

Управління освіти і науки Білоцерківської міської ради Київської області

Науково-методичний центр  
Білоцерківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №20  
Білоцерківської міської ради Київської області

ПОГОДЖЕНО

Науково-методичною радою  
Управління освіти і науки  
Білоцерківської міської ради  
Протокол №\_\_\_\_від\_\_\_\_2020

СХВАЛЕНО

науково-методичною радою  
Київського обласного інституту  
післядипломної освіти  
педагогічних кадрів  
Протокол №\_\_від \_\_2020

ЗАТВЕРДЖЕНО

Педагогічною радою  
Білоцерківської спеціалізованої  
школи І-ІІІ ступенів №12  
Вітюк О.П.  
протокол №\_\_від \_\_\_\_2020

**Розвивальна програма  
для учнів 5 класу  
зі зниження рівня шкільної тривожності**

АВТОРИ

Духта Юлія Володимирівна  
практичний психолог БСШ №3  
Яворська Тетяна Василівна  
практичний психолог БСШ №12

м. Біла Церква  
2020

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Почуття тривоги в шкільному віці неминуче, оскільки пізнання завжди супроводжується тривогою. Пізнання – це завжди відкриття чогось нового, а все нове приховує у собі невизначеність, яка непокоїть людину.

Шкільна тривожність – це найбільш широке поняття, що охоплює різні аспекти сталого шкільного емоційного неблагополуччя. Вона виражається у нервуванні, підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях, у класі, очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків. Дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, не впевнена у правильності своєї поведінки, своїх рішень.

Шкільна тривожність може проявлятися в поведінці у найрізноманітніший, часом несподіваний спосіб, маскуючись під інші проблеми. Небажання ходити до школи найчастіше виникає в контексті недостатньої шкільної мотивації, однак свідчить насамперед про те, що дитина відчувається в школі дискомфортно. Протилежну форму прояву шкільної тривожності являє собою зайва старанність під час виконання завдань. З конфліктністю самооцінки пов'язана і така «універсальна» поведінкова ознака шкільної тривожності, як відмова від виконання суб'єктивно нездійсненних завдань.

Шкільна тривожність – це специфічний вид тривожності, що проявляється у взаємодії дитини з різними компонентами освітнього середовища та закріплюється в цій взаємодії. В її формуванні можна умовно виділити як ситуаційні (власне взаємодію з компонентами освітнього середовища), так і індивідуальні (темперамент, самооцінка тощо) передумови.

Тривога є невід'ємною частиною навчального процесу, і тому її не можна розглядати як однозначно негативний стан. Дезорганізують навчальну діяльність тільки часті і або інтенсивні тривожні стани, які свідчать про порушення процесу шкільної адаптації.

Адаптація – це процес пристосування індивіда до умов та вимог нового середовища, умов життя та діяльності.

Адаптація дитини до навчання в середній ланці школи відбувається не одразу, - не день і не тиждень потрібні, щоб звикнути до нових умов навчання. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним навантаженням усіх систем організму.

Як свідчить практика, більшість дітей проходять період адаптації до навчання в середній ланці як важливий крок у житті. Центральне місце посідає, по – перше, сам факт закінчення початкової школи, на чому наголошують вчителі й батьки, по - друге, предметне навчання. Незважаючи на те, що й раніше діти вивчали різні предмети, саме під час переходу до середньої школи вони починають розуміти й усвідомлювати зв'язок цих предметів з певною сферою знань.

Для багатьох п'ятикласників, що навчилися спочатку в одного вчителя, перехід до кількох вчителів з різними вимогами, різними характерами, різним стилем викладання також є зовнішнім показником їхнього дорослішання, але разом з цим і фактором тривожності та проблем.

Учневі необхідно вирішувати проблеми не тільки організаційного характеру, а й психологічного, а саме:

- Як не загубитися в просторах школи?
- Як розподілити час на перерві: для переходу в інший кабінет, для відпочинку, для відвідування їдальні?
- Що робити, коли ображають старшокласники?
- Як впоратись із зростанням кількості уроків, а отже, і домашніх завдань?
- Як налагодити стосунки з різними вчителями, пристосуватися до їхніх вимог, методів навчання, а можливо, й темпераменту?
- Як стати значимою людиною для класного керівника?

Додають до цього можливі нерозв'язані проблеми, які тягнуться за дитиною з початкової школи: проблеми особистісного характеру, взаємини з однокласниками, проблеми, пов'язані з навчанням тощо. Усе це ускладнює роботу класного керівника, знижує її ефективність, часто зводячи нанівець педагогічні зусилля.

Але для учня й для учнівського колективу перехід до п'ятого класу може стати початком нового життя, нових успіхів, розкриттям нових граней характеру, власних можливостей, здібностей, прихованих ресурсів.

**Мета програми:** профілактика дезадаптації учнів; формування в дітей адекватної самооцінки, позитивної шкільної мотивації; зниження рівня тривожності; згуртування колективу; запобігти серйозним проблемам при переході з початкової школи до середньої, розвивати пізнавальні процеси учнів 5 – х класів; надати психолого – педагогічну допомогу дітям із високим рівнем тривожності й невпевненістю у спілкуванні й діяльності.

**Завдання програми:**

- створення умов для успішної адаптації;
- формування навичок конструктивного спілкування учнів та навичок особистісної взаємодії;
- зниження рівня тривожності;
- підвищення віри у свої сили та формування адекватної самооцінки;
- сприяння сформованості учнівського колективу та створенню доброзичливої атмосфери в класі;
- надання психологічної підтримки учням в період їх адаптації до умов навчання в середній школі;
- допомога в роботі з самоорганізації, самоконтролю;
- створення соціального простору самопізнання, саморозвитку, самовдосконалення;
- створення сприятливих умов для розкриття психічних, креативних ресурсів.

**Форма проведення занять** - групова ( 8-12 чоловік).

Для реалізації програми не потрібно спеціальних умов.

Програма може використовуватися практичними психологами для проведення розвивальних занять.

**Вікова категорія.** Програма призначена для учнів 5 класів (10-11 років). Крім, тривожних дітей, входять дві впевнені у собі, активні діти, які можуть бути прикладом для наслідування.

**Програма розрахована** на 14 занять з 14 тем.

**Тривалість заняття** 45 хв.

**Форми та методи,** що застосовуються під час занять: вправи, розповіді, бесіди, розминки, обговорення.

### **Структура занять**

Кожне заняття містить вступну частину, яка включає в себе привітання та активізаційну вправу. В основній частині містяться вправи та ігри, спрямовані на здійснення розвивального впливу. У кінці заняття обговорюються всі види діяльності, виконані на занятті.

