяскравим освітленням. Вправи проводяться під спокійну, неголосну музику, що підходить для занять аутотренінгом).

Вступне слово

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Для того, щоб мозок працював у найефективнішому режимі, необхідно засвоїти ряд прийомів і правил, які допоможуть вам із найменшими зусиллями підготуватися до іспитів і успішно їх скласти.

Для чого нам необхідне уміння розслаблятися? Як відомо, м'язова напруга викликає негативні емоції неспокою різної сили. Якщо емоції достатньо сильні, вони блокують розумові процеси. Тому для підтримки ефективної розумової працездатності в ситуації стресу необхідно вміти знімати м'язову напругу.

Сьогодні ми спробуємо розглянути вправи, виконання яких сприяє релаксації й тим самим долає напруженість в стресовій ситуації. Із запропонованих вправ деякі здадуться вам не зовсім комфортними, а якісь підійдуть саме для вас. У такому разі ви можете використовувати їх у тих випадках, коли це буде необхідно.

Вправа «Контраст»

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Мета: продемонструвати учням відчуття м'язового розслаблення.

Вправа «Контраст» заснована на «законі маятника»:

мимовільне розслаблення тієї або іншої групи м'язів завжди слідує за її напругою. Щоб розслабити, наприклад, стопи й гомілки, потрібно викликати у відповідних м'язах напругу, витягнувши ноги і з силою потягнувши носки на себе. Можна розслабити ділянку навколо рота, заздалегідь із силою стиснувши для цього губи. Можна розслабити стегна, якщо перед цим натиснути стопами на підлогу, ніби силячись підвестися зі стільця.

Зусилля, що докладаються для досягнення напруженості, не має бути граничним. Абсолютно неприпустима значна напруга очних м'язів, а для людей, які не займаються спортом - і м'язів черевного преса. Якщо якась вправа викликає неприємні або хворобливі відчуття, краще зовсім відмовитися від її виконання.

Під час виконання вправи, що навантажує м'язи особи, в учасників може виникати відчуття незручності один перед одним. Зазвичай воно виражається в нападах сміху, відмові від занять, в уникненні окремих вправ або в безплідних спробах виконати завдання, не втрачаючи при цьому «належного» виразу обличчя. Особливо часто це трапляється в групах, сформованих із раніше знайомих між собою людей. Опору й незадоволеності можна запобігти або значно їх ослабити, якщо зажадати від учнів усі вправи виконувати тільки із заплющеними очима.

Інструкція. Сядьте зручніше. Стисніть праву руку в кулак. Стискайте міцніше, майже з максимальним зусиллям! Через 10–12 секунд вільно киньте руку на стегно, заплющте очі й прислухайтеся до відчуттів у кисті й правому передпліччі. Концентруйтеся на цих відчуттях протягом трьох хвилин.

Повторіть вправу ще раз.

Питання для обговорення

- Які відчуття ви випробували?

У ході занять необхідно звертати увагу на емоційне забарвлення тих образів розслаблення, які з'являються в учнів. Для одних відчуття розслаблених м'язів стає бажаним одразу, інші довго не можуть його «розкуштувати», треті схильні розцінювати це відчуття скоріше як неприємне. З часом «апетит» до розслаблення так чи інакше приходить до всіх. Для прискорення цього процесу на перших порах бажано

стимулювати вираження учасниками перш за все своїх позитивних відчуттів і оцінок щодо досвіду релаксації.

Вправа «Уявна картина»

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Мета: навчання візуалізації для досягнення нервово-м'язового розслаблення.

Інструкція. Сядьте зручніше, не напружуючи м'язів. Не схрещуйте руки, ноги або кисті рук. Відпочивайте, дайте вашому тілу розслабитися. Глибоко вдихніть, втягуючи повітря поступово через ніс, доки легені не наповняться. Видихніть плавно, теж через ніс, поки повністю не звільните легені. Спробуйте робити це ритмічно. Не стискайте й не видихайте все разом. Почніть новий цикл, прислухайтеся до свого дихання, до того, як ваші легені роздуваються, а потім плавно випускайте повітря. Ваше дихання схоже на рух хвиль, що м'яко набігають на берег (видих) і знову відкочуються назад (вдих). Уявляйте хвилі, їх плескіт і смак морської води, легкий подих бризу.

Вправа «Ресурсні образи»

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Мета: навчитися використовувати уявні образи для досягнення нервово-м'язового розслаблення.

Ведучий. Пригадайте або придумайте місце, де ви відчували б себе в безпеці, де вам було б добре і спокійно. Це може бути квітучий луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви знаходитесь саме в цьому місці. Відчуйте запахи, прислухайтеся до шелестіння трави або шуму хвиль, подивіться навколо, доторкніться до теплої поверхні піску або шорсткого стовбура сосни. Постарайтеся уявити це якомога чіткіше, у найдрібніших деталях.

Спочатку вправа даватиметься складно, тому її можна освоювати вдома, в тиші, перед сном або перед підйомом, якщо є час.

Щоб не боятися запізнитися, виділіть собі 20–30 хвилин

(цього часу більш ніж достатньо) і заведіть будильник, щоб не думати про час. По мірі освоєння техніки, посилення образів ви зможете використовувати її у стресових ситуаціях.

Мозковий штурм

«Способи зняття нервово-психічної напруги»

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Коли ви відпочиваєте між заняттями з підготовки до іспитів, іноді важливо витратити на це мало часу, але відпочити максимально. Назвіть способи, які можна для цього використати:

- спортивні заняття;
- контрастний душ;
- прання білизни;
- миття посуду;
- з газети «зліпити» свій настрій. Зафарбувати газетний розворот (малювання плямами, пальчикове малювання гуашшю);
- потанцювати під музику, голосно заспівати свою улюблену пісню;
- погуляти в тихому місці на природі.

Варіанти записуються в зошитах.

Вправа-активатор «Долоні і коліна»

Мета: зняття напруги, активація ресурсного стану. Тривалість проведення: 10 хвилин.

Сидячи в кругу, покласти долоні на коліна сусідів: праву - на ліве коліно сусіда ліворуч, ліву - на праве коліно сусіда справа. Гравці передають хлопок від коліна до коліна (для цього потрібно уважно стежити за тим, чия рука лежить на наступному коліні по колу і не переплутати черговість свого хлопка). Коли устоїться ритм хлопань, можна запропонувати ускладнення: два хлопка по одному коліну означатимуть руху зворотньому напрямку, тобто тепер гравцям треба стежити і за тим, чия рука лясає по коліну, і за напрямом руху хлопань.

Заняття 6. Тайм-менеджмент.

Прийоми ефективної організації часу.

Мета заняття: навчити старшокласників практичним інструментам тайм - менеджменту

Необхідний матеріал: столи, стільці, бланки до вправ, ручки, свисток/дзвоник, кольорові олівці.

Тайм-менеджмент (англ. timemanagement) - процес тренування свідомого контролю над кількістю часу, витраченого на конкретні види діяльності, при якому спеціально збільшуються ефективність і продуктивність.

Завдання:

- навчити ефективним інструментам планування і розподілу часу, що допоможе при підготовці до ЗНО;
- відпрацювати на практиці базові навички тайм - менеджменту.

Вправа «Почуття часу».

Мета: учасники тестують себе - наскільки точно вони відчують плин часу.

Необхідний матеріал: дзвоник або свисток, секундомір, листи паперу, ручки.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Інструкція учасникам: потрібно вміти контролювати час, відведений на роботу і відпочинок, подумки навчитися давати собі «дзвінки» (ведучий дзвонить в дзвоник, повертаючи увагу учасників, і непомітно включає секундомір). Це допоможе виробити у себе почуття часу. Людина, що має таке почуття, завжди знає, котра година, завжди розраховує свій час і тому все встигає, нікуди не спізнюється.

- А чи є у вас почуття часу? Як воно розвинене?

Звичайно, почуття часу є у кожної людини, тільки у одних воно працює з точністю до хвилини, а у інших розладнано - плюс-мінус півгодини (ведучий другий раз дзвонить в дзвоник і зупиняє секундомір).

