МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ДНЗ "ЯРМОЛИНЕЦЬКИЙ АГРОПРОМИСЛОВИЙ ЦЕНТР"
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ЛАРИСА КОРНІЛОВА

Особливості виховної роботи з окремими категоріями дітей

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ

2022 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ДНЗ « ЯРМОЛИНЕЦЬКИЙ АГРОПРОМИСЛОВИЙ ЦЕНТР ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ»

Л.Л. Корнілова

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВНОЇ РОБОТИ З ОКРЕМИМИ КАТЕГОРІЯМИ ДІТЕЙ

навчально-методичний посібник

для вихователів

смт Ярмолинці

2022 рік

Розглянуто та рекомендовано до використання та друку педагогічною радою ДНЗ«Ярмолинецький агропромисловий центрпрофесійної освіти»
смт Ярмолинці
(протокол № 1 від 30 серпня 2022 року)

Ухвалено до друку науково-методичною радою Науково-методичного центру професійно-технічної освіти та підвищення кваліфікації інженерно-педагогічних працівників у Хмельницькій області
(протокол № __ від ___ листопада 2022 року)

Автор:
Корнілова Л.Л. – вихователь ДНЗ «Ярмолинецький агропромисловий центрпрофесійної освіти»

Рецензент:
Тетяна Мовчанюк – вихователь Хмельницького професійного ліцею електроніки

Корнілова Л.Л. Особливості виховної роботи з окремими категоріями дітей. Навчально-методичний посібник. смт Ярмолинці. 2022. 88 с.

У навчально-методичному посібнику актуалізується проблема забезпечення повноцінного особистісного та інтелектуального розвитку учнів. Окреслюється допомога в соціальній адаптації та створенні умов для формування в них мотивації до самовиховання і саморозвитку. Окремо звернута увага на створення індивідуального підходу до кожного учняу профілактиці й корекції відхилень в інтелектуальному й особистісному розвитку .

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА *4*

ГЛАВА І. ДІТИ-СИРОТИ ТА ДІТИ, ПОЗБАВЛЕНІ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ 6

ГЛАВА ІІ. ДІТИ, БАТЬКИ ЯКИХ ЗЛОВЖИВАЮТЬ АЛКОГОЛЕМ 14

ГЛАВА ІІІ. ВАЖКОВИХОВУВАНІ ДІТИ 18

ГЛАВА IV. ДІТИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ ТА ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ 31

ГЛАВА V. ДІТИ З БАГАТОДІТНИХ РОДИН 38

Додаток № 1

ВПРАВА «СПІВСТАВЛЕННЯ» (співпраця вихователя та учня) *47*

Додаток № 2

ВИХОВНА БЕСІДА(з елементами гри)Алкоголю – НІ !!! Ні алкоголю. Ні добровільному безумству *49*

Додаток № 3ФУТ-КВЕСТНА ТЕМУ: «ПОДОРОЖ-ЗНАЙОМСТВО З ГУРТОЖИТКОМ» *58*

Додаток № 4

ЛОТЕРЕЯ *67*

Додаток № 5

СЕМІНАР-БЕСІДАІСТОРИЧНІ КОРЕНІ ТА СУЧАСНИЙ СТАН СИРІТСТВАВ УКРАЇНІ *70*

Додаток № 6

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТАЗ ДІТЬМИ СИРОТАМИ ТА ДІТЬМИ ПОЗБАВЛЕНИМИ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ "ХВИЛЯ" *74*

Додаток № 7

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИРОЗРОБЛЕНІ ФАХІВЦЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИУ СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ *77*

Додаток № 8

БЕСІДА-ДИСКУРСНА ТЕМУ«ПОЗИТИВНІ СТОРОНИ СТРЕСУ» *80*

ПЕРЕДМОВА

У педагогічному обігу є різні підходи до означення наслідків педагогічного браку в процесі виховання: "важкі" діти, "педагогічно запущені" вихованці, "важковиховувані" учні, "педагогічно занедбані діти". Та це не міняє сутності явища. Зазначені поняття можна назвати синомінами.

Важковиховуваними називають дітей, які систематично порушують встановлені норми і правила поведінки, з відразою ставляться до навчання, виявляють негативізм до соціального оточення.

Основним завданням на сьогодні є сприяння повноцінному особистісному й інтелектуальному розвитку учнівта допомога в соціальній адаптації, у створенні умов для формування в них мотивації до самовиховання і саморозвитку; у забезпеченні індивідуального підходу до кожного учня, у профілактиці й корекції відхилень в інтелектуальному й особистісному розвитку учня.

Виконуючи ці завдання, одним із ключових аспектів виділяємо психологічний супровід учнів практичним психологом, що і є основним змістом превентивної роботи з подолання проблем девіантної поведінки учнів.

Важковиховуваність є наслідком неправильного виховання, топедагогічна робота зводиться в загальному до перевиховання. За визначенням А. І. Кочетова, перевиховання — це перебудова ціннісних установок людини, зміна її способу життя з метою забезпечення соціальної адаптації.

У зв'язку з тим, що важковиховуваний учень чинить активний опір педагогічному впливу, процес перевиховання є значно складнішим ніж виховання. Тому доручати цю роботу слід досвідченим майстерним педагогам, які мають спеціальну підготовку до взаємодії з "важкими" підлітками.

Вважаю за доцільне окреслити основні категорії дітей, які підлягають під критерій «важковиховуваності».

На мою думку, до таких критеріїв належать, насамперед:

- діти-сироти та діти, позбавлені батьківського піклування;
- діти, батьки яких зловживають алкоголем;
- важковиховувані діти;
- діти, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів;
- діти з багатодітних родин.

Саме тому даний посібник розділений на окремі глави, відповідно до кожного виду зазначеної вище категорії дітей, де будуть описані основні ознаки, причини становлення, принципи взаємодії та шляхи подолання обставин, які становлять вплив на виховання учнів.

ГЛАВА І. ДІТИ-СИРОТИ ТА ДІТИ, ПОЗБАВЛЕНІ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ

Оскільки діти є особливо вразливою категорією населення, які потребують особливого захисту у суспільстві, то потрібно детально розраховувати методики їх виховання та адаптування до нового середовища. Питання захисту прав дітей на сьогодні є одним із пріоритетних напрямків реалізації державної політики. Конвенцією ООН про права дитини визначено, що дитині для повного і гармонійного розвитку її особи необхідно зростати в сімейному оточенні, в атмосфері щастя, любові та розуміння. Але, на жаль, є діти, які не можуть проживати з рідними батьками, а в спеціалізованих закладах виховується значна кількість дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. Саме для таких дітей необхідно розвивати альтернативні форми сімейного виховання (Додаток 5. Семінар-бесіда).

Відповідно до частини третьої статті 52 Конституції України утримання та виховання дітей – сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування, покладається на державу.

Законом України «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування» закріплено за державою здійснення повного забезпечення дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, а також осіб із їх числа.

Однак робота вихователя з такою категорією дітей має будуватись за окремим, ретельно продуманим планом.

Гаслом роботи з такими дітьми вважаю:

«Можна бути вихователем і одночасно другом!»

Саме таке гасло обране тому, що «вихователь» - це не тільки суворий контроль, де йдеться лише про заборони, вимоги, вказівки і зауваження, а й «друг», який вміє слухати учня, бути уважним, чутливим, співпереживати.

Від самого початку вихователь має привернути увагу до себе та зробити учня своїм соратником, тоді можливість конфлікту в майбутньому значно зменшується. Виникає аура співпраці, коли учень і вихователь разом думають про будь-які справи..

Головний елемент у гуртожитку – не навчання, а виховання. Чимало вихователів це взагалі не беруть до уваги. Але виховання не припиняється ніколи. Щойно дитина народилася, процес запускається, і його не можна вимкнути чи поставити на паузу. Спочатку вчителі в школі виховують дітей, адже в школі виховання не можна відокремити від навчання. Це єдиний процес. Потім вчителі та наставники в навчальних закладах,а продовжують виховувати учнів вихователі в гуртожитку.

Одна справа – змусити учнів вивчити,наприклад, будову швейної машинки чи комп’ютера. Це стосується навичок, їх можна навчити через тренування, пояснення, продемонструвати, як наглядний приклад. Інша справа – виховати прагнення шукати весь час нові елементи у швейній машинці чи комп’ютері, а стрімкий розвиток ІТ сфери та комп’ютерних сучасних . Коли в учнів є прагнення відкривати щось нове, тоді навчальна програма перевиконується. Адже з’являється внутрішнє прагнення самої дитини. А це вже справа виховання.

Вважаю, що спочатку варто визначити, які якості особистості ми хочемо виховати в учнях, а потім поглянути на себе – чи є вони в нас. Якщо цих якостей немає, тоді маємо усвідомити: виховати їх в учнях ми не зможемо,

поки не почнемо вдосконалювати себе. Для цього потрібні воля й щоденні зусилля. Учнів виховують образи, а це, свого роду, життєвий приклад наставників, вчителів, вихователів, що вражає.

Виховання – це живлення духовного стержня, який визначає особистість. Які характеристики і якості є в духовному стержні, так особистість проявляється ззовні.

Пропоную одну із дієвих вправ щодо пізнання та мотивування учнів (Додаток №1 «Вправа «співставлення»»).

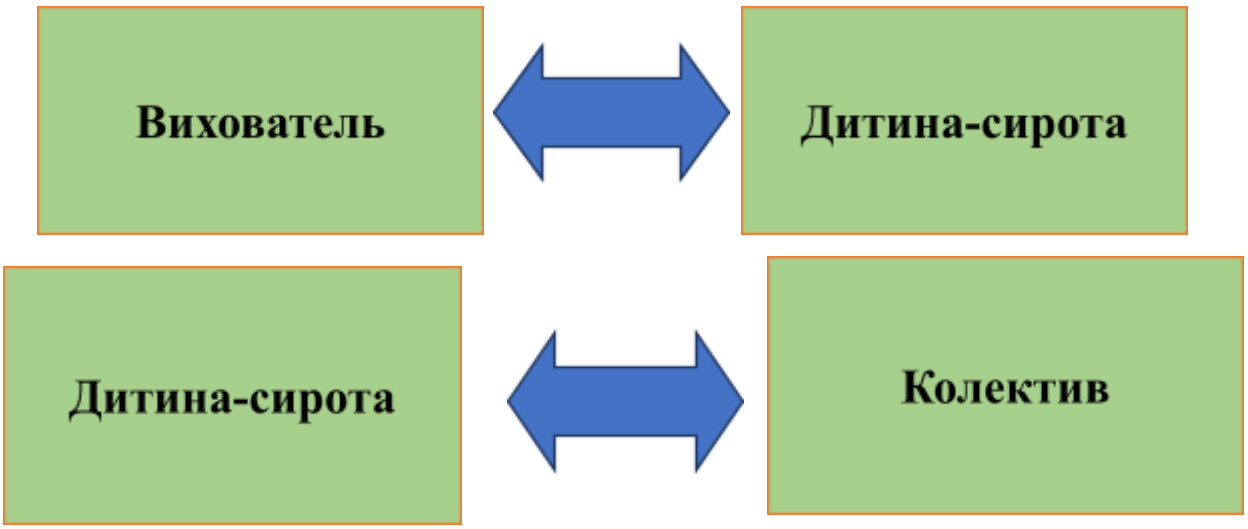
Окремим елементом, на який варто звернути увагу, на адаптацію та процес соціалізації учнів-сиріт та дітей, які залишилися без батьківської турботи до проживання в гуртожитку, а саме в новому та незнайомому колективі. Варто зазначити, що це досить тривалий, соціальний та не простий, навіть кропіткий процес.

Зазначена категорія дітей мають досить чітко виражені проблеми з нервової системи, що

супроводжується роздратуванням, а часто навіть агресією, жорстокістю, брутальністю. Під час навчання й виховання цихучнів в інтернатних закладах у них склалася особиста система поглядів навзаємини з дорослими. Вони частіше конфліктують з дорослими, не вміютьконтролювати свої емоції та думки, не привчені до самообслуговування в побуті(прибирання кімнат, чергування, прання особистих речей та ін.)

Окрім того, що вихователь має стати кращим другом та наставником у колективі учнів, які проживають у гуртожитку, варто також з перших днів працювати над створенням сприятливого клімату в гуртожитку та позитивним спілкуванням між учнями.

Тому пропоную працювати за схемою:



Звідси, при вихованні дитини-сироти необхідно не забувати про вплив

колективу та оточення, у яке потрапляє така дитина, заселившись в гуртожиток навчального закладу. Тобто, не можна повністю зосереджувати увагу лише на комунікації дитини-сироти і вихователя. Для досягнення цієї мети вважаю потрібно проводити діалоги, бесіди, диспути з морально-етичних, молодіжних проблем у колективі.

Наприклад, налагоджую комунікацію з дітьми-сиротами та учнями, які проживають у гуртожитку, пропоную за допомогою комплексу вправ та тренінгів щодо пізнання та розуміння себе та оточуючих, а саме: «Як пізнати себе?», «Чому я такий (-така)?», «Відповідальність та чесність», «Світ навколо мене», «Світ мотивації» (Додаток №6. Індивідуальна робота).

Окрім зазначених заходів, влаштовую регулярні зустрічі соціального психолога з учнями. В комплексі спільні зусиллянадають можливість зрозуміти, насамперед, себе та світ, який навколо, досягти поставлених цілей,незважаючи на статус, вподобання, інтереси, звички кожного учня.

Діяльність психологічної підтримки з боку кваліфікованого спеціаліста у сфері психології особливо актуальна в гуртожитку,де проживають різні категорії учнів, зокрема діти-сироти або діти, позбавлені батьківського піклування.

