

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ, НАУКИ ТА МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ КАЛУСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ
КАЛУСЬКИЙ ЛІЦЕЙ №7

На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»

Номінація: просвітницька програма

Невичерпні джерела обдарованості

Автор:

Гук Ніна Володимирівна,

практичний психолог

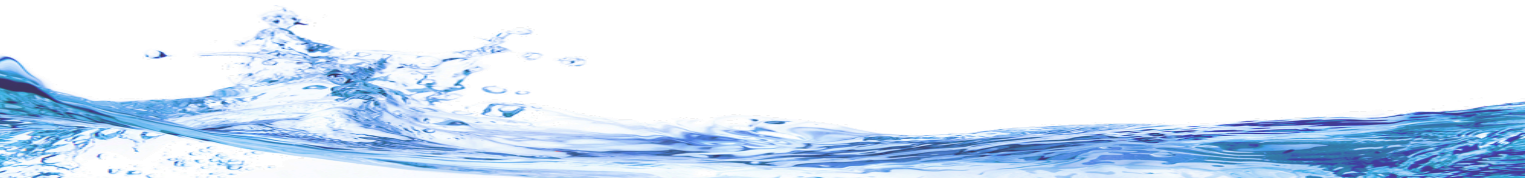
Калуського ліцею №7

2021



ЗМІСТ

I. Пояснювальна записка	3
II. Навчально-методичне забезпечення програми	
2.1 Заняття «Особливості обдарованої дитини».....	22
2.2. Заняття «Батьківські установки у спілкуванні з обдарованою дитиною»...	27
2.3. Заняття « Стресогени обдарованої дитини».....	32
2.4. Заняття «Самоменеджмент - розподіл власного часу»	37
2.5. Заняття «Самостійність - незалежність»	43
2.6. Заняття «Розвиток самооцінки».....	48
2.7. Заняття «Медіаграмотність = безпека у всесвітній системі Інтернет».....	53
2.8 Заняття «Щоб дитина росла розумною і щасливою»	57
Опис проведення апробації.....	60
Список використаних джерел.....	62
Додатки.....	63





Пояснювальна записка

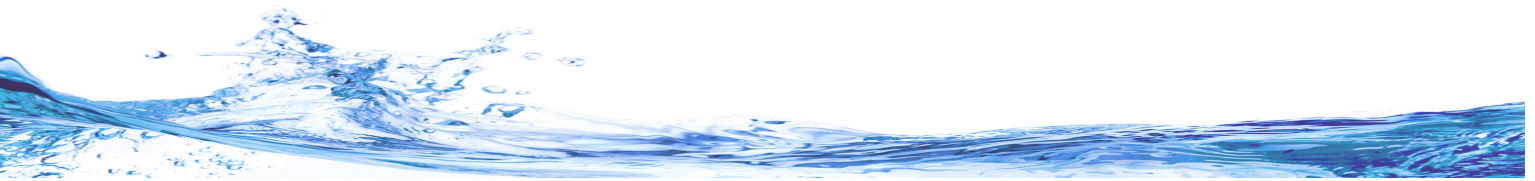
Актуальність проблеми. Розбудова державності в Україні зумовила нові тенденції щодо розвитку освіти. З'явилася нагальна потреба суспільства у творчих, діяльних, обдарованих, інтелектуально й духовно розвинених громадянах.

Одним із напрямів розбудови сучасної української школи є спрямування освітнього процесу на оптимальний розвиток і реалізацію духовного, інтелектуального, фізичного і творчого потенціалу здобувачів освіти, формування інтелектуальної еліти нації із талановитої учнівської молоді.

Метою командної роботи усіх учасників освітнього процесу в умовах Нової української школи є випускники — освічені українці, всебічно розвинені, відповідальні громадяни й патріоти, здатні до критичного мислення і готові до ризику та інновацій. Завдання працівників освітнього закладу полягають у *формуванні особистості*, здатної генерувати та впроваджувати нові ідеї, змінювати навколишній світ, приймати відповідальні рішення, поважати гідність і права людини та *створенні умов* для розвитку природних здібностей учнів.

Важлива роль у цьому процесі відіграє практичний психолог. У Положенні про психологічну службу освітнього закладу вказується, що практичний психолог закладу та/або установи освіти бере участь в освітній діяльності, спрямованій на забезпечення всебічного розвитку здобувачів освіти як особистості та найвищої цінності суспільства, їх талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству.

