

Київський університет імені Бориса Грінченка
Інститут післядипломної освіти
Науково-методичний центр практичної психології та соціальної
роботи

Досвід роботи
практичного психолога
спеціалізованої школи з поглибленим
вивченням інформаційних технологій № 124
м.Києва

Горяєвої Марини Станіславівни

З теми:

**«Розвиток комунікативних та соціальних навичок
п'ятикласників в період адаптації
в звичайних та інклюзивних класах »**

Київ - 2022

ПЕРСОНАЛІЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА



1. Прізвище, ім'я, по-батькові: Горяєва Марина Станіславівна

2. Освіта: Вища

0. Повна назва вищого навчального закладу, який закінчила: Київський Державний педагогічний інститут імені М.Горького

0. Рік закінчення вищого навчального закладу: 1990 р.

0. Спеціальність за дипломом: Методист з виховної роботи. Вчитель етики та психології.

0. Посада: Практичний психолог.

0. Місце роботи: Спеціалізована школа з поглибленим вивченням інформаційних технологій № 124 м. Києва.

0. Робоча адреса: м. Київ, вул. Спаська 16.

0. Педагогічний стаж: 25 років; на займаній посаді: 8 років, загальний стаж 38 років.

0. Звання (якщо є): немає.

II. Кваліфікаційна категорія: Вища.

0. Проблема, над розв'язанням якої працюю: «Розвиток комунікативних та соціальних навичок, розвиток емоційного інтелекту для успішної адаптації п'ятикласників в звичайних та інклюзивних класах, створення безпечного простору в шкільному середовищі для всіх учасників освітнього процесу.»

0. Інформація про підвищення кваліфікації:

Свідоцтва:

2.

- Служба у справах дітей та сім'ї, Київський міський центр сім'ї «Родинний дім» Курс «Арт-терапія як засіб соціально-психологічної корекційної роботи» 2016
- Міністерство освіти та науки, Київський інститут імені Б.Грінченка Свідоцтво про підвищення кваліфікації ПК2136554/002789-17 «Професійно-орієнтований курс для психологів загальноосвітніх навчальних заходів» 2017
- Західноукраїнська асоціація арт-психологів та арт-терапевтів «Стрес-менеджмент в навчальному закладі: теорія, методологія, практика» 2018
- Український інститут когнітивно-поведінкової терапії «Діти і війна. Техніки зцілення» 2018
- Інститут соціально-емоційної освіти. Програма Lions Quest. Соціальні та емоційні компетентності XXI століття, 2019
- Київський Університет ім. Б.Грінченка «Основи кібергігієни в діяльності педагога» 2022
- Київський Університет ім.Б.Грінченка «Безпека дітей у цифровому просторі» 2022
- Центр психологічного здоров'я і моніторингу Міністерства охорони здоров'я України «Навички психологічного здоров'я» 2022
- Київський Університет ім.Б.Грінченка «Соціально-психологічна допомога в умовах війни» 2022
- 4-та Міжнародна Конференція, Інститут комплексної травмо-терапії «Реагування на кризи, катастрофи та травмуючі події» 2022
- Мартін Штраубе (Німеччина) Цикл лекцій «Травма та педагогіка» 2022
- Всеукраїнська арт-терапевтична асоціація «Арт-терапія та інклюзія» 2022
- ГО «Прометеус» «Медіаграмотність для освітян», 2022

0. Наявність друкованих робіт: Стаття «Підтримка педагогів під час війни» (готується до друку у лютому 2023 року «Порадник 4»)

0. Тренер авторського курсу (якщо таким Ви є): «Навички успішної комунікації» (відеокурс для тренінгової компанії «Persona Grata» 2015 рік).

0. Виступи на наукових конференціях: Семінар для психологів м.Києва «Розвиток комунікативних навичок» (квітень 2017 р.). Відкритий захід для психологів Подільського району «Ключі від світу емоцій та почуттів» для учнів 6 класу. (лютий 2020). Вебінар для психологів Подільського району м.Києва «Методика «Диво крапки» (жовтень 2021р.)

0. Нагороди:

- **«Подяка»** Управління освіти Подільської районної в м.Києві Державної адміністрації «За високу професійну майстерність, активну участь у проведенні заходів для педагогічних працівників м.Києва та з нагоди Всеукраїнського дня психолога» Наказ № 106 від 23.04.2018
- **«Грамота»** Подільська районна в м.Києві Державна адміністрація Управління освіти «За високий професіоналізм, сумлінну працю, особистий внесок у розвиток освіти» Наказ УО № 36-в від 12.02.2019
- **«Почесна грамота»** Міністерство освіти України «За багаторічну сумлінну працю в справі навчання і виховання підростаючого покоління № 53115 від 1999 р.

Зміст

Персоналія автора	с. 1-3
Зміст	с. 5
Вступ	с. 6-8
Пояснювальна записка	с. 9-11
Заняття:	с.12-34
1. «Знайомство та правила»	с. 12
2. «Поняття комунікації»	с. 14
3. «Структура комунікації»	с. 17
4. «Види комунікації»	с. 19
5. «Невербальна комунікація»	с. 21
6. «Вербальна комунікація»	с. 22
7. «Особисті кордони»	с. 24
8. «Емоції та почуття»	с. 25
9. «Емоції в твоєму тілі»	с. 26
10.«Техніки самодопомоги»	с. 27
11.«Соціальні ролі та маски»	с. 29
12.«Долаємо конфлікти»	с. 30
13.«Безпечне середовище»	с. 32
14.«Підводимо підсумки»	с. 34
Додатки	с. 35-47
Висновки	с. 48
Література	с. 49-50

Вступ

Процес адаптації як дорослого так і дитини до навколишнього середовища, може проходити різними шляхами і мати різні наслідки, але він є необхідною складовою життєвого процесу людини, що визначає стан її здоров'я і комфорту (як внутрішнього, так і зовнішнього). Залежить цей процес як від психічних особливостей, так і від особливостей того соціального середовища, до якого намагається пристосуватися людина. У свою чергу, від результату адаптації залежить місце людини у суспільстві та якісне виконання обраних нею соціальних ролей. Проблемність неадаптованої людини свідчить не тільки про її незадовільний стан, але й про «проблемний» стан такого суспільства, яке не приймає у своє лоно того, хто не підпадає під визначений ним шаблон. Незважаючи на те, що за останні декілька років дослідження соціальної адаптації стрімко змістилося з периферії до центру наукових інтересів, вважаю, що над розв'язанням цієї проблеми буде працювати ще не одне покоління дослідників, адже мова йде про соціально-психологічне засвоєння та поведінкові механізми людей у тому соціальному просторі, який постійно змінюється, вносячи корективи в адаптивні процеси.

Адаптація дітей середнього шкільного віку ускладнюється тим, що у процесі навчання у школі дитина проходить через ті чи інші кризові етапи, кожний із яких має свою специфіку, свої проблеми, що потребують особливої уваги педагогів, батьків та психологічної служби навчального закладу.

Одним із цих етапів є перехід учнів початкової школи в середню. П'ятий клас – кінець дитинства, період, що безпосередньо передуює підлітковому. У цей час діти відкриті і довірливо ставляться до дорослих, визнають їх авторитет, чекають від учителів, батьків та інших дорослих допомоги і підтримки. Це вік, коли проявляються особистісні та навчальні проблеми, що зумовлені новими умовами навчання основної школи та початком нового вікового періоду.

Під «адаптацією» розуміють процес пристосування до нових умов чи вимог середовища, результатом якої має бути адаптованість, що є показником життєвої компетентності індивіда.

Під шкільною адаптацією учнів при переході з початкової до основної школи розуміють процес взаємодії особистості п'ятикласника і освітнього середовища основної школи, в результаті чого встановлюється оптимальне співвідношення, з одного боку - можливостей, схильностей, інтересів, знань, умінь і навичок дитини, отриманих на попередніх етапах навчання, виховання та розвитку, з іншого боку - умов освітньої системи. Перехід із молодшої школи до основної пов'язаний із внесенням змін у динамічні стереотипи спілкування, діяльності, психічні процеси.

Адаптація дитини до навчання у середній ланці школи – це досить довгий процес, пов'язаний зі значними проблемами як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру.

Перехід від початкової до основної школи супроводжується достатньо різкими змінами в організації навчально-виховного процесу, що провокує появу труднощів у процесі соціально-психологічної адаптації. Зміни в навчальному процесі є об'єктивними чинниками, що ведуть до зниження успішності навчання, порушення поведінки, схильності до емоційної лабільності, підвищення рівня стомлюваності, появи невротичні реакції, порушення самопочуття та ін..

Ще однією особливістю що веде до порушення процесу адаптації є те що, перехід учнів з початкової до середньої школи збігається у часі з віковою кризою, а саме переходом від дитинства до підліткового віку.

В процесі адаптації п'ятикласники проходять певні етапи.

Перший етап – орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання бурхливо реагують усі системи організму. Ця «фізіологічна буря» триває два-три тижні. На цьому етапі організм дитини витрачає все, що в нього є, та іноді, і «бере у борг», що свідчить про надзвичайно високу «ціну» плати за цей період. Тому важливо пам'ятати про дану особливість.