А тепер, не обговорюючи вголос, запишіть на листочках (учасники отримують їх спочатку зайняття) скільки часу пройшло з моменту першого дзвінка до другого? Тільки не намагайтеся прорахувати, прикинути, а оцініть своє відчуття

часу. І ось реальний результат (ведучий озвучує дані секундоміра)

Обговорення: яке значення має почуття часу в житті, при підготовці до ЗНО?

Вправа на основі матриці Ейзенхауера

Мета: навчити розставляти справи по пріоритетах.

Необхідний матеріал: бланки з «матрицею Ейзенхауера», ручки, список справ.

Тривалість проведення: 20 хвилин.

Процедура проведення : ведучий розповідає учасникам про 4 категорії справ по Д. Ейзенхауеру і принципи розставляння пріоритетів (додаток 5.3.6.)

Учасникам пропонується уявити один день свого життя і самостійно розподілити справи по 4 категоріям.

Обговорення в колі (презентація робіт).

Вправа «Жорсткі і гнучкі».

Мета: навчити визначати гнучкі і жорсткі справи, відпрацювати технологію жорстко-гнучкого планування.

Необхідний матеріал: аркуші паперу, ручки.

Тривалість проведення: 15 хвилин.

Інструкція для учасників: складіть план вихідного дня, куди необхідно включити час на підготовку до ЗНО. Для цього запишіть усі справи, які необхідно зробити і визначте, які з них жорсткі, а які гнучкі. Потім розділіть чистий аркуш навпіл по - вертикалі. Ліворуч проставте сітку годинника і запишіть жорсткі справи. Справа запишіть гнучкі справи, починаючи з найважливіших. Підрахуйте час, який знадобиться на виконання об'ємних справ і прикиньте, в який час дня їх краще зробити. Робота в групах 10 хвилин.
Обговорення.

Завершальна частина «Годинник моїх досягнень».

Мета: проаналізувати, наскільки корисним для кожного учасника був час, проведений на тренінгу.

Необхідний матеріал: бланки з годинником, ручки.

Тривалість проведення: 10 хвилин.

Інструкція учасникам: наше заняття за часом склало 1

годину.

Пропоную вам оцінити, наскільки корисним був час, проведений на тренінгу. Для цього на бланку «Годинник моїх досягнень», вкажіть час, який ви витратили на той або інший вид діяльності, протягом заняття. Якщо у вас є свій варіант, відмітьте його у вільному віконці.

Підбиття підсумків «До зустрічі на іспитах!»

Тривалість проведення: 5 хвилин.

Мета: дати можливість учням поділитися думками про заняття.

Ведучий. У мене в руках свічка, що горить. Я хочу, щоб у вас усе завжди йшло на лад, горіло й виходило як треба. Давайте передавати її один одному. Той, у кого в руках опиниться свічка, може сказати всім нам про те, що дали йому наші заняття, що він дізнався нового.

Висновки.

Зовнішнє незалежне оцінювання, як і більшість явищ життя, - явище перехідне. Коли воно закінчується, з'являється відчуття свободи, забуваються сльози, нервування, повертається спокійний сон. Але ж можна скласти тестування і з меншими витратами для власного здоров'я.

Психологічна допомога випускникам під час зовнішнього незалежного оцінювання передбачає опанування способами сприйняття, переробки та запам'ятовування інформації, профілактику стресів та налаштування психічної сфери учня до процедури тестування.

Для того, щоб подолати стресовий стан, який може виникнути під час підготовки, або складання ЗНО, вчителю або практичному психологу навчального закладу варто використовувати відповідні вправи.

Важливою в підготовці учнів до ЗНО є роль учителя та батьків. Підтримка заснована на вірі в природжену здатність особи долати життєві труднощі при підтримці тих, кого вона вважає значущими для себе. Стрес у незнайомій ситуації, стрес через відповідальність перед батьками і школою посилює хвилювання і додає тривоги.

Тому основним завданням як вчителів, психологічної служби школи так і батьків є об'єднання зусиль для того, щоб

допомогти учню відчутти впевненість в своїх силах, сформулювати програму успішного проходження ЗНО. Адже тільки за умови консолідації зусиль усіх учасників навчально – виховного процесу можливе успішне проходження випускниками процедури здачі зовнішнього незалежного оцінювання.

Список використаних джерел:

1. Безруких М.М. Учение, вредное для здоров'я? //Семья и школа. – 2001, №4. С.10-11.
2. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов.
3. Копейкина И., Меркулова Т., Управління часом. Практичне зайняття і вправи. // "Класне керівництво і виховання школярів" 2009, № 02.
4. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для дітей: Книга просунутих батьків. - М.: Альпина паблішер, 202. - 297 с. 3.
5. Луценко В. Психологічна допомога випускникам у період підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання // Психолог. – 2009. - № 13.
6. Матеріали програми МОН України /ПРООН/ЮНЕЙДС «Сприяння просвітницькій роботі «рівний-рівному» серед молоді України щодо здорового способу життя». Київ, 2001.
7. Савельєва Л. Зовнішнє незалежне оцінювання і психологічне здоров'я випускників.//Психолог. – 2009. - № 13.
8. Сервачак О. Формула успіху на іспитах //Психолог. – 2007. – № 13–15.
9. Спирина Л.В. "Я дорослий і хочу бути вільним! Чи стрибнути вище за голову. - Краснодар, 2005. -72 с.
10. Фадєєв М. Ю., Голушко О. О. Не хвилюйтесь – у вас екзамени // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний освітньо-методичний журнал. – 2003. – № 2–3.
11. Шевцов С.А. Горе от ума // Школьный психолог. – 2006. – № 8.

Матеріали психологічного семінару для вчителів «ЗНО: труднощі і стратегії підтримки старшокласників»

Мета:

- Виділити труднощі, що виникають у учнів під час підготовки до ЗНО.
- Виробити стратегії підтримки учнів.

З якими труднощами стикаються старшокласники під час ЗНО? Яким чином педагог може підтримати їх? Спробуємо відповісти на ці питання.

Умовно можна виділити три групи труднощів ЗНО: когнітивні, особові і процесуальні.

1. Когнітивні труднощі — це труднощі, пов'язані з особливостями переробки інформації і специфікою роботи з тестовими завданнями. Тут важливий не лише обсяг, а й уміння застосовувати їх.

У чому полягають труднощі?

Перш за все, значну складність може представляти сама робота з тестовими завданнями. Тестування вимагає особливих навичок:

Уміння виділяти важливу інформацію й відокремлювати її від другорядної; оперувати фактами і положеннями, вирваними із загального контексту.

Традиційне навчання переважно більш контекстне й вимагає вміння вибудовувати взаємозв'язки в межах окремої теми.

Чим може допомогти педагог? Необхідно зрозуміти, які психологічні функції забезпечують успішність у виконанні завдань ЗНО. Це здебільшого хороша здатність до перемикання уваги і оперативна пам'ять. На відміну від традиційного іспиту, тести, що не мають логічного зв'язку між завданнями, вимагають уміння оперувати великим обсягом даних і швидко перемикатися з однієї теми на іншу.

Тому в роботі з випускниками для подолання когнітивних труднощів під час підготовки до ЗНО варто використовувати завдання двох типів:

- психогімнастичні вправи, що розвивають переключення уваги (робота з таблицями Шульте і т.п.);
- ігри і завдання, засновані на матеріалі шкільних предметів, причому не стільки акцентуються фактичні знання, скільки розвиваються навички операції поняттями і перемикання. Приклад такої вправи — модифікація відомої гри «Асоціації», де як асоційовані поняття використовуються терміни з шкільних курсів біології, фізики і ін.

Інструкція має наступний вигляд: «У ведучого в руках м'яч. Він може кинути його будь-якому гравцеві і назвати будь-яке поняття... (називається предмет). Завдання гравця — зловити м'яч і назвати асоціацію з цим поняттям, після чого гравець стає таким, що веде». Гру можна ускладнити, використовуючи штрафні бали за асоціації, не пов'язані з предметом, або вводячи бонуси за тематичні асоціації.

2. Особистісні труднощі.

Особистісні труднощі обумовлені особливостями сприйняття учнем ситуації тестування, його суб'єктивними реакціями та емоційним станом під час складання ЗНО.