У цьому ж документі одним із зобов'язань працівників психологічної служби констатується підвищення рівня психологічних знань педагогічних



працівників і батьків (законних представників). Тому збільшення освіченості батьків обдарованих дітей щодо особливостей їх поведінки, світорозуміння, інтересів і схильностей є важливою ланкою просвітницької діяльності практичного психолога.

Співпраця із сім'ями обдарованих дітей часто допомагає попередити чи вирішити низку проблем у процесі формування особистісних якостей і творчих здібностей дитини.

Зараз більшість психологів визнають, що рівень, якісна своєрідність і характер розвитку обдарованості — це завжди результат складної взаємодії спадковості (природних задатків) і соціокультурного середовища, опосередкованої діяльності дитини (ігрової, навчальної, трудової). При цьому особливе значення мають власна активність дитини і психологічні механізми саморозвитку особистості, що лежать в основі формування й реалізації індивідуального дарування.

Обдарованість — індивідуальна потенційна своєрідність задатків людини, завдяки яким вона може досягти значних успіхів у певній галузі діяльності. [2]

Обдаровані діти — діти, в яких у ранньому віці виявляються здібності до виконання певних видів діяльності. Вони вирізняються серед однолітків яскраво вираженими можливостями в досягненні результатів на якісно вищому рівні, який перевищує певний умовний «середній» рівень. [2]

У процесі роботи з обдарованими дітьми 6-10 класів Калуського ліцею №7 було виявлено їх психологічні особливості (у табл. 1), які підтверджуються теоретичними дослідженнями відомих науковців. [8]

Таблиця 1 «Психологічні особливості обдарованих дітей»

Мислення	<i>неординарне, критичне, творче, порівняно високого рівня розвитку</i>
Пам'ять	<i>довготривала, властиве швидке запам'ятовування навчального матеріалу</i>
Уява	<i>багата, образна, характерне швидке переключення</i>

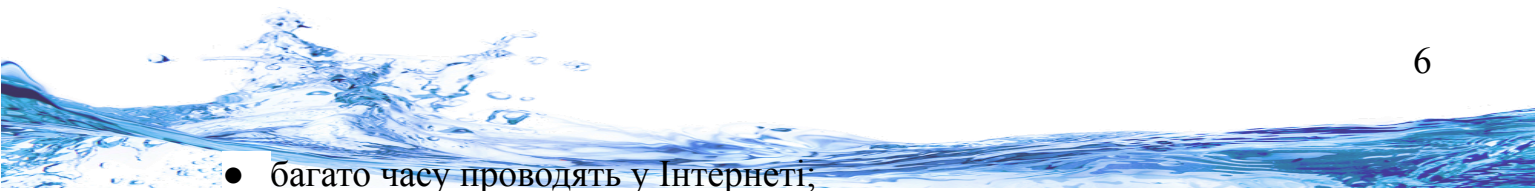
Взаємини	<i>притаманне протистояння сугесії, критичність, вміння піддавати сумніву і науковому осмисленню певні явища, стереотипи, догми</i>
Мовлення	<i>виразне; багатий словниковий запас</i>
Я-концепція	<i>розвинуті навички самоконтролю, свобода самовияву</i>
Працездатність	<i>висока, швидка реакція</i>

Працюючи з обдарованими учнями, також визначились характерологічні якості дітей, які часто є причиною їх внутрішніх та зовнішніх конфліктів:

- прагнення до досконалості (перфекціонізм) — не заспокоюються, не досягнувши вищого рівня;
- відчуття незадоволеності — дуже критичні до себе та своїх досягнень, низька самооцінка;
- нереалістичні цілі — часто ставлять завищені цілі, а не досягаючи їх, засмучуються та переживають;
- надчутливість — дуже сприйнятливі до сенсорних стимулів: слова й невербальні сигнали сприймають як неприйняття себе оточуючими. Часто таких дітей вважають гіперактивними, тому що вони постійно реагують на подразники та стимули різного роду;
- потреба в увазі дорослих — оскільки діти цікаві, вони часто монополізують увагу дорослих, через що можуть виникати тертя у стосунках з іншими дітьми;
- нетерпимість — більш обдаровані діти часто виявляють нетерпимість стосовно інших дітей, які стоять нижче від них за інтелектуальним розвитком. [2]

У процесі психологічного супроводу обдарованих дітей було виявлено низку проблем особистісного та соціального характеру. Зокрема, було виділено наступні труднощі у соціальній сфері обдарованих дітей:

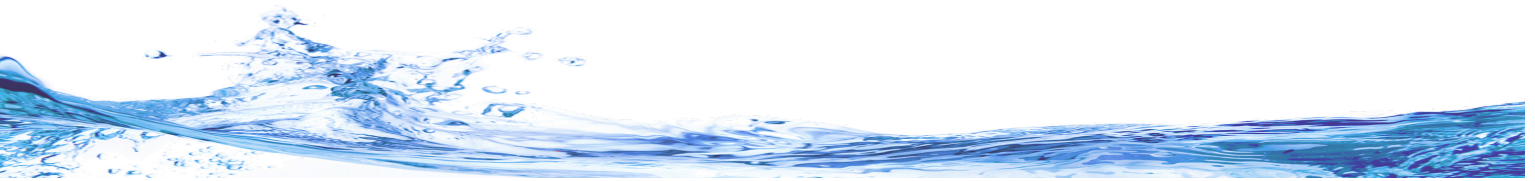
- навчальна програма для них нудна й нецікава, тому що не відповідає їх здібностям;
- надзвичайно велике інформаційне перевантаження;

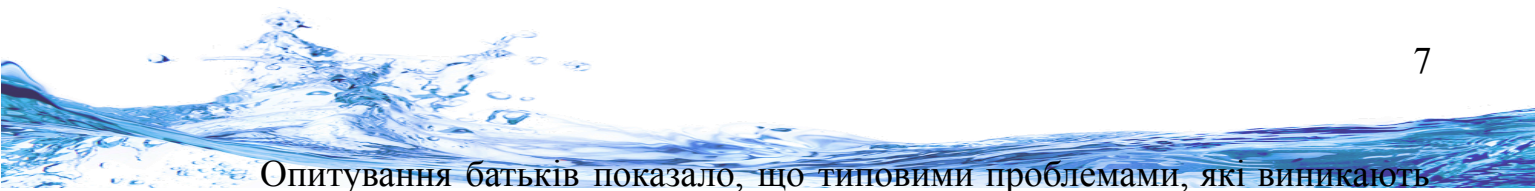
- 
- багато часу проводять у Інтернеті;
 - відкидання стандартних вимог, особливо якщо вони не співпадають з інтересами обдарованої дитини;
 - занурення у філософські проблеми, що викликає насмішки однолітків;
 - невідповідність між фізичним, інтелектуальним і соціальним розвитком;
 - конфліктування з однолітками через демонстрацію своїх переваг;
 - сприймання однолітками їх досягнень, як бажання вислужитись перед вчителями;
 - бути розумним та грамотним «не модно».

Головною метою психологічного супроводу обдарованих учнів є створення психологічно комфортних умов для максимального розвитку особистості дитини, яка має високий рівень здібностей в одній чи декількох сферах із урахуванням її індивідуальних особливостей.

Необхідною умовою здійснення цього напрямку роботи є залучення батьків, адже вони виконують найголовнішу роль у становленні й розвитку не тільки обдарованості дитини, але і її особистості. Іноді батьки не зауважують обдарованості своїх дітей (це буває, наприклад, якщо дитина перша і єдина) або опираються прирахуванню своїх дітей до обдарованих («Я не хочу, щоб моя дитина була обдарованою, нехай вона краще буде нормальною»), починають надмірно «експлуатувати» здатності дитини та поміщають її у штучні умови (наприклад, позбавляють можливості спілкуватися з однолітками). Усе це лягає додатковим вантажем на плечі дитини, адже в якийсь момент вона сама відкриває свою обдарованість і розуміє, що чимось відрізняється від інших. [6]

Основним завданням батьків повинно бути своєчасне знаходження вдалого моменту, правильних слів та прикладів для дитини, щоб вона мала здорове самосприйняття, тому що уявлення про саму себе — це багато в чому кристалізація того, як на нас реагують інші люди. [5] Дуже важливо в цей момент підтримати дитину, показати, що її особливість — це нормально, що вона має на це право і, звичайно, що не залежно, чи буде вона виявляти свої таланти надалі чи ні, усе одно її люблять.





Опитування батьків показало, що типовими проблемами, які виникають у їх спілкуванні з дітьми є:

- *надмірне бажання дитини до незалежності;*
- *дитина не завжди сприймає думку батьків;*
- *дитина швидко захоплюється новим і швидко втрачає інтерес;*
- *брак часу на спілкування;*
- *батьки не завжди готові допомогти дитині у вирішенні важливих для неї проблем.*

Обговорюючи переваги здібної, обдарованої дитини, батьки вказали на такі позитивні якості:

- *впевненість у висловлюванні своєї думки і здатність довести її правильність;*
- *цікаві співрозмовники;*
- *самостійність, незалежність;*
- *багато працюють, висока працездатність;*
- *прагнення бути першими, лідерські якості;*
- *висока успішність у навчальному процесі.*

Частина батьків, на жаль, не змогли визначити ні сильні ні слабкі сторони своїх дітей, що свідчить про низький рівень емоційної та гностичної взаємодії у сім'ї.