Другий етап – «буря» вгамовується, «ціна» знижується. Помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні варіанти реакцій на ці впливи.

Третій етап – період відносно стійкого пристосування. Коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, які вимагають меншої напруги усіх систем.

Критеріями успішного адаптаційного процесу в школі, з одного боку – є продуктивність учбової діяльності, а з іншого – психологічний стан школяра, його емоційне самопочуття, відсутність внутрішнього напруження та дискомфорту.

Поняття «стійка психічна адаптація» є синонімом «норми», «здоров'я». Вміння адаптуватися у мікросоціальних відносинах є одним із критеріїв психічного здоров'я.

Аналізуючи протягом років дані з адаптації п'ятикласників до середньої ланки школи, враховуючи власний досвід, психологічною службою була запропонована та впроваджена спеціальна програма (цикл занять з психологом) для більш успішної адаптації п'ятикласників.

Пояснювальна записка

Програма направлена на вікову категорію дітей 10-11 років;

Мета програми:

- *Розвиток комунікативних та соціальних навичок;*
- *розвиток емоційного інтелекту через розуміння власних емоцій та почуттів розуміння інших;*
- *визначення та розуміння власних кордонів та правил спілкування,*
- *створенні безпечного простору у шкільному середовищі;*
- *формування дружніх стосунків;*

Завдання програми:

- *підвищити навички комунікації та соціалізації завдяки новим знанням та розумінню власних помилок при неконструктивному спілкуванні;*
- *підвищити емоційну грамотність;*
- *навчитись розуміти інших через розуміння себе;*
- *формування довірливої поведінки у п'ятикласників;*
- *формування самооцінки та самосвідомості;*
- *пройти адаптаційний період без гострих конфліктів та сприяти подоланню тривожності;*
- *створення безпечного простору в шкільному середовищі для успішного навчання;*

Програма реалізується через групові заняття з використанням методів арт-терапії та з елементами тренінгу.

Тривалість занять: 1 урок (45 хвилин)

Форма проведення роботи: (групова) для учнів 5 класу

Обладнання:

- *папір (А-4),*
- *ватман 7-10;*
- *кольорові олівці;*
- *пластилін кольоровий 12 кольорів;*
- *фарби (акварель, гуаш);*
- *пензлики;*
- *стакан для води;*
- *невеличка коробка;*
- *стрічка 1м кольорова;*
- *фломастери;*
- *скотч;*
- *ножиці;*
- *дошка або фліпчарт;*
- *валіза*

Структура занять:

Структура створена з урахування вікових особливостей дітей, наповнена іграми, творчими завданнями, змістовною частиною, індивідуальними та спільними завданнями

- *Привітання та активізація учасників 7 хв.*
- *Основна частина 30 хв*
- *Висновки та рефлексія 7-8 хв*

Очікувані результати:

Після проходження програми учні здобувають та вдосконалюють комунікативні та соціальні навички, починають розуміти свої емоції та

почуття, вміють їх розрізнити та назвати, вчаться управляти своїми емоційними станами, можуть працювати в різних групах незалежно від симпатій та дружніх стосунків, підвищується мотивація до навчання, адаптаційний періоду проходить практично в безконфліктному просторі, атмосфера в класному середовищі набуває позитиву, стає безпечнішою, учні долають напруження та тривожність.

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА

«Розвиток комунікативних та соціальних навичок п'ятикласників в період адаптації в звичайних та інклюзивних класах».

(табл. 1)

№ з/п	Назва розділів програми	Вправи та ігри, що використовуються	Тривалість заняття
1	Знайомство та правила	Формула моєї особистості Рецепт гарного настрою Інтерв'ю	45 хв
2	Поняття комунікації	Додаток 1 Скарб Інструкція	45 хв
3	Структура комунікації	Додаток 2 Додаток 3	45 хв
4	Вхід в комунікацію	Додаток 4 Рольова гра «Шнурок»	45 хв
5	Невербальна комунікація	Додаток 5	45 хв
6	Вербальна комунікація	Додаток 6 Подарунок	45 хв
7	Особисті кордони	Правила моєї держави	45 хв
8	Емоції та почуття	Додаток 7 Додаток 8	45 хв
9	Емоції в твоєму тілі	Додаток 9	45 хв
10	Техніки самодопомоги	Додаток 10 Чотири стихії	45 хв
11	Соціальні ролі та маски	Додаток 11 Додаток 12	45 хв
12	Долаємо конфлікти	Додаток 13 Розтисни кулак	45 хв

		Вузький мостик Мир	
13	Безпечне середовище	Акваріум	45 хв
14	Підводимо підсумки	Розбираємо валізу	

ЗАНЯТТЯ 1. «ЗНАЙОМСТВО та ПРАВИЛА»

Мета: Сформулювати та затвердити правила групи, формування культури спілкування та навичок комунікації в групі, зняття напруги, створення доброзичливої атмосфери на заняттях.

Хід заняття

Знайомство

Психолог називає своє ім'я, вітає дітей з початком нового навчального року та переходом до 5 класу. Розповідає, що цикл наших занять буде присвячений спілкуванню, його особливостям, причинам непорозумінь, образ, в якому форматі будуть проходити заняття (ігри, творчі завдання, обговорення, висловлювання своєї думки, висловлювання своїх почуттів, обговорення творчих робіт тощо), тому нам всім потрібно подумати, за якими правилами ВАМ буде зручно працювати. Підкреслити, що правила пропонуєте ВИ, Ви їх затверджуєте, і ВИ їх виконуєте в подальшому.

Психолог на дошці записує пропозиції, діти або погоджуються, або ні. Таким чином утворюються та всіма приймаються правила, які зберігаються як пам'ятка для кожного учасника занять.

Правила поведінки (приблизно)

- Не користуватись мобільними телефонами під час занять;
- Бути уважними;
- слухати інших;
- висловлюватись від себе і про себе «Я думаю, Я відчуваю»;
- не говорити, якщо не хочеш;
- не викрикувати;
- підіймати руку, якщо хочеш сказати;
- якщо вчитель підіймає руку, треба всім замовчати;
- не сміятись над іншими;
- прцюючи в групі розмовляти пошепки;

- тощо;

Психолог:

Тепер, коли ми з вами знаємо правила та домовились їх виконувати, переходимо до знайомства.

Вправа 1

Написати слово (іменник), яке асоціюється з тобою. Наприклад (Сонце, Корабель, Гроза, Ліхтарик.....)

Написати 2 прикметника до першого слова (Яскраве, жовте, гаряче, великий, швидкий тощо)

Написати 3 дієслова (Світить, гріє, пливе, лякає, тощо)

Написати речення з 4 слів, яке за змістом буде узагальнювати вище написане. Наприклад Яскраве сонце світить людям. Великий корабель долає хвили.

Діти читають вголос свої роботи. Якщо хтось не хоче, читає тільки психолог.

Вправа 2

«Формула моєї особистості»

Формула- символічний запис інформації, співвідношення. Придумати формулу своєї особистості.

Наприклад Смаколики додати відпочинок, додати кіно, помножене на лінощі та ігри в телефоні, поділені на уроки дорівнює Я.

Вправа 3

«Рецепт гарного настрою»

Психолог нагадує дітям, Що таке рецепт, це необхідні інгредієнти, які потрібно взяти у якійсь пропорції, змішати, поставити в духовку, або посмажити., або зварити і вийде «Гарний настрій»

Наприклад Беремо 10 повітряних кульок, запрошуємо 5 друзів, купляємо піцу, просимо маму дозволити зібратись дома та пограти разом з друзями 3 години.

Вправа 4

«Інтерв'ю»

Розділити дітей на пари. Один запитує про іншого, другий відповідає 2 хвилини, потім міняємось, 2 хв.

Питання (приблизно)

Імя, Скільки років, чи є брати, сестри, Чи є домашні тварини, чим займаєшся поза межами школи тощо.

Кожна пара починає розповідь словами «Я хочу вам представити свого друга (однокласника, ім'я). Йому 11 років, в нього є собака Аза, він живе з мамою, татом та сестрою Аліною, займається в музичній школі по класу фортепіано, любить малювати.

Психолог: Я дуже рада знайомству з вами, ви гарно попрацювали, давайте похлопаємо всім учасникам нашого уроку.

Ваші відчуття зараз і враження від уроку.

Діти висловлюють свої враження.

ЗАНЯТТЯ 2. «ПОНЯТТЯ КОМУНІКАЦІЇ»

Мета: Вивчити поняття комунікації, функції комунікації, зрозуміти необхідність вдосконалювати свої навички комунікації, створити позитивну атмосферу в групі.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог: Сьогодні ми з вами познайомимось з поняттям комунікації.

Хто знає що це таке?

Чи близькі за значенням слова «комунікація» та «спілкування»?

Чи може людина прожити без спілкування?

Якщо людина довгий час живе без спілкування, що буває?

Навіщо людям потрібно навчитись гарно спілкуватись?

Про яку людину кажуть що вона комунікабельна?

Підсумок з висловлювань дітей та корекції психолога формулювань:

Комунікація – це спілкування

Комунікація – це повідомлення інформації.

Комунікація – це передача думок від однієї людини до іншої.

Комунікація – це спонукання до дії.

Людині дуже важко прожити без спілкування, вона відірвана від друзів, суспільства, може мати психічні розлади.