У чому полягають ці труднощі? Передусім це відсутність повної і чіткої інформації про процедуру складання ЗНО. Відомо, що дефіцит інформації підвищує тривогу. Це сприяє тому, що у учня з'являється ірраціональне переконання з приводу ЗНО, ніяк не обґрунтоване і від цього це ще більш лякає: «Здати ЗНО все одно ніхто не зможе», «Доведеться здавати ЗНО, значить, гарну оцінку не отримати».

Традиційно ситуація іспиту в школі багато в чому легше тим, що дітей оточують знайомі люди. Незалежно від того, як вчителі відносяться до дитини, їхня поведінка передбачена, що сприяє зниженню тривожності дитини.

Під час складання ЗНО випускники позбавлені такої підтримки. Там усе чуже: дорослі, діти, приміщення. Приймають і оцінюють результати іспиту незнайомі люди. Усе це призводить до підвищення тривожності і недостатньої сконцентрованості на завданнях.

Отже, основний наслідок особистісних труднощів під час складання ЗНО - це підвищений рівень тривожності, що приводить до дезорганізації діяльності, зниження концентрації уваги і працездатності. Тривожність вельми енергоємна. Що більше дитина хвилюється, тим менше сил у неї залишається на навчальну діяльність.

Чим може допомогти педагог? Перш за все, дуже важливо надати достатньо інформації про те, що таке ЗНО. Зокрема, варто приділити увагу його перевагам. Можна провести роботу, спрямовану на суб'єктивне зниження важливості складання ЗНО.

Допомагаючи випускникові усвідомити, що бал ЗНО не має фатального значення, ми тим самим сприяємо більшій впевненості дитини в собі і в своїх силах. «Що може трапитися, якщо бал зі ЗНО буде низьким? Які переваги дасть високий бал?» Обговорення таких питань з випускниками допоможе їм скласти реалістичніший образ цього «незнайомого звіра».

Також корисно з'ясувати переконання, які існують у дітей з приводу ЗНО. Це може бути «мозковий штурм» або дискусія, де учні зможуть поділитися своїми страхами і побоюваннями. Учитель в цьому випадку допомагає оцінити обґрунтованість і правдоподібність тих фантазій, якими випускники діляться одне з одним. До цієї роботи необхідно залучати й батьків, оскільки вони, вільно або мимоволі, можуть підтримувати рівень тривожності випускників.

3. Процесуальні труднощі пов'язані з процедурою складання ЗНО.

- У чому полягають ці труднощі? Можна виділити кілька причин (інфографіка «4 причини виникнення процесуальних труднощів»)

Зовнішнє незалежне оцінювання вимагає особливої стратегії діяльності: учневі необхідно визначити для себе, у якому співвідношенні та які завдання він виконуватиме. Використання якоїсь рекомендованої, а не індивідуальної, ефективної для себе стратегії роботи може привести до того,

що дитина робить не те, що їй зручно. Це призводить до зниження результату. Чим може допомогти педагог? Подолання процесуальних труднощів повинно орієнтуватися на оволодіння специфічними особливостями процедури ЗНО. Тут допоможе не просто розповідь про те, як правильно його складати, а й програвання тестування, причому в гумористичній формі. Комічне представлення ситуації, що лякає, сприяє зниженню в дітей рівня напруженості і тривожності. Таке програвання може включати спільне з дітьми вигадкування питань та підготовку одне для одного гумористичних завдань.

Крім того, педагог, який знає індивідуальні особливості своїх учнів, може допомогти кожному старшокласникові напрацювати індивідуальну стратегію складання зовнішнього незалежного оцінювання та впевнено почуватися на тестуванні

Інфографіка

4 причини виникнення процесуальних труднощів

**1. Специфіка фіксації відповідей.**

Процедура складання ЗНО припускає особливу форму заповнення бланків, яка є незвичною для учнів. Зазвичай діти фіксують свої відповіді на тому ж аркуші, де записані запитання, користуючись за потреби чернеткою. Завдання і відповідь в такій ситуації є чимось цілісним, що дає змогу під час перевірки виявити можливі помилки. Процедура ЗНО розмежовує запитання і відповідь, що створює для дітей додаткові складнощі. В учнів може виникнути страх помилитися під час заповнення бланка. Можливі також проблеми з кодуванням-розкодуванням інформації

(співвідношенням змісту і відповідного йому номера).

**2. Роль педагога**

Зазвичай на традиційному шкільному вчитель не лише оцінює, а й підтримує учнів. На ЗНО присутні педагоги – це лише спостерігачі, що також може впливати на рівень тривожності випускників.

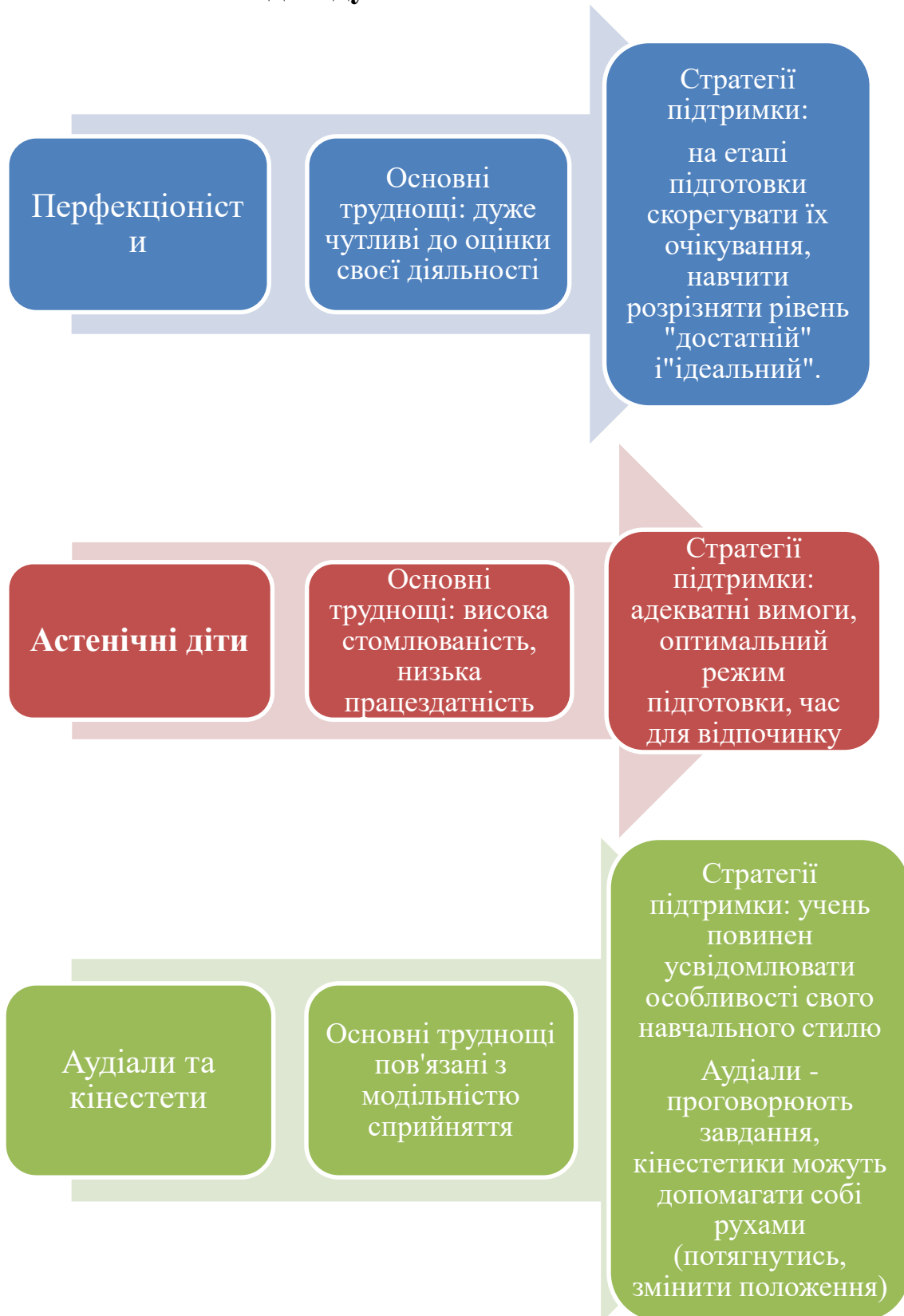
**3. Критерії оцінювання.**

Це відмінність від звичних перевірок. зазвичай шкільний іспит передбачає особистий контакт із екзаменатором і розгорнуту відповідь. На ЗНО контакту з учителем немає, а завдання потребують лаконічних відповідей.