У визначенні труднощів, з якими стикаються обдаровані діти батьки були одностайними і вказали на:

- *надмірне навантаження;*
 - *відсутність часу;*
 - *діти проводять в Інтернеті багато годин;*
 - *відсутність розуміння з боку соціального оточення;*
 - *висока самокритичність;*
 - *сильно розчаровуються;*
 - *не прислухаються до думки оточення, нонконформізм;*
 - *емоційність ;*
- 

- **максималізм.**

Дискусійним було питання щодо доречності розвитку незалежності дітей. 60% батьків вважають, що це доцільно, оскільки *«...надалі, коли подорослішають, простіше адаптуватись до соціуму; легше почати орієнтуватись у соціумі; легше приймати рішення і визначитись чого хоче в житті»* і 40% батьків не погоджуються, аргументуючи тим, що *«...дитина повинна радитись з батьками, навіть, коли стане сама дорослою; батьки завжди повинні допомагати у розчаруваннях й невдачах»*.

Як показала практика, для створення сприятливого середовища розвитку особистості дитини недостатньо лише обізнаності батьків у наукових теоріях. Результати вхідного діагностування батьків показало, що тільки у 36% респондентів гарні взаємини в сім'ї, які дозволяють спільно розв'язувати проблемні ситуації, прекрасно розуміти один одного. Частина учасників звертають увагу на проблеми своїх дітей, але повністю вирішувати їх не мають або можливостей, або знань, або часу, і, на жаль, є батьки, які мало часу приділяють своїм дітям. Отже є потреба у цілеспрямованому відпрацюванні батьківських навичок конструктивної взаємодії з дітьми.

Мета програми. *Підвищити рівень психологічної культури і психологічної компетентності батьків щодо підтримки особистісного та творчого розвитку обдарованих дітей.*

Завдання:

- ознайомити батьків з психологічними особливостями обдарованої дитини, чинниками її розвитку;
- покращити розуміння обдарованої дитини;
- розкрити роль батьківства в соціалізації дитини;
- навчити батьків ефективній взаємодії з їх дитиною;
- поліпшити рефлексію своїх взаємин з обдарованою дитиною;
- розвивати відносини співробітництва та партнерства батьків з дитиною.

Очікувані результати:

- 
- ❖ підвищиться рівень обізнаності батьків про особливості обдарованих дітей;
 - ❖ удосконаляться навички підтримки обдарованої дитини в її особистісному розвитку;
 - ❖ збільшиться кількість батьків, які не тільки цікавляться життям дитини, а й беруть активну участь у її особистісному становленні.

Теоретичною базою виступають: теорія особистісно–орієнтованого навчання, метою якого є виявлення суб'єктного досвіду кожного учня та надання психолого-педагогічної допомоги в становленні його індивідуальності, в життєвому самовизначенні, самореалізації.

Проблему обдарованості вивчали вітчизняні психологи: А.М. Матюшкін, Н.Б. Шумакова, Г.Д. Чистякова, В.С. Юркевич, В.О. Моляко, О.І. Кульчицька, Я.О. Пономарьов, Р.О. Пономарьова-Семенова та ін.

Згідно концепції А.М. Матюшкина, творчий шлях пізнавального процесу припускає внутрішню мотивацію як основну умову, необхідну для прояву творчих можливостей, до виявлення проблем, пошуку оригінального рішення і саморегуляції процесу, образного уявлення і уяви.

В.О. Моляко запропонував власну концепцію формування творчої особистості та реалізації її творчого потенціалу. Сутність концепції полягає у здійсненні такого типу виховання дітей, яке було б органічно пов'язане із систематичним вирішенням різноманітних творчих завдань в умовах естетично збагаченого середовища. Творча діяльність дітей має відповідати їх віковим можливостям, завдяки чому вона сприятиме підвищенню мотивації праці, розвитку інтелекту, максимальному розкриттю здібностей кожної дитини.[2]

Дослідження М.М. Бахтіна дали можливість визначити діалог як унікальне середовище становлення духовно зрілої особистості. М.М. Бахтін підкреслював, що думка не народжується і не знаходиться в голові окремої людини, вона виникає між людьми, які разом шукають істину. Діалог дає можливість людині набути здатність заглиблюватись у себе, усвідомлювати власні переживання, відкривати світ почуттів.