Комунікативна людина – яка швидко знаходить спільну мову з іншими, легко вступає в контакт.

Психолог: Хто хоче перевірити свої комунікативні навички?

Вправа 1

(Додаток № 1)

Учень отримує схему, йому потрібно тільки за допомогою слів передати інформацію (що він бачить, що накреслено), щоб через декілька хвилин у дітей на аркуші з'явилося така ж сама схема. Показувати не можна.

Учень показує схему, Діти показують що вийшло.

Психолог: Давайте подумаємо, чому не вийшло? Діти висловлюються.

- Він погано пояснив;
- Він тихо говорив;
- Я нічого не зрозумів;
- Я погано слухав;
- Я спочатку слухав, потім перестав розуміти;
- Тощо

Психолог: Щоб комунікація була вдалою (ефективною) люди повинні оволодіти певними навичками:

- Навчитись чітко, ясно, зрозуміло висловлювати свою думку;
- Мати можливість показати, проговорити, пояснити;
- Говорити чітко та голосно;
- Навчитись уважно слухати;
- Мати можливість перепитати та зупинитись, якщо не встигаєш;

Вправа 2

«Скарб»

На території школи ви заховали скарб (придумати який саме самостійно) Зараз вам потрібно написати інструкцію для свого друга. Для вас дуже важливо, щоб він знайшов той скарб. Вона (інструкція) повинна відповідати нашим критеріям (чітко, ясно, зрозуміло висловлюйте свої думки).

Приклад: Дорогий друже. Для мене дуже потрібно, щоб ти знайшов мій скарб. Я вирушаю в дорогу та повернусь не скоро. Тобі потрібно приїхати до станції метро «Контрактова площа», вихід у бік Києво-Могилянської академії, пройти наліво по вулиці Спаська 2 квартали. За адресом Спаська 16 знаходиться моя школа. Вхід примітний, має три сходи та український прапор над входом, Заходиш в двері, побачиш охорону з правої сторони, привітаєшся, скажеш, що ти повинен забрати важливу річ, я передзвонив та попередив, щоб тебе пустили. По ліву руку побачиш довгий коридор, якому передують три сходи, ідеш по коридору до кінця, поки не побачиш сходи, тобі потрібно піднятися на 3 поверх, це 6 разів по 12 сходів. Поверни направо і ти побачиш 43 кабінет, Біля кабінету зліва стоїть велика пальма, у її стовбурі, де починають проростати листя ти побачиш невеличку ракушку, в ній лежить маленька лялька, це і є мій скарб. Будь ласка, збережи її для мене, я буду тобі дуже вдячний. Виходь в зворотному порядку. Дуже тобі дякую. Твоя подруга Марійка.

Вправа 3

«Інструкція»

Уявіть собі, що пройшло багато років, ви закінчили школу з золотою медаллю, поступили в університет, стали успішним бізнесменом. Ваша компанія процвітає, ви впроваджуєте багато нових технологій, багато працюєте. Вас запросили на конференцію у Швейцарію, ви повинні виступати з доповіддю на конференції, вам потрібно екстрено приготувати презентацію, але ви згадали, що до вашого презентабельного костюма немає стильних туфель. Ви мусите звернутись до своєї секретарки з проханням купити вам туфлі. Пишем записку для секретарки.

Діти читають свої роботи, учні дають оцінку, чи зрозуміло подана інформація.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?
З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 3. «СТРУКТУРА КОМУНІКАЦІЇ»

Мета: Вивчити структуру комунікації, зрозуміти необхідність дотримання всіх складових процесу комунікації та намагатись в досягати ефективності в комунікації, створити позитивну атмосферу, зняття напруги, вдосконалити навички комунікації.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні. Діти стараються придумати кожного разу нові нюанси до привітання, з кожним заняттям вітання стає елементом зняття напруги, креативу, нагадує вітання близьких друзів.

Психолог: Ми вже знаємо, що таке комунікація, для чого вона необхідна людині (повторення). Сьогодні ми з вами дізнаємось, як вірно будувати комунікацію, щоб вона була ефективною (досягла своєї мети).

У нас є людина, яка доносить інформацію – називається комунікатор (відправник інформації).

У нас є людина (група людей), яка приймає інформацію (отримувач інформації), співрозмовник (співрозмовники, слухачі).

У нас є саме повідомлення.

Чого не вистачає, щоб комунікацію можна було вважати ефективною?

Як ви розумієте висловлювання « Істина лежить не в устах того, хто говорить, а в вухах того, хто слухає»?

Діти намагаються самі відповісти на запитання.

Додаток 2

Психолог: Чи знаєте ви випадки, коли люди ображаються один на одного, якщо один погано пояснив, а інший не вірно сприйняв інформацію? Можете навести приклади? Діти наводять приклади із власного життя.

Психолог. Тому обов'язковою структурною складовою процесу комунікації є зворотній зв'язок. Це прості запитання, які можна задати один одному, щоб перевірити чи все правильно сприйняв твій співрозмовник (отримувач інформації).

Приклад. Два друга розмовляють по телефону.

Міша, зустрічаємось з тобою о шостій біля метро. Давай. Па-па.
Міша о шостій чекав друга в іншому місці. Хто винен? Оба образились.

(Обговорення з точки зору структури комунікації).

Психолог. Ефективною комунікацією можна назвати процес, коли між тим, що сказав комунікатор і тим, що сприйняв співрозмовник можна поставити знак рівняння.

Зараз ми перевіримо ваші здібності на вміння уважно слухати.

Додаток 3

Тест, термін виконання 1 хвилина.
Результати тесту діти в кінці розуміють самі.

Психолог: Правила активного слухання (записуємо на дошці):

- Замовчати;
- Налаштувати слух на сприйняття;
- Дивитись у очі;
- Якщо зрозумів, кивати головою;
- Задавати уточнюючі питання

Висновки

Складаємо валізу.

Про що дізнались?
Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?
З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 4. «ВХІД В КОМУНІКАЦІЮ»

Мета: Навчитись відрізняти прохання від наказу та спробувати себе у різних ролях, створити позитивну атмосферу, зняття напруги, вдосконалювати навички комунікації.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог: Що ми вже знаємо? Повторення, діти відповідають, що запам'ятали. Психолог підказує, якщо потрібно.

- Що таке комунікація?
- Навіщо вона потрібна людям?
- Чи може людина прожити без комунікації?
- Яка структура комунікації?
- Що буває, коли люди не дотримуються структури комунікації?

Психолог. Є життєві ситуації, коли людина може сама впоратись з якимись завданнями, а бувають ситуації, коли людині потрібна допомога. Наприклад. Я сама можу переставити стілець в цьому класі, можливо сама зможу пересунути стіл. А якщо мені потрібно буде перевісити дошку. Я можу сама це зробити? (ні). Чому? (не вистачає сили, інструменту тощо). Що я повинна зробити? – Звернутись за допомогою.

Додаток 4 Бланк

Діти заповнюють форму

Психолог Тепер ви розумієте, що в кожній людині є зона, де він може обійтись без допомоги іншої людини, а є зона, де людині потрібна допомога. Тому, у нас є три форми входу в комунікацію: Прохання, наказ та пропозиція. Коли людина знаходиться в зоні залежності від іншої людини, вона до неї звертається з проханням, але інша людина може і має право відповісти наступним чином або: 1) висловити своє бажання допомогти; 2) відмовитись;

Психолог Чи має право людина відмовитись? (так)

Тому, головне правило:

Коли ви знаходитесь в зоні залежності від іншої людини та звертаєтесь до неї з будь-яким питанням вона має право вам відмовити, і ви маєте бути до цього готові, тобто признати її право вам відмовити, а далі шукати іншу людину, яка вам надасть допомогу.

Рольова гра «Шнурок»

Запрошуються два учні за бажанням 3-4 пари учасників відпрацьовують техніку.

Один повинен звернутись до іншого з проханням зав'язати йому шнурок
Другий має або погодитись, або пояснити чому ні.

Психолог звертає увагу на відвертість прохання, ввічливість, інтонацію, нагадує, що йому мають право відмовити і він не повинен ображатись.

Друга форма – це наказ. Коли може бути застосований до людини форма наказу

- в армії;
- в поліції;
- в медицині;
- кінологи;
- якщо це прописано в правилах або інструкціях, а людина цього не робить;
- батьками, вчителями;
- директорами;

(Діти наводять приклади та пробують віддати наказ, психолог звертає увагу на побудову фрази, інтонацію, силу голосу)

Третя форма – пропозиція (вона теж передбачає відмову без подальшої образи)

Навести приклади.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 5. «НЕВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ»

Мета: Вивчити поняття невербальної комунікації та її видів, зрозуміти як важливо звертати увагу на невербальну лексику, створити позитивну атмосферу, зняття напруги, вдосконалювати навички комунікації.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. Сьогодні у нас дуже цікава тема.

Чи може людина розмовляти без слів? Чим вона тоді користується?

- Жести
- Міміка
- Положення тіла

Тільки 7% інформації ми передаємо за допомогою слів, іншу інформацію ми розуміємо за допомогою міміки, жестів, інтонації. Іноді ми розуміємо, що коли говорять лагідні слова, а жести або тіло несе в собі загрозу, ми можемо прочитати в цій комунікації брехню. Тому потрібно дуже уважно дивитись та ретельно аналізувати про що нам говорить невербальна лексика.