**4. Незнання своїх прав і обов'язків.**

ЗНО дає випускникові можливість зайняти значно активнішу позицію, ніж традиційна шкільна система. Зазвичай учні не мають права оцінювати зміст запропонованого завдання, і тим більше - оскаржувати отримані бали, а процедура ЗНО припускає обидві ці можливості. Природно, що в ситуації традиційного шкільного навчання в учнів не формується уміння відкрито заявляти про себе (наприклад, ставити уточнювальні запитання).

Стратегії підтримки старшокласників з урахуванням індивідуальних особливостей.



Рекомендації батькам

(Матеріали батьківських зборів)

Рекомендації батькам з організації раціонального харчування.

Завжди, а під час іспиту особливо, потрібно добре харчуватися. За допомогою їжі можна стимулювати діяльність мозку. Головне — знати, що їсти і в якому складі.

Продукти, вживання яких допоможе...

...поліпшити пам'ять

Морква полегшує заучування чого-небудь напам'ять за рахунок того, що стимулює обмін речовин в мозку. Порада: перед зубрінням з'їсти тарілку тертої моркви з рослинним маслом.

Ананас — улюблений фрукт театральних і музичних зірок. Той, кому необхідно утримувати в пам'яті великий обсяг тексту потребує вітаміну С, який у достатній кількості міститься в цьому фрукті. Достатньо випивати 1 склянку ананасового соку в день.

Авокадо — джерело енергії для короткочасної пам'яті (наприклад, при складанні планів).

...сконцентрувати увагу

Креветки забезпечують мозок найважливішими жирними кислотами, які не дадуть вашій увазі ослабіти. Достатньо 100 грам в день.

Ріпчаста цибуля допомагає при розумовій перевтомі або психічній втомі. Сприяє розрідженню крові, покращує постачання мозку киснем. Доза: мінімум половина цибулини щодня.

Горіхи особливо хороші, якщо вас чекає розумовий «марафон». Вони укріплюють нервову систему, стимулюють діяльність мозку.

...знайти креативні і творчі ідеї

Інжир звільняє мозок для нових ідей. Речовина, що міститься в ньому, за хімічним складом подібна до аспірину. Ефірні масла інжиру розріджують кров, мозок краще забезпечується киснем.

Тмин також допоможе креативно вирішити завдання. Ефірні масла, що містяться в ньому, стимулюють нервову систему. Той, хто потребує творчої активності мозку, повинен пити чай з тмину: дві чайні ложки подрібненого насіння на чашку.

...нормалізувати емоційний стан та підтримати гарний настрій

Паприка - щогостріша, тим краще. Ароматичні речовини сприяють виділенню «гормону щастя» — ендорфіну.

Полуниця дуже смачна, і до того ж вона швидко нейтралізує негативні емоції.

Доза - мінімум 150 грам в день.

Банани містять серотонін - речовину, необхідну для мозку, щоб той просигналізував: «Ви щасливі».

Прийоми роботи з матеріалом, що запам'ятовується

- Угрупування — розподіл матеріалу на групи за якими-небудь ознаками (сенсом, асоціаціями тощо).
- Виділення опорних пунктів — фіксація якого-небудь короткого пункту, який служить опорою ширшого змісту (тези, заголовки, питання до тексту, приклади, цифрові дані, порівняння).
- План — сукупність опорних пунктів.
- Класифікація — розподіл яких-небудь предметів, явищ, понять за класами, групами, розрядами на основі певних загальних ознак.
- Структуризація — встановлення взаємного розташування частин, складових.
- Схематизація (побудова графічних схем) — зображення або опис чого-небудь в основних рисах або спрощене представлення інформації, що запам'ятовується.
- Серійна організація матеріалу — встановлення або побудова різних послідовностей: розподіл за обсягом, за часом, впорядкування в просторі.
- Асоціації — встановлення зв'язків за схожістю, суміжністю або протиставинами.

Метод ключових слів

Що таке ключове слово? Це своєрідний вузол, що зв'язує інформацію, яка зберігається в пам'яті, з нашою безпосередньою свідомістю й дозволяє нам її відтворити. Для запам'ятовування якої-небудь фрази досить виділити одне-два головні (ключові) слова й запам'ятати їх, після чого треба тільки їх пригадати

— і згадається вся фраза.

Цей метод можна застосовувати й при запам'ятовуванні великих за обсягом текстів, складаючи ланцюжок ключових слів, що йдуть один за одним і зв'язані між собою. Текст, що для цього запам'ятовується, розбивається на розділи. У кожному з розділів виділяються основні думки, для кожної з яких виділяється мінімальна кількість ключових слів: їх необхідно зв'язати між собою й запам'ятати. Таким чином, формується деякий каркас тексту, зміст і форму якого можна відтворити, відновлюючи в пам'яті ключові слова.

Метод повторення І.А. Корсакова(основні принципи)

1. Необхідно повторити інформацію протягом 20 секунд одразу після її сприйняття (імена, телефони, дати), оскільки найбільша втрата інформації припадає на перші стадії запам'ятовування, наступні безпосередньо за сприйняттям.

2. Проміжки часу між повтореннями інформації потрібно по можливості подовжувати. Припустимо, якщо на підготовку дається сім днів, а матеріал вимагає не менше п'ять повторень, то робота може бути побудована так:

1-й день — 2 повторення; 2-й день — 1 повторення; 3-й день — без повторень; 4-й день — 1 повторення; 5-й день — без повторень; 6-й день — без повторень; 7-й день — 1 повторення.

3. Кількість повторень повинна визначатися з деяким запасом. Слід дотримуватися простого правила: число повторень повинне бути таким, щоб протягом необхідного проміжку часу інформація не пропадала.

Якщо ви хочете запам'ятати інформацію тільки на декілька днів, то після безпосереднього її сприйняття рекомендуємо повторити матеріал спочатку через 15–20 хвилин, потім через 8–9 годин. І ще раз – через 24 години.

Комплексний навчальний метод

Велику кількість інформації можна запам'ятати за допомогою часткового навчального методу, при якому повторюється пропозиція за пропозицією, віршований рядок за рядком.

Проте при частковому навчальному методі інформація подрібнюється й виринається зі свого контексту, що утруднює виконання й приводить до збільшення числа повторень. На відміну від цього при комплексному навчальному методі вся інформація, наприклад текст, запам'ятовується в цілому, а потім – як одне ціле повторюється. Взаємозв'язки між окремими частинами сприймаються швидше й ґрунтовніше, а обов'язкове число повторень скорочується. Тому там, де це можливо, використовуйте комплексний навчальний метод.

При роботі з великим обсягом матеріалу важко добре запам'ятати текст як одне ціле. У такому разі розбийте його на чималі розділи, об'єднані однією темою. При першому відтворенні повторюється вже вивчена частина й вивчається друга. При другому — повторюються перші частини й заучується наступна і т.д.

Зазубрювання. Буває так, що якийсь матеріал ну абсолютно не йде! У цьому випадку можна вдатися до банального «зазубрювання». Звичайно, багато так не вивчиш, але цей спосіб можна застосовувати в крайньому випадку. У цього способу запам'ятовування матеріалу теж є свої правила.

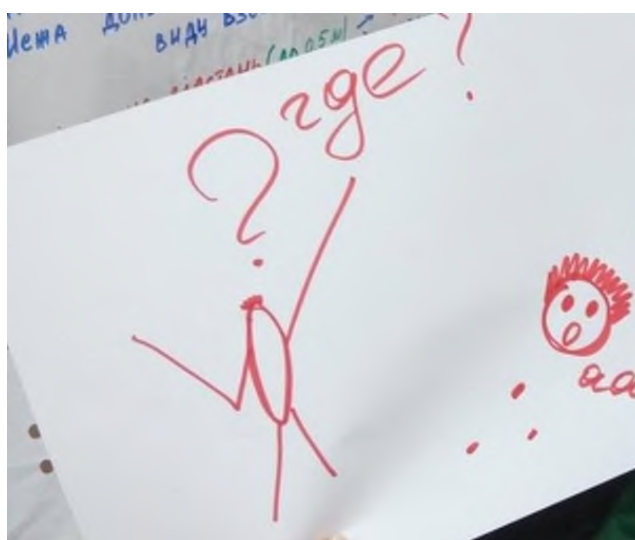
Яка процедура зазубрювання?