### **Опис очікуваних результатів:**

1. Підвищена емоційна стійкість та психологічна готовність до навчання в 5 класі.
2. В учнів сформовані навички конструктивного спілкування та навички взаємодії в групі.
3. Сформована адекватна самооцінка.
4. Подолання напруги й тривожності в учнів, пов'язаних із навчанням в школі.
5. Позитивна динаміка в розвитку особистісних рис, навичок і вмінь кожної дитини.
6. Активізація соціальної активності, впевненості в діяльності.

## **ЗАНЯТТЯ 1**

**Мета:** налагодити стосунки психолога з групою, згуртувати групу, виховувати здатність до погодженої взаємодії.

**Завдання:** розвивати довільність і самоконтроль; навчати прийомів саморозслаблення; розвивати емпатію.

### ***Вправа «Якщо весело, то роби так...»***

Психолог обирає одного учня, який показує одну якусь веселу вправу: тупання ногами, оплески, різні мімічні прояви, звуки... Решта учнів по черзі разом повторюють те, що показав цей учень, зі словами: «Якщо весело, то роби так...».

Вправа продовжується доти, доки кожен не спробує себе в ролі ведучого.

### ***Вправа «Світ інтересів»***

**Психолог.** Зараз я роздам вам аркуші із зображенням сонечка. Ви повинні подумати і записати на аркуші відповіді на такі питання:

- Яке твоє улюблене заняття?
- Яка твоя улюблена тваринка?
- Який твій улюблений мультфільм?

Після того як всі учасники впоралися із завданням, психолог пропонує по черзі презентувати свої «сонечка».

**Основне завдання психолога** – підкреслити індивідуальність кожного учня і в той же час звернути увагу школярів на спільне в їхніх відповідях. Таким чином дітей підводять до висновку, що, незважаючи на те, що всі учні в класі різні, всі вони мають щось спільне, наприклад полюбляють одні і ті самі мультики, мають спільне хобі тощо.

### ***Вправа «Веселі картинки»***

Школярі об'єднуються в кілька команд.

**Завдання:** створити колаж за темою, пов'язаною з 5 класом. Пропонують такі теми: «Найдружніший 5 – й клас!», «Кодекс законів 5 класу», «Цікаве життя 5 класу» і т. ін.

Після виконання завдання групи презентують свої роботи (по черзі).

*Примітка.* Плакати з готовими колажами краще за все на деякий час розмістити у кабінетах, закріплених за 5 класами.

### ***Вправа «Узгоджені дії»***

Члени групи розходяться парами й починають імітувати спільну діяльність: рубання дров, робота на пожежній pompі, у кузні тощо.

### ***Вправа «Друг»***

Психолог дає аркуш паперу і просить продовжити речення: «Друг – це той, хто...».

Коли учні напишуть, то кожен зачитує твердження, а психолог записує їх на дошці. Діти обговорюють якості друзів.

Наприкінці психолог відкриває дошку, де записані вислови про дружбу, і разом з учнями їх аналізує.

### ***Етюд «Штанга»***

Дитина піднімає «важку штангу». Потім кидає її. Відпочиває. Етюд навчає прийомів саморозслаблення.

**Завершення заняття.** Вправа “Відкритий мікрофон”. Психолог пропонує учням продовжити речення: “На сьогоднішньому занятті я дізнав (ла)ся ..., я навчив (ла) ся..

## ЗАНЯТТЯ 2

**Мета:** формувати адекватну самооцінку, навчитися приймати себе таким, яким є.

**Завдання:** розвивати довільність і самоконтроль, рефлексію, уміння виражати себе.

### ***Гра «Прапорець»***

Звучить музика. Діти рухаються по приміщенню. За сигналом психолога (піднятий прапорець) вони мають припинити рух і зафіксувати позу, в якій їх застав сигнал, на 5 – 7 секунд. За повторним сигналом рух поновлюється.

### ***Вправа «Ти мені подобаєшся»***

**Психолог.** Сядьте, будь ласка, у коло. Пропоную гру. Ми всі разом утворили одну велику кольорову павутину, що пов'яже нас. Крім того, кожен зможе висловити свої добрі думки й почуття до інших учасників групи.

Психолог починає гру. Обмотавши кінець нитки навколо своєї долоні, прокочує клубок у бік одного з дітей. Бажано обрати не найпопулярнішу дитину в групі.

Психолог. Ім'я, ти мені подобаєшся, бо... Ти теж обмотай нитку навколо долоні й передай клубок сусідові зі словами: «ти мені подобаєшся, бо...». Ви можете говорити або про те, що вам подобається у другові, або за що ви хочете йому подякувати. Добре запам'ятайте те, що вам скажуть. Той, хто одержить клубок останнім, починає гру у зворотному напрямку.

### ***Рефлексія***

- Чи сподобалися слова, які тобі говорили?
- Чиї слова тобі особливо приємні?
- Що ти відчував, коли слухав слова, звернені до тебе?
- Які слова ти особливо запам'ятав?
- Чи легко тобі говорити приємні речі іншим дітям?
- Що тобі приємніше: слухати чи самому говорити добрі слова?
- Чи сподобалася тобі гра?
- Чого ти навчився сьогодні?

### **Вправа «Моє ім'я у малюнку»**

Учні малюють своє ім'я. Таким чином вони виражають своє ставлення й почуття до нього за допомогою кольорових олівців та фломастерів.

### **Гра «Просто у вічі»**

Діти сидять по парах навпроти одне одного. За сигналом дорослого починають дивитися одне одному просто у вічі. Програв той, хто засміється або першим відведе погляд.

### **Вправа «Ліфт»**

*Психолог.* Покладіть долоню на живіт. Уявіть, що живіт – це перший поверх будинку. Трохи вище – шлунок – це другий поверх. Потримайте там долоню. Тепер покладіть її на груди й уявіть, що це третій поверх. Приготуйтеся, ми починаємо «поїздки на ліфті». Вдихніть ротом повільно і глибоко так, щоб повітря дійшло до першого поверху – до живота. Затримайте подих. Видихніть ротом. Зробіть це так, щоб повітря піднялося на один поверх вище – до шлунка. Затримайте подих. Видихніть ротом. Вдихніть і «підніміть ліфт» ще на один поверх – до грудей. Затримайте подих. Видихніть ротом. Під час видиху ви відчуваєте, що напруження та хвилювання виходять із тіла, немов із дверей ліфта.