Сьогодні ми з вами спробуємо виконати таке завдання.

Розділити дітей парами жеребкуванням (випадково утворені пари).

Кожна пара отримує рукавичку (правий –праву, лівий –ліву). На парті є акварель, пензлики та водичка.

Вам потрібно без жодного слова зробити пару рукавичок, де був би зимовий символ. Діти в повній тиші малюють рукавички.

Обговорення.

Як у вас це вийшло?

Як ви зрозуміли один одного?

Що допомагало в роботі?

Робимо виставку робіт в класі.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 6. «ВЕРБАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ»

Мета: Вивчити поняття вербальної комунікації та її видів, розвиток уваги, пам'яті, створити позитивну атмосферу, зняття напруги, вдосконалювати навички комунікації.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. Як багато ми вже з вами знаємо про комунікацію, Хто може нагадати що саме? Діти згадують що вивчили.

Сьогодні ми дізнаємось ще більше. Мова іде про вербальну комунікацію – це спілкування за допомогою слів. Ви вже знаєте, що тільки 7 % інформації ми висловлюємо за допомогою слів, все інше за допомогою міміки, жестів, інтонації, сили голосу, положення тіла.

Психолог. Прошу вийти 2 учасників

Завдання. Пара отримує коробку, яка стоїть на столі та стрічку. Вам потрібно зав'язати цю коробку подарунковою стрічкою та пов'язати бантик. Одна умова – ви маєте право говорити та керувати свої дії, але у лівого учасника працює тільки ліва рука, у правого права. Таким чином у вас є дві руки на двох та можливість координувати свої дії за допомогою слів.

Діти намагаються зав'язати стрічку.
Ваші враження, що вийшло, що не вийшло та чому.
Можна запросити 2-3 пари.

Розділити дітей на пари випадковим чином.

Додаток 6

Роздати 2 половинки одного метелика. Завдання: Вам потрібно за 3 хвилини домовитись, як ви його будете розмальовувати, бо він має бути симетричним та розійтись у різні кути класу, щоб розмалювати його, під час роботи можливості розмовляти вже не буде. Домовляйтесь зараз.

Діти показують роботи та розповідають чому вийшло, або не вийшло.

Психолог коректує висловлювання учнів, пояснює на підставі отриманих знань помилки.

Роботи демонструються в класі.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?
Що зрозуміли?
Що відчуваєте зараз?
З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 7. «Особисті кордони»

Мета: Зрозуміти та усвідомити поняття власних кордонів та кордонів іншої людини, необхідність поваги до себе та інших, розвиток толерантної поведінки, створити позитивну атмосферу, зняття напруги, вдосконалювати навички комунікації.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. З кожним заняттям ми стаємо розумнішими, більш ввічливими, набуваємо певних навичок та розуміємо необхідність толерантної та ввічливої поведінки. Що саме ми усвідомили за наші попередні заняття? (Діти згадують пройдений матеріал).

Психолог. Сьогодні ми з вами поговоримо про кордон. Що ми називаємо кордоном? (межа, лінія – за яку без дозволу не можна заходити). Кордони є у держави, кордони в зоопарку, кордон є у маєтку, кордон є у областей, кордон є у людини. До власних кордонів відноситься: особисті речі, наше тіло, наш час.

Уявіть собі, що ви є держава, вона може розміщуватись на будь-якій території землі (це може бути держава всередині материкової частини, це може бути острів в океані, це може бути півострів, ваша фантазія тут має широкий простір). У вас є сусіди – такі ж самі держави. Вони є дружніми або ворожими до вас. У вас є ресурси, це можуть бути природні багатства, заводи, люди, традиції тощо. Треба продумати, хто захищає вашу державу, з ким вона співпрацює, за якими правилами вона пускає на свою територію гостей, можливо це візовий режим, або вільне перетинання кордону. Уявили?

Тоді зараз намалюйте свою державу, позначте її кордони та напишіть правила перетинання кордону. Також можна створити свій Герб або прапор.

Діти малюють, потім презентують свої роботи.

Психолог задає уточнюючі питання, якщо щось не враховано.

Якими силами держава буде захищатись?

Чому твоя держава така войовнича? Чи хочуть з нею мати справу інші?

Як до твоєї держави запросити друзів?

Тощо

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 8. «ЕМОЦІЇ та ПОЧУТТЯ»

Мета: Зрозуміти різницю між цими двома поняттями, вивчити назви емоцій та їх відтінків, визначити емоції, які додають нам сили та енергії, які нас гальмують та зупиняють нашу активність, розвиток емпатії та толерантної поведінки, створити позитивну атмосферу, зняття напруги, вдосконалювати навички комунікації.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог.

Зараз встали ті діти, які запам'ятали, що таке комунікація? Хтось з дітей відповідає.

Встали ті діти, хто знає що таке вербальна комунікація? Хтось відповідає.

Встали ті діти, хто знає що таке невербальна комунікація? – Відповідь.
Встали ті, хто знає хто може надавати команди? – Відповідь.
Встали ті, хто знає як попросити? – Відповідь.
Встали ті, хто знає що таке особисті кордони? – Відповідь.
Встали ті, хто сьогодні чистив зуби.....
Встали ті, хто сьогодні прийшов до школи.....
То що
Молодці, сідайте.

Психолог. Сьогодні ми з вами поговорим про світ емоцій та почуттів. Хто знає що таке емоції? А почутті?
Психолог слухає відповіді дітей.

Психолог.

Давайте з вами спробуємо вияснити, де емоції, а де почуття.

Додаток 7

Перевіряємо, виправляємо помилки. Тепер розберемо чому саме так.

Приклад 1. Йшов хлопчик зі школи, раптово він почув лай собаки, її кроки наближались до хлопчика. Що він почув (страх) собака пробігла поруч з хлопчиком до свого хазяїна. Страх пройшов? Так.

Приклад 2. Сьогодні мама щаслива, бо дитина зайняла перше місце у змаганнях з плавання і мама була свідком цієї перемоги, Вчора мама сварила дитину, бо вона запізналась зі школи і мама хвилювалась, завтра мама буде. Мама любить свою дитину та приділяє їй багато часу, піклується про неї. Де емоції, а де почуття?

В чому різниця?

Емоції – це реакція нашого тіла на зовнішні обставини. Обставини змінились, емоція пішла.

Почуття – живуть з нами довгий час, ми їх носимо з собою кожного дня. Емоції впливають на формування наших почуттів.

Додаток 8

Термометр емоцій. Розфарбувати його.

Можна виконувати це завдання кожному, можна в групах по 4 дитини. Тоді кожний в групі опрацьовує одну емоцію, а потім обговорюють в групі

Психолог коректує та пояснює, якщо діти потребують роз'яснення понять.

Обговорення та перевірка виконаного завдання.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 9. «ЕМОЦІЇ В НАШОМУ ТІЛІ»

Мета: Навчитись говорити про свої емоції та почуття, вірно називати свої стани, відчути сигнали тіла на емоції та почуття, замислитись над відчуттями інших людей, виховання доброзичливого ставлення одне до одного, поваги до почуттів іншої людини.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. Мої самі розумні, толерантні та виховані діти, ви навіть знаєте багато того, чого не всі дорослі знають, але саме головне не тільки знати, а ще й застосовувати свої знання в повсякденному житті. Сьогодні ми продовжуємо розбиратись у емоційних станах людей, всі ми поки живемо відчуваємо і емоції, і почуття, хто запам'ятав яка між ними різниця? – Відповідь. Які бувають емоції? – Відповідь. Які бувають почуття? – Відповідь.

А давайте сьогодні спробуємо позначити наші емоції або почуття в нашому тілі.

Додаток 9

Зараз ви спробуєте за допомогою пластиліну визначити, що ви відчували в своєму тілі, коли..... а тепер згадайте якусь подію, яка була наповнена або радістю, або тугою, або жахом, або люттю та спробуйте за допомогою техніки малювання пластиліном показати людину зсередини.

Діти після закінчення розповідають свої історії та називають відчуття в тілі. Психолог. Якої реакції ти хотів від інших людей (рідних, друзів, інших), коли це переживав. Хто був поруч, хто тобі допоміг впоратись з ситуацією? Зараз як себе відчуваєш?

Якщо хтось з дітей потребує особливої уваги, психолог застосовує техніки заземлення, дихальні вправи, обійми, тощо. Діти також можуть висловити слова підтримки.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 10. «ТЕХНІКИ САМОДОПОМОГИ»

Мета: Оволодіти техніками самодопомоги, з'ясувати яка техніка особливо тобі подобається, знати в яких випадках їх застосовувати, розвиток поваги до інших, навчитись приділяти увагу емоційному стану інших людей, виховувати доброзичливе ставлення один до одного.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. На попередньому занятті ми з вами трошки занурились у глибини наших емоцій та почуттів, Всі себе гарно почувають? Відповідь. Які емоції ви знаєте? Відповідь. Які почуття ви знаєте? Яка емоція супроводжує тебе найчастіше? Відповідають.