Молодь XXI століття зачасту зорієнтована на нанореволюцію та діджиталізацію, поява

нових інтернет-ресурсів спрощує пошук інформації, однак «відкриває» двері в новий світ, який сповнений пропаганди нездорового способу життя, сталість сприйняття негативних звичок серед учнів, злочинності, жорстокої поведінки між однолітками, з домашніми тваринами і тд. Вихователь маєспрямувати свої зусилля на створення загального стабільного та позитивного емоційного фону,достатньо затишного і комфортного для зазначеної категорії учнів.

Вважаю за доцільне виокремити окремі види діяльності, за якими варто працювати вихователю з дітьми-сиротами та дітьми, позбавленими піклування, а саме:

- моральна підтримка зазначеної категорії учнів, колипочувають себе невпевнено при зміні середовища проживання;
- моделюваннявиходу з ситуації з позитивними наслідками за різних обставин;
- применшення конфліктних ситуацій серед учнів шляхом пошуку спільних інтересів, вподобань, з метою адаптації та знайомства з суспільством.

Успішність виховної роботи в гуртожитку неможлива без правильно сформованого позиціонування учнів у суспільстві, на формування в учнів високих людських якостей, громадянської самосвідомості та патріотизму, виховання творчої особистості, створення максимального сприятливих умов для прояву та розвитку здібностей, таланту, утвердження й розвитку національно-культурних і професійних традицій навчального закладу.

На мою думку, задля досягнення зазначених завдань необхідно насамперед дотримуватись наступних умов:

1) скрупульозне вивчення рівня вихованості учнів із урахуванням територіальних особливостей, місцевих звичаїв та традицій;
2) організація виховної роботи спільно з відповідними органами самоврядування, різними громадськими організаціями;

3) зв'язок з навколишнім середовищем, налагодження відносин між мешканцями з різних соціальних категорій;

4) формування особистості учня в процесі громадської діяльності, побудоване на розвитку інтересів учнів до певного виду діяльності, їхніх запитів;

5) запровадження інноваційних форм та методів виховної роботи з учнями, що сприятимуть розвитку їх компетентності;

6) поєднання у виховній роботі в гуртожитку як традиційних, так і нетрадиційних форм, що наповнюються новим змістом.

Життя учнів у гуртожитку повинно сприяти формуванню в них відповідальності не тільки за себе, але й за інших членів колективу, і цю відповідальність формуюкожного дня. Лише за таких умов можна сподіватись, що в майбутньому кожен мій вихованецьстворить власну родину, посяде гідне місце в суспільному житті і принесе якнайбільше користі родині, державі, суспільству.

ГЛАВА ІІ. ДІТИ, БАТЬКИ ЯКИХ ЗЛОВЖИВАЮТЬ АЛКОГОЛЕМ

«Викрадач розуму» – так називають алкоголь з давніх часів. Про п’янкі властивості спиртних напоїв люди довідалися не менш як за 80000р. до нашої ери – з появою керамічного посуду завдяки якому стало можливим виготовлення алкогольних напоїв з меду плодових соків і дикорастучого винограду. Можливо виноробство виникло ще до початку культурного землеробства. Чистий спирт почали отримувати в VI-VII століттях араби і назвали його “аль коголь”, що означає “одурманюючий”.

Першу пляшку горілки виготовив араб Рагез у 860 році. Перегонка вина для отримання спирту різко посилила пияцтво. Не виключено, що саме це стало приводом для заборони вживання спиртних напоїв основоположником ісламу (мусульманської релігії) Мухам медом. У часи Середньовіччя в Західній Європі також навчилися одержувати міцні спиртні напої шляхом перегонки вина й інших цукристих рідин, що бродять. Відповідно до легенди міцні алкогольні напої швидко поширилися по всьому світу, насамперед за рахунок постійно зростаючого промислового виробництва алкоголю з дешевої сировини.

Алкоголь настільки швидко увійшов у побут, що практично жоден художник чи поет не обходив цю тему.

Істориками доведено, що в Давній Русі пили дуже мало. Лише на певні свята варили медовуху, брагу або пиво, міцність яких не перевищувала 5-10 градусів. У будні ніяких спиртних напоїв не дозволялося і пияцтво вважалося великою ганьбою й гріхом.

Але з XVI сторіччя почалося масове завезення через кордон горілки і вина. В 1652р. вийшов наказ продавати горілку по одній чарці людині.

На сьогодні споживання спиртних напоїв на земній кулі характеризується колосальними цифрами.

Лікар-нарколог Олег Перловський вважає, що діти починають вживати спиртні напої через те, що намагаються подолати дискомфорт у житті та зазначає, що: «Діти вживають алкоголь спочатку не від залежності якоїсь чи від бажання отримати задоволення, з тим, що діти використовують алкоголь як ліки. В період свого дозрівання в них виникає така дисгармонія в розвитку тих чи інших функцій психіки, гормональних функцій. І вся ця дисгармонія приводить до того, що вони відчувають себе весь час дискомфортно. Випив – йому стало легше».

Цю думку підтверджує доцент кафедри медичної психології університету імені Богомольця Віталій Луньов. Він стверджує: діти фізіологічно схильні ставати залежними швидше, ніж дорослі, а запити сучасного суспільства їх до цього підштовхують. «Алкоголь – це найпростіший спосіб підняти собі настрій, згуртувати якусь групу навколо розпивання спиртного, одразу ж

налаштовується певна атмосфера, яка значно простіша, ніж бачити повсякденність такою, яка вона є», - коментує вчений.

Зазначають, що у сучасному XXI столітті хвороба «алкоголізму» асоціюється, насамперед з безхатченками, особами, які вийшли з місць позбавлення волі та ще не повернулись назад, тими, хто лежить на вулиці, незалежно від погоди, без свідомості. Однак, враховуючи статистичні данні, то на 100 алкозалежних тільки троє виявляються безхатченки. Більшість залежних або хворих осіб є людьми, які ходять на роботу, створюють родини й у суспільстві мають непогану репутацію. Проте через їхню хворобу страждають найближчі до них люди.

Алкоголізм є сімейною хворобою для осіб, які створили сім'ю до початку хвороби, або коли стали сім'єю, обравши «такого ж» партнера. Саме тому, вважаю, що в одужанні повинна брати участь вся сім'я, а саме: змінювати своє сприйняття і ставлення до хвороби, яке у родичів хворого може істотно відрізнятись;направляти всі сили на те, щоб врятувати рідну людину;контроль за ситуацією, однак ні в якому разі не бути байдужими.

Особливо вразливою категорією в таких сім'ях залишаються діти, які отримують величезну травму, не просто спостерігаючи за ситуацією, яка відбувається навколо, а зростаючи в такому середовищі. Вони не бачать свого майбутнього, у них є страх перед майбутнім. Ці діти дуже люблять своїх батьків, але водночас вони їх сильно ненавидять. Попри таке неоднозначне ставлення до рідних, вони завжди намагаютьсядемонструвати те, що у них все добре. Багато з них гарно вчаться, старанно виконують домашнє завдання, але насправді ніхто не знає, що робиться в них вдома, а найголовніше у їхдушах. Однак є й інша сторона «медалі». Часто учні виконують роль, яку їм нав'язує суспільство. Якщо внавчальному закладі ставляться, як до дитини з неблагополучної сім'ї, бо її батьки страждають алкоголізмом, то вона, відповідно, буде продовжувати виконувати цю роль. Емоційний стан дитини свідчить лише про те, що простіше нагрубити вчителеві, ніж відповісти на

уроці, адже схожої манери спілкування «вчать» вдома. Здебільшого здібності цих учнів нічим не гірші від інших, а в окремих випадках і значно кращі. Однакстрах перед насмішками або черговим осудом змушує їх у різний спосіб захищатися.

У майбутньому такі учні будують свої сім'ї за прикладом своїх батьків, до своїх дітей ставляться так, як це робили їх рідні. Деякі намагаються вирватись з цього кола і збудувати нормальні родини. Проте їхній життєвий досвід не дозволяє це. Вони не бачили іншого життя і не знають як це робити.

Моїм завданням є показати таким дітям інший світ, де є інші взаємини між людьми, де не осуджують, а розуміють та знаходять спільну мову в колективі не за допомогою матів, лайки та кулаків,де просто можуть вислухати без повчань.

Тому у своїй роботі часто практикую індивідуальні бесіди, виховні години.

Вашій увазі один із проектів у додатках (Додаток №2«Алкоголю – НІ!!!»)

ГЛАВА ІІІ. ВАЖКОВИХОВУВАНІ ДІТИ

Через складність і багатства своєї натури: молоде вино адже завжди сильно бродить; з одного боку, сильні і талановиті натури розвиваються найчастіше бурхливо, а з іншого - помірність і акуратність, настільки милі серцю багатьох педагогів, зовсім не завжди говорять про щось цінне в духовному відношенні

(В. Н. Сорока-Росинський)

Важковиховуваність – це поняття, що пояснює випадки труднощів, з якими стикається вихователь при організації і здійснюванні виховного процесу.

У вузькому розумінні цей термін використовується для позначення наближеного до норми рівня відхилень у поведінці дитини (на відміну від правопорушень і патології психічної активності), який потребує відповідної уваги й спеціальних зусиль вихователя для подолання його.

Розрізняю таку низку норм:

психологічні (пов'язані з його індивідуально-типологічними проявами як особистості й суб'єкта власної життєдіяльності)

соціальні
(поведінка серед інших людей)

біологічні
*(*належать до організму людини*)*

Важковиховуваність (за В.П. Кутішенком) – це несприйнятливість індивіда до засвоєння позитивного соціального досвіду людства, або різкі розходження між суспільними етичними нормами і поведінкою людини, її несприйнятливість до впливу інших людей, до тих чи інших виховних впливів.

Дітей і підлітків, які мають відхилення від загальноприйнятих або статистично достовірних показників норми, але не демонструють ознак психічної патології, у педагогічній практиці зазвичай класифікують як "важких".

Важка дитина – це така дитина, яка потребує особливого ставлення, підвищеної уваги сім'ї, вихователя, психолога, соціального педагога з метою корекції її особистості.

Уперше в науково-педагогічний ужиток *поняття важкої* у виховному смислі *дитини ввів* на початку минулого століття *В.П. Кащенко,* який вважав, що у випадку виняткової, дефективної дитини (це тогочасні синоніми поняття дитини "важкої") педагоги мають справу з аномаліями, зумовленими відхиленнями, що були

викликані неправильним способом життя й виховання дитини, несприятливими умовами її соціального оточення на тлі первинно нормальної психосоматичної конституції. Неправильності в поведінці, у стосунках з оточенням, у сприйманні соціальної інформації можуть бути викликані надмірністю проявів певної особливості організму або якоюсь стороною особистості дитини як її характерологічним проявом.

Витоки важковиховуваності В.П. Кащенко вбачав у таких вадах характеру, які він поділяв на здебільшого емоційні й переважно активно-вольові.

До вад характеру, здебільшого емоційних, він відносив:

1. Нестійкість, нерівність і суперечливість характеру.
2. Дратівливість, легка й підвищена збудливість афекту дитини.
3. Сильна гострота симпатії або антипатії до людей.
4. Імпульсивність вчинків.
5. Гнівливість.
6. Лякливість і хворобливі страхи (фобії).
7. Песимізм або надмірна веселість.
8. Байдужість.
9. Неохайність або педантизм.
10. Пристрасне читання.

Зумовлені переважно активно-вольовими моментами вади характеру як причини важковиховуваності В.П. Кащенко об'єднував у такі п'ятнадцять позицій:

1. Надмірно виражене бажання руху й діяльності.
2. Інтенсивна балакучість.
3. Постійне прагнення насолоди.
4. Відсутність визначеної мети.
5. Нестриманість.

6. Неуважність (розсіяність).
7. Безцільна брехня.
8. Безглузде грабіжництво.
9. Катування тварин.
10. Зловтіха й знущання з навколишніх людей.
11. Негативізм.
12. Деспотизм.
13. Надмірна недбалість.
14. Замкненість.
15. Бродяжництво.

Сучасні англійські психологи Дж. Хевіт і Р. Дженкінс унаслідок дослідження "важких" дітей також пропонують розрізняти дві категорії важковиховуваних:

- діти з "соціалізованими формами" антисуспільної поведінки, які достатньо емоційно врівноважені, завдяки розвиненим механізмам психологічної адаптації досить легко пристосовуються до соціальних норм усередині тих антисуспільних груп друзів або родичів, до яких вони належать.
- діти з несоціалізованою антисуспільною агресивною поведінкою, які, як правило, перебувають у поганих стосунках з іншими дітьми, членами

своєї сім'ї і мають значні емоційні розлади, які проявляються в негативізмі, агресивності, зухвалості й мстивості.

Відомий психолог П. Скотт, розвиваючи погляди своїх колег, довів, що категорія соціалізованих "важких" підлітків розпадається ще на дві групи:

- підлітки, які не засвоїли ніякої системи норм поведінки.
- підлітки, які засвоїли антисуспільні форми поведінки.

Він наголошує на тому, що кожна з виділених груп вимагає спеціального підходу. Для соціалізованих важких підлітків потрібне лише активне педагогічне виховання. Щодо другої групи, то вона, на думку автора, насамперед потребує суто психологічної корекції, після якої ефективними стануть і власне виховні впливи. Особливо продуктивними тут є спеціально організовані форми групової психокорекційної роботи з такими дітьми під керівництвом спеціаліста-психолога або соціального педагога.

О.Є. Лічко виділяє категорії важких дітей на основі різних категорій акцентуацій характеру. Наприклад, гіпертимний тип, циклоїдний, лабільний, сенситивний, конформний тощо.

В.І. Абраменко та О.І. Селецький подають таку класифікацію важких підлітків: неорганізовані підлітки; передправопорушники (відсталі, розбещені, понурі, емоційно тупі, волоцюги, бешкетники); психічно неповноцінні (органічні, істеричні, збудливі, афективно нестійкі, психопати, гіперсексуальні).