Вправу виконуйте стоячи. Подих затримуйте на 2 – 3 секунди.

**Обговорення.** Психолог пропонує завершити заняття оплесками..

### **ЗАНЯТТЯ 3**

**Мета:** подолати сором'язливість, замкненість, нерішучість.

**Завдання:** розвивати концентрацію уваги, руховий контроль, самосвідомість; усувати імпульсивність; формувати адекватну самооцінку, виховувати здатність до взаємодії.

#### **Вправа «Поділися добрим настроєм»**

Колір і настрій явища взаємопов'язані. Кожен вибирає свій колір настрою:

- Червоний – піднесений;
- Помаранчевий – радісний;
- Жовтий – світлий, приємний;
- Зелений – спокійний;
- Блакитний – незадовільний;
- Фіолетовий – тривожний;
- Чорний – пригнічений.

Учні прикрашають «Дерево Настрою» класу з відповідним коментарем.

#### **Вправа «Розкажи про те, що тобі подобається в собі»**

Психолог пропонує дітям по черзі розповісти про те, що вони люблять, цінують і приймають у собі, про те, що дає їм почуття впевненості. Якщо виникають складнощі, психолог сам відзначає позитивні риси, властиві дитині.

#### **Вправа «Дзеркало»**

Учні об'єднуються у пари. Їм потрібно по черзі за 1 хв повторити міміку, рухи, відтворити почуття та настрої товариша. Далі обмін ролями.

#### *Обговорення*

- Чи легко бути дзеркалом іншої людини?
- Чи приємно це?
- Чи змогли б ви відчувати себе іншою особою?
- Чи заважає це вашому Я – вашій індивідуальності?

#### **Вправа «Емоція по колу»**

Психолог. Емоція- це переживання людиною свого ставлення до світу і до людей.

За допомогою міміки покажіть емоцію, решта повторюють її ( радість, сум, страх, обурення, гнів, здивування).

### **Вправа «Надуваємо кульку»**

Психолог. Послухайте історію про надувну кульку. Колись вона була гарною і веселою, з нею гралися діти, а зараз вона здулася. Ляжте на килимок і спробуйте зобразити цю здуту кульку. Який у вас зараз настрій?

Давайте допоможемо собі знову стати веселими. Я візьму «насос» і буду накачувати кульки повітрям, і вони будуть повільно наповнюватися: ноги, руки, живіт будуть розпрямлятися і тверднути. А потім вони знову «здуються»: руки, ноги, живіт стануть м'якими, розслабленими.

Бажано повторити цю вправу декілька раз.

### *Рефлексія заняття*

- Коли ти був надutoю кулькою, що відчував у руках, ногах?
- Коли кулька здулася, як змінилися твої відчуття?
- Що тобі було приємніше: бути надутим, напруженим чи здутися, розслабитися?
- На яку кульку ти більше схожий: надуту чи здуту?
- У яких ситуаціях ти відчуваєшся, як надута кулька?
- Коли ти відчуваєшся здutoю кулькою?

## ЗАНЯТТЯ 4

**Мета:** психоемоційно розвантажити дитину, підвищити рівень психомоторики.

**Завдання:** розвивати здатність відстоювати свої інтереси, регулювати рухи власного тіла, розвивати комунікативні навички, емпатію.

### **Вправа – розминка налаштування на роботу «Квітка - семицвітка»**

Психолог прикріплює на дошку квітку з різнокольоровими пелюстками. На пелюсточках написані добрі слова, але не вписано імена дітей. Психолог пропонує учасникам відірвати по пелюсточці і подумати, кому б вони хотіли сказати такі слова, вписати ім'я і подарувати тій дитині, якій адресовано приємні слова, пелюстку.

Кількість пелюсток на квітці має відповідати кількості дітей у класі, також психолог повинен простежити, щоб кожен учень отримав пелюстку від квітки.

*Приклади написів на пелюстках:*

- Ти мені подобаєшся, будьмо друзями;
- Мені подобається, як ти посміхаєшся;
- Ти чудовий друг;
- Ти вмієш берегти таємницю;
- Ти щедрий і завжди з усіма ділишся;
- З тобою весело;
- Ти дуже гарний;
- З тобою цікаво спілкуватися;
- Ти добрий;
- Ти справжній спортсмен;
- Без тебе буває сумно.

### **Гра «Диво»**

Діти розбиваються на пари, в одного з них у руках «чарівна паличка». Треба торкнутися нею до партнера і запитати його: «Чим я можу тобі допомогти? Що я можу для тебе зробити?». Той відповідає: «Проспівай (станцюй, розкажи щось

смішне, пострибай на скакалці)», - або пропонує щось гарне зробити пізніше (домовляються про час і місце).

### **Вправа «Подарунок - жестом»**

По колу учні роблять один одному подарунки на невербальному рівні – жестами показують, що саме хочуть подарувати.

#### *Обговорення*

- Що саме подаровано?

### **Вправа «Ганчіркова лялька й солдат»**

*Психолог.* Будь ласка, встаньте й розташуйтеся так, щоб навколо кожного з вас було вільне місце. Повністю випряміться, як солдати. Застигніть у позі «струнко», немов ви скам'яніли, і не рухайтесь, приблизно ось так... (покажіть дітям цю позу).

А тепер нахиліться вперед і розставте руки, щоб вони бовталися, як мотузки. Станьте такими ж м'якими й рухливими, як ганчіркова лялька. (Покажіть дітям і цю позу). Злегка зігніть коліна й відчуйте, як ваші кістки стають м'якими, а суглоби – дуже рухливими... Тепер знову покажіть солдата, абсолютно прямого й негнучкого, начебто вирізьбленого з дерева (10 с). Знову станьте ганчірковою лялькою, м'якою, розслабленою й рухливою. А тепер знову станьте солдатом (10 с)... Ганчірковою лялькою...

Просіть дітей поперемінно бути солдатом і ганчірковою лялькою доти, доки вам не здасться, що вони вже цілком розслабилися.

*Психолог.* Тепер потрясіть руками, начебто ви хочете струсити з них крапельки води. Стряхніть крапельки води зі спини... Тепер стряхніть воду з волосся... Тепер – із верхньої частини ніг і ступень...