Психолог. Людина проживає своє життя з малку і до старості в постійному емоційному забарвленні, є люди, які за природою дуже емоційні, є люди більш стримані. Але в житті кожної людини бувають події, коли наша психіка не може впоратись з навалом емоцій і потребує допомоги. Вона може допомагати собі сама, може звертатись до фахівців. Але наші емоції, які ми не дозволили собі виразити, висловити лягають тягарем, ви розповідали про свої відчуття і важкість на душі.

Тому сьогодні ми з вами поділимось своїми рецептами заспокоєння та познайомимось з моїми вправами, які я рекомендую вам взяти на озброєння у різних випадках.

Додаток 10

(Пам'ятка – роздати кожному)

Вправа «4 стихії»

«Земля». 1) Пальцями рук доторкнутись до гладкої поверхні (стіл, стінка, спинка крісла) і намагатись зачепитись за цю поверхню. 3-5 раз. Потім теж саме спробувати зробити стопою ноги, начебто орел намагається вчепитись за свою добичу. 3-5 разів. 2) Стиснути щелепи сильно, розслабити 3-5 разів, Стиснути кулаки, розслабити 3-5 разів, 3) Стиснути сідниці, розслабити 3-5 разів. А тепер все разом: щелепи, кулаки, сідниці 3-5 разів

«Повітря» 1) Вправа 4711 На 1-2-3-4 вдих на 1-2-3-4-5-6-7 видих. Повторюємо це 11 разів. Дихаємо рівно, не поспішаючи. 2) Дуємо на свічку так, щоб її не загасити, обережно. Робимо вдих і знову задуваємо свічку. Повторюємо 3-5 разів.

«Вода» 1) Вправа «Лимон» - Уявити смак лимону для того, щоб з'явилась слина, якщо немає можливості зробити ковток води. 2) Вмити лице, шию, руки

«Вогонь» 1) Розтерти руки, начебто здобуваємо вогонь 3-5 разів, 2) надкусіть перець чілі або чайну ложку хріну або гірчиці

Розбити дітей на групи по 4 особи випадковим чином

Завдання. Додати свої вправи до запропонованих вправ. Що ви застосовуєте, коли вам погано?

Обговорення.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 11. «СОЦІАЛЬНІ РОЛІ ТА МАСКИ»

Мета: Визначити коло соціальних стосунків, усвідомити свої соціальні ролі, визначити найулюбленішу соціальну роль та найбільш неприємну соціальну роль, створення позитивної атмосфери, формування довірливих відносин в колективі, відчуття єдності.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. Сьогодні ми з вами будемо артистами, ви дізнаєтесь, що всі люди в житті є артистами, хоча вони не працюють в театрі. Чому? Тому що ми всі в своєму житті виконуємо багато ролей. Я, наприклад, коли заходжу в школу – я одягаю маску вчителя, заходжу в свій кабінет – одягаю маску психолога, і я в цих ролях різна, потім я прихожу додому, там я мама, дружина, хазяйка песика, або просто тьотя – я на вулиці, дома у своїх батьків – я донька. Для когось – я подруга, колега. Це все я, але для кожної групи людей я маю свої особливості, є у мене улюблені ролі, є такі, що потребують від мене

зібраності, стриманості, деякі, навпаки, дають мені змогу розслабитись. Так і у кожного із вас. Тому зараз ми з вами спробуємо з'ясувати скільки ролей виконуєте ви, які для вас найулюбленіші, які неприємні.

Додаток 11

Заповнюємо бланк

Додаток 12

Малюємо маски, вирізаємо, приміряємо, концентруємось на відчуттях.

Коли маски готові, спробуємо їх приміряти.

Є одне важливе правило, маски інших міряти неможна, це особиста гігієна, як не можна чистити зуби чужою щіткою.

Психолог з'ясовує, з яких причин неприємно вдягати маску, які відчуття у різних масках.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 12. «ДОЛАЄМО КОНФЛІКТИ»

Мета: З'ясувати поняття конфлікту, вивчити причини виникнення конфліктів, шляхи їх подолання, зрозуміти, що навички успішної комунікації дають можливість жити практично без конфліктів, створити позитивну атмосферу, зняття напруги, розвиток комунікативних навичок.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. Сьогодні ми поговоримо про конфлікти. Я бачу, що багато з вас вже зрозуміли, що толерантне спілкування набагато краще вирішує непорозуміння, ви знаєте, що коли людина не виконує прості правила комунікації, які ми з вами вивчили (згадати) та без розуміння відноситься до почуттів іншої людини виникають проблеми у взаєминах. Але життя не буває без конфліктів.

Давайте поділимось на групи по 3 дитини випадковим жеребкуванням, сформуємо групи та спробуємо відповісти на два запитання.

Психолог ділить дітей на групи та пропонує відповісти на запитання.

- Що таке конфлікт
- Чому виникають конфлікти

Обговорення 5 хвилин, потім психолог на дошці або ватмані записує варіанти відповіді.

Конфлікт - (з лат. conflictus – зіткнення) – це зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок, поглядів сторін, протистояння між цінностями і нормами, інтересами і потребами.

Додаток 13 Тестування

Діти озвучують результати тесту

Психолог ділить дітей на пари.

Вправа «Розтисни кулак»

Один стискає кулак і відкриває його тільки, коли захоче це зробити. Інший намагається розтиснути кулак партнера будь-яким способом (руки і пальці не ламати!). Потім партнери міняються ролями.

Запитання: яким чином вдалося розтиснути кулак? чи використовувалися при цьому несилові методи: прохання, вмовляння, хитрість? чому хотілося або не хотілося розтискати кулак?

Психолог запрошує двох учасників.

Вправа «Вузький мостик»

На підлозі вкладається з мотузок вузький місток, по ширині 30см. Двоє учасників встають по різні сторони «містка» і починають йти на зустріч один одному. Їх завдання розійтися на середині містка, хто заступа за лінію. Вважається програвшим.

Проводиться обговорення: Як ви переходили місток? Як ви домовлялися зі своїм напарником? Чи можна порівняти ситуацію на містку з конфліктною ситуацією?

Вправа «МИР»

Кожний учасник отримує лист А4

Психолог. Перед вами лист аркушу, згадайте зараз і уявіть собі людину, яка вас образила, вам боляче, хочеться дати здачі, образити її також, виплесніть на цей лист всі свої емоції, ненависть, лють, можна рвати листок, топтати, знищувати, руйнувати, тикати олівцем, тощо, робіть все, що вам хочеться. Що зараз відчуваєте? (відповіді)

Психолог. Життя буває дуже цікаве, буває довге і як кажуть земля кругла. Тому уявіть собі, що пройшов час, емоцій вже немає, ситуація змінилась, тепер від цієї людини залежить дуже важливе для вас питання, і ніяк неможна без неї обійтись. Вам потрібно з нею помиритись, можливо вибачитись. Зараз з того зруйнованого листа вам потрібно зробити ЩОСЬ, щоб символізувало ваші доброзичливі стосунки та налагодити мир між вами.

Діти виконують вправу та показують свої роботи.

Обговорення вправи.

Висновки.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 13. «БЕЗПЕЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ»

Мета: Створення позитивної атмосфери, спостереження, діагностика учнів, навички спільної роботи, вдосконалення навички комунікації.

Хід заняття

Вітання Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог: Ми спочатку зробимо завдання, а потім обмінюємось враженнями і ми побачимо результат, ви самі зрозумієте.

Кожний учень отримує 2 листа А4. Покласти аркуші вертикально один біля одного. Покласти праву руку на правий лист, ліву руку на лівий лист.

Подивитись уважно на свої руки, запам'ятати як вони

Розмістились на аркуші, яка відстань зверху, знизу, з правого боку, з лівого боку. Запам'ятали? Тепер по пам'яті малюємо свої долоні (праву та ліву). Тільки долоню.

Повертаємо лист горизонтально, закругляємо та робимо голову риби, око. У нас вийшли дві риби. Їх потрібно розмалювати та вирізати.

Психолог дивиться і не поправляє дітей. Риби виходять різні, від маленьких до великих. Коли риби готові запрошує всіх розмістити свої риби на умовному акваріумі, який зроблений з з'єднаних двох ватманів. Психолог дивиться, як діти виконують роботу, не коментує. Діти за допомогою клею знаходять місце для своїх риб. Всі працюють разом. Коли риби приклеєні, кожний бере один олівець, або пастель, кожний знає свій колір. Кольори не повинні повторюватись.

Психолог. А тепер вам потрібно розмалювати простір для риб, щоб кожна риба відчувала себе у безпеці. Діти починають малювати. Під час роботи психолог дивиться за учасниками, робить висновки, як діти засвоїли навички комунікації, якщо помічає штовхання, вибір для своєї риби гарного місця, відштовхує інші риби, не питає, коли входить у простір іншого учасника, бере на замітку для подальшого обговорення.

Коли робота закінчена, акваріум розміщують на дошці та починають обговорення.

Як вам наш витвір мистецтва?

Як вам працювалось?

Що ви відчували?

Що допомагало в роботі?

Що заважало?

Чи задоволені ви роботою?