- повторити про себе або вголос те, що потрібно запам'ятати;
- повторити через 1 секунду, через 2 секунди, через 4 секунди;
- повторити, почекавши 10 хвилин (для відтворення);
- для перекладу матеріалу в довготривалу пам'ять повторити його через 2–3 години;
- повторити через 2 дні, через 5 днів (для закріплення в довготривалій пам'яті).

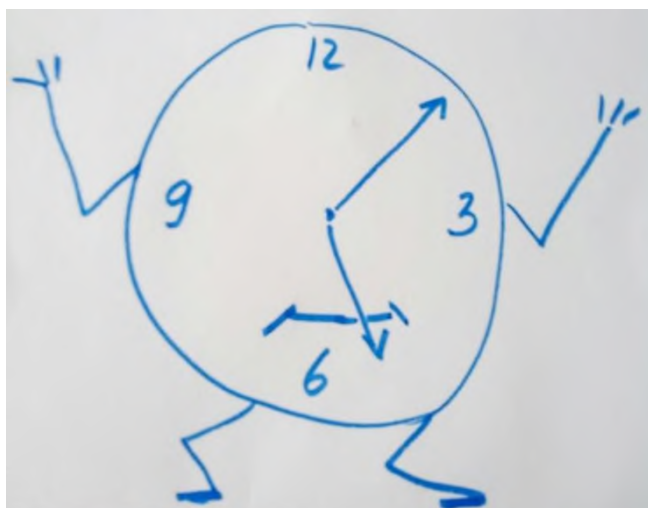
«Голова горить»



«Джон втратив голову»



«Час біжить»



1. Продумайте структуру

- Хороша структура замітки набагато важливіша за її естетичну складову. Від того, наскільки добре ви організуєте подання інформації, залежить, чи буде зрозуміла вона потім. Структура скетчзаметки може бути лінійною, вертикальною, променеподібною (радіальною), модульною, а також схожою на "хмарочос" або "попкорн". Можливо, вам знадобиться декілька спроб, щоб зрозуміти, яка структура вам найбільше подобається і адекватно передає ідеї, які ви записуєте.

2. Для створення кетчу вам буде потрібно

- Блокнот або звичайний листок для принтера або ватман. На одну тему зазвичай відводиться один лист або розворот.
- Тонкі чорні маркери, які добре сохнуть, довго не кінчаються і не просочуються крізь папір.
- Олівці і фломастери для розфарбовування.
- Коректор і гумка для усунення прикрих помарок.

3. Оберіть місце і час

- Створювати скетчі можна і під час уроку або консультації. Але якщо ви готуетесь до екзамену удома, краще все ж сісти за стіл.
- Визначте, як ви робитимете замітки: в режимі реального часу або в два етапи. У онлайн-навчанні краще дотримуватися другого варіанту: спочатку подивилися урок, прийняли участь в дискусії в чаті, а потім осмислили матеріал, переглядаючи запис і малюючи скетч. Щоб не квапитися і не відволікатися, заздалегідь закладете цей час у свій розклад.
-

4. Анатомія скетчзаміток

- Більшість об'єктів, які вимагає візуалізація, можна скласти з п'яти простих фігур: круга, квадрата, трикутника, лінії і точки. При створенні скетчів використовується також текст і символи. Серед останніх найчастіше зустрічаються стрілки, "хмари" (як в коміксах). Шрифти, підкреслення і зображення можна використати різні. Кольором виділяються найважливіші ідеї для запам'ятовування.

5. Проявляйте індивідуальність

- Скетчноутинг - процес не лише розумовий, але і творчий. В нім повинно бути видно автора. Працюйте над стилістикою, придумуйте свої фішки і експериментуйте.

«Що таке матриця Ейзенхауера?»

Матриця Ейзенхауера - один з методів тайм-менеджменту для визначення пріоритетів справ дня. Усі поточні і заплановані справи Ейзенхауер запропонував розбивати на 4 категорії за принципом терміновості і важливості. Для наочності він намалював квадрат і розділив його на 4 поля. Кожне з полів вміщувало в себе список справ :

Важливі і термінові справи - ті, які дуже важливі. Без них все руйнуватиметься, і зробити їх завтра - буде вже пізно. Ці справи треба робити сьогодні, в першу чергу - і обов'язково.

Важливі, але не термінові справи - це те важливе, що терміновим стане незабаром. Якщо ви не плануєте цього чекати і влаштовувати собі непотрібну гонку, то звернете на ці справи найпильнішу увагу.

Справи не важливі, але термінові. Як правило, в цей квадрат потрапляють справи, що ніяк не наближають вас до мети, якою б вона не була, це справи, які потрібно робити, але виключно для того, щоб їх робити.

Не важливі і не термінові справи – це ваші пожирачі часу. Вони не важливі, вони не термінові, але саме їх хочеться робити: читання глянсових журналів, комп'ютерні ігри, перегляд телепрограм. Ваш вибір?

Разом - як інструмент, матриця Ейзенхауера працює і, більше того, добре організовує, якщо її наслідувати.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ ПЕДАГОГА (Методична розробка з проблеми)

Укладач:

*Моргун М. С., практичний психолог
Миколаївської гімназії № 41
Миколаївської міської ради
Миколаївської області*

Вступ

Освіта ХХІ століття висуває все нові вимоги до професійної компетентності педагога. Бути успішним учителем у Новій українській школі означає мати розвинений соціальний і емоційний інтелект, крім низки інших якостей. Переорієнтація задач освіти з надання фактичних знань до формування життєвих компетентностей учнів вимагає від педагога постійного вдосконалення. Навчання покоління Z, яке вільно й швидко орієнтується у інформаційному просторі, володіє поліфункціональністю, неможливе без гнучкості педагога, вміння домовитись з учнем, використовуючи ненасильницькі методи спілкування. Навичками ХХІ століття, актуальними як для підлітків, так і для дорослих, стали комунікація, кооперація, критичне мислення та креативність. Основою адекватності сприйняття та реагування всіх учасників освітнього процесу була і залишається сформованість емоційної сфери: вміння розпізнавати власні емоції та почуття співрозмовника, толерантно висловлювати своє ставлення до ситуації, будувати взаємовідносини на засадах педагогіки партнерства.

Пояснювальна записка

Актуальність зазначеної теми полягає у необхідності психологічної просвіти учителів стосовно важливості розвитку та виявлення емоційного інтелекту у спілкуванні з учнями під час навчання, з їх батьками під час вирішення суперечливих питань, з колегами у навчальному закладі. Адже спостерігається проблематичність переорієнтації педагогів-професіоналів, що мають досвід роботи у системі освіти і

досить високі показники рівня навченості здобувачів освіти та переможців олімпіад, з традиційних методів освіти дітей на сучасні. Нова українська школа передбачає зростаючу конфіденційність в оцінюванні учнів, м'яке демократичне ставлення до дітей, увагу до їх інтересів і бажань, співпрацю та взаєморозуміння.

Отже, психологічний супровід сучасного освітнього процесу має супроводжувати діагностику емоційної компетентності педагогів і її розвиток за допомогою проведення тренінгів, майстер-класів, просвітницької та корекційно-відновлювальної роботи.

Поняття «емоційна компетентність» стало використовуватись у психології завдяки публікаціям таких зарубіжних дослідників, як К. Саарні, Д. Гоулмана, М. Райнольдса, І. Андрєєва, Е. Яковлева та інших.

Емоційна компетентність - це готовність і здатність людини гнучко керувати емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються.

Методична розробка складається з:

- семінару-практикуму «Емоції та почуття. Мистецтво адекватного реагування»;
- майстер-класу для учителів з профілактики емоційного вигорання із використанням метафоричних карт «Роботи» Т. Ушакової, «ПРОСТО» Т. Лемешко;
- соціально-психологічної гри «Коло спілкування: вчителі, батьки, діти»;
- соціально-психологічної гри «Червоне і чорне».