Поняття важковиховуваних зустрічається і в спеціальній літературі і в повсякденному лексиконі вихователів. У першій половині XX в. використовувався вираз - "діти, важкі у виховному відношенні". До теперішнього часу поняття "важкі" діти не має загальноприйнятого трактування. Це пов'язано з аспектністю явища, іменованого важковихованістю. Історико-педагогічний підхід дозволяє виділити в проблемі найбільш істотне, що склалося в її розумінні.

В.Н. Сороці-Росинський виділити три типові групи важковиховуваних дітей.

Перша - нормальні діти, які під впливом зовнішніх чинників деформовані. Їх важковиховуваних визначається глибиною деформації особистості, її моральних (духовних) основ. Всередині неї виділяються:

- нормально розвинені діти з порівняно поверхневої деформацією особистості. Це деформація, яка не встигла ще змінити, "спотворити" моральні підвалини (духовності) особистості. До такої категорії можна віднести дітей, які недавно опинилися на вулиці, негативні чинники які ще не зуміли

залишити на них свого стійкого впливу. Вони потребують звичайної школи, постійного контролю й залучення в суспільно-корисну діяльність;

- нормально розвинені діти з глибокою деформацією особистості. Остання проявляється в глибоких змінах психіки дитини, деформації моральних підвалин (духовності), формуванні в нього негативних установок, звичок і схильностей. Це діти, які тривалий час перебувають під впливом зовнішніх негативних факторів, що викликали серйозні моральні зміни в особистості. Виправлення таких дітей вимагає спеціальної виправної установи закритого типу і тривалої перевиховної роботи. Друга - діти, які мають психічні відхилення, що сформувалися під впливом внутрішніх факторів й істотно позначаються на їх моральних позиціях, звичка, уподобання і проявах. Вони не потребують спеціального медичного режиму.

До них відносяться:

- Діти із загальною нестійкістю психіки. Для них характерні погана опірність психіки шкідливим впливам, підвищена емоційна збудливість, слабкість і сильна схильність до душевних переживань. До представників цієї групи відносяться психоневротиков, істеріків, неврастеніків, дітей з

дефектами в емоційній і вольовій сферах. Дати їм загальну характеристику важко з огляду на дивну різноманітність їх проявів;

- Діти, які мають відхилення в психіці внаслідок поганої спадковостіабо через тих чи інших органічних недоліків, що призвели до більш-менш стійкого пошкодження моральної основи особистості. Виправити таку дитину в короткий термін неможливо. Він потребує спеціального (виправному) освітнього закладу. В роботі з ним цілком достатньощоб отримав знання та вміння в області якого-небудь ремесла і знайшов згодом більш вигідний для себе і займався ним, а не протиправними діями, наприклад, крадіжкою;

- Діти із загальною внутрішньої деформацією психіки, що зберігає рівновагу. Із зовнішньої сторони у такої дитини може бути все благополучно: він може старанно вчиться, не порушувати дисципліни, виконувати громадські доручення, брати участь у гурткових заняттях. Однак йому не дістає позитивної (моральної) внутрішньої основи (ядра), не вистачає порядності, почуття честі. Для нього характерні грубість по відношенню до вихователів, зухвалість лише через те, щоб тільки показати себе, похвалитися перед товаришами, агресивність по відношенню до слабких, прагнення принизити їх, примусити служити собі, беззастережно підкорятися, виконувати все, у тому числі протиправні дії за його вказівкою. Все це сприяє тому, що в середовищі однолітків стане лідером. Така дитина здатна активно протидіяти діяльності вихователів у звичайних освітніх установах. Він потребує спеціальної виправної установи.

Третя - обдаровані діти . Людська психіка настільки багата і різноманітна, закони її самоорганізації настільки складні і вигадливі, що часто видатні люди виявляються такими тільки тому, що вся енергія їхньої психіки зосереджувалася в одній якій-небудь з її сторін, надавши

їй дивовижне багатство і силу, але, з іншого боку, біднішали іноді інші сторони душі. Вся доля такої людини залежить іноді від простої випадковості. Якщо зовнішні умови життя складуться так, що людині вдасться реалізувати сильну і багату сторону своєї психіки, всі будуть вважати його видатною людиною і він дійсно стане таким. При невдалих зовнішніх умовах - це буде типовий невдаха.

НАПРИКЛАД

Англійський математик, механік, астроном і фізик, засновник класичної фізики Ісаак Ньютон (1643- 1727) у школі вважався дуже нездатним учнем;

1. Князь, перший рейхсканцлер Німецької імперії в 1871 - 1890 рр. Отго Бісмарк фон Шенхаузен (1815-1898) у школі ледве-ледве міг рухатися вперед і теж вважався йолопом;
2. Шведський природодослідник, творець системи рослинного і тваринного світу, перший президент Шведської Академії наук Карл Лінней (1707-1778) тільки завдяки щасливому випадку не закінчив своєї кар'єри ремеслом шевця;
3. Англійський натураліст, творець дарвінізму Чарлз Роберт Дарвін (1809-1882) у юності був типовим шибеником і ледарем;

Всі ці люди виявилися талановитими багато в чому завдяки своїй активності, самоосвіти і самовиховання.

На щастя, діти не народжуються «важкими», вони ними стають у процесі впливу на них різних факторів. Якщо дитина народилася здоровою фізично і розумово, то дуже багато залежить від батьків і

вихователів — у їх силах не допустити, щоб дитина стала «важкою».

Я і психолог нашого закладу виробили для батьків «важковиховуваних» дітей такі поради:

1. Поставтеся до проблеми «важкої» дитини перш за все з позиції розуміння труднощів самої дитини.

2. Не забувайте, що дитина — наше відображення. Не усвідомивши причин труднощів, не усунувши їх, ми не зможемо допомогти дитині. Підніміться над вашими власними проблемами , щоб побачити проблеми вашої дитини.

3.До труднощів у вихованні поставтеся по-філософському. Вони завжди мають місце. Не слід думати про те, що є » легкі» діти. Виховання дитини — справа завжди важка.

4.Остерігайтеся паніки і фаталізму. Вони погані супутники виховання. Не звикайте роздувати багаття неблагополуччя з іскри кожної важкої ситуації. Не оцінюйте свою дитину погано через поганий вчинок . Не перетворюйте неуспіх в одній справі в повну неуспішність дитини.

5.Нарешті , будьте оптимістичні ! Ви повинні бути впевнені в собі, у своїй дитині і у гармонійності ваших стосунків.

Отож, «важка» дитина – це маленька людина, у якої є або нестача батьківської уваги, або почуття невпевненості в собі, або потреба в

самостійності. Про це важливо пам’ятати, коли виникають труднощі у вихованні такої дитини – позитивне налаштування, доброта, уважність і повага є ключем до душі вашої дитини. Потрібно будувати гармонійні стосунки з дітьми, то в майбутньому вас буде радувати нас усіх повноцінна і щаслива особистість.

Ліквідація наслідків неправильного виховання передбачає вплив не лише на підлітка, а й на його оточення. Слід усунути ті причини, які призвели до викривлення особистісного розвитку дитини. З цією метою проводитися робота з батьками та вчителями, спрямовану на аналіз помилок, допущених у побудові взаємин з учнем, визначаємо шляхи та засоби їх виправлення, формуємо конструктивні установки щодо подальшої взаємодії. Така робота проводиться у формі лекцій, консультацій, рольових ігор, дискусій тощо. І кінцевою метою є перебудова, оптимізація соціальної ситуації розвитку вихованців.

На основі вивчення особистості "важкого" учня та умов її формування складаю індивідуальний план перевиховання з врахуванням вікових особливостей, інтелектуальних

можливостей, своєрідності емоційно-вольового розвитку. Цей план обговорююз усіма учасниками виховного процесу. Системність та послідовність трансформуючого впливу на вихованця забезпечує ведення щоденника.

Важковиховувані в гуртожитку мають статус ізольованих або відторгнутих. Для підвищення їх статусу пропоную доручення, які відповідають його інтересам, сприяють демонстрації їх позитивних якостей та здібностей. Вчителям рекомендую не протиставляти "важких" підлітків іншим учням, не допускати дискредитації особистості "важкого" підлітка в очах одногрупників, уникати різкої негативної оцінки поведінки та успішності. Вихованцям пропоную допомогти, підтримати позитивні прояви поведінки важкого підлітка і протистояти негативним. Виключно важливим є виховання в колективі доброзичливого ставлення, зокрема до "важких" підлітків.

У своїй роботі з «важковиховуваними» дітьми я дотримуюсь ось таких правил:

1. Проявляю витримку під час спілкування з важковиховуваними учнями.
2. Уникаю хворобливої реакції на перші негативні прояви у поведінці «важкого» вихованця у ставленні до мене. Терпляче і наполегливо пояснюю неправильність їхніх поглядів і поведінки.
3. Збираю інформацію про умови життя учня вдома, особливості спілкування в школі, поза її межами, з батьками. Та найголовніше — вивчаю джерела, причини, що призвели до морального захворювання учня.
4. Будь-що намагаюсь відкинути стереотипічні знання про того чи іншого учня. Намагаюся бути максимально об’єктивною в оцінці його особистісних якостей та вчинків. Виявляю доброту, чуйність, порядність, доброзичливість, щоб протистояти негативізму, з яким вихованцю доводиться

зустрічатися в спілкуванні. Це й сприяє застосування методу «вибуху», який може сприяти досягненню добрих виховних результатів за порівняно короткий строк. Спрямовую на таку діяльність, за можливостю, колег, батьків, вихованців.

5. У процесі спілкування з вихованцем не вдаюся до методів постійного контролю, гальмування, а застосовую прийом включення в такі види діяльності, які б відповідали його інтересам, уподобанням, рівню його активності.

6. Помічаю найменші позитивні зрушення в поведінці і діях вихованців, підкріплюю їх своїм заохоченням, схваленням. Водночас не зосереджую увагу на негативних виявах у поведінці. Пам'ятаю, що погані звички долати важко. Лише поступове розширення кола позитивних дій має витісняти негідні вчинки.

7. Постійно включаю вихованців у колективні справи життя колективу, спортивної команди; даюпосильні доручення, підкреслюю їх значення для успіху всього колективу.

8. Систематично працюю з батьками, щоб спільно забезпечити позитивний педагогічний вплив на важковиховуваного.

ГЛАВА IV. ДІТИ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВНАСЛІДОК ВОЄННИХ ДІЙ ТА ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

При сьогоднішньому стані в суспільстві та ситуації, у яку наша Україна потрапили 24 лютого 2022 року, період змін та реформувань, соціальної кризи, люди знаходяться в різних стресових ситуаціях та переживаннях. Одні особи

чекають на повернення коханих з фронту, інші, подружжям стоять на захисті нашої Батьківщини, хтось у тилу намагається докласти максимум зусиль задля наближення, хоча б на один крок, до перемоги нашу незалежну та незламну Україну. Саме тому питання виховання й навчального процесу дітей, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів, є надзвичайно актуальним та необхідним.

Збройна агресія російської федерації проти України, солдати якої ганебно вторглись на наші землі у лютому 2022 року, вбивають, нищить та руйнують наші будинки, сім’ї, родини. Величезна кількість

українців, які мирно жили у власних домівках, будували плани на майбутній весняно-літній відпочинок, були змушені виїхати за кордон або в інші, з більш спокійнішою ситуацією міста України, задля збереження власного життя та життя дітей.

Через війну в Україні тисячі дітей залишаються сиротами, втрачають зв’язок з рідними та потрапляють у складні життєві обставинії потребують більшої уваги та допомоги.

Такі події в тій чи іншій мірі впливають на кожного, проте спектр можливих реакцій і емоцій вельми широкий. Багато хто відчуває себе враженим, вибитим з колії або не розуміє, що відбувається. Діти відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Проте можливості пристосування (психологічні, фізіологічні, соціальні) до таких умов рано чи пізно вичерпуються, що сприяє зростанню посттравматичних стресових розладів. На те, як реагує дитина, впливає безліч факторів, у тому числі: характер і тяжкість пережитої події; перенесені травмуючі події в минулому; наявність сторонньої підтримки в житті; фізичне здоров'я; наявність у людини або в його родині розладів психічного здоров’я (у тому числі в минулому); культурні

корені і традиції; вік. У кожного є свої сили і можливості, які допомагають впоратися з життєвими проблемами.

Пропоную низку рекомендацій щодо дітей, які постраждали внаслідок агресії російської федерації. Вважаю, що розв’язання проблем із психотравмою у дітей полягає не тільки в розвитку в Україні системи соціального захисту, мережі закладів, що опікуються питаннями охорони психічного здоров’я та самим навчанням,вихованням дітей, а також фахівців, методів діагностики та психокорекції, але й у роботі в суспільстві над зміною вкорінених стереотипів (Додаток №7. Психологічні хвилини).

Отже, щодо допомоги дітям, які постраждали, необхідними елементами є:

- ненав'язливе надання практичної допомоги та підтримки. Насамперед, мається на увазі, використання методу «Я – друг, співрозмовник», а саме: здатність спілкуватись та підтримувати комунікативні якості з постраждалими дітьми;
- оцінку потреб і проблем, зокрема задоволення побутових потреб (пошук одягу та необхідних речей);
- надання допомоги у задоволенні нагальних потреб

(наприклад, таких як їжа, вода, інформація), тобто організація та забезпечення продуктами харчування;

- вміння вислуховувати дітей, але не примушуючи їх говорити. Здатність виходити на контакт, соціалізувати дітей, намагатись їм привити бажання працювати в групах;
- вміння втішити і допомогти дитині заспокоїтися, використовуючи бесіди, діалоги та колективні вправи;
- надання допомоги в отриманні інформації, встановленні зв'язку з відповідними службами і структурами соціальної підтримки;
- захист від подальшої шкоди.