### **Обговорення заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 5**

**Мета:** розвивати комунікативні навички, долати тактильні бар'єри.

**Завдання:** розвивати емоційно виразні рухи; мобілізувати внутрішні сили дитини у моменти небезпеки; знижувати психоемоційне напруження.

### **Вправа «Давайте привітаємося»**

Звучить спокійна музика, діти ходять по кімнаті. Якщо психолог плескає в долоні один раз – діти вітаються за руку, якщо двічі – плечима, тричі – спинками.

### **Гра «Газета»**

На підлогу кладуть розгорнуту газету, на яку стають чотири дитини. Потім газету складають навпіл, усі діти мають знову поміститися на ній. Газету складають доти, доки хтось із учасників не зможе встати на газету. У процесі гри діти мають зрозуміти, що для перемоги їм потрібно обійнятися – тоді відстань між ними максимально скоротиться.

Гра відбуватиметься цікавіше, якщо діти діятимуть по команді. Інакше кажучи, на газету вони мають стати після певного сигналу, до якого можуть вільно рухатися по кімнаті.

Після того, як діти стануть на газету, дорослий фіксує їхнє положення, дає дітям відчуття підтримки сусіда.

### **Етюд «Желе»**

*Психолог.* Підійдіть всі до мене і станьте навпроти, щільно пригорніться одне до одного. Дивіться на мене. Уявіть собі, що ви всі разом – це тарілка із желе. Чи можете ви сказати мені, яке це желе на смак? Ванільне, бананове, малинове? Добре, нехай ви будете малиновим желе. Я зараз почну струшувати желе з тарілки. Коли я буду легенько струшувати, ви повільно розгойдуйтеся. Коли я почну струшувати тарілку сильніше, ви маєте розгойдуватися швидше. Щоб побачити і зрозуміти, як вам треба розгойдуватися, стежите за моїми руками.

Протягом однієї хвилини показуйте, як ви тримаєте в руках величезну тарілку і струшуєте її, спочатку легко, а потім усе сильніше й сильніше. Потім різко зупиніться – желе заспокоїться не одразу.

Тепер уявіть, що тарілку із желе залишили на сонці й забули про неї. Що сталося із чудовим желе? Воно почало танути й розтікатися... Починайте танути, опускайтеся на підлогу й розтікайтеся в усі боки.

### **Вправа «Вогник»**

Засвітити в колі свічку.

*Ведучий.* Візьміться за руки, погляньте на вогник, уявіть у своїх серцях вогник добра, ніжності, любові, уявіть, як він розгорається, його сила переходить у праву руку і вливається у долоню того, хто сидить праворуч, збагачується його любов'ю і рухається далі по колу. Потім любов повертається, збагачена від сердець інших учнів.

### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 6**

**Мета:** навчити позитивно ставитися до себе і приймати себе; розвивати відчуття внутрішньої зосередженості.

**Завдання:** розвивати увагу і самоконтроль; долати сором'язливість, замкненість, нерішучість; розвивати самоповагу.

### **Вправа «Досліджую себе»**

*Ведучий.* Зараз ми всі разом малюватимемо людину. Я на дошці, а ви на своїх аркушах. Візьміть простий олівець. Це буде ваш портрет у повний зріст. Будемо досліджувати себе. Для цього сядьте на стілець, заплющте очі й відчуйте, де у вашому тілі найгарячіше місце. Визначили? Візьміть червоний олівець і на малюнку поставте червону крапку. Тепер приготуйте синій олівець. Заплющте очі й визначте, де у вас найхолодніше місце, позначте його синім на малюнку. Після цього ми шукаємо найнеприємніше місце (чорний колір), потім – найприємніше (жовтий колір). Знаходимо найлегші і найважчі місця (штрихування, повне зафарбовування). Психолог заповнює свій малюнок на дошці, намагаючись не випереджати дітей.

Люди відчують різні частини свого тіла неоднаково. Наприклад, теплі руки й холодні ноги.

### *Рефлексія*

- Важко чи легко тобі було виконувати завдання?
- Що було важко? Що легко?
- Чи заважало тобі щось? Що?
- Чи сподобалося тобі досліджувати себе?
- Було це приємно чи ні?

### **Вправа «на помилках вчаться»**

*Психолог.* Кожен із нас припускається помилок. Тільки таким чином ми можемо чогось навчитися. Я пропоную пригадати свою будь – яку велику помилку, можливо, навіть пов'язану із школою. Деякі люди, помилившись, влаштовують над собою жорстокий суд. Інші ж просто ще раз намагаються зробити те, що в них не вийшло, враховуючи при цьому попередній досвід. Щоразу вони вчаться і не роблять проблем зі своїх невдач.

А як ви реагуєте на власні помилки?

Об'єднайтесь у групи по 3- 5 учнів та обговоріть, що ви думаєте з цього приводу (робота триває протягом 5 – 7 хвилин).

А тепер на чистих аркушах великими літерами напишіть: «Робити помилки – це нормально! На своїх помилках ми вчимося». Прикрасьте аркуші так, щоб вам приємно було на них дивитися.

Учні виконують завдання, роздивляються плакати однокласників.

### *Рефлексія*

Учням пропонують пригадати, що відбувалося на занятті, і відповісти на запитання:

Що було цікавим для вас і чому?

### **Вправа «П'ять добрих слів»**

Кожен обводить свою долоню, підписує своє ім'я. Аркуші передають колом, і кожен учасник пише на одному з пальців якусь привабливу рису її власника, аж поки аркуш не повернеться до власника. Далі ведучий збирає долоні, зачитує написи, а група здогадується, кому вони належать.

### **Вправа «Чарівний базар»**

На аркушах учасники пишуть «куплю», а нижче риси, які кожен хотів придбати. Аркуші прикріплюють на груди. На малих аркушах учасники записують рису, яку вони хотіли б продати або обміняти. Всі ходять по базару, здійснюючи купівлю або обмін. Риси не можна просто віддавати, нічого натомість не отримавши. Гра закінчується, коли «зачиняється» базар.

### **Гра «Веселий м'ячик»**

Психолог вмикає аудіо запис будь – якої танцювальної мелодії. Діти стають у коло й передають м'яч одне одному зі словами: «Ти котися, веселий м'ячику, швидко по руках, щоб не нудно було нам». Дитина, яка одержала м'яч, після останнього слова виходить у центр кола й танцює під музику.

### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 7**

**Мета:** розвивати емоційну сферу, уміння диференціювати емоції та почуття інших людей.

**Завдання:** розвивати довільну регуляцію, комунікативні навички, емпатію, емоційне взаємне та самовираження.

### **Вправа «Подорож на хмарі»**

*Психолог.* Сядьте зручніше й заплющте очі. Двічі – тричі глибоко вдихніть і видихніть...

Я хочу запросити тебе у подорож на хмарі. Стрибни на білу пухнасту хмарину, схожу на м'яку гору з пухких подушок. Відчуй, як твої ноги, спина зручно розташувалися на цій великій хмарній подушці.

Тепер починається подорож. Твоя хмара повільно піднімається синє небо. Відчуваєш, як вітер овіває твоє обличчя? Тут, високо в небі, все спокійно й тихо. Нехай твоя хмара перенесе тебе зараз у таке місце, де ти будеш щасливий.

Спробуй подумки «побачити» це місце якомога точніше. Тут ти відчуваєшся спокійно і щасливо. Тут може відбутися щось дивовижне й чарівне... (пауза 30 с).

Тепер ти знову на своїй хмарині, і вона везе тебе назад, на твоє місце у класі. Злізь із хмари й подякуй їй за те, що вона так добре тебе покатала... Тепер поспостерігай, як повільно хмара тане в повітрі... Потягнися, випрямся та знову будь бадьорий, свіжий і уважний.

### **Вправа «Малюємо почуття»**

*Психолог.* Візьміть папір і намалюйте, як ви зараз відчуваєтеся. Підберіть найвдаліші кольори. Ви можете малювати лінії, кола, візерунки або усе, що вам хочеться.

Діти мають написати назву почуття на аркуші. Важливо, щоб кожна дитина змогла показати свій малюнок, а ви позитивно оцінили його: так, щоб діти зрозуміли, що таке малювання – гарний спосіб помітити й назвати свої власні почуття. Поговоріть із дітьми і про те, що вони можуть робити й роблять, коли їм нудно; коли вони хвилюються; коли переживають інші почуття...

### *Обговорення*

- Яке почуття тобі найбільше подобається?
- Яке почуття тобі не подобається?
- З яким почуттям ти йдеш ранком у школу?
- Коли ти радієш?
- Коли тобі страшно?
- Коли ти злишся?

### **Вправа «Образ»**

Кожен учень на аркуші паперу записує свою найбільшу образу, яку він коли небудь відчув. Потім всі розповідають про свої емоції, відчуття. Якщо хтось не хоче висловлюватися, то змушувати не потрібно, нехай ця образа залишиться на папері.

### **Вправа «Позбавляємось образ»**

Психолог пропонує учням позбавитися образ, яких вони зазнали, залишити їх у минулому і «нове життя» розпочати з «чистого аркуша». Для цього учасники заняття повинні порвати, порізати аркуші, на яких написані образи, і викинути їх у смітник.

### **Вправа «Кришталева подорож»**

*Психолог.* Сядьте зручно, розслабтеся, заплющте очі. Уявіть, що ви входите у весняний яблуневий сад, вдихаєте аромат біло – рожевих квітів, вам це подобається. Вузькою стежкою ви підходите до хвіртки, відчиняєте її й потрапляєте на чудову зелену галявину. М'яка трава похитується, приємно дзижчать комахи, вітерець пестить ваше обличчя, волосся... Перед вами озеро... Вода прозора й мерехтить. Ви повільно йдете берегом уздовж дзвінкого струмочка й підходите до водоспаду... Ви входите в нього, й осяйні струмені очищають вас, наповнюють силою й енергією... А тепер час вертатися. Подумки пройдіть весь свій шлях у зворотному напрямку, вийдіть із яблуневого саду й тільки тоді розплющуйте очі.

### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 8**

**Мета:** психомоторна розкутість, профілактика і зняття психоемоційного напруження і синкінезій.

**Завдання:** розвивати довіру до людей, моторну спритність, тактильну чутливість, погодженість дій та швидкість реакції.

### **Вправа «З насіння в дерево»**

Ведучий пропонує дітям перетворитися на маленьке зморщене насіннячко: стиснутися у грудочку на підлозі, сховати голову, затулити її руками.

*Психолог.* Я буду садівником. Садівник дуже дбайливо ставиться до насінин, поливає їх (гладьте дітей по голові й тілу), доглядає. З теплим весняним сонечком насіннячко починає повільно рости. (Діти піднімаються.) У нього розкриваються листочки. (Діти повільно тягнуть руки догори.) Роста стеблинка. (Діти витягаються.) З'являються гілочки з бутонами. (Діти розводять руки в сторони, пальці стиснуті.) Настає радісний момент, і бутони розкриваються... (Діти різко розтискають кулаки.) І паросток перетворюється на прекрасну сильну квітку. Уже літо, квітка гарнішає, милується собою, усміхається іншим квіткам.

### *Обговорення*

- Як ти почувався, коли був маленькою, зморщеною насіниною?
- Як ти почувався, коли став сильною, гарною квіткою?
- Чим тобі більше сподобалося бути: насіннячком чи квіткою?

*Методичні рекомендації.* З вибору дитини психолог може визначити, яка самооцінка домінує в неї у цей момент.

### **Гра «Спонтанне малювання»**

У приміщенні лунає приємна не голосна музика. Протягом 20 – 45 хв дитина може малювати все, що їй заманеться, прикрашати малюнок аплікацією.

*Коментар:* спонтанне малювання допомагає вийти з депресії, знімає психологічне напруження, активізує відчуття міри – дитина зупиняється, коли розуміє, що експериментувати більше не варто. Почуття відбиваються на папері. Завдання дорослого – дати дитині повну волю, дозволити діяти так, як їй хочеться.

### **Вправа «Танець з аркушем»**

Учасники парами під музику повинні утримувати чолами аркуші паперу, не допомагаючи собі руками. Руки за спиною, не розмовляти. Пари рухаються приміщенням, пара, яка не втримає аркуш, вибуває з гри. Визначають переможців.

### **Вправа «Не бійся впасти»**

Діти діляться на пари. Одна дитина буде падати, інша – її ловити. Той, хто ловить, трохи присідає на 70 см позаду. Той, хто падає, стає спиною до свого партнера, заплющує очі, розслаблюється й падає на руки другої дитини. Важливо не підстраховувати себе під час падіння. Партнери міняються місцями, щоб кожен зміг і ловити, і падати. Психолог стоїть поруч із тим, хто ловить, аби при потребі допомогти йому. Вправа розвиває довіру до людей.