Семінар-практикум «Емоції та почуття. Мистецтво адекватного реагування»

Мета: надати педагогам стислі теоретичні відомості про природу емоційної сфери людини, відмінності емоцій від почуттів, створити спільно з учителями образ емоційно компетентного педагога, провести ідентифікацію поняття «емоційна компетентність», налаштувати учасників на підвищення власної емоційної компетентності з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір,

провести з фахівцями низку психотехнічних вправ з метою зміцнення нервової системи, підвищення стресостійкості, навчання самоконтролю.

Учасники: педагоги.

Обладнання: комп'ютерна презентація, розрізані зображення людини на кожен групу вчителів, аркуші А1, А4, клей, плакат «Емоційно компетентний педагог» (чистий аркуш), фліпчарт, маркери.

Час проведення: 1,5–2 год.

Форми роботи: робота в групах, інформаційне повідомлення, практичні вправи, кінезіологічні вправи.

Очікуваний результат: формування внутрішнього ресурсного наповнення педагога, усвідомлення власних емоцій, розвиток вміння керувати ними, вміння будувати адекватні взаємовідносини з оточуючими людьми.

Короткий опис семінару-практикуму

Назва, тип програми	Укладач	Для вирішення якого завдання використовується спрямованість	Кількість занять, годин	Цільова група
Семінар-практикум «Емоції та почуття. Мистецтво адекватного реагування»	Моргун М. С.	Допомогти педагогам знайти ресурси відновлення, бути внутрішньо наповненими, усвідомлювати власні емоції та керувати ними, і на основі цих вмінь і спокійного світосприйняття будувати адекватні взаємовідносини з оточуючими людьми, ідеально спокійно почувати себе і терпляче реагувати на різні ситуації.	1 заняття, 1,5-2 години	Педагоги

Змістова частина семінару-практикуму

*Мистецтво й майстерність педагога
якраз і полягає в умінні поєднувати
сердечність з мудрістю.*

В. О. Сухомлинський

1. Вступне слово психолога. Притча про вовків.

Колись давно старий індіанець відкрив своєму онукові одну життєву істину: «У кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк символізує зло: заздрість, ревнощі, прикрість, егоїзм, амбіції, брехня... Інший вовк демонструє добро: мир, любов, надію істину, доброту, вірність...». Маленький індіанець, розчулений до глибини душі словами дідуся, на декілька секунд замислився, а потім запитав: «А який вовк врешті-решт перемагає?» Старий індіанець ледь помітно усміхнувся та відповів: «Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш...»

2. Теоретичний блок. Актуалізація знань учителів з теми.

1) Бесіда про профіль сучасного учителя: розвинений емоційний інтелект, про види емоцій.

2) Інтерактивна вправа. Мозковий штурм на тему «Які емоції допомагають, а які заважають у професійній сфері учителям?» (пропозиції записуються на фліпчарті).

3. Групова робота «Створення портрету емоційно компетентного педагога».

Інструкція: На столах у конвертах лежать розрізані на 6-8 частин фігурки людини. Поряд – кольоровий аркуш А4. Протягом 5 хвилин учасникам потрібно на кожній частинці тіла паперової розрізаної людини індивідуально написати риси емоційно компетентного учителя. Після цього – зібрати людину в єдине ціле і наклеїти на А4. Далі учителям треба переписати зазначені риси у свій блокнотик і оцінити їх наявність у власному характері за шкалою 1-10. Обговорити результати в парах. Наступний етап – фронтальна робота: презентація результатів роботи груп і складання ТОП-10 якостей емоційно компетентного педагога, які записуються на плакаті А1.

4. Теорія з теми

Енциклопедичне визначення емоційної компетентності можна сформулювати як поінформованість в емоційній сфері особистості. Тобто, рівень емоційної компетентності може свідчити про цілісність емоційного життя.

Згідно з визначенням Д. Гоулмана, емоційна компетентність – це здатність усвідомлювати і визнавати власні почуття, а також почуття інших для самомотивації, для керування власними емоціями і в стосунках з іншими.

Емоційна компетентність, за Д. Гоулманом, включає дві складові:

1. Особистісна компетентність (розуміння себе, саморегуляція та мотивація)
2. Соціальна компетентність (емпатія та соціальні навички).

Емоції – це особливий вид психологічних станів людини, які можуть проявлятися у вигляді переживань, настроїв, почуттів людини. Емоції мають ситуативний характер, короткочасні, безпредметні, виникають раніше почуттів і не завжди усвідомлюються. Почуття ж мають відносну стійкість, тривалі, виникають на основі емоцій, розвиваються, виховуються, вдосконалюються, можуть бути амбівалентними (суперечливими).

5. Групова робота «Як учителю розвивати в собі емоційну компетентність»

Педагоги в групах протягом 5 хвилин пишуть пропозиції щодо шляхів розвитку в собі емоційної рівноваги, самоконтролю, навичок ненасильницького спілкування. Презентують роботу груп.

6. Практична вправа «Наповненість особистості»

Інструкція: учителям пропонується намалювати на А4 глечик, або будь-яку іншу посудину. «Це – ваше єство, душа, внутрішній світ. Покладіть туди все те, що є для вас дорогим і найбільш цінним. Намалуйте кольоровими олівцями все, що вважаєте за потрібним... (Звучить повільна оптимізуюча мелодія)... Це – ваш скарб, найголовніше у вашому житті, те,

що дає вам сили і наповнює енергією. Пам'ятайте і використовуйте це якнайчастіше як джерело ресурсів.» Учителі за бажанням демонструють свої малюнки і діляться враженнями з колегами.

7. Кінезіологічні вправи для регулювання власних емоційних станів педагогів

1) Масаж долонь і вух. Розітріть кожний палець на руці від кінчика до середини, потім – долоню в центрі. Ця вправа налаштовує на роботу, піднімає тонус організму.

Протягом хвилини робіть масаж вушних раковин: обережно повертайте вуха три рази знизу вгору. Виконуйте вправу, коли ви розсіяні. Розітріть гарненько вуха - спочатку тільки мочки, а потім все вухо цілком долонями: вгору - вниз, вперед - назад, при цьому покладайте язиком, як конячка 15-20 с. Вправа підготує до напруженої роботи.

2) Вправа на координацію обох півкуль: «Вушко – ніс – хлопок»

По черзі торкайтеся однією рукою носа, іншою – вуха, потім треба плеснути в долоні і змінити руки.

3) «Слон»

Нахиліть голову до плеча, а протилежну руку простягніть уперед. Дивлячись на кінчики пальців, малювати у повітрі цією рукою «вісімку» як знак нескінченності проти годинникової стрілки. Потім нахиліть голову до іншого плеча і поміняйте руку.

4) «Переكاتи-поле». Після виконання цієї вправи голос починає звучати набагато голосніше. Нахиліть голову вперед і повільно перекачуйте її від одного плеча до іншого. Опустивши плечі, повторіть те ж саме. Нахиліть голову назад і знову робіть переكاتи. Ця зарядка для тих, хто вирішив повернути себе в робочий стан, стати ініціатором і творцем, врівноваженою, життєрадісною людиною, повною ідей і натхнення.

5) Вправа на розслаблення «Молочна хмара» (виконується під музичний супровід). Закрийте очі і уявіть, що ви лежите на спині в траві. Прекрасний теплий літній день. Ви дивитися в дивно чисте блакитне небо, воно таке незвичайне. Ви

насолоджуєтеся ним. Ви насолоджуєтеся чудовим краєвидом. Ви повністю розслаблені і задоволені. Ви бачите, як далеко на горизонті з'являється крихітна молочна хмарина. Ви зачаровані її простою красою. Ви бачите, як вона повільно наближається до вас. Ви лежите, і ви абсолютно розслаблені. Ви в ладу з самим собою. Хмарина дуже повільно підпливає до вас. Ви насолоджуєтеся красою чудового блакитного неба і маленької молочної хмарки. Вона якраз зараз над вами. Ви повністю розслаблені і насолоджуєтеся цією картиною. Ви в повній гармонії з самим собою. Уявіть собі, що ви повільно встаєте. Ви піднімаєтеся до маленької молочної хмаринки. Ви підіймаєтеся все вище і вище. Нарешті, ви досягли маленької хмарки і ступаєте на неї. Ви ступаєте на неї і самі стаєте маленькою молочною хмаркою. Тепер і ви – маленька хмаринка. Ви абсолютно розслаблені, всередині вас панує гармонія, і ви літаєте високо-високо в небі.