Варто також зазначити, що основним завданням, яке перед собою ставлю, то це є насамперед формування в вихованця відчуття комфорту та безпеки, спокою і надії, комунікації з однолітками, а також з вчителями. По-друге, забезпечувати вільний доступ до соціальної, фізичної, гуманітарної та емоційної підтримки постраждалих дітей. По-третє, забезпечувати зайнятість таких дітей, а саме: організовувати їх дозвілля, зокрема перегляд тематичних фільмів, проведення вікторин, лотерей, квести, настільні ігри (Додаток № 3 «Фут-квест»).

Варто зазначити, що підтримка та виховання призначено для вихованців, які знаходяться в стані стресу в результаті щойно пережитого або поточної важкої кризової події.

Однак не кожна людина, у тому числі і діти, які пережили кризову подію, потребує підтримки та особливої уваги зі сторони вчителів та вихователів. Варто пам’ятати, що не можна нав'язувати допомогу тим, хто її не бажає, але завжди треба бути з тими, хто, можливо, захоче отримати підтримку.

Важливо знати, як вміти спілкуватися з дитиною, яка знаходиться в стані емоційного дисбалансу. Учні, які пережили кризову подію, можуть перебувати в пригніченому стані, відчувати тривогу або сум'яття,деякі звинувачують себе у тому, що сталося. Зберігаючи спокій і проявляючи розуміння, треба допомагати дітямпережити стрес, відчути

себе в безпеці, відчути, що їх захищають, розуміють, поважають і піклуються про них належним чином. Діти, що пережили стресову ситуацію, можливо, захочуть розповісти, що з ними сталося. Вислухати чиюсь розповідь – це вже велика підтримка. Однак важливо не примушувати дітей розповідати про пережите. Деякі не хочуть говорити про те, що сталосяабо про свої особисті обставини. При цьому для них може бути важливо, щоб хтось просто був поруч, нехай і мовчки. Треба сказати їм, що підтримка буде поблизу, якщо вони захочуть поговорити, або запропонувати їм практичну допомогу,

наприклад, їжу або склянку води. Не можна казати занадто багато, треба надати людині побути в тиші. Можливість трохи помовчати дасть людині перепочинок і може підштовхнути її поділитися з кимось своїми переживаннями, якщо вона того забажає.

Важливо вміти слухати дітей, щоб зрозуміти становище, в яке вони потрапили, їхні потреби, щоб допомогти їм заспокоїтися і надати необхідну допомогу. Коли розмовляєте з учнем, важливо слухати: очима, демонструючи пильну увагу; вухами, щоб дійсно почути, що саме турбує; серцем, із співчуттям і повагою.

Вважаю, що працювати з такими дітьми варто, притримуючись основних правил трьох «ДСН», а саме: «дивитись», «слухати», «направляти». Звідси:

ДИВИТИСЯ означає необхідність перевіряти умови безпеки, з'ясовувати, чи є навколо діти, які дійсно потребують задоволення основних життєвих потреб; перевірити, чи є навколо ще ті, які в стані важкого стресу.

СЛУХАТИ – це значить можливість звертатися до дітей, які можуть потребувати підтримки; з'ясовувати, у чому саме вони мають потребу і що їх турбує; вислухати їх і намагатися заспокоїти.

НАПРАВЛЯТИ значить, що учні, що пережили травмуючу подію, нерідко відчувають себе незахищеними, відрізаними від світу або безпорадними. Їх повсякденне життя руйнується, вони більше не отримують звичної підтримки або раптово опиняються в стресових умовах. Направити учнів туди, де їм нададуть також психологічну та медичну допомогу.

Сьогодні історії українських дітей наповнені болем і страхом. Але в той самий час діти мають бажання і сили жити, хочуть навчатися. Ми, дорослі, зобов'язані зробити все можливе, аби підтримати наших дітей, допомогти їм набути впевненість, зробити їхнє дитинство щасливим. Тож продовжуємо організовувати заходи в будь-яких зручних форматах:як онлайн, так і в гуртожитку (Додаток № 8. Бесіда-диспут).

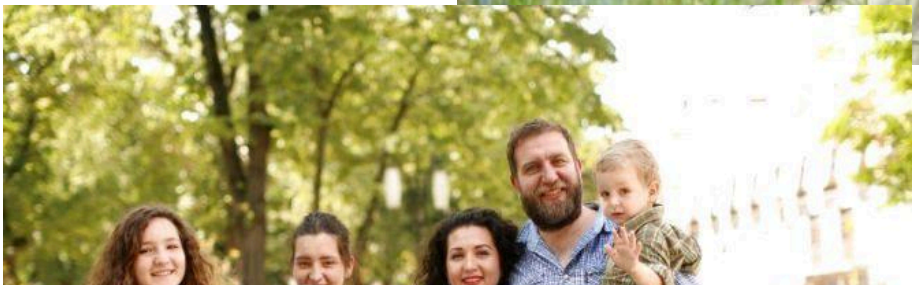
ГЛАВА V. ДІТИ З БАГАТОДІТНИХ РОДИН

Існує десятки професій, робіт, спеціальностей: перший будує залізницю, другий зводить житло, третій вирощує хліб, четвертий лікує людей, п'ятий шиє одяг. Але є найбільш універсальна — найскладніша і найшляхетніша робота, єдина для всіх і в той же час своєрідна і неповторна в кожній родині, — це творіння людини. Держава взяла на себе обов’язок охороняти сім’ю, дитинство, материнство, батьківство, створювати умови для зміцнення її, забезпечувати пріоритет сімейного виховання дитини і задекларувала одним з основних напрямків державної політики – створення умов для реалізація права кожного на виховання в сім’ї.

Відмінною рисою цієї роботи є те, що людина знаходить в ній ні з чим не порівнянне щастя. Продовжуючи рід людський, батько, мати повторюють в дитині самих себе, і від того, наскільки свідомим є це повторення, залежить моральна відповідальність за особу, за її майбутнє. Кожна мить тієї роботи, яка називається вихованням, — це творіння майбутнього та погляд у майбутнє.

Виховання дітей — це віддача особливих сил, сил духовних. Людину ми створюємо любов'ю — любов'ю батька до матері та матері до батька, любов'ю батька і матері до людей, глибокою вірою в гідність і красу людини. Прекрасні діти виростають в тих сім'ях, де мати і батько по-справжньому люблять один одного і разом з тим люблять і поважають людей.

Гармонійне виховання особистості можливо лише за умови, коли до потреб — першого, елементарного і



навіть певною мірою примітивного побудника людських вчинків, людської поведінки — приєднується більш сильний, більш тонкий, більш мудрий побудник — моральне зобов’язання. Власне, людське життя починається з того моменту, коли дитина вже робить не те, що хочеться, а те, що треба робити заради загального блага.

Діти, почавши своє життя цілком безпорадними істотами, так багато отримують від батьків, що останні природно породжують у них почуття вдячності, любові й свого роду гордості своїми батьком і матір'ю. Не тільки сам по собі догляд, допомога, піклування батьків, але й участь, та їх ласка грають у цьому роль.

Діти, що рано осиротілі або чомусь залишилися без батька або матері, часто пізніше, у зрілі роки, відчувають гіркоту, тугу від відсутності в їх спогадах пам'яті про батьківські ласки, сімейні радощі, свої почуття до батьків та т.п. Навпаки, ті, що відчули щастя, яке дається скільки-небудь гарним сімейним життям, згадують, що вони, дітьми, вважали мати красунею, незвичайно доброю, а батька — розумним, вмілим і т.п., хоча в той час, коли згадують це, вони можуть вже сказати, що насправді мати зовсім не була красунею, а батько був не більш як розумна людина.

Ця ілюзія дитинства свідчить про потреби цього віку, що проявляються

дуже рано, бачити в тих, хто їм у цей час всіх дорожче, всілякі якості, які їх уява може малювати ім. Вони завжди люблять тих, хто любить і поважає їх батьків. І коли

батьки дійсно володіють великими перевагами, дітям доводиться бачити вираження подяки або поваги до їх батьків, це майже завжди справляє на них враження, що залишається на все життя і нерідко визначає подальший характер життя та діяльності дитини.

Родина дуже швидко та чуйно реагує на позитивні і негативні зміни, які відбуваються в суспільстві. Як частина суспільства родина створювалася, змінювалася і розвивалася разом з ним.

Виховний потенціал багатодітної сім'ї має свої позитивні та негативні характеристики, а процес соціалізації дітей — свої труднощі, проблеми.

Варто зазначити, що гуртожиток - то друга сім’я, яка виступає як одна із систем соціального адаптування людини, важливий соціальний інститут суспільства. Це мала соціальна група, що пов’язана соціальними взаєминами, спільністю побуту (спільне проживання, підтримання санітарних умов), емоційною близькістю, взаємними правами та обов’язками по відношенню один до одного.

Вважаю, що варто охарактеризувати окремі аспекти щодо виховання дітей з багатодітних сімей. З однієї сторони, з ними набагато простіше працювати, адже у сім’ях, де декілька дітей, виховуються розумні потреби і вміння рахуватися з потребами інших; ні в кого з дітей немає привілейованого становища, а значить, немає підстави для формування егоїзму, асоціальних особливостей; більше можливостей для спілкування, турботи про молодших,

засвоєння і моральних соціальних норм і правил гуртожитку; успішніше можуть формуватися такі моральні якості, як чуйність, людяність, відповідальність, повага до людей, а також соціальні якості — здатність до спілкування, адаптації, толерантність.

Діти з таких сімей виявляються більш підготовленими до подружнього життя, вони легше долають рольові конфлікти, пов'язані з підвищеними вимогами одного з подружжя до іншого і заниженими вимогами до себе.

Однак є і негативні сторони щодо виховання таких дітей у гуртожитку, адже процес виховання в багатодітній родині не менш складний і суперечливий.

По-перше, у таких сім'ях дорослі досить часто втрачають почуття справедливості стосовно дітей, проявляють до них неоднакову прихильність і увагу. Скривджена дитина завжди гостро відчуває дефіцит тепла і уваги до нього, по-своєму реагуючи на це: в одних випадках супутнім психологічним станом для нього стає тривожність, почуття неповноцінності та невпевненості в собі, в інших — підвищена агресивність, неадекватна реакція на життєві ситуації. Для старших дітей у багатодітній родині характерна категоричність усудженнях, прагнення до лідерства, керівництва навіть у тих випадках, коли для цього немає підстав. Все це ускладнює процес соціалізації дітей і у гуртожитку, що свідчить про окремі підходи у вихованні.

По-друге, у багатодітних родинах різко збільшується фізичне й психічне навантаження на батьків, особливо на матір. Вона має менше вільного часу і

можливостей для розвитку дітей та спілкування з ними, для прояву уваги до їх інтересів. На жаль, діти з багатодітних сімей частіше стають на соціально небезпечний шлях поведінки, майже в 3,5 рази частіше, ніж діти з сімей інших типів. Саме томуодним із основних методів у роботі з такими дітьми є намагання задоволення потреб та інтересів дитини, яким у родині приділялось менше уваги задля розвитку дитини (спортивні секції, зайняття мистецтвом або поглиблене вивчення іноземної мови)

Здебільш, сім'я, що складається з мами, тата та однієї дитини, а тим більше — тільки з мами (або тата) та дитини не може дати малюку досвіду соціального спілкування, у такій родині кожен може жити у власному маленькому світі або налагоджувати лише одиничні зв'язки. А в сучасній родині, де немає строгих етичних норм і взаємин між поколіннями, порушена ще і нормальна ієрархія.

Багатодітна родина — це міні-соціум зі своїми внутрішніми законами: дитина в ній виявляється і в ролі старшого, і в ролі молодшого, вона повинна налагоджувати контакти з кожним членом сім'ї, спілкуватися з дітьми як своєї, так і протилежної статі, вчитися поступатися і наполягати на своєму, захищати свою думку, проявляти гнучкість і великодушність. При правильному вихованні діти з багатодітних сімей володіють більш мобільною психікою, стійкіші до стресів й адаптуються в будь-якому колективі. А відповідальність і самостійність — наслідок побутових проблем, з якими стикається будь-яка родина, де більше двох дітей. Звичайно, ні в одній "свідомо багатодітній родині" не стануть використовувати дітей у якості робочої сили, але завдяки тим же неминучим побутовим проблемам, діти швидше набувають навички самообслуговування. У багатодітній родині діти граючи багато навчаються один від одного, і ці знання і навички — набагато міцніше тих, які намагаються прищепити їм батьки.

Виховуючи первістка, молоді мами і тата роблять чимало помилок: як відомо, перший млинець грудкою. А оскільки в більшості сімей однією

дитиною все і обмежується, батьки так і не набувають позитивного досвіду і не можуть надалі нічим допомогти своїм дорослим дітям, коли ті створюють свою родину, а значить, поставлять їх все перед тією ж проблемою. Ось і змінюються у нас одне за іншим покоління "перших млинців" домашнього виховання, а в свідомості людей складається міф про те, що виростити дитину — це справжнісінький кошмар, куди вже ще другого, а тим більше третього заводити!

Ну, а ті хто ризикує і народжує другу, третю, четверту дитину, безумовно виграють: у них є шанс не тільки не повторювати свої минулі помилки при вихованні наступних дітей. Можна, зрозумівши, що робилося неправильно раніше, підкоректувати і відносини зі старшими. А головне, спостерігаючи, як батьки управляються з їх молодшими братами і сестричками, старші придбають безцінний досвід сімейної педагогіки, не будуть у подальшому відчувати страх і невпевненість перед власними дітьми. Багатодітна мама зуміє підготувати свою доньку, що подорослішала, до майбутньої вагітності, пологів, годування груддю, адже сама має дійсно багатий досвід! Взагалі, діти з багатодітних сімей краще підготовлені до шлюбу. Вони розуміють різницю чоловічої та жіночої психології, вміють йти на компроміс, дуже відповідальні, хлопчики не цураються "жіночої" роботи по дому, спритно вправляються з немовлятами.