Висновки. Акваріум – це відображення вашого класу, вашого простору. Ви всі різні, але протягом багатьох років повинні працювати, дружити, навчатись саме в цьому середовищі. Всім повинно бути комфортно та безпечно. Чи хочете ви щось додати до цього, щоб покращити ваше середовище? Якщо є такі учасники, вони запитують чи згодні інші додати якусь деталь до малюнку. Якщо всі згодні, домальовують.

Складаємо валізу.

Про що дізнались?

Що зрозуміли?

Що відчуваєте зараз?

З яким настроєм ідете з уроку?

Діти пишуть записки, читають їх та складають у валізу.

ЗАНЯТТЯ 14. «ПІДВОДИМО ПІДСУМКИ»

Мета: Повторити вивчене, закріпити знання, зняття напруження та створення емоційного комфорту, створення дружньої атмосфери.

Хід заняття

Вітання

Діти по черзі пропонують свій варіант вітання, всі інші хором йому відповідають, Психолог приймає участь у вітанні.

Психолог. Ми багато чого вивчили, запам'ятали, взяли з собою для подальшого використання, тепер давайте розберемо валізу як після гарної подорожі. Тут ми складали свої враження, почуття, знання від подорожі до країни під назвою «Секрети успішної комунікації». Протягом нашої подорожі були і творчі роботи, які будуть нам нагадувати про процес навчання, ви завжди можете звернутись до своїх робіт, згадати щось особливо важливе для себе. Давайте розбирати валізу.

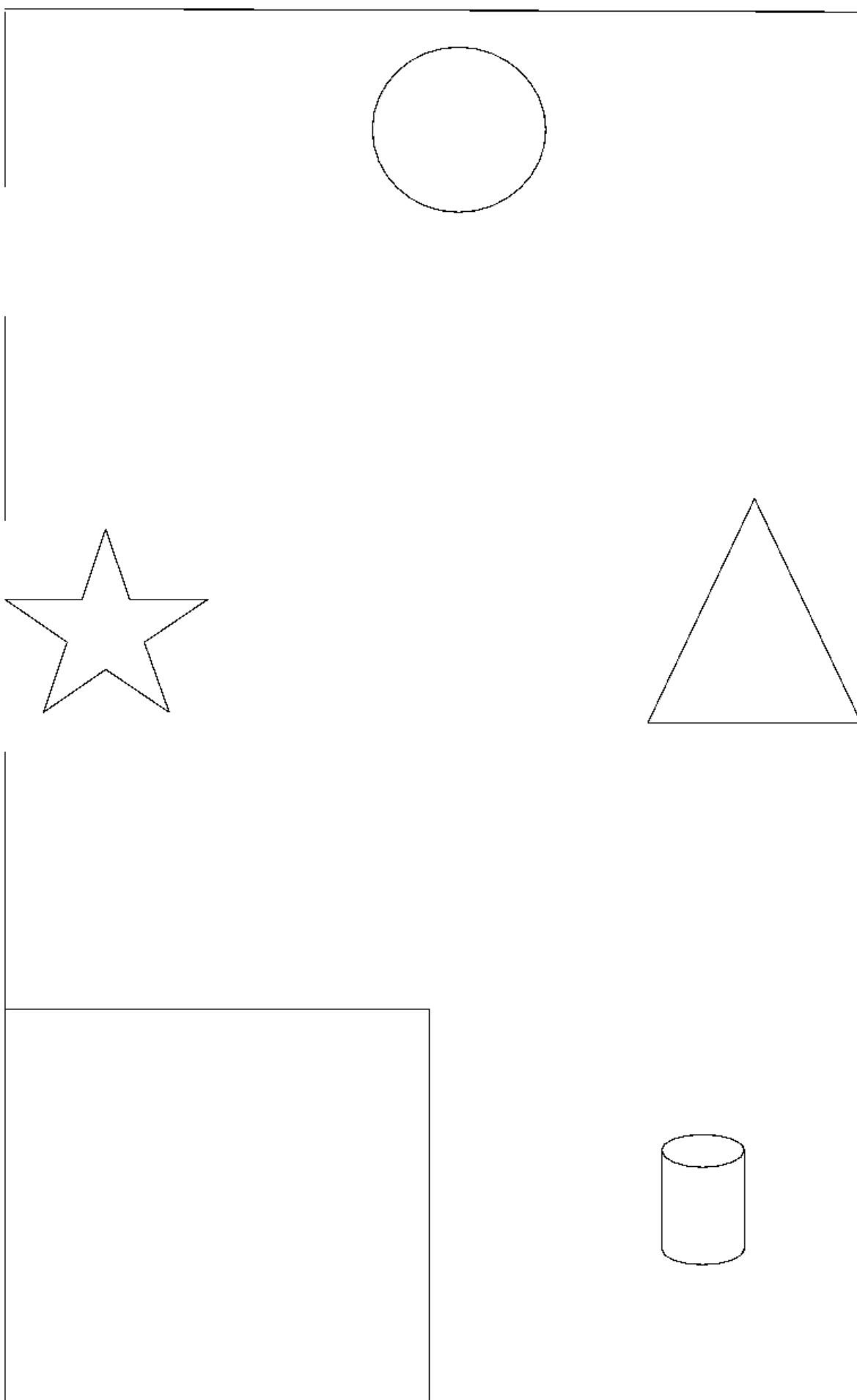
Психолог дістає записки з валізи та читає їх, діти впізнають чия то записка та повторюють матеріал.

Можна зробити солодкий стіл для учасників курсу.

Всі аплодують один одному.

Додатки

Додаток 1



Додаток 2



Додаток 3

Тест

1. Прочитайте цей текст до кінця.
2. Напишіть своє ім'я в правому куті цієї сторінки.
3. Обведіть «Ім'я» в другому пункті в коло.
4. Намалюйте 5 маленьких квадратів в лівому верхньому куті.
5. Всередині кожного квадрату намалюйте хрестик.
6. Обведіть кожний квадрат в коло.
7. Впишіть своє ім'я під заголовком.
8. Напишіть 3 рази слово «так» під заголовком.
9. Підчеркніть 7 речення (п.7)
10. Намалюйте хрестик в нижньому лівому куті.
11. Намалюйте трикутник біля того хрестика.

12. На зворотньому боці сторінки помножте 703 на 66 у стовбчик.
13. Намалюйте прямокутник після слова заголовок в 7-му реченні.
14. Тепер вголос назвіть своє ім'я.
15. Якщо вам здається, що ви все зробили правильно, скажіть голосно «Я все зробив правильно».
16. На зворотньому боці додайте 895 до 9726.
17. Обведіть ваш результат в коло.
18. Вголос порахуйте від 10 до 1.
19. Олівцем зробіть 3 отвори в верхній частині цієї сторінки.
20. Якщо ви першим виконали всі попередні інструкції, скажіть голосно: «Я перший виконав всі попередні інструкції, у мене це вийшло краще за всіх».
21. Підчеркніть всі непарні номери на цій сторінці.
22. Скажіть вголос « Я практично все закінчив!».
23. Тепер після того, як ви все уважно прочитали, виконайте тільки перший і другий пункт цієї інструкції.

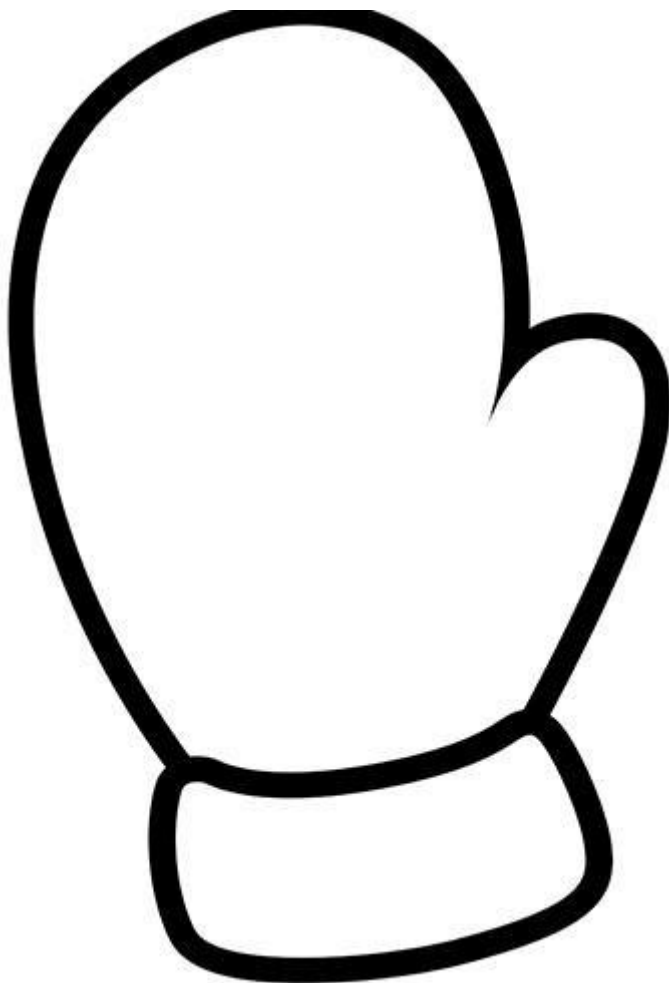
Додаток 4

Визначити зону залежності від іншої людини:

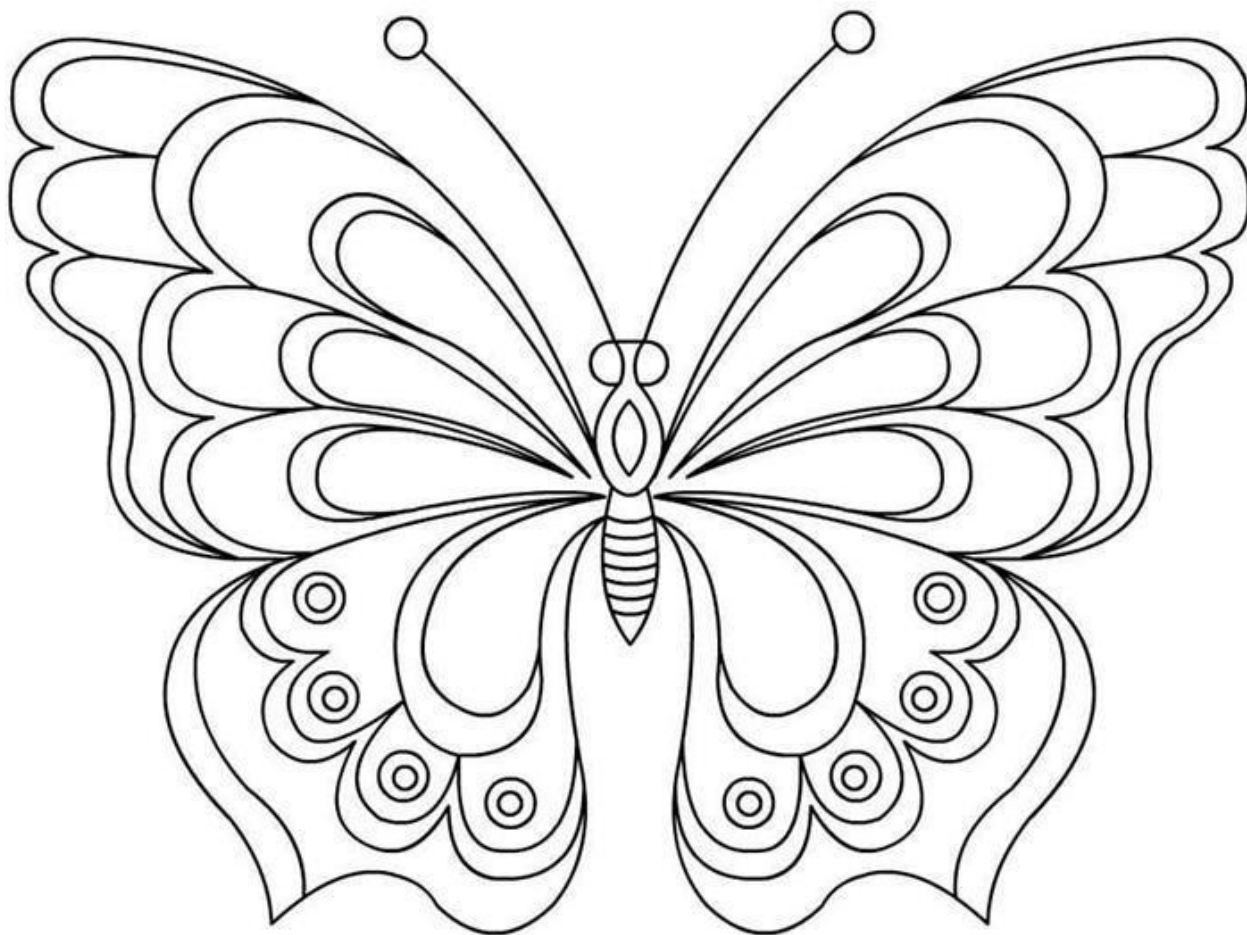
Я можу зробити це сам:	Я мушу звернутись за допомогою до іншої людини:
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.
13.	13.
14.	14.

15.	15.
16.	16.
17.	17.
18.	18.
19.	19.

Додаток 5



Додаток 6



Додаток 7

Емоції	Почуття

Злість (емоція) Образи (почуття) Гнів (е) Любов (п) Гордість (п) Радість (е) Страх (е) Ненависть (п) Роздратування (е) Мстивість (п) Заздрість (п)

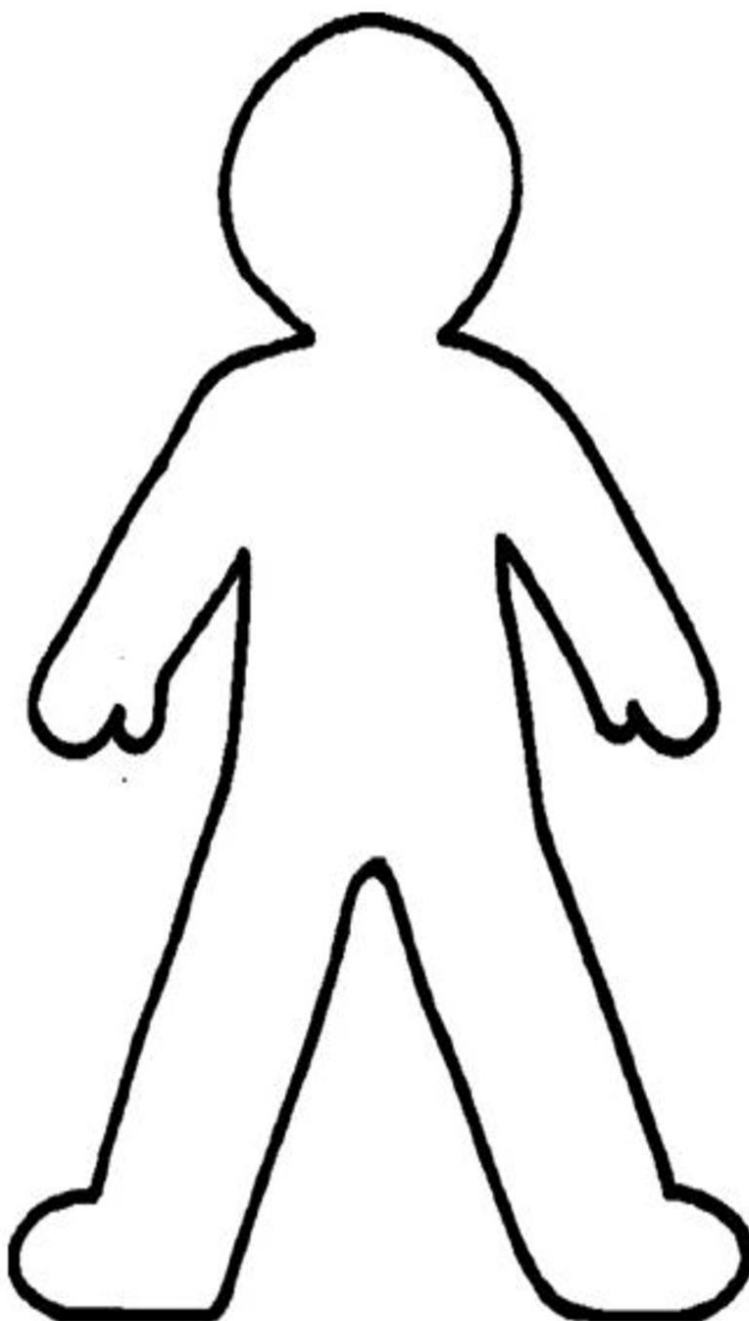
**Пригніченість (п) Занепокоєння (е) Пригніченість (п) тривога (е) жах (е)
самотність (п) слабкість (п) печаль (е)**

Додаток 8



- 1) Лють, гнів, злість, обурення, роздратування, невдоволення;**
- 2) Насолода, задоволення, відрода, радість, захват, ейфорія;**
- 3) Жах, страх, тривога, побоювання, занепокоєння;**
- 4) Туга, горе, смуток, печаль, нудьга, хандра**

Додаток 9



Додаток 10

Засоби Арт-терапії

1. Втомився - малюй квіти
 2. Злий - малюй лінії
 3. Болить - ліпи
 4. Нудно - заповни листок паперу різними кольорами
 5. Сумно - малюй веселку
 6. Страшно - батого макраме або роби аплікації з тканин
 7. Чи відчуваєш тривогу - зроби ляльку-мотанку
 8. Злишся- рви папір на дрібні шматочки
 9. Щось турбує - складай орігамі
 10. Напружений - малюй візерунки
 11. Важливо згадати - малюй лабіринти
 12. Розчарований - зроби копію картини
 13. Зневірився - малюй дороги
 14. Треба щось зрозуміти - намалюй мандали
 15. Треба швидко відновити сили - малюй пейзажі
 16. Хочеш зрозуміти свої почуття - малюй автопортрет
 17. Важливо запам'ятати свій стан - малюй кольорові плями
 18. Якщо треба систематизувати думки - малюй стільники або квадрати
 19. Хочеш розібратися в собі і своїх бажаннях - зроби колаж
 20. Важливо сконцентруватися на думках - малюй точками
 21. Для пошуку оптимального виходу із ситуації - малюй хвилі і кола
 22. Чи відчуваєш, що «застряг» і треба рухатися далі - малюй спіралі
 23. Хочеш сконцентруватися на меті - малюй сітки і мішені.
- Твори собі й іншим на користь)))