б) «Посмішка». Знайдіть протягом дня час і посидьте кілька хвилин із закритими очима, намагаючись ні про що не думати. При цьому на вашому обличчі обов'язково повинна бути посмішка. Якщо вам вдасться утримати її 10-15 хвилин, ви відразу відчуєте, що заспокоїлися, а ваш настрій покращився. Під час посмішки м'язи обличчя створюють імпульси, благотворно впливають на нервову систему. Навіть, якщо ви здатні тільки на вимучену посмішку, вам від неї все одно стане легше. Посміхаючись, ми видозмінюємо тонус м'язів всього обличчя, а це в свою чергу змінює хід думок і емоцій, направляючи їх у потрібне русло.

Одним із способів подолання стресу є нормальний повноцінний сон. Намагайтеся перед сном відкинути всі важкі думки, що накопичилися за день. Щоб відчувати себе комфортно, необхідно спати не менше 8 годин на добу. Саме уві сні мозок часто підказує вам рішення ваших проблем, над якими ви безуспішно думали протягом дня.

8. Підведення підсумків семінару-практикуму. Обмін враженнями.

Майстер-клас для учителів з профілактики емоційного вигорання із використанням метафоричних карт «Роботи» Т. Ушакової, «ПРОСТО» Т. Лемешко

Мета: гармонізувати емоційний стан учителів, з'ясувавши особливості «Я зараз» (проблемного) і «Я у майбутньому» (ресурсного), а також за допомогою карт «ПРОСТО» окреслити шляхи до ідеального ресурсного емоційного стану.

Учасники: педагоги.

Обладнання: роздруковані набори чорно-білих карт «Роботи», аркуші А1, кольорові олівці на кожного учасника, клей-олівець.

Час проведення: 1,5–2 год.

Форми роботи: робота з картами, практичні завдання, арт-технологія, робота в групах, метод асоціацій, рефлексія.

Очікуваний результат:

Короткий опис майстер-класу

Назва, тип програми	Укладач	Для вирішення якого завдання використовується спрямованість	Кількість занять, годин	Цільова група
Майстер-клас з профілактики емоційного вигорання із використанням метафоричних карт «Роботи» Т. Ушакової, «Просто» Т. Лемешко	Моргун М. С.	Моделювання ідеального «Я-образу» і пошуку ресурсів. Допомогти педагогам зрозуміти кроки від проблемного стану «Я зараз» до майбутнього позитивного «Я-образу».	1 заняття, 1,5-2 години	Педагоги

Змістова частина майстер-класу

1. Підготовчий етап

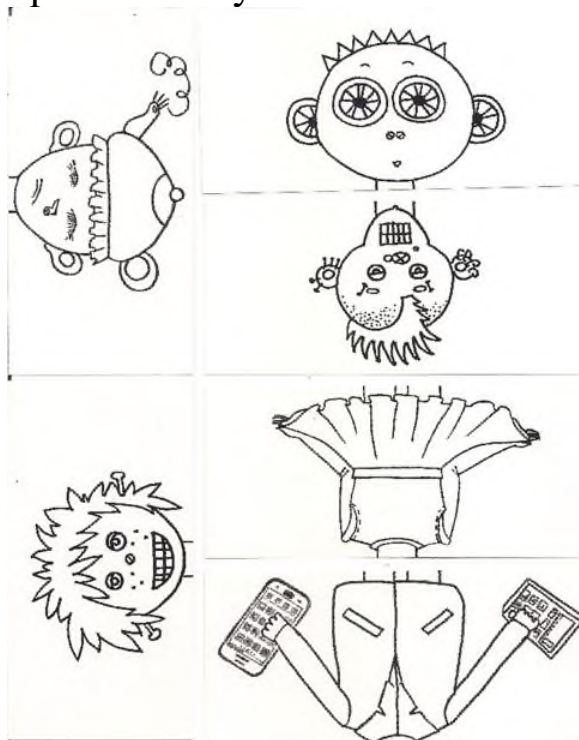
Меблі мають бути розташовані у формі квадрату, таким чином, щоб учителі, працюючи, бачили одне одного і могли представити свою роботу всім учасникам. Карти «Роботи» мають бути розкладені у три стопки: окремо голови, окремо тулуби, окремо ноги.

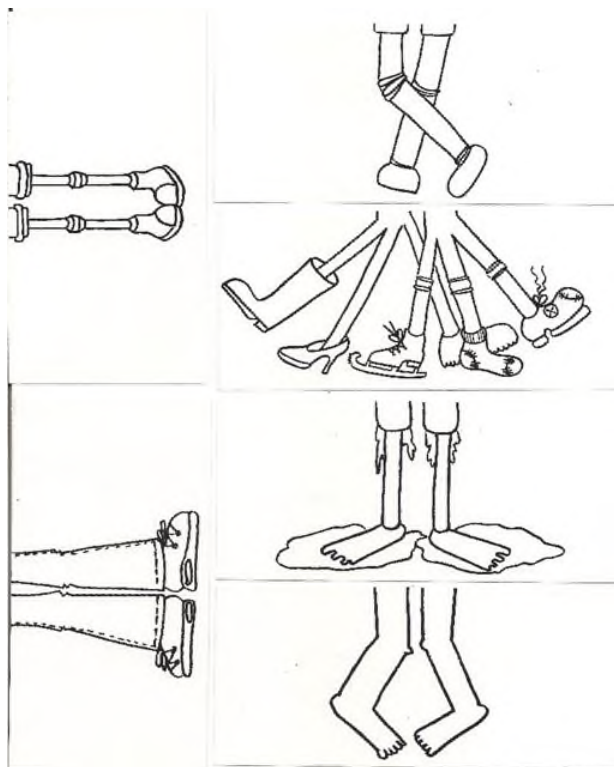
2. Вступний етап.

Психолог обговорює з учителями їх емоційний стан в цей момент, налаштовуючи на майбутню роботу. Далі з'ясовують асоціації, які виникають у педагогів стосовно теми «Роботи». Психолог підводить вчителів до думки, що, коли ми втомлюємось, наш стан інколи дуже нагадує робота – істоту, яка механічно, без почуттів виконує свою роботу.

3. Практична частина.

Вчителі отримують завдання: згадати нещодавню проблемну ситуацію, яка відбулась на роботі, і скласти з окремих частин (голови, тулуба, ніг) робота – себе в цьому проблемному стані.





Якщо виникають проблеми із виконанням завдання, то вчителю необхідно створити свій портрет на роботі. Потім наклеїти його на аркуш А4, розфарбувати і за бажанням представити групі, пояснивши, чому саме такий вигляд має фігура і що це означає. Якщо автора не задовольняє отримана фігура, можна домалювати необхідні деталі.

Після презентацій учасники отримують наступне завдання: скласти свій портрет «Я ідеальна, в ресурсі», все також наклеїти і розфарбувати, можна домалювати і за бажанням представити. Саме розфарбовування, повільне, без поспіху і метушні, додає вправі психотерапевтичного ефекту. І в другій частині завдання, як правило, відчувається колективне розслаблення і гармонізація. Одночасне колективне виконання вправи збільшує цей ефект у рази.

Коли у вчителів готові обидва портрети, доповнені, обговорені, усвідомлені, можна перейти до шляху від образу № 1 до образу № 2. На цьому етапі використовуються метафоричні карти «ПРОСТО» Т. Лемешко, хоча тут можуть бути і будь-які інші карти. Учасникам пропонується подумки задати собі запитання про шлях до свого ресурсного стану і по черзі не провідною рукою (у правшій – лівою і навпаки) витягнути карту з колоди, покласти її між двома образами і попрацювати з нею: відповісти на запитання «Що я бачу на

картці?», «Які асоціації у мене виникають у зв'язку з цим зображенням?», «Про що мені говорить карта?», «Як вона відповідає на моє питання?». Бажано записувати свої відповіді. Якщо є бажання у якогось учасника, можна озвучити свої думки і почуття. Вибір карти повторюється від 3-х до 5-ти разів, відповідно і робота над ними і власними кроками до ресурсного стану.