Звичайно ж, є в багатодітних родинах і свої проблеми. Мабуть, найбільш серйозна — це неможливість викроїти окремий час для спілкування з кожною дитиною віч-на-віч, а дітям для нормального розвитку абсолютно необхідна пильна увага батьків. Саме тому важливо, коли дитина із багатодітної сім'ї потрапляє у нове суспільство, зокрема у гуртожиток, працювати із заниженою самооцінкою, тому що вони сприймають себе як частину великого колективу і мало замислюються про цінності свого "я". У підлітковому віці це може обернутися гіперкомпенсацією: дитина почне самоствердуватися усіма

можливими і неможливими способами, доводячи свою унікальність і неповторність. Навіть при наявності дуже великої квартири у великих сім'ях і дітям, і дорослим не вистачає усамітнення, можливості тихо посидіти, залишитися наодинці зі своїми справами і думками. Підлітки часто дуже страждають, не маючи своєї кімнати, куди можна було б запросити друзів або кохану людину.

Крім усього іншого вченими було проведено дослідження, в результаті якого вони з'ясували, що кількість дітей у родині, інтервал між їхньою появою на світ та порядковий номер народження, починаючи з першої, найстаршої дитини, — все це впливає на психічний розвиток дитини багатодітної родини. Зокрема, чим більше дітей у сім'ї, чим вище порядковий номер народження малюка, чим менше інтервал між народженням дітей, тим, як правило, нижче інтелект дитини, і насамперед страждає розвиток мови. З іншого боку, і в сім'ї з єдиною дитиною може спостерігатися щось подібне, якщо не приділяти її вихованню належної уваги.

У традиційній багатодітній родині діти знаходяться в рівному положенні: немає дефіциту спілкування, старші піклуються про молодших, формуються, як правило, позитивні моральні якості, такі як чуйність, людяність, повага до старших.

Але у зв'язку з великою завантаженістю батьків на виховання дітей залишається мало часу, і все ж у таких сім'ях можна визначити внутрішню ієрархію відносин.Більшість дітей у багатодітних родинах рано дорослішають.

Саме тому, коли діти потрапляють у новий колектив, то, як правило, необхідним видається працювати з відновленням поваги до особистості кожної дитини, налагодженням особистого куточка, зокрема ліжка в кімнаті та власного простору, своєї маленької території з дотриманням меж, особистих улюблених занять.

У багатодітних сім'ях складний психологічний клімат: занижений рівень взаєморозуміння з батьками і в той же час підвищена потреба батьківської підтримки.

Багатодітні, особливо неповні сім'ї, відрізняються великою бездоглядністю дітей. Такі сім'ї відзначають дискомфорт з колегами по роботі, часто позбавлені доброзичливого ставлення в професійній сфері. Багатодітні сім'ї воліють створювати своє коло спілкування та мало часу приділяють на організацію спільного проведення дозвілля.

Саме тому пропоную одну з ігор-лотерей, яка розважить дітей та загартує командний дух (Додаток №4 «Лотерея»)

Сімейне життя склалося з давніх пір так, що батьківські обов'язки діляться між батьком і матір'ю, і притому розподіляються нерівномірно. Найважливіші турботи — догляд за дітьми і початкове виховання дітей лягають на матір як тому, що вона в змозі віддати дітям більше часу, ніж батько, так і тому, що за традицією вона більше звикла до цього, а по натурі може вкласти в це більше ніжності, м'якості, ласки й уважності. Цією близькою участю матері в житті дітей у ранньому віці визначається і моральний її вплив на них у ці перші їх роки життя.

З роками значення цього безпосереднього догляду втрачає моральну роль. Діти починають ставати більш самостійними, продовжуючи потребувати допомоги батьків і дорослих, але шукають вже не виключно матеріальної підтримки. Діти індивідуалізуються. В одних виникають смаки і потреби, які краще задовольняє батько, ніж мати, у інших — навпаки. Виховувати — не значить говорити дітям гарні слова, наставляти та навчати їх, а насамперед самому жити по-людськи. Хто хоче виконати свій обов'язок щодо дітей, залишити в них про себе добру пам'ять, яка служила б потомству заповітом, як жити, той повинен почати виховання з самого себе.

Виховання дітей вимагає серйозного тону, найпростішого і щирого. У цих трьох якостях повинна полягати правда нашого життя.

Мета виховання — сприяти розвитку людини, який би відрізнявся своєю мудрістю, самостійністю, художньою продуктивністю та любов'ю. Необхідно пам'ятати, що не можна дитину зробити людиною, а можна тільки цьому сприяти і не заважати, щоб вона сама в собі створила людину.

Головні підстави, яких необхідно дотримуватися при вихованні дитини під час сімейного життя: чистота, послідовність, відповідність слів та вчинків при спілкуванні з дитиною, відсутність свавілля в діях або обумовленість цих дій та визнання особистості дитини постійним зверненням до неї як до людини і повним визнанням за нею права особистої недоторканності.

Уся таємниця виховання в тому і полягає, щоб дати дитині можливість самій розгортатися, робити все самій; дорослі повинні завжди ставитися до дитини, з першого дня її появи на світ , як до людини, з повним визнанням її особистості і недоторканності цієї особистості.

Додаток № 1

ВПРАВА «СПІВСТАВЛЕННЯ»

(співпраця вихователя та учня)

Особистими якостями називають комплекс складних складових як біологічних, так і обумовлених соціально компонентів особистості. Вони демонструють всі особливості внутрішніх психічних властивостей.

Особистісні якості людини:

- позитивні;
- негативні;
- вольові;
- професійні;
- моральні якості.

Перш ніж приступити до розбору тих чи інших сторін особистості, необхідно пам’ятати, що будь-які класифікації в це питання і оцінка особистих якостей – досить умовні. Пояснюється це тим, що все в світі відносні, навіть поняття добра і зла. Поділ базується на загальноприйнятих моральних і неморальних нормах.

Домовимося, що до кожного визначенню будемо приписувати слово «умовно»: умовно позитивні, умовно негативні і тд.

Наприклад, агресивність – умовно негативна характеристика.

Візьміть аркуш паперу і напишіть зверху ім’я учня і вік.

Уявіть тепер учня років через 30 приблизно.

Напишіть 3-7 (кількість – на ваш розсуд) головні якості особистості, якими Ви б хотіли, щоб вона володіла в уявному майбутньому.

Якості особистості – це стержневі характеристики людини, які визначають почуття, емоції, переконання, віру. Усе те, що робить людину людиною. Наприклад: доброта, терпіння, чуйність, сила волі, самодостатність, почуття гумору, життєрадісність, прагнення до саморозвитку, здатність підтримувати себе здоровим, справедливість тощо.

Ці якості потрібно розширено описати і конкретизувати, враховуючи те, що ви особисто розумієте під ними. На перше місце треба поставити найголовнішу якість особистості.

На другому аркуші дайте відповідь, наскільки у вас самих розвинута та чи інша якість. Оцініть себе і вашого/-у партнера/-ку за 10-ти бальною шкалою.

Поряд із балами, які ви поставили собі, визначте оцінку (теж за 10-бальною шкалою), як учень бачать прояв вашої якості особистості. Можете проговорити з партнером/-кою конкретні випадки цих проявів у присутності учня.

Після цього з вашої самооцінки і оцінки, наскільки ваш учень бачить прояв вашої якості, виведіть середнє арифметичне число. Воно означатиме, на скільки відсотків учень буде володіти цією якістю через 30 років.

Висновки після вправи:

Якщо ми не бачимо мети виховання, то як ми можемо привести дитину до неї?

Того, чого в нас немає, ми не можемо дати нікому. Насамперед потрібно навчитися оцінювати себе.

Додаток № 2

ВИХОВНА БЕСІДА

(з елементами гри)

Алкоголю – НІ !!! Ні алкоголю. Ні добровільному безумству

Мета заходу: узагальнити та систематизувати знання учнів про негативний вплив алкоголю на організм людини, на психіку; виховувати негативне ставлення особистості до алкоголю та відповідальність за своє здоров'я, за наслідки неадекватної поведінки в стані сп'яніння; формувати стійкі переконання в важливості дотримання моральних норм.

Хід заходу

1. Мотивація виховної діяльності

Вихователь: Викрадач розуму - так називають алкоголь з давніх часів. Про властивості спиртних напоїв люди дізнались ще до нашої ери. З того часу, коли з'явився керамічний посуд і можливість виготовляти алкогольні напої з меду, соку плодів та дикорастучого винограду.

Термін алкоголь походить від арабського слова, що означає одурманюючий. Першу пляшку алкоголю виготовив араб Рагез у 860 році, з того часу міцні алкогольні напої швидко розповсюджувались по всіх країнах світу. Дешева промислова сировина, зростання промислового виробництва алкоголю швидко наповнювали казну держави. Продаж спиртного на нашій планеті досяг фантастичних розмірів, тільки вина щорічно випивають більше 30 млрд. літрів. Якщо пляшки поставити в ряд, то вони підуть далеко в космос - довжина цього ряду перевищить десятикратну відстань від Землі до Місяця. Сьогодні ми розглянемо вплив алкоголю на

організм людини, наслідки сп'яніння і розв'яжемо проблему зв'язку алкоголю і злочину, чи можна між ними поставити знак рівності.

Ведучий: Алкоголізм - хвороблива прив'язаність до алкоголю, яка розвивається в результаті - систематичного його споживання та веде до втрати людиною духовних і фізичних якостей .Особливо шкідливий алкоголь у підлітковому у і юнацькому віці. Систематичне споживання алкоголю у цьому віці швидко веде до формування алкоголізму.

Вихователь: Відразу ж з появою алкоголю з'явилось розуміння наслідків п'янства, про що свідчать перші спроби обмеження його поширення. Наприклад, єгипетським царям і жрецям дозволялось вживати напої в дуже невеликій кількості. Деякі китайські імператори страчували служителів культу, які зловживали спиртними напоями. Жінкам брамінів за п'янство чоловіків випалювали на лобі зображення пляшки.

Зверніть увагу на дошку, на яку вчеплено плакати - «Наслідки сп'яніння»

Уроджені вади розвитку новонароджених, небажана вагітність та зараження венеричними хворобами частіше відбуваються саме у стані сп'яніння
Понад половина всіх травм та нещасних випадків сталися через сп'яніння
Підривання суспільного і приватного життя, розлучення, втрата репутації - це те, що може залишитися з вами на все життя лише за один раз необережного поводження з алкоголем
Фатальні: дорожньо-транспортні пригоди, пожежі, смерть через утоплення, самогубства, насильства - закономірні явища в нетверезому стані

Можливо, ви також зможете навести приклади скоєння злочинів в стані сп'яніння.

Перший учень: У газеті «Волинь» за жовтень 2008 року я читав статтю про те, що чоловік віком у 52 роки в стані сп'яніння вдарив ножем матір, втік у сусіднє село, але його знайшла міліція на наступний день.

Другий учень: Я пригадую випадок, коли в нашому селі в стані сп'яніння побились сусіди до крові, лежали в лікарні, а після виписки лишились ворогами.

Третій учень: Найбільше вражає те, що батьки в стані сп'яніння настільки втрачають контроль над собою, що абсолютно забувають про своїх маленьких дітей, діти граються сірниками і трапляються пожежі, які приносять багато жертв.

Вихователь: За законами Греції злочин, скоєний в стані алкогольного сп'яніння, карався суворіше. У Римі неухильно дотримувалися закону, при якому молоді люди до 30 років не вживали алкоголь.

Великий князь Київської Русі Володимир Мономах говорив: «Остерігайтесь брехні і п'янства - в цих пороках душа і тіло гинуть». Найстараннішим результатом цього п'яного безумства став ріст генетичного вантажу, який уже проявляється в руйнуванні фізичного і психічного здоров'я дітей. Кількість психічно хворих дітей зростає у відповідності із збільшенням випитого алкоголю.

Причиною є те, що починаючи з 90-х років минулого сторіччя, різко зріс відсоток жінок, що п'ють. Діти в сім'ї алкоголіка не завжди стають п'яницями, але саме в таких сім'ях це стається частіше. Відіграє роль як безпосередній вплив алкоголю на плід і на новонародженого, так і вплив виховання та поганого батьківського прикладу, недостатність харчування та погані умови життя дітей.

Клінічні спостереження переконують, що у алкоголіків нерідко народжуються слабкі діти, із затримкою розумового розвитку. У Франції таких ослаблених дітей, народжених від батьків-п'яниць, називають «дітьми неділі» або «дітьми веселої вечері».

Було встановлено, що орієнтовна дата зачаття більшості хворобливих дітей співпадає зі святковими днями. Чи це ж не злочин?

Четвертий учень: Ми вже побачили, що вживання алкоголю затьмарює розум, через що й трапляються різноманітні злочини, але вживання алкоголю ще й вбиває: тисячі людей щорічно помирають виключно через алкогольне отруєння. І помиляється той, хто вважає, що для смерті людини потрібна досить велика кількість алкоголю, цілком достатньо дози, яку не витримає серце або з якою не впорається печінка!

Щоб уявити, як впливає алкоголь на організм, проаналізуйте наслідки його впливу.

Ось деякі з них:

- порушення координації рухів;
- зниження здатності ясно мислити;
- відсутність самоконтролю;
- провали в пам'яті;
- подвоєння в очах;
- блювота;
- затьмарення свідомості та її втрата.

Вихователь: Зловживання алкоголем має значний вплив на органи і системи органів. Запрошені: «Серце», «Легені», «Печінка», «Кров», «Нервова тканина», «Залози внутрішньої секреції», «Опорно-рухова система».