#### *Обговорення*

- Що ти відчував, коли падав (ловив)?
- Як ти почувався після падіння (після того, як піймав)?

### **Вправа «Сховок»**

*Психолог.* Уявіть собі, що у вас є зручний надійний сховок, у якому ви можете сховатися, усамітнитися, коли забажаєте. Уявіть собі будиночок у горах або лісовій долині, свій корабель, сад, таємничий замок... Подумки намалюйте це безпечне зручне місце. Коли лягаєте спати, уявіть, що ви відправляєтеся туди. Ви можете там відпочивати, слухати музику або розмовляти із другом. Робіть усе, що вам приємно. Після того, як ви проробите це кілька разів, можете фантазувати так протягом дня. Заплющте очі на кілька хвилин, і ви опинитися у вашому особистому сховку.

### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 9**

**Мета:** розвивати колективістські почуття, формувати прагнення займати позицію лідера.

**Завдання:** розвивати увагу і самоконтроль, мислення, мовлення, групову кооперацію, змагальні мотиви; відволікати від гнітючих переживань; повертати гарний настрій.

### **Вправа «Чотири стихії»**

Гравці йдуть по колу. Ведучий домовляється з ними: якщо він скаже слово «земля», усі мають опустити руки вниз, якщо слово «вода» - витягнути руки вперед, слово «повітря» - підняти руки вгору, слово «вогонь» - покрутити долонями і руками до ліктів. Хто помиляється – той програв.

### **Вправа «Дерево»**

Учасники розміщуються колом на певній відстані один від одного. Кожен натискає п'ятами в підлогу, руки стискає у кулаки, міцно зціпивши зуби. Ведучий звертається до кожного: «Ти – могутнє міцне дерево. У тебе сильне коріння, і ніяких вітрів ти не боїшся. У складних життєвих ситуаціях, коли на душі важко і хочеться плакати, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все вийде, і все буде добре. Це постава впевненої людини».

### **Вправа «Що я люблю, а що ні»**

*Психолог.* Візьми чистий аркуш паперу, напиши або намалюй на ньому те, що любиш: справи, які тобі приємно робити, улюблені страви, напої, ігри, людей, які тобі подобаються, і так далі (10 хв).

Тепер вибери із цього щось одне й намалюй його. Розкажи, чому це тобі подобається (10 хв). Візьми ще один аркуш паперу, напиши або намалюй на ньому те, що ти не любиш (5 хв). Тепер знову вибери щось зі списку й намалюй це на своєму аркуші. Розкажи про те, чому тобі не подобається те, що ти намалював (10 хв).

Діти представляють те, що в них вийшло.

### *Обговорення*

- Що тобі подобається найбільше?
- Що найменше?

### **Гра «Сова»**

Діти вибирають ведучого – «сову», яка сідає у гніздо і спить. Діти починають бігати й стрибати. Потім ведучий говорить: «Ніч!». Сова розплющує очі й починає літати. Усі гравці одразу мають завмерти. Хто починає рухатися або засміється, стає совою. Гра відволікає від гнітючих переживань, повертає гарний настрій.

**Рефлексія заняття.** Емоційна розрядка у кінці заняття. Зображувати танцювальними рухами все те, про що співається у пісні “Пластилінова ворона”.

**Мета:** формувати соціальну довіру, позитивний настрій та почуття єдності у групі.

**Завдання:** розвивати довільність і самоконтроль, сміливість і впевненість у собі; коригувати афективну поведінку; знімати психоемоційне напруження.

### **Гра «Заборонені рухи»**

Діти стоять півколом навпроти психолога.

*Психолог.* Я показуватиму різні рухи. Ви будете повторювати всі рухи, крім одного.

Психолог називає й показує «заборонений» рух (наприклад, підскакування) і дає сигнал до початку гри. Помилки, звичайно, викликають бурхливі емоційні реакції, сміх, але виводити дітей із гри не треба.

### **Вправа «Сміятися заборонено»**

*Психолог.* Сядьте, будь ласка, широким колом. Хтось один стане посередині й буде водити. Його завдання полягає в тому, щоб обрати когось і змусити його заговорити або усміхнутися. Для цього він може пробувати все, що завгодно, однак не повинен ні до кого доторкатися, і, зрозуміло, сам не має права говорити. Ті, хто сидить у колі, не можуть відвертатися або заплющувати очі.

Кожний водить не більше однієї хвилини. Якщо за цей час ведучий не зуміє розсмішити або змусити заговорити когось, нехай із тією же дитиною спробують свої сили ще 1 – 2 учасники. Якщо ведучому все вдається, він міняється місцями з тим, кого змусив усміхнутися або заговорити.

### **Малювання «Радість»**

*Психолог.* Уявіть, що ми художники і нам треба намалювати картину на тему «Радість». Візьміть листочки й олівці, намалюйте свою радість так. Як вам хочеться.

Включається музичний супровід. Потім ведучий підписує назву малюнків, вивішує їх.

### **Обговорення**

- Який настрій у тебе зараз?
- Чи легко було намалювати картину на цю тему?

- Чи навчився ти сьогодні створювати собі добрий настрій?
- Чи допомогли тобі в цьому товариші? Хто саме?

### **Вправа «Водоспад»**

Звучить музика.

*Психолог.* Заплющте очі й уявіть собі, що ви стоїте під невеликим водоспадом. Небо ясно – блакитне, повітря свіже. Вода чиста й прохолодна. Вона м'яко струменить по спині, стікає з ніг, біжить далі. Постійте трохи під водоспадом, дозвольте воді обмивати вас і нестися далі.

Вправу треба виконувати стоячи.

**Рефлексія заняття.**

**Мета:** отримувати позитивний емоційний досвід через спільні рухові дії та вправи.

**Завдання:** розвивати узгодженість рухів, невербальне вираження станів і стосунків, вміння слухати і концентрувати увагу.

### **Гра «Дзеркало»**

Діти стають у коло обличчям до центру. Усі вони – «дзеркала». Ведучий приходить у «магазин дзеркал», підходить по черзі до кожного, показує рух, а «дзеркало» одразу ж його повторює.

### **Гра «На містку»**

Дорослий пропонує дітям пройти по містку через прірву. Для цього на підлозі накреслить місток – смужку завширшки 30 – 40 см. По «містку» мають іти назустріч одна одній дві дитини, інакше він перевернеться. Також важливо не переступати через ризик, інакше гравець «тоне» і вибуває із гри. Разом із ним вибуває й другий гравець (коли він залишився один, місток перевернувся). Поки дві дитини йдуть по «містку», інші за них активно вболівають.