4. Підсумковий етап.

Учасники діляться враженнями від терапевтичної роботи, фотографують свої карти, а «роботів» забирають із собою.



Соціально-психологічна гра «Коло спілкування: вчителі, батьки, діти» (модифікація гри К. Мілютіної «Виховання +»)

Мета: формувати конструктивні взаємини всіх учасників освітнього процесу, розробляти стиль спілкування в системі педколектив – родина, відпрацьовувати стратегії у взаємодії адміністрації, учителів, батьків, учнів, надати можливість учасниками відчувати себе у ролі іншої особи спілкування.

Гра складається з набору ситуацій - проблем та карток-реакцій, які дають можливість відпрацювати моделі поведінки різних осіб та знайти оптимальне рішення у ситуаціях

непорозумінь між вчителями і батьками стосовно виховання дітей.

Червоним кольором надруковані ситуації-проблеми, а чорним – реакції

Не хоче вчитися	Жалію
Непослідовний (-а) у вихованні дитини	Б'ю
Пізно приходить додому	Мотивую

Технологія проведення гри

Учасники сидять за столами обличчями одне до одного. Перед ними – карточки словом вниз з ролями за кількістю осіб: учень, учитель-предметник, класний керівник, батько учня, мама, директор школи, заступник директора, практичний психолог (8 учасників). Учителя обирають одну картку наосліп (не бачать надпису) і таким чином дізнаються про роль, яку будуть сьогодні виконувати.

У кожного учасника гри є своя проблема (карточка – ситуація, надрукована червоним кольором), яку він витягує і кладе на стіл так, щоб всі бачили. Тим часом кожному учаснику ведучий роздає по 8 карток – реакцій (у чорному кольорі), їх необхідно тримати так, щоб ніхто не бачив.

Першим робить хід учень, він тягне свою карточку-ситуацію-проблему, наприклад, «Не хоче вчитися». А всі інші учасники мають йому відповісти однією із своїх карток-реакцій. Наприклад, мама: «Мотивую, вмовляю». Якщо комусь

дісталась картка без надпису, то ця особа може придумати свою реакцію.

Гра проходить завжди жваво. Наприкінці учасники обов'язково обговорюють, як вони себе почували у певній ролі, чиї поради і дії справили на них більше враження, щоб вони собі сказали, чи комфортно їм було, що вони зрозуміли.

Аналіз упровадження гри показує, що батькам, як правило, некомфортно у ролі підлітка, коли всі дають настанови і важко їм відмовити. Цікаво також простежити співставлення ситуацій на картках з реальними у житті учасників. Як правило, картки люди витягують не випадково.

Можливі ситуації-проблеми для учасників освітнього процесу: учень – не хоче учитися; батько – не контролює дитину, рідко буває вдома; мама – непослідовна у вихованні, учитель – надмірно м'яка. Може бути реальною.

Соціально-психологічна гра «Червоне і чорне» (модифікація гри М. Козлова)

Мета: формування навичок кооперації групи: вміння працювати злагоджено разом на спільний результат.

Учасники: педагоги, кількість необмежена.

Обладнання: 2 плаката з таблицею (як на фото), вирізані червоні і чорні кола (по 24 штуки кожного), 2 клея, маркери.

Час проведення: 1,5–2 год.

Форми роботи: робота в групах, рефлексія, практичні вправи на об'єднання та згуртування.

Очікуваний результат: показати важливість командної роботи, вміння поступитися власними інтересами заради спільного результату. Гра викликатиме прозріння і спонукатиме учасників переглянути свою поведінку у житті. Сприятиме розвитку емоційного інтелекту педагогів та емпатія.

Хід гри

Робота в групах: Колектив учасників об'єднується в 2 групи. Кількість осіб не має значення. Групи умовно називаються «А» і «Б». Для обох груп вивішується плакат і дається інструкція: «Ваша задача – обирати колір (червоний або чорний) і таким чином заробляти бали за схемою:

Бали	0	-3	+3	+5
Група А	●	●	●	●
Група Б	●	●	●	●
Бали	0	+3	-3	+5

Якщо ви, обидві команди, обиратимете чорні кола, то нічого не будете заробляти (по 0 балів), а якщо обидві – червоні, то по 5 балів – кожна команда. Ваша задача – заробити якомога більше балів!»



Після цих слів одна з команд переходить в інший кабінет, в якому вже прикріплений такий самий плакат. І гра починається. У ній має бути двоє ведучих, які після оголошення вибору команди клеять коло потрібного кольору на плакат. Усього шість раундів, під час яких команда спільно вирішує, який колір вона обирає. Коли рішення прийнято, ведучі зустрічаються у коридорі і повідомляють про нього. Спілкуватися командам між собою категорично заборонено для чистоти експерименту.

Рефлексія: Після 6-го раунду команди знову об'єднуються, підраховується кількість балів, і починається обговорення за питаннями:

1. Чи задоволені ви результатом?
2. Скільки балів ви разом одним колективом заробили ? (А саме таке завдання було поставлено перед вами!)
3. А скільки балів ви могли заробити? ($60 = (5 \times 6) \times 2$)
4. Чому ви забули про спільний результат? (амбіції, бажання перемогти ввели від кооперації в конкуренцію)
5. А хто у вашій команді пропонував обирати червоне? Чому ви його не послухали?
6. Чому Ви (той, хто пропонував «червоне коло»), не відстояли свою думку?
7. Які висновки ви зробили і під час гри, і зараз?
8. Як ви себе відчуваєте?

Останнє питання обов'язкове, тому що, як правило, результати завжди невтішні: команди захоплюються власною перемогою і у кращому випадку виходять на «0» балів. Це впливає на емоційний стан групи: настає обурення, розчарування собою, колегами, грою. Тому після цієї роботи краще провести якусь вправу на об'єднання і створення гарного настрою.

Список використаних джерел:

1. Лазуренко О. О. Емоційна компетентність як показник рівня сформованості професійної компетентності фахівця. ZINET.info – перший український інтелект-портал <http://nauka.zinet.info/23/lazurenko.php>
2. Сухомлинський В. О. Сто порад вчителю. - К: Рад. школа, 1984 р.
3. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на психічне здоров'я особистості / А. Г. Четверик-Бурчак // Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна, серія «психологія». - № 47 - 2011. – 161с.
4. Холмовская А. Б. Культура, эмоции и психическое здоровье» / А. Б. Холмовская, Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 1999. - №2.– С. 61 – 74.
5. Деревянко С.П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах [Електронний ресурс] / С.П. Деревянко // Сайт Ирины Андреевой «Эмоциональный интеллект» - Режим

доступа: <http://www.epolotsk.com/psy/articles.php?lng=ru&pg=174>.

6. Сипачевська Юлія Гід по емоціям: 5 емоційних викривлень та як їх виправити, щоб навчитись керувати собою/ Електронний ресурс: <https://psy-practice.com/publications/lichnye-otnosheniya/gid-po-emotsiyam-5-emotsionalnykh-iskazheniy-i-kak-ikh-ispravit-chtoby-nauchitsya-upravlyat-soboy/>

7. Тараріна Олена Арт-кухня: чарівні рецепти, Елтон -2, Луганськ, 2014 р.

8. Е. Тарарина Песочная терапия: практический старт. Библиотека арт-терапевта/ Астамир – В, К., 2017 г.

Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Навчально-методична лабораторія практичної психології,
соціальної роботи та інклюзивного навчання

Намисто досвіду

*Збірник кращих
методичних розробок
практичних психологів*

Текст наведено в авторській редакції

Технічна верстка: Г. В. Кінах

Папір офсетний. Друк на різнографі

Формат 60x84/16

Умовно-друкований арк. – 7

Обліково-видавничий арк. – 6,5

Гарнітура шкільна

Тираж 100

Замовлення № 37

Адреса редакції:

вул. Адміральська, 4-а,

м. Миколаїв, 54001

Тел./факс 37 85 89

[http://www/moippo.mk.ua](http://www.moippo.mk.ua),

e-mail: moippo@moippo.mk.ua