Учень: Серце - невтомний орган людини. Але, щоб так працювати протягом усього життя, людині необхідний постійний потік поживних речовин та кисню. Алкоголь же діє на серцевий м'яз токсично, перешкоджає засвоєнню поживних речовин, у результаті чого серце може зупинитися і настає смерть.

Вчені довели, що отруєння алкоголем у 18,5% випадках є причиною смерті.

Значні зміни відбуваються І в судинах: вони грубіють, у них відкладається холестерин. Деякі судини постійно знаходяться у розширеному стані. Тому обличчя і ніс у алкоголіка стає червоним або синюшним.

Учень: Роботі легень також заважає алкоголь, Він пошкоджує тканину легень, що сприяє проникненню .в легені мікробів, - а це насамперед може спричинити легеневі захворювання, особливо туберкульоз.

Учень: У разі споживання алкогольних напоїв відбуваються зміни і в опорно-руховій системі людини. М'язові клітини руйнуються, знижується працездатність м'язів, бо погіршується кровопостачання, а це сприяє отриманню людиною різних травм опорно-рухової системи.

Учень: Згубно діє алкоголь і на кров. Токсична дія алкоголю порушує транспортну і захисну функцію крові: червоні кров'яні тільця - еритроцити не можуть досконально розносити кисень і зупиняти кровотечі, а білі кров'яні тільця-лейкоцити - боротися з мікробами, що потрапили до організму. Порушується робота всього організму, але він починає боротися з алкоголем.

Учень: Таким органом, який вступає в боротьбу з алкоголем, є печінка. На знезараження алкоголю печінці потрібен час: на 1 г алкоголю - одна година. Неважко підрахувати, скільки потрібно часу печінці, щоб вона впоралася зі 100-200 г алкоголю. На жаль, не завжди печінка перемагає алкоголь. Деякі клітини печінки гинуть, а за великої інтоксикації може настати смерть. В алкоголіків трапляються такі захворювання печінки, як цироз та гепатит. Особливо часто цироз печінки спостерігається в людей, які споживають домашні виноградні вина. Крім алкоголю у винах є хімічні речовини -сивушні масла (а вони в домашніх умовах не очищаються), які призводять до зморщування клітин печінки, тобто цирозу.

Учень: Алкоголь викликає зміни й у нервовій тканині. Атрофія нервової тканини порушує координацію рухів, послаблює процеси гальмування; навіть невеликі дози алкогольної отрути утруднюють утворення нових умовних рефлексів, гальмується процес сприйняття, знижується пам'ять.

Під впливом алкоголю різко посилюються атеросклеротичні процеси, які можуть призвести до тромбозу судин мозку або ж до їх розриву з крововиливом у нервову тканину (інсульт).

Вихователь: У давні часи існувала легенда про те, що той, хто вип'є чарку «дурманячого зілля», перетвориться на орла, якого заклює курка; той, хто вип'є дві чарки, перетвориться на барана - найбільш безмозгого у стаді; а той, хто вип'є три чарки, стане свинею, яка буде валятися в калюжі, не бачачи ні зеленого листя на весняних деревах, ні сяяння зірок на нічному небі.

Чутливість до токсичної дії алкоголю пов'язана з віковими особливостями. Так, для дітей смертельною є доза близько 3 г алкоголю на 1 кг маси тіла (наприклад, для малюка, якому виповнився 1 рік, достатньо 80-100мл), для підлітка 4-5 г/кг (у віці 12-13 років це приблизно 0,25-0,5 л алкоголю). Навіть відомі випадки розвитку розумової відсталості в дітей після отруєння алкоголем.

Вихователь:

СЕРЙОЗНО ПРО СЕРЙОЗНЕ МОВОЮ ЦИФР

- У жінок алкоголізм розвивається в три-п'ять разів швидше, ніж у чоловіків. Як правило, у 87% дітей алкоголіків також розвивається залежність від спиртного. Кожна третя смерть на Землі - від алкоголю.

- 5% усіх смертей у світі серед молоді віком від 15 до 29 років спричинені вживанням алкоголю.

- Кожна четверта смерть європейського чоловіка від 15 до 29 років пов'язана з алкоголем.

- Щороку в Європі помирає від причин, обумовлених алкоголем, близько 55 тис. молодих людей.

- Від алкогольної залежності у світі страждають 140 мільйонів осіб, в Україні - 1 млн.

Зі станом алкогольного сп'яніння пов'язано: 20% - побутових травм; 40-60%, дорожніх травм та пригод; 50% - усіх тілесних ушкоджень; 20% -виробничий травматизм.

- Склянка пива прискорить серцебиття до 100 і більше ударів на хвилину.

- Цироз печінки серед питущих у дев'ять разів частіше, ніж у тих, хто не п'є.

- 96% алкоголіків звикли до алкоголю в дитячому і юнацькому віці.

- Унаслідок пияцтва втрачається від 40 до 70% сімейного бюджету.

Вихователь: А зараз давайте проведемо хвилину відвертості:

«З ким і в якій ситуації вперше спробували алкоголь?»

Відповіді?

- удома, на свята, з батьками - ____ %
  удома, але без батьків - ____ %
- у колі друзів - _____ %
- пригостили дорослі, за надану допомогу - ____ %
- інші ситуації - _____ %

Висновок: Підлітки прагнуть якнайшвидше стати дорослими, а вживання алкоголю, асоціюючись із можливостями дорослих, створює ілюзію незалежності й уседозволеності.

Для багатьох підлітків випивка - це свого роду діяльність, спосіб прикрасити монотонне існування, а розповіді про те, як випивка здобувалася і які були «приколи» після, стають головною темою розмов. Але невже це найцікавіше, що ти можеш розповісти про себе і почути від інших.

Дж. Лондон писав: «Алкоголізм мертвою хваткою тримає людство з часу сивої давнини і збирає дань, пожираючи молодість, підриваючи силу, пригнічуючи енергію, губить кращий цвіт роду людського».

СИТУАЦІЙНІ ЗАДАЧІ

А як би вчинив ти?

1. Ви входите до складу збірної по футболу у вашому населеному пункті. Часто з дорослими від'їжджаєте на ігри. Нерідко чоловіки розпивають алкоголь. Як бути вам ? Які є переконання?

2. Останнім часом батько став дуже випивати. У домі сварки. Мама у розпачі.

3. Ти у компанії своїх однолітків - друзів. Розважатись на «суху» набридло і твої товариші купують пляшку вина. Ти відмовився від алкоголю і тебе обізвали «маминим синочком».

Вихователь: Шановні присутні! Сьогодні нам надані переконливі докази впливу алкоголю на організм людини.

Пам'ятайте, що кожен хто випиває, може стати алкоголіком.

Взагалі, зовсім не обов'язково пити в компанії для того, щоб привернути до себе увагу та почуватися гарно та комфортно.

Придивись до себе, пізнай свої сильні сторони, вмій відстоювати свої погляди, і ти завжди зможеш зарекомендувати себе як цікава, неординарна особистість.

А для того, щоб антиалкогольна пропаганда давала найбільший результат, спробуємо вивести «формулу здоров'я».

ГРА «ФОРМУЛА ЗДОРОВ'Я»

(У чисельнику - фактори, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, а в знаменнику фактори., шкідливі для здоров "я).

Висновок: Чим більше факторів буде у чисельнику та менше у знаменнику, тим здоровіша буде людина,

Додаток до гри

* Організація здорового дозвілля учнів;
* Створення умов для занять фізичною культурою, спортом, творчими справами;
* Поліпшення якості харчових продуктів, виключення харчових добавок, які викликають залежність від них;
* Відпочинок на свіжому повітрі, у русі;
* Поліпшення екологічного середовища;
* Ріст культурного і духовного рівня школярів;
* Поліпшення життєвих умов та здорове оточення у сім'ї та ін.

Народні прислів'я та приказки про алкоголь

Пити до дна - не бачити добра.

Від пива болить спина, від горілки серце.

Дурень не робиться, а з п'янки родиться.

Хліб на ноги ставить, а вино валить.

Закінчити наш захід хочу словами Льва Толстого:

«Вино губить тілесне здоров'я, розумові здібності, губить добробут у сім'ї і, що найжахливіше, губить душі людей та їх нащадків».

Пам’ятайте це!!!

Додаток № 3

ФУТ-КВЕСТ

НА ТЕМУ: «ПОДОРОЖ-ЗНАЙОМСТВО З ГУРТОЖИТКОМ»

Місце проведення

- гуртожиток ДНЗ «Ярмолинецького агропромислового центру професійної освіти».

Мета фут-квесту, насамперед, дозволяє ознайомити осіб з місцем для проживання, дозволяє розвивати активне пізнання, сприяє розвитку мислення, допомагає долати проблеми та труднощі, а саме: вирішити, розплутати, придумати, уміти застосовувати свої знання на практиці у нестандартних ситуаціях, тобто актуалізувати знання, вчить мислити логічно, розвиває інтерактивні здібності.

А також формувати загальну готовність вихованців до спільного проживання у гуртожитку, соціальна активність, виявлення спільних інтересів, схильностей вихованців, створення командного духу.

Обладнання: «смайлики-почуття», маршрутні листи А-5, ватмани, конверти з літерами (30 літер), скоч; бейджики для ведучого, спікерів та волонтерів; оформлення кожної станції квесту (цитати, інвентар, реквізити тощо).

Час проведення: до 1,5 години.

СТРУКТУРА ЗАХОДУ:

1. Зустріч із вихованцями та постраждалими мешканцями гуртожитку. Інформаційне повідомлення ведучого про деталі гри.

2. Об’єднання учасників у команди.

3. Шикування команд.

4. Знайомство вихованців із волонтерами.

5. Організаційна частина:

- пояснення правил квесту;

- повідомлення мети проведення квесту;

- отримання маршрутних листів.

4. Основна частина. Проведення квесту.

5. Кінцевий етап (у холі гуртожитку усі учасники з отриманих на кожній станції літер складають словосполучення на тему « Гуртожиток – наш спільний дім», приклеюють це словосполучення на фліпчарт і оформлюють його «смайлами»).

6. Підведення підсумків квесту.

7. Пригощання учасників смаколиками, виготовленими вихованцями старших курсів.

ОРГАНІЗАЦІЯ КВЕСТУ

1. Розробка маршрутних листів (кожна команда отримує свій порядок станцій).

2. Підготовка «станцій» для проведення профорієнтаційних завдань.

Хід заходу:

І.Вступна частина (організаційний момент)

1.Інформаційна бесіда ведучого.

Мета: створити сприятливу, довірливу атмосферу.

Ведучий: «Доброго дня, шановні друзі! Фут-квест - це командне змагання з елементами спортивного орієнтування та логічного мислення. Головне завдання полягає у тому, щоб якнайшвидше дістатися фінішу. Проте рухатися необхідно від точки до точки (чекпоінти), вирішуючи при цьому логічні завдання, розгадуючи загадки або ребуси.

Сьогодні перед вами стоїть важливе питання: можливості адаптуватись до нового життя, без стресу, у спокої та затишку, а також ознайомитись з майбутнім місцем проживання. Проблема проживання вихованців завжди була актуальною і тим більше, залишається такою в сучасних умовах, тому і ми підготували для вас знайомство з умовами проживання у гуртожитку у вигляді фут-квесту.

Відправною точкою змагань став навчальний корпус Ярмолинецького агропромислового центру професійної освіти, який розташований у самому центрі містечка, неподалік від гуртожитку. Під час гри ви маєте проявили не тільки свою витривалість, а й кмітливість та спритність.

Комунікативні навики знадобляться учасникам під час спілкування з перехожими та волонтерами, які будуть допомагати зорієнтуватися на місцевості.

2.Правила фут-квесту.

Ознайомлення з правилами гри вирушаємо у «Подорож-знайомство з гуртожитком».

Мета: згуртувати учнів у групи, заохотити до співпраці, пояснити правила квесту (на кожній станції команда виконує завдання й отримує літеру та обирає «смайлик-почуття», які знадобляться учням на кінцевій «станції»).

Ведучий об’єднує вихованців у 5 команд, кожна з яких обирає капітана. Ведучий знайомить кожну команду з волонтерами та відправляє їх на першу «станцію» (у волонтера знаходяться листи-маршрути формату А-5 та конверти з 6 літерами, які він віддає капітану на кожній станції згідно з маршрутним листом за певну виконану роботу).

Отже, вирушаємо….

Перше завдання – описати місце, де найчастіше можна зустріти сусіда по кімнаті. (Кухня)

ІІ.Основна частина

Команди відправляються у подорож…(кожна команда, перебуваючи на «станціях», виконує завдання щодо з’ясування про яку саме кімнату у гуртожитку йдеться і куди прямувати, отримує літеру та обирає «смайлик». Якщо завдання сподобалось, було цікавими й вихованці задоволені, то вони обирають веселий «смайлик», якщо навпаки – сумний).

Спікери та волонтери (вихованці, комендант та вахтери), зустрічаючи команду, розповідають про свою локацію перебування, наголошують на особливостях, окремих аспектах та вагомому значенні дотримання санітарних норм, підтримки дружньої атмосфери у кімнатах між сусідами, консультують вихованців при виконанні завдань.

Після проходження всіх «точок» на станціях, команди усі разом збираються в одній залі, де виконують останнє завдання (з отриманих літер складають словосполучення на тему «Гуртожиток – наш спільний дім» і

приклеюють літери на ватман, туди ж приклеюють «смайли», таким чином висловлять свої почуття).

Завершення квесту:

Кожному учаснику була надана можливість проявити себе в якості майбутнього мешканця. Під час подорожі вихованці мали можливість познайомитися кімнатами у гуртожитку, визначити й проаналізувати свої здібності, вміння та можливості.

Ведучий підбиває підсумки заходу.