### **Вправа «Хто я?»**

*Психолог.* Уяви собі, що в тебе є друг, який живе в іншій країні й з яким ти листуєшся. Він дуже хоче побільше довідатися про тебе: який ти, як ти виглядаєш, що тобі цікаво... Ти вирішив відправити йому свій автопортрет. Намалюй картину, на якій буде зображена або тільки твоя голова, або ти весь, із голови до п'ят. Де – небудь на аркуші великими буквами напиши своє ім'я. Наприклад: «Мене звати Валерій» (10 хв).

Тепер придумай оповідання для свого друга про себе. Нехай кожен рядок твого оповідання починатиметься словами «я», «мій», «у мене». Ти сам вирішиш, наскільки довгим буде твоє оповідання. Воно може виглядати приблизно так:

- Я – Валерій
- Я люблю іноді побешкетувати
- Я – наймолодший у сім'ї
- Мій зріст – один метр і тридцять п'ять сантиметрів
- У мене руде волосся

- Я обожнюю морозиво

Далі нехай діти покажуть свої портрети і прочитають оповідання.

#### *Обговорення*

- Чи хотів би ти листуватися з кимось із далекої країни?
- Як ти думаєш, зрадив би твій друг такому листу?
- Чи сподобалася тобі ця гра?
- Чий автопортрет тобі сподобався найбільше?
- Чиє оповідання тобі особливо сподобалося?

#### **Вправа «Небо»**

Сядьте на стільці прямо, зіпріться на спинку, але не напружуйтесь. Ноги мають стояти на підлозі. Заплющте очі. Уявіть прекрасне блакитне небо. По ньому плывуть хмари. Ви спостерігаєте за ними. Якщо ви про щось думаєте, нехай ваші думки летять разом із хмарами. Ви зосереджені на небі. Ви відчуваєте спокій, тишу й радість. Розплющте очі. Якийсь час посидіть спокійно. А тепер повільно встаньте.

#### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 12**

**Мета:** розвивати навички взаємодії з однолітками.

**Завдання:** розвивати довільність і самоконтроль, усувати агресію, знімати психоемоційне напруження.

### **Вправа «Чарівне слово»**

Діти й ведучий стають у коло. Ведучий пояснює, що він показуватиме різні рухи, а діти мають їх повторювати, але тільки в тому випадку, якщо він скаже «будь ласка». Інакше діти не рухаються. «Чарівне» слово ведучий говорить у довільному порядку, через 1 – 5 рухів.

### **Гра «Сіамські близнюки»**

Діти розбиваються на пари, сідають за стіл дуже близько одне до одного, потім зв'язують праву руку однієї дитини й ліву іншої від ліктя до кисті. Кожному в руку дають крейду. Крейда має бути різного кольору. До початку малювання діти можуть домовитися між собою, що вони зображуватимуть. Час на малювання – 5 – 6 хв. Щоб ускладнити завдання, одному із гравців можна зав'язати очі, тоді «зрячий» гравець має керувати рухами «сліпого». Після гри з дітьми проводиться бесіда про їхні відчуття у процесі малювання, чи було їм комфортно, що їм заважало, а що допомагало.

### **Гра «Накрути мотузочку на палець»**

За сигналом дорослого діти мають якомога швидше накручувати на вказівний палець мотузку. Переможцем вважається та дитина, яка встигла виконати завдання до звукового сигналу «стоп».

### **Етюд «Маріонетка»**

*Психолог.* Уявіть, що ви перетворилися на ляльок, які виконують ті рухи, що потрібні ляльководам, - так називають акторів лялькового театру. Станьте прямо й завмірть у позі ляльки. Ваше тіло стає твердим, як у Буратіно. Напружте плечі, руки, пальці, уявіть, що вони дерев'яні. Напружте ноги й коліна, пройдіться так. Ваше тіло, немов дерев'яне. Напружте обличчя й шию. Насупте чоло, стисніть щелепи. А тепер скажіть собі: «Розслабся й розм'якни. М'язи розслаблюються. Напруження йде». Можна помасажувати однією рукою іншу, погладити обличчя.

### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 13**

**Мета:** розвивати навички самостійності й уміння приймати ризиковані рішення.

**Завдання:** розвивати довільність, самоконтроль, увагу, паралінгвістичні способи спілкування; формувати адекватну самооцінку; підвищувати впевненість у собі.

### **Вправа «Ну ж бо, відгадай»**

Діти діляться на дві підгрупи. Перша потайки від іншої загадує якийсь предмет. Інша підгрупа має його відгадати, ставлячи навідні запитання. На них перша підгрупа має право відповідати тільки «так» або «ні». Діти першої підгрупи стають в одну лінію одне за одним, навпроти них стають діти з іншої підгрупи. Спочатку запитує дитина із другої підгрупи: «Воно живе?». Перша дитина з першої підгрупи відповідає: «Так». Потім запитує друга дитина із другої підгрупи: «Я його бачив?». Друга дитина з першої підгрупи відповідає: «Так» і т.д. Після того, як предмет відгадають, підгрупи міняються ролями. Рекомендуємо загадувати відомі всім предмети.

### **Етюд «Що може Марічка?»**

Марічка дуже боялася застуди. Дорослі часто повторювали їй, що вона слабенька й тому має берегти своє здоров'я. Дівчинка із заздрістю дивилася у вікно на однолітків, яким навіть у сильні морози дозволяли гуляти на вулиці. Тільки їй не можна. Сльози стояли в очах Марічки. І от одного разу вона вирішила...

*Психолог.* Придумайте оповідання далі. Розіграйте по ролях різні варіанти розвитку сюжету. Обговоріть їхню ефективність у групі.

### **Вправа «Іноземець»**

*Психолог.* Уявіть, що до нас у гості приїхав іноземець, який не знає української мови, а ви не знаєте його рідної. Спробуйте поспілкуватися з ним, покажіть вашу кімнату, іграшки, запросіть пообідати. Пам'ятайте, що все це потрібно робити мовчки.

### **Вправа «Незвичайна веселка»**

Лунає спокійна музика.

