

Шматлай Галина Анатоліївна,
голова методичної комісії класних керівників
ДНЗ «Ярмолинецький агропромисловий
центр професійної освіти»,
yamayka1504@gmail.com

МЕТОДИЧНИЙ СЕМІНАР-ТРЕНІНГ **«РОЛЬ КЛАСНОГО КЕРІВНИКА У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНИХ** **ЕМОЦІЙ СЕРЕД УЧНІВСЬКОГО КОЛЕКТИВУ У ВОЄННИЙ ЧАС»**

Мета:

- ознайомити класних керівників із поняттям «афірмації» та особливостями його використання у виховній роботі;
- надати допомогу керівникам груп з питань формування позитивних емоцій серед учнівського колективу у воєнний час;
- визначити особливості роботи класного керівника у надзвичайних ситуаціях.

Завдання:

- активізувати знання класних керівників із проблеми емоційного налаштування учнівського колективу у надзвичайних ситуаціях;
- виробити практичні стратегії дружньої взаємодії класного керівника й учнівського колективу;
- заохочувати класних керівників до нестандартних проведення виховних годин.

Навчально-методичне забезпечення: схема «Афірмація. Правила дотримання афірмації», роздатковий матеріал для учасників тренінгу (папір А4, ватман, фломастери), відеоматеріал.

ХІД РОБОТИ

1. Відкриття засідання методичної комісії.

Сьогодні ми проведемо засідання у формі семінару-тренінгу, який допоможе пізнати себе й навколишній світ, змінити своє «Я» через спілкування з іншими, перебуваючи у неформальних і довірливих умовах. Ви отримаєте нову інформацію, зможете обговорити незрозумілі моменти і накопичити власний досвід. Адже так важливо для класного керівника у воєнний час зорганізувати учнівський колектив і налаштувати його на позитивні емоції, на віру у власні сили та перемогу над злом.

2. Вправа на активізацію «Асоціативний кущ».

На аркуші паперу напишіть за допомогою фломастерів назви емоцій, які у вас асоціюються із сьогоднішнім. Після цього всі учасники зачитують свої варіанти, а на ватмані малюють сонце, на промінчиках якого із перерахованих записують лише позитивні емоції.

3. Перегляд відео за покликанням:
<https://www.youtube.com/watch?v=oEQIGcjP-T0>
4. Робота із схемою.

Схема «Афірмація. Правила дотримання афірмації»

Афірмація (від лат. Affirmatio — підтвердження) — коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в **HYPERLINK** "https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%81%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C" до "Підсвідомість" підсвідомості людини, нібито сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і нібито стимулюючи позитивні зміни в її житті.

Щоб повторення афірмації було максимально ефективним, необхідно дотримуватися таких правил:

- ➔ Твердження повинне бути сформульоване як факт, причому в теперішньому часі.
- ➔ Наприкінці афірмації можна додати: «Я отримую набагато більше, ніж очікую».
- ➔ Твердження повинне давати напрямок руху і не мати заперечення.
- ➔ Заперечення взагалі не сприймається на підсвідомому рівні.
- ➔ Використовуйте тільки позитивні слова, уникайте негативних тверджень.
- ➔ Афірмація повинна народжувати позитивні емоції, радість, драйв і пристрасть.
- ➔ Конкретизуйте. Для цього запитайте себе, ким ви хочете стати, щоб відчувати щастя і любов.
- ➔ Потрібно вибирати афірмацію, яка підходить вам особисто. Ще краще самому сформулювати її для себе.
- ➔ Вірте в те, що говорите. Щоб посилити віру, потрібно фіксувати будь-які свої перемоги.
- ➔ Афірмація повинна бути короткою й, одночасно, яскравою, образною.

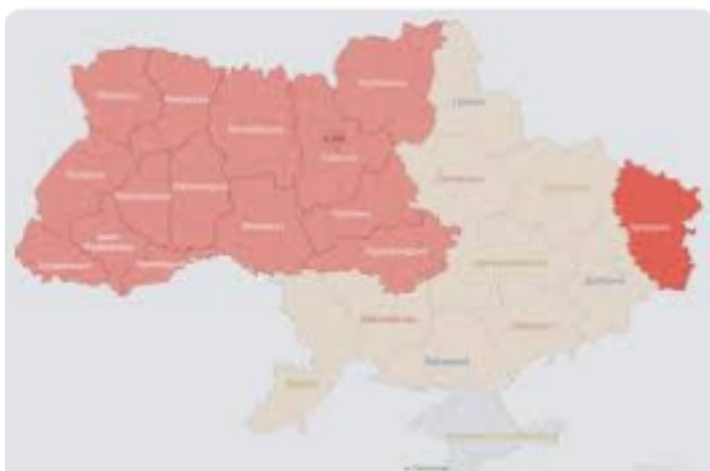
Афірмації – це одна з найпотужніших технік самовдосконалення, адже вони допомагають вам перепрограмувати власні думки і зосередитись на тому, чого ви хочете. Практикуйте їх щодня.

Найдієвіший спосіб – взяти аркуш паперу, написати 2-3 бажані твердження і читати їх кожного дня, доки ваш розум не об'єднає їх. Таким чином, щоразу, коли виникає негативна думка, ви розпізнаєте її та замінюєте позитивним твердженням.