Ведучий: Перед вами відкривається шлях у ваше найближче майбутнє. Правильний вибір трудової діяльності – це надзвичайно важлива справа. Від цього залежить і продуктивність праці, і соціальна активність людини, і життєва доля. Вибір професії, у тому числі місця проживання — це справа не одного дня, що за собою тягне низку додаткових обставин, на які варто звертати увагу при виборі закладу для навчання, і гуртожиток є одним із таких елементів. Так як ви були змушені змінити свої звичні умови проживання, а також обираєте свій майбутній фах, то сьогодні ми, в рамках профорієнтаційної роботи, хотіли познайомили вас також і з нашими гуртожитком, умовами проживання, санітарно-гігієнічним станом кімнат, а також з правилами проживання. Ви виконали декілька вправ-завдань задля кращого ознайомлення. Кажуть, що вибір професії - це друге народження людини, а гуртожиток – то другий дім.

Ми раді, що вихованці змогли активно відпочити і повеселитись.

Ви пройшли різноманітні завдання, де змогли перевіряли свою ерудицію, спортивну підготовку, почуття гумору та знання гуртожитку. На команди чекали випробовування в різних частинах гуртожитку, учасникам було

потрібно не тільки виконати завдання, але і здогадатися де знаходиться наступна точка. Історична, спортивна, музична, комедійна - саме такі точки перевіряли вихованців. Проте усі учасники з гідністю продемонстрували кмітливість, витримку та почуття гумору.

Ми щиро надіємось, що наш фут-квест повністю продемонстрував вам всі умови проживання в гуртожитку. Ви не тільки гарно провели час, а ще й продемонстрували свої вміння та знання, а також кмітливість і ерудованість. Долаючи етапи фут-квесту, вихованці довели, що вміють працювати в команді та мають не аби яку спритність.

Ведучий:Дякуємо учасникам за співпрацю.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ ФУТ-КВЕСТУ

Перша «точка», де вихованці отримують завдання та знайомляться з правилами гри – хол при вході в гуртожиток. При виконанні вправ (індивідуальна чи групова), вихованці розвивають в собі уміння розуміти самого себе, свої потреби та здібності й знайомство з територією гуртожитку.

Перший волонтер. Перед тим, як почати розв’язувати складі завдання, задумайтесь, з чим ви зіткнетесь, зайшовши в гуртожиток.

Він допомагає нам відкрити замок, щоб потрапити до кімнати. Але він вимагає до себе дбайливого зберігання та відношення, адже у разі його втрати ви не зможете потрапити досвоєї кімнати. А якщо цей втрачений предмет потрапить до рук поганої людини, то вас і зовсім зможуть обікрасти. Розгадуючи загадки про ключ, можна одночасно й вивчати вихованців тому, як правильно слід носити цей предмет, щоб не втратити.

(Картки зі словами заховані під дощечкою з ключами від кімнат – «Гурт», «дім»).

Другий волонтер. Ця кімната, звідки завжди пахне смачненько, є в кожному будинку. Зазвичай тут є такі предмети, як холодильник, стіл, духовка, шафи.

Задля пошуку картки та переходу до іншого об’єкту, необхідно розгадати декілька загадок:

1. Зібралася родина на вечерю,
За предметом, який дуже потрібний.
На нього ми ставимо страви
І якийсь посуд.
Ми за ним завжди сидимо,
Якщо разом ми їмо.
Ну і де ж ми сидимо
(Стіл, а сидимо на кухні).

2. Подивися,
Що за будинок –
Навіть улітку
Стужа в ньому.
(Холодильник).

3. Я з ніжками, але не ходжу,
Зі спинкою, але не лежу,
Сідайте ви - я не сиджу.
(Стілець)

(Картки зі словами, складами та розділовими знаками заховані під столом та причеплені магнітом на холодильник – «!», «наш», «ожиток»).

Третій волонтер.

1. Тут не кухня та не спальня,
А для всіх мешканців купальня.
Відкриваємо обидва крани,
Скупати хочемо Івана.
Для Ванюшки неодмінно
Ми наллємо у воду піну.
(Ванна).

2. Біле корито до підлоги прибито.
(Ванна).

3. У туалеті він стоїть
Кришкою закривається
Чому на ньому сидимо
Говорити соромимося
(Унітаз)

(Картки з словами та пунктуаційними знаками заховані під біля ванни та за зливним бачком «це» «-»).

Четвертий волонтер.

1. Чудовий дружок живе в нашій домі,

Він розповідає про те, що відбувається у світі.

(Телевізор)

2. Він мені мультики показує вечорами,

Серіали улюблені – мамі,

Тато дивиться там футбол,

А братик – баскетбол.

(Телевізор)

(Картка з словосполученням захована під скатертиною, на якій стоїть телевізор – «це»).

У кінці фут-квесту вихованці мають скласти «Гуртожиток – це наш дім!»

Додаток № 4

ЛОТЕРЕЯ

Основною *метою даної гри* є забезпечити цікаве дозвілля учнів у гуртожитку.

ПРАВИЛА: головною умовою є поділ дітей на команди. Кожна команда з коробки дістає фантик з завданням, яке необхідно виконати за 1 хвилину. Чия команда виконає завдання креативніше – отримує бал.

За підсумками гри перемагає та команда, яка набере найбільшу кількість балів.

ПРИКЛАДИ ЛОТЕРЕЙОК-ЗАВДАНЬ:

1. Заспівати пісню в лісі народилася ялиночка в силі опери (репу, року, джазу)
2. Прокукурікати голосно фразу – з новим, роком!
3. Покажіть, як тане лід.
4. Вийти в центр залу і сказати: «Я — сміливий Тигр. А ви хто?»
5. Прочитайте скоромовку.
   Семен сіно віз – не довіз.
   Лишив сани, узяв віз.
6. Прочитайте скоромовку.
   Притрусив сніжок стіг сіна
   І санчата притрусив.
   Уже снігу – по коліна,
   А він сипле з усіх сил!
7. Прочитайте скоромовку.
   У маленького Сани сани їдуть самі.

Сани їдуть самі у маленького Сани.

Віз на гірку Саня за собою сани,

Їхав з гірки Саня, а на Сані - сани.

8. Прочитайте скоромовку.

   Бабин біб розцвів у дощ - буде бабі біб у борщ.

9. Прочитайте скоромовку.

   Варка варила вареника,

   Василь взяв вареника.

   Варка Василя варехою.

   Василь Варку вареником.

10. Прочитайте скоромовку.

    Пилип прилип, прилип Пилип.

    Пилип плаче. Пилип посіяв просо,

    Просо поспіло, Пташки прилетіли,

    Просо поїли.

11. Розказати вірша.
12. Намалювати коменданта на листку паперу з зав’язаними очима.
13. Назвати казки, мультики і фільми, де є Тигр.
14. Випити весь вміст в склянці (сік або мінералка) за 10 секунд через трубочку
15. Без слів зобразити одного з присутніх, а учасники спробують вгадати, кого саме ви показали
16. Привітатися з п’ятьма колегами, але слова і жести не повинні повторюватися.
17. Озвучити кілька найдурніших виправдань щодо запізнень на урок.
18. Закритими очима, лівою рукою дістати до носа сусіда з права.
19. За одну хвилину обійняти якомога більше учнів і кожному щось побажати.

20. Зробити загальну фотографію, попередньо розставивши всіх в оригінальних позах.
21. Показати спортсмена, щоб інші гравці вгадали вид спорту
22. Постаратися одночасно погладити себе по голові і нозі, але в різних напрямках
23. Зобразити емоції: радість, здивування, плач.
24. Спробувати жонглювати трьома яблуками.
25. Покласти на голову книгу та присісти 5 разів.
26. Зробити загальне фото так, щоб кожен корчив смішне обличчя.
27. Повернутися до сусіда і «стати дзеркалом», зображуючи міміку і рухи людини поруч.
28. Описати людини навпроти 10 словами.
29. Розповісти 5 фактів про людину, яка сидить праворуч.
30. Покласти в рот цілий мандарин і вимовити слова привітання.
31. Завмерти в якійсь позі. Простояти так 5 хвилин.
32. Стежити за часом і кожні 5 хвилин протягом пів години повідомляти, що пройшло 5 хвилин.
33. Згадати 10 слів на букву «Т».
34. Підійти до старшого майстра Новосядлова В.В. і на повному серйозі запитати: «Діда Мороза не бачили? Я — Олень, відстав трохи … ». ОБОВ’ЯЗКОВО зняти на відео.
35. Виголосити побажання як робот.
36. Розгорнути чупа-чупс, надівши на руки рукавички.

Додаток № 5

СЕМІНАР-БЕСІДА

ІСТОРИЧНІ КОРЕНІ ТА СУЧАСНИЙ СТАН СИРІТСТВА В УКРАЇНІ

Вихователь: Період становлення незалежності України супроводжується поглибленням великої кількості соціальних проблем. Кризове положення суспільства, призвело до швидкого зниження рівня матеріального і морального становища в сім'ї, мотивуючи збільшення кількості дітей-сиріт при живих батьках, які отримали назву соціальні сироти. Значно знизилося виховання, відбулося погіршення морально-психологічного клімату в сімейній сфері і в суспільстві в цілому. Відокремлення батьків від дітей, падіння морально-етичних норм, соціальних зв'язків, економічна нестабільність, зростання народжуваності дітей з патологіями – все це призводить до загострення та поширення сирітства.

Економічна і політична нестабільність суспільства призводить до того, що стає актуальною проблема адаптації та соціалізації дітей-сиріт. Сьогодні перед вченими різних сфер стоїть завдання: досконало вивчити соціальне сирітство з різних його аспектів та побудувати такі концепції, що допомогли б вирішити цю проблему і могли дієво працювати на практиці.

В сучасних умовах розвинутого українського суспільства проблема сирітства стає дуже поширеною. Вона розглядається науковцями як «соціальний феномен». В залежності від культури, політики, економіки, а також того, який соціально-економічний розвиток у країни і залежить різниця між способами та методами подолання проблеми «соціального сирітства» в різних державах.

Для того щоб детально розкрити та зрозуміти сутність поняття соціального сирітства, потрібно дослідити та визначити окремі аспекти цього визначення.

Учень: Цікавим є те, що такого визначення для цієї категорії не має. Але в нормативно-правових документах, науковій літературі, періодичних виданнях прийнято використовувати такі поняття як: діти вулиці, безпритульні, бездоглядні, діти, позбавлені батьківського піклування.

Розкриваючи історичний аспект сирітства, можна зазначити, що «сирітство» – це соціальне явище, невід'ємний елемент людської цивілізації. В усі часи війни, епідемії, стихійні лиха й інші причини призводили до загибелі батьків, внаслідок чого діти становилися сиротами. У Біблії та стародавніх літературних джерелах є згадки про відмову батьків від власних дітей, про підкидьків, які виховуються у чужих родина

У сучасній українській мові «сиротою» називають дитину, яка втратила одного або обох батьків. У літературі (фольклорі, міфах, казках) сиротою є персонаж від якого відмовились опікуни або захисники. Зазвичай це нещаслива дитина, яка часто плаче і щось просить, за такою дитиною завжди погано стежать. Якщо взяти історичний аспект цього слова, то воно зустрічається ще за часів Древньої Русі. Саме селян там називали сиротами, тобто усіх дітей, яких покинули батьки, злиденних людей, які були бідні та нещасні. Найчастіше сиротами називали дітей солдатів, адже ті йшли воювати і багато з них не поверталися до своїх сімей.

Вихователь: До Вашої уваги тема семінару, яку нам варто сьогодні обговорити.

I. Обговорення питань семінару-бесіди щодо обраної посади.

1. Сирітство як соціально-педагогічна проблема.

2. Основні причини сирітства. Соціальне сирітство як феномен сучасного суспільства.

3. Соціальні інститути, що займаються питаннями дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування.

II. Розв’язання педагогічних ситуацій

Ситуація 1

Дитину з вулиці було доставлено до притулку. Хлопчик наляканий, брудний і голодний. Постійно ховається у куток. На всі запитання киває головою. Після медико-педагогічної комісії, яка оцінила стан його здоров’ята психологічного розвитку, психологічного обстеження та медичного огляду було встановлено, що дитина має вади у розвитку.

До якої державної системи опіки треба направляти дитину?

Якими будуть дії соціального педагога у цій ситуації?

Ситуація 2

Батько вже 3 роки сам виховує доньку. Через незаконні грошові операції на фірмі його було засуджено на 5 років позбавлення волі. Окрім хворої бабусі, у дитини з рідних нікого немає. Дівчинку направляють до школи-інтернату для дітей-сиріт. Бабуся виявила бажання оформити опіку над дитиною.

Чи дозволяється бабусі бути опікуном онуки?

Визначте план дій соціального педагога у цій ситуації.

Кого Ви будете залучати до вирішення цієї проблеми?

Ситуація 3

Дмитрика (5 років) привезли до дитячого будинку. Мати померла, рідних та близьких не виявилося. Подруга матері повідомила про місцезнаходження батька. При телефонній розмові молодий чоловік заперечив, що має сина,

оскільки він одружений і має двох доньок. Як виявилося, хлопчик – його позашлюбна дитина.

До якої категорії можна віднести цю дитину?

Які чинники вплинули на отримання дитиною статусу сироти?

Яким буде Ваш план подальших дій?

Ситуація 4

Від дівчинки мати одразу відмовилася у пологовому будинку, скидаючись на скрутне матеріальне становище. Батько дитини невідомий.

Маля забирала бабуся. Дитина росте, перейшла до другого класу, розумна, кмітлива. Все б і надалі йшло добре, однак бабуся помирає. Дівчинка вперше переступила поріг дитячого будинку.

Чи можна дитину вважати сиротою?

До якої групи чинників можна віднести причину перебування дитини в цьому закладі?