*Психолог.* Сядьте зручно, розслабтеся, дихайте рівно і глибоко. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами – незвичайна веселка. Перший колір – блакитний. Він може бути м'яким і заспокійливим, як гірський потічок! Блакитний приємно пестить око у спеку, він освіжає, як купання в озері. Відчуйте цю свіжість. Наступний – жовтий. Жовтий приносить нам радість, він зігріває нас, як сонечко, він нагадує нам ніжне пухнасте курчатко, і ми усміхаємося. Якщо нам сумно і самотньо, він піднімає настрій. Зелений – колір м'якої галявини, листя і теплого літа. Якщо нам не погано і ми відчуваємося невпевнено, зелений колір допоможе. Розплющте очі. Що ви відчували, коли уявляли собі, що дивитеся на блакитний, жовтий і зелений кольори? Візьміть із собою ці відчуття на весь день.

### **Рефлексія заняття.**

## **ЗАНЯТТЯ 14**

**Мета:** розвивати адекватні психоемоційні реакції на психотравматичні ситуації; стимулювати моторне й емоційне самовираження, знімати м'язові затиски.

**Завдання:** розвивати довільність і самоконтроль; навчати самозахисту методами, адекватними небезпеці; знімати психоемоційне напруження; розвивати узгодженість рухів, самосвідомість; формувати адекватну самооцінку.

**Вправа «Привіт, я радий тебе бачити...»**

Діти по черзі звертаються одне до одного, закінчуючи речення: «Привіт, я радий тебе бачити...». Необхідно сказати щось гарне, приємне, але обов'язково від щирого серця, відверто.

**Вправа «Кулька емоцій»**

*Психолог.* Зараз ми з вами повчимося, як можна по – іншому виходити з таких ситуацій, коли ви образилися, гніваєтеся. Допоможе нам у цьому хлопчик. Коли він побачив, що його морозиво тане в калюжі, йому здалося, що образа і злість перетворилися на кульки прямо всередині нього. Він видихнув їх, і вони полетіли. І коли кульки летіли, то ставали все меншими й меншими, і зникли зовсім. Хлопчик відчув, що злість пропала, образа пішла. Ну, впало морозиво, то й упало. «Пощастить якомусь песику», - подумав хлопчик і пішов далі. Давайте спробуємо зробити, як цей хлопчик. Згадайте, будь ласка, коли ви почувалися скривдженими, засмученими? (Дати час на спогади.) Ці негативні емоції можна надути, як кульку, й відпустити, щоб вона полетіла. Відчуйте, як образа і злість перетворюються на кульки всередині вас, і видихніть їх: «Ух – ух - ух». У всіх вийшло? Ні? Давайте уявимо це по – іншому. Комусь простіше уявити, що він бере кульку й надуває її своєю злістю або смутком і відпускає. Надуваємо всі разом зі мною! І відпускаємо!

*Рефлексія*

- Чи сподобалася тобі вправа?
- Чого ти навчився?
- Коли можна користуватися таким способом?
- Чи корисно довго злитися, ображатися?
- Як швидше прогнати злість?
- Як ти зараз відчуваєшся?

**Вправа «Мої досягнення»**

*Психолог.* Бувають такі ситуації, коли кожен із нас пишається своїми вчинками. Спробуйте згадати такі ситуації й назвати їх: «Я пишаюся собою, коли я ...».

#### *Рефлексія*

- Тобі є за що пишатися собою?
- Чи подобається тобі це почуття?
- Що ти прагнеш зробити для цього?

*Методичні рекомендації.* Психологу необхідно звернути увагу на відповіді дітей, оцінити їхню самооцінку й рівень домагань.

#### **Вправа «Жаба»**

Покладіть руки на стіл. Одну долоню стисніть у кулак, іншу просто покладіть на стіл. Одночасно міняйте положення рук. Аби ускладнити вправу – прискорте її.

#### **Вправа «Закінчи речення»**

Психолог пропонує дітям по черзі закінчити речення: «Я вмію...», «Я зможу...». Коли дитина вимовить закінчення фрази, усі плескають у долоні.

#### **Вправа «Море»**

Сядьте на стілець не напружуючись. Уявіть собі море. Ви бачите безмежний водний простір, хвилі, які піднімаються й ростуть, розбиваються на піску просто біля ваших ніг, відкочуються назад. Спостерігайте далі, як хвилі набігають на берег і відкочуються назад. Якщо ви про щось думаєте, ваші думки відносять хвилі. Дивіться на море. Ви дивитеся на хвилі і заспокоюєтеся. Це ваш світ, повний спокою. Ви можете відчути його в будь – який момент. Розплющте очі. Якщо хочете, посидьте так кілька хвилин.

**Завершальна вправа.** Психолог пропонує учням сісти спокійно, заплющити очі, глибоко видихнути і вдихнути, уявляючи, що вони видихають проблеми, а вдихають радість.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе.- М.: Просвещение, 1989.
2. Бабак Т. Вправи з психокорекції:/ Корекц. робота психолога.- К., 2003.
3. Бех І. Психологічний супровід особистісно - орієнтованого виховання // Початкова школа.-2003.-№3.

4. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. -Х.: Фоліо, 1996.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. -М.: Ось.-1989.
6. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия.- СПб.: АО Сфера, 1996.
7. Грехнев В.С. Культура педагогического общения.- М.: Просвещение, 1990.
8. Гриневич Л.Ю., Щербакова Л. Моніторингові дослідження якості освіти учнів четвертих класів загальноосвітніх навчальних закладів //Початкова школа.-2005.-№7.
9. Деркач В. Актуальні питання наступності //Початкова школа.- 2005.-№10.
- 10.Захаров В.П. Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг : уч.пособие.- Л., 1993.
- 11.Ілляшенко Т. Як допомогти дітям із труднощами в навчанні // Початкова школа.- 2004. -№5.
12. Крылов Д.Н.Критические периоды формирования личности: Здоровье. Развитие. Личность.-М.: Медицина, 1990.
13. Козлов М.І. Кращі психологічні ігри і вправи.- АРД ЛТД.1997.
14. Коробко С.Л. Работа психолога з молодшими школярами.- К.: Літера, 2006.
15. Лунькова А.И. Как помочь ребенку в школе и дома.-М., 1995.
16. Роговик Л.С. Психомоторика: практикум: Навчальний посібник.-К.: Главник, 2006.
17. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога.- М.: Владос, 1999.- Кн.2
18. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? - М.: Генезис, 2006.
19. Фопель К. Энергия паузы.-М.,2001.
20. Хухлаева О. Хочу быть успешным // Школьный психолог .-2000.-№2.