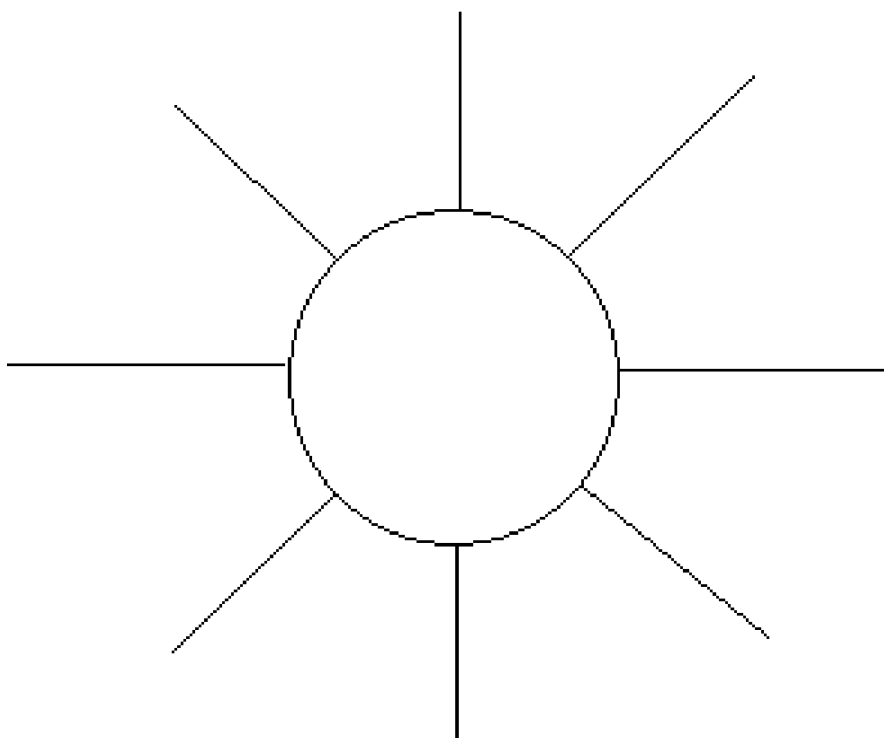
Авторська техніка Вікторії Назаревич. @nazarevich.v.v

Додаток 11

Соціальний бланк

Напиши своє ім'я в центрі кола, потім напиши імена людей, домашніх улюбленців, фахівців або організацій, які входять до твоєї соціальної системи. Додай стільки ліній, скільки необхідно.

Вибери свою найулюбленішу роль та найбільш неприємну.



Додаток 12



Додаток 13

Тестування на визначення поведінки в конфліктній ситуації.

Прочитайте і вирішіть, чи властива Вам та або інша поведінка і проставте бали:

часто – 3, в деяких випадках – 2, рідко – 1.

Як Ви зазвичай поводитесь в конфліктній ситуації, під час сварки?

1. Погрожую і б'юся.
2. Прагну прийняти точку зору супротивника, враховую її, як свою власну.
3. Шукаю компроміси.
4. Припускаю, що не прав, навіть якщо не можу повірити в це остаточно.
5. Уникаю супротивника.
6. Бажаю за будь – яку ціну добитися своїх цілей.
7. Намагаюся з'ясувати, з чим я згоден, з чим – категорично не згоден.
8. Йду на компроміс.
9. Капітулую.
10. Змінюю тему.
11. Нию та скаржуся, поки не досягну свого.
12. Намагаюся знайти причину конфлікту, зрозуміти, з чого все почалося.
13. Трішки поступаюся і підштовхую тим самим до поступок іншу сторону.
14. Пропоную мир.
15. Намагаюся все обернути на жарт.

Обробка результатів: Порахуйте суму

Найвища сума відповідає букві (А.В.С.Д.Е) Це є Ваш стиль вирішення конфлікту.

А – 1, 6, 11

В – 2, 7, 12

С – 3, 8, 13

Д – 4, 9, 14

Е – 5, 10, 15

Колонка « А » відповідає «жорстокому» типу рішення конфліктів. Ви до останнього стоїте на своєму, захищаючи свою позицію, в якій, на вашу думку, немає і не може бути вад і помилок. Тип людини, яка завжди права.

Колонка « В » – стиль «примирення». Ви дотримуєтеся позиції, що завжди можна домовитися, «дві голови краще, ніж одна ». Під час суперечки ви намагаєтеся запропонувати альтернативу, шукаєте рішення, які задовольняють обидві сторони.

Колонка « С » – «компромісний» , відразу згодні на компроміс.

Колонка « Д » – «м'який» стиль. Свого супротивника Ви вражаєте добротою, з готовністю встаєте на точку зору супротивника, відмовляючись від своєї.

Колонка « Е » – «уникання» , Ваше кредо - « вчасно піти ». Ви прагнете не загострювати ситуацію, не доводите конфлікт до відкритого зіткнення.

Висновки

Цикл занять з психологом, впроваджений в практику в період адаптації п'ятикласників, дав позитивні результати протягом 2018-2022 років. Діти швидше адаптуються, психолог особисто контролює процеси адаптації, корегує на заняттях моменти непорозуміння, при виконанні вправ пояснює, як теоретичні базові знання застосовуються на практиці, які наслідки мають образи, агресивна поведінка та відсутність правил та норм спілкування, неконтрольовані емоції, невирішені конфлікти тощо. Мета програми завдяки поєднанню доброзичливій атмосфері та творчості, розкриттю маленьких особистостей, відвертості, самопізнання та формуванню дружніх стосунків повністю співпадає з кінцевою метою самої адаптації – швидкого та гнучкого пристосування до нових умов переходу до 5 класу, подолання кризових вікових точок, формуванню довірливої поведінки.

Успішним досвідом став 2021-2022 навчальний рік, коли з'явилась можливість застосування програми в інклюзивному класі. Клас налічував троє дітей з ООП 4 та 3 рівня підтримки. Форми роботи, які застосовуються в рамках програми, були доступними для виконання дітей з ООП, і практично не потребували допомоги. Заняття позитивно вплинули як на дітей з ООП, так і на класний колектив, який став сприймати дітей з ООП як рівних серед рівних, з розумінням ставитись до проблем інших, проявляти толерантність та емпатію.

Таким чином, п'ятикласники, які пройшли програму здобули знання, уміння та вдосконалили навички, які їм допомогли успішно пройти період адаптації:

- Комунікативні та соціальні навички;
- Розуміння власних емоцій та почуттів;
- Ознаки емоцій та почуттів інших людей;
- Необхідність проявів емпатії;
- Розуміння власних кордонів та правил взаємодії з іншими;
- Набули нових друзів серед однокласників;
- Підтримування дружніх стосунків;

- Побудова безпечного простору для себе та інших;
- Техніки самодопомоги при негативних емоційних станах;
- Мотивація до навчання;
- Навички роботи в команді;

Література

1. Адаптація учнів до шкільного навчання. 1-10 класи/ Уклад.: О.Є. Марінушкіна, Ю.О.Замазій; за редакцією Л.Д.Покроєвої. – Х.: Вид-во «Ранок», 2011.
2. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.
3. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник [текст]/ [укладач М.В.Лемак, В.Ю.Петрище]- вид.2-ге, виправл. - Ужгород:Видавництво Олександри Гаркуші, 2012.
4. Настільна книга шкільного психолога / Авт.-уклад. О.Є.Марінушкіна. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010.
5. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів. – Х.: Вид.група «Основа»: «Тріада +», 2007. – (Школа класного керівника).
6. Туріщева Л.В. Психологічні тренінги для школярів. – Х.: Вид. група «Основа», 2009.
7. Туріщева Л.В. Увага! Особливі діти. - Х.: Видав.група «Основа», 2012. - (Серія «Тренінги у педагогічній практиці»).
8. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах [упоряд. Т. Червона]– К.: А28 Шк. Світ, 2008.
9. Бабич О. Психолого-педагогічний супровід процесу адаптації учнів 5-го класу/ Бабич О // «Сучасна школа України»№ 4 (232) . – 2011.
10. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі / Л.В. Боярин // «Теоретичні і прикладні проблеми психології»–№ 3(32). – 2013.
11. Дмитрієва С.М. Психологічні особливості адаптації школярів в середній ланці освіти[Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua>.
12. Корекційно-реабілітаційні технології в роботі шкільного психолога[Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://studopedia.com.ua>.
13. Кузікова, С. Б. Основи психокорекції: навч. посібник / С.Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2012..
14. Пиаже Ж. Избранные психологические труды / Ж. Пиаже. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.

15. Прищепа Олена. Психологічні особливості адаптації молодших підлітків до навчання в основній школі / Олена Прищепа//Вісник Інституту розвитку дитини Вип. №35. – 2015.
16. Шльонська О.О. Розгляд поняття «адаптація» з погляду системного підходу// О.О.Шльонська // Актуальні проблеми психології. Том III. : Консультативна психологія і психотерапія : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології ім.Г.С.Костюка НАПН України; - Видавець Лисенко М.М., 2013. – Вип. 9.
17. ЯценкоТ.С. Психологічні основи групової психокорекції: Навч. посібник.– К.: Либідь,1996.