Як Ви будете діяти у цій ситуації?

Додаток № 6

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

З ДІТЬМИ СИРОТАМИ ТА ДІТЬМИ ПОЗБАВЛЕНИМИ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ ЗА ПРОГРАМОЮ "ХВИЛЯ"

Основна мета. Оскільки діти-сироти емоційно нестійкі, запальні, часом агресивні, схильні до стресів, важко пристосовуються до нових умов, то при наданні психологічної допомоги дуже важливим є навчання дітей і підлітків керуванню своїм психофізичним станом. Програма "Хвиля", яка спрямована на навчання навичкам саморегуляції за допомогою діафрагмального дихання, найбільш оптимального для організму, і використовується як ефективний метод профілактики і корекції психофізіологічних і психоемоційних порушень у дітей і дорослих.

Процес реалізації. Навчання діафрагмальному диханню здійснюється за допомогою технології функціонального біоуправління(ФБУ), ґрунтованого на принципі біологічного зворотного зв’язку.

У процесі тренінгу відбувається:

1) освоєння техніки діафрагмального дихання як способу синхронізації сердечної і дихальної діяльності (2-3 заняття);

2) навчання і вироблення стійких навичок діафрагмального дихання (3-4 заняття);

3) закріплення навички, формування тактики ефективної поведінки в проблемних ситуаціях(відробіток індивідуально значимих стресових ситуацій) (3-5 заняття).

Освоєння навичок саморегуляції з допомогою діафрагмального дихання формує новий стан організму як на фізіологічному, так і на психологічному рівні, а саме:

- урівноважуються процеси збудження і гальмування;
- знижується надмірне навантаження на серцево-судинну систему;
- активізується обмін речовин;
- покращується кровопостачання головного мозку;
- знижується захворюваність;
- підвищується концентрація уваги і працездатність, контроль поведінки.

ТРЕНІНГ ART: НАВЧАННЯ ЗАМІСТЬ АГРЕСІЇ.

З 2011 року реалізується програма "ART: навчання замість агресії". Тренування заміни агресії (ART) – це програма, розроблена Арнольдом П. Гольдштейном в Центрі дослідження агресії (США) докторами Барри Гликом і Джоном Гіббсом (Goldstein & Glick, 1988; Goldstein, Glick& Gibbs, 1998/2000). Тренінг ART є структурованою педагогічною та виховною програмою, яка зарекомендувала себе як ефективний засіб з профілактиці, зменшенню і заміни агресивної поведінки у дітей і підлітків.

Це мультимодальна програма, що включає 30 занять і складається з трьох компонентів (по 10 занять на кожен компонент) :

1. Соціальні навички. Мета цього компонента: зміцнення соціальної компетенції; заміна агресивної поведінки.
2. Тренування контролю над гнівом (розробник – Єва Фейндлер).
3. Моральні роздуми (в основі компонента модель моральних міркувань Джона Гіббса).

В ході занять учні освоюють 10 найбільш важливих для них соціальних навичок (з 55 представлених в програмі). Кожне уміння (соціальна навичка)

містить 3-6 східців. Східці включають когнітивний, вербальний і віковий елементи, які реалізуються в bubble talk – (думки вголос), коли учасники зупиняють гру і пояснюють, як вони думають і з яких оцінок виходять.

У "Контролі над гнівом" вчаться розрізняти зовнішні і внутрішні чинники гніву, його ознаки на фізіологічному, когнітивному і поведінковому рівнях, способи зняття внутрішньої напруги (так звані "глушники"), наслідку руйнівної поведінки і здійснюють вибір соціальної навички, що дозволяє вирішити виникаючу конфліктну, неприємну ситуацію мирним шляхом.

"Моральні роздуми" – найбільш складний і цікавий компонент програми, який істотно відрізняється від двох інших компонентів, як по структурі зайняття, так і за формою подання матеріалу. Учням пропонуються ситуації, в яких необхідно зробити вибір і обґрунтувати його.

Схарактеризовані форми і методи роботи допомагають учням оволодіти різними прийомами управління своїм психофізичним станом.

Додаток № 7

ПСИХОЛОГІЧНІ ХВИЛИНКИ

РОЗРОБЛЕНІ ФАХІВЦЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ

У СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Широкомасштабна війна в Україні кидає багато викликів усім українцям незалежно від того, де вони проживають і до якої сфери життя належить їхня діяльність. Постали нові завдання і перед психологічними службами, які працюють задля підтримки ментального здоров'я дітей і дорослих.

Хочемо навести декілька проектів та служб, з якими варто та доцільно співпрацювати задля того, щоб зрозуміти де і в який спосіб можна отримати психологічну допомогу учням, що з різних обставин перебувають під час війни у стані гострого стресу.

Так, Служба турботи про психічне здоров'я благодійного фонду «Право на захист» допомагає проживати війну, працює над подоланням психологічних наслідків війни та підвищенням обізнаності про стрес для цивільних. Фокус діяльності спрямований на внутрішньо переміщених осіб, осіб без громадянства, біженців.

Працюють у кількох напрямках. Це — просвітництво, зокрема створено курс лекцій про надання психологічної допомоги, які можна переглянути під час вебінарів та у запису на каналі Служби в YouTube, а також просвітницький телеграм-канал «Психолог на зв'язку». У ТГ-каналі зібрані статті з рекомендаціями, як проживати війну, а також анонси подій Служби.

Інший напрямок — кризове консультування у шелтерах (або в місцях компактного проживання переміщених осіб) онлайн та офлайн.

Запит на отримання кризової психологічної консультації онлайн можна залити за активним посиланням: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf2W6NYhQZSu_pYUdx95dqCS3NCmV-Tqljc6GFlpDGLOXn-cg/viewform.

Окремо видається за доцільним звернути увагу на проект психологічної підтримки «Поруч» — це онлайн та очні групи психологічної підтримки для підлітків та батьків, чиє звичне життя зламала війна. Психологи працюють для того, щоб досвід кожного та кожної не залишився непереборною травмою на все життя.

До роботи ПОРУЧ долучаються професійні психологи з навичками допомоги людям, травмованим війною, а також ті, хто готовий пройти підготовку і стати до надважливої у цей час роботи.

Онлайн-зустрічі проходитимуть у ZOOM двічі на тиждень впродовж місяця. Кожна зустріч — 60 хвилин. Час зустрічей ми будемо узгоджувати з тобою та іншими учасниками групи.

Участь у групах — безкоштовна. У кожній буде до десяти учасників та ведучий-психолог.

Щоб долучитися, будь ласка, заповніть форму, яка знаходиться за посиланням: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWB2F8YIGzBrQ2oBXHIkOm5fatZgA6PgWPrfgX2gy5Vt3gxQ/viewform — і з Вами зв’яжуться найближчим часом.

ВПРАВА «ЛИМОН»

Для початку необхідним видається ознайомитись з відео, яке знаходиться за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=hguSKqCOJOM

ВПРАВА ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ "КВІТКА ТА СВІЧКА"

Всі деталі за посиланням: https://www.youtube.com/watch?v=hVTqEEVUZaw

ВПРАВА ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ "ЛЕДАЧИЙ КІТ"

Вправа для учнів, які перебувають у стресовій ситуації (за програмою HEART): https://www.youtube.com/watch?v=NHBEUdOaHg8

ВПРАВА ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ "ЧЕРЕПАШКА"

https://www.youtube.com/watch?v=Ox_vERq7Gu4

ВПРАВА ДЛЯ ЗНЯТТЯ СТРЕСУ "ПІР'ЇНА/ СТАТУЯ"

https://www.youtube.com/watch?v=nvT2vyWfa6I

Додаток № 8

БЕСІДА-ДИСКУРС

НА ТЕМУ

«ПОЗИТИВНІ СТОРОНИ СТРЕСУ»

Людина не обираєхворобу,
алевонаобираєстрес - і
саме він обирає хворобу.
Ірвін Ялом,
«Коли Ніцше плакав»

Актуальність теми. Час, в якому ми наразі живемо, посилюєпсихічну діяльність людей. Цепов'язано, насамперед, із безжальним вторгненням окупантів на територію нашої держави, необхідністю засвоєння і переробки надзвичайно великого обсягу інформації. Томуйвиникаєпроблемаемоційногостресу,тобтонапруженняіперенапруженняфіз іологічних системорганізмупідвпливомемоційних чинників.

У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають наповедінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і уродині. Довгіфізичні та психологічні навантаження, які перевищуютьнорми, призводять допорушенняфункціонуванняокремихорганівтадосерйозниххвороб.Такі «хвороби століття», як інфаркт, гіпертонія, інсульт, виразкова хвороба та інші, єкінцевимрезультатомпісля стресовихпорушеньунервовійдіяльності.

То чи можна взагалі жити без стресу? Наука стверджує: не можна.

Життя-це постійне джерело змін. Воно не терпить сталості та стабільності. Саме життя –головне джерело стресу. Всі серйозні події нашого життя викликають стрес. Саменародження людини вчені вважають найбільшим стресом. Викликати стрес можевсе, що нас оточує. Це проблеми із здоров'ям,

проблемина роботі чи вдома,політичні зміни, проблеми виховання дітей, майнові розтрати, поїздки, ревнощі,поганийсон,безгрошів'я і т.д.

Отже, стрес присутній у житті кожної людини, оскільки наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Викорінити чи боротися з стресом безглуздо. Але в наших силах вчитися адаптуватися до нього та впливати на свій душевний стан, щоб навчитися елементарно відрізняти невдачу від катастрофи. А найголовніше завдання кожного – перетворити стрес на ресурс для самовдосконалення.

Для того, щоб успішно справлятися із стресовими реакціями та не допускати дистресів, варто більш детально вивчати себе, працювати над собою, пізнавати себе. Адже кожен з нас має свої індивідуальні характеристики реакцій на стресори. Усі ми відрізняємося чутливістю до стресора. У кожного з нас індивідуальна реактивність стрес-реакцій. Та й відновлюємося після стресових станів ми всі з різною швидкістю та з різною якістю.

Події останніх місяців, які відбуваються в Україні, вкрай складна соціально-політична ситуація у суспільстві показали необхідність соціально-психологічного захисту і психологічної допомоги як дітям і окремим дорослим, так і цілим соціальним групам.

Профілактична виховна та психологічна допомога є найефективнішим засобом попередження негативного впливу тяжкої психічної травми на психічне здоров'я людини.

АКТУАЛЬНІ ВПРАВИ

ДЛЯ ВРЕГУЛЮВАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ

Вправа «Коридор»

Мета: визначити схильність до стресових станів.

Хід вправи:

Продіагностуйте себе.

ДАЙТЕ ВІДПОВІДЬ НА ЗАПИТАННЯ

1. Чи важко вам звертатися до когось із проханням про допомогу?

2. Чи думаєте ви про свої проблеми у вільний час?

3. Якщо ви бачите, що в людини щось не виходить, чи відчуваєте бажання зробити це замість неї?

4. Чи довго переживаєте через неприємності ?

5.Чи завжди ви поспішаєте?

6. Чи доводиться вам мати декілька справ одночасно?

7.Чи нервуєте, коли стоїте в черзі?

8.Чи довго ви сумніваєтеся перед прийняттям рішення?

9. Чи маєте звичку перейматися чужими справами та давати непрохані поради?

10. Чи помічали за собою звичку говорити у швидкому темпі ?

Висновок: якщо ви дали ствердно відповідь на 10 запитань, то стресовий стан, нервозність, тривога для вас - звична справа. Життя схоже на коридор, яким треба пройти. Хто швидше рухається , хто – повільніше, кому - важче, кому - легше, однак пройти треба. Кожен з нас сам робить кроки.

Різниця лише в тому-куди ведуть ці кроки. Дуже часто ми самі наближаємо стрес.

Вправа «Продихай стрес»

Мета: навчитися керувати диханням

Хід вправи:

На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів. Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4.

Промалювати у зворотному напрямку ,видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8.Те саме зробити на правій руці.

Повторювати 7–8 раз.

Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Проговори стрес»

Мета: вчитися звільнятися від негативних думок та емоцій

Хід вправи:

Сісти зручно та розслабити тіло. Закрити очі. Повільному вдихнути повітря, на видиху починати «гудіти». Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів. Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією.

Повторювати 7–8 раз.

Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Посміхнися стресу»

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій

Хід вправи: Сісти зручно. Заплющити очі. Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене.

Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством.

Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи.

Вправа «Хребці-вагончики»

Мета: вчитися фізичній релаксації.

Хід вправи:

Встати. Заплющити очі. Розслабити тіло. Уявити , що хребці –це вагончики, а голова–потяг.

Повільно опускати голову, зігнути спину. Нехай голова потягне за собою всі хребці–вагончики. На 1 хв. зафіксувати положення. Повільно рухатися в зворотному напрямку.

Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи .

Вправа «Гора з плеч»

Мета: вчитися фізичній релаксації.

Хід вправи: Встати. Широко розставити ноги, підняти плечі, відвести їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримати плечі напруженими 5-10 секунд. Після цього різко опустити плечі, «скинувши» гору з плечей.

Повторити вправу 5- 6 разів.

Вправа «Димок»

Мета: вчитися фізичній релаксації.

Хід вправи:

Стати рівно, ноги на ширині плечей, заплющити очі. Почати повільно розкачуватись з ноги на ногу, обертаючи свій ритм розкачування. Поступово обертатися по спіралі, розкачуючись по колу у зручному напрямку.

Уявіть, що ви – струмінь, легкого, невагомого диму… повільно, по спіралі ви піднімаєтесь угору, все вище і вище… Ви відчуваєте свободу і легкість, ви відпочиваєте…запам’ятайте цей стан. А тепер повільно, по спіралі повертайтеся назад. Як тільки торкнетесь землі, ви можете відкрити очі.

Повторити вправу 5-6 раз.