Щоденне повторення – це спосіб поступово позбавитися всіх негативних думок.

5. Вправа «Не потрібно нервувати!»

Робота у великих групах. Підберіть афірмації до поданих картинок, щоб заспокоїти себе та учнів у різноманітних ситуаціях.



6. Мотивація.

Притча про склянку

На початку лекції професор підняв склянку з невеликою кількістю води. Тримав її, доки усі студенти не звернули на нього увагу, а далі спитав: «Скільки, на вашу думку, важить ця склянка?». «50 грамів!»... «100 грамів!»... «125 грамів!»... — припускали студенти.

— Я і сам не знаю, — зізнався професор, — щоб дізнатися, треба її поважити. Але питання в іншому: що буде, якщо я триматиму так склянку протягом кількох хвилин?

— Нічого, — відповіли студенти.

— Добре.

— А що буде, якщо я триматиму її годину? — знову запитав професор.

— У вас заболить рука, — відповів один зі студентів.

— Так. А що буде, якщо я, так протримаю склянку цілий день?

— Ваша рука оніміє, ви відчуєте сильну напругу в м'язах, і у вас навіть може паралізувати руку. Доведеться відправити вас у лікарню, — сказав студент під веселий сміх аудиторії.

— Дуже добре, — невимушено продовжував професор, — але чи змінилася вага склянки протягом цього часу?

— Ні, — відповіли. — Тоді звідки з'явився біль у плечі і напруга у м'язах? Студенти були здивовані і збиті з пантелику.

— Що мені треба зробити, щоб позбутися болю? — запитав професор.

— Опустити склянку, — пролунала відповідь із аудиторії.

— Ось, — вигукнув професор, — точно так відбувається і з нашими життєвими проблемами та невдачами. Будете тримати їх у голові кілька хвилин — це нормально. Якщо думатимете про них більше часу — почнете відчувати біль. А якщо продовжуватимете в тому ж дусі і далі, це почне паралізувати вас. Ви не зможете нічим іншим займатися. Важливо обдумати ситуацію і зробити висновки, але ще важливіше відпускати ці проблеми від себе в кінці кожного дня, перед тим як йдете спати. Так, ви без напруги щоранку зможете прокидатися свіжими, бадьорими і готовими справлятися з новими життєвими ситуаціями.

Дійсно, ця притча допоможе класному керівникові пояснити учням, як важливо у нашому нелегкому житті протидіяти стресовим ситуаціям, а також більше – подолати їх. Саме завдяки вашим настановам діти відчують свою значущість і віру у власні можливості.

7. Перегляд та обговорення відео за покликанням:

<https://pritcha.com.ua/chogo-boyatis/>

8. Метод «Мозкова атака».

Пропоную обіграти декілька ситуацій, щоб відчути себе учнем. Кожна група отримує педагогічну ситуацію та має розповісти, як її можна розв'язати. Обґрунтовуйте свою позицію.

Ситуація № 1. Під час повітряної тривоги всі учні разом із класним керівником перебувають в укритті. До Олени зателефонувала мама, яка сказала дівчинці терміново їхати додому. У дитини розпочалась паніка.

Ситуація № 2. Дмитро постійно сумує за батьками, які залишилися на окупованій території України. Крім того, він є дитиною з девіантною поведінкою. Хлопчині важко адаптуватись у новому середовищі.

9. Метод «Виразне читання».

Прочитайте рядочки з вірша Івана Франка, демонструючи різні емоцій: здивування, хвилювання, радість, смуток, гнів, страх, незадоволення, захоплення, лють.

*Надійшла весна прекрасна,
многоцвітна, тепла, ясна,
наче дівчина в вінку.
Зацвіли луги, діброви,
повно гомону, розмови
і пісень в чагарнику.*

Отже, вкотре переконуємося у правдивості того, що як ми налаштуємо себе, такий результат і отримаємо. Дуже важливо бути оптимістами і бачити прекрасне навколо. Уміння володіти собою в різних ситуаціях набувається в процесі виховання, самовиховання та є ознакою високої культури людини.

10. Інтерактивна вправа «Мікрофон».

Пропоную класним керівникам прочитати тези, які стосуються рис притаманних сучасному класному керівникові:

- Класний керівник - це особистість, індивідуальність,*
- *це любов і повага,*
 - *це вдумливість психолога,*
 - *це організаторські, комунікативні професійні здібності,*
 - *це оптимізм життєвої мудрості,*
 - *це нелегка праця розуму і серця.*

11. Підсумки семінару-тренінгу. Вправа «Створи емоцію».

Намалюйте за допомогою фломастерів емоції, які ви отримали під час тренінгу та обміняйтесь малюнками із педагогом, що сидів поруч.

Висновок. На сьогоднішньому тренінгу ви познайомились із новими підходами боротьби зі стресами, які можна здійснити за допомогою афірмацій, краще усвідомили роль класного керівника у формуванні позитивних емоцій серед учнівського колективу у воєнний час.

Бажаю вам бути гідними наставниками для своїх вихованців. Створюйте проекти, що виражають позитивні емоції, будьте креативними та щасливими!