Аналізуючи діалог як основу повноцінного реального міжособистісного спілкування, С.Л. Братченко виділяє такі атрибути діалогу: свобода співбесідників, їх рівноправність (взаємне визнання свободи), особистісний контакт між співбесідниками на основі співпереживання і взаєморозуміння. Автор підкреслює, що діалог “на найвищому рівні” має місце там, де у спілкування вступають люди як вільні суверенні особистості. Діалог – це спілкування центроване на процесі, а не на результаті. Співбесідники не ставлять за мету вплинути один на одного, але при цьому (саме тому!) діалог створює оптимальні умови для реального впливу на розвиток особистості, оскільки особистісне зростання обов’язково передбачає свободу самореалізації.

Форми і методи. Враховуючи недовірливе, тривожне ставлення батьків до тренінгової форми організації роботи, програма побудована з використанням наступних форм роботи:

- ☐ круглий стіл;
- ☐ усний журнал.

Перевагами вище вказаних форм роботи є:

- всі учасники обговорення рівноправні і ніхто не має права диктувати свою волю і рішення;
- виступи всіх учасників круглого столу мають характер «я-висловлювання» (кожен повинен висловлювати думку з приводу відкритого питання, а не з приводу думок інших учасників);
- мобілізація та активізація всіх учасників на вирішення конкретних актуальних проблем (немає просто слухачів);[7]
- враховуючи зайнятість батьків, інтервали між заняттями-засіданнями довші, на відміну від тренінгової форми організації роботи.

Метою даної системи круглих столів є вивчення широкого спектру думок із зазначеної для обговорення проблеми. Тобто, це можливість вивчити проблему з різних точок зору, обговорити суперечливі питання, загострити увагу на нез’ясованих проблемах, так званих «вузьких місцях» і досягти консенсусу.



В ході роботи необхідно враховувати таку специфіку проведення цих занять у формі круглого столу:

✓ *персоніфікація інформації (учасники висловлюють особистісну точку зору, яка може виникнути спонтанно і бути не до кінця точно сформульованою. До такої інформації необхідно відноситися особливо обережно, вибираючи перлини кошовного і реалістичного, зіставляючи їх із думками інших учасників);*

✓ *поліфонічність заняття (у процесі проведення круглого столу може панувати діловий шум, багатоголосе обговорення питань, що відповідає атмосфері емоційної зацікавленості та інтелектуальної творчості). Очевидно, що це ускладнює роботу ведучого і учасників такого заходу. Серед цього шуму ведучому необхідно «учепитися» за головне, дати можливість висловитися тим, хто бажає; підтримувати такий фон, оскільки саме він є особливістю круглого столу. [7]*

Просвітницька програма адресована працівникам психологічної служби закладів освіти для роботи з батьками. **Успішне її впровадження вимагає від спеціаліста теоретичної, практичної і особистісної підготовленості.**

Теоретичний компонент передбачає:

- *базову фундаментальну підготовку в області психології;*
- *глибоку обізнаність у темі, яка висвітлюється, обговорюється.*

Практичний компонент полягає у володінні такими навичками як:

- *використання конкретних методів, методик та ІКТ;*
- *застосування у роботі різноманітних комунікативних стратегій;*
- *роботи з дорослими учасниками і з різновіковою групою людей.*

Особистісна готовність спеціаліста включає:

- *добре розвинуті комунікативні здібності (уміння встановлювати контакти, вести бесіду);*
- *здатність утримувати увагу учасників круглого столу;*
- *високий рівень розвитку словесно-логічної пам'яті;*
- *здатність контролювати свої емоції;*

- 
- *здатність до імпровізації;*
 - *доброзичливість, привітливість, кмітливість.*

Цільова група: батьки обдарованих дітей 7-10 класів, обдаровані учні старшокласники, вчителі – предметники, адміністрація школи.

Кількість учасників: 12-15 осіб.

Критерії добору учасників.

Підбір учасників круглого столу здійснюється за таким алгоритмом:

- А) ведення картотеки обдарованих дітей;
- Б) анкетування обдарованих дітей з метою вивчення їх труднощів;
- В) запрошення батьків вищезгаданих дітей на участь у засіданнях круглого столу.

Якщо кількість батьків значно перевищує дозовану норму круглого столу, то їх можна розділити по паралелях класів, в яких навчаються їх діти чи по напрямках обдарованості дітей.

Ресурси: мультимедійне обладнання, ватмани, маркери, фліп-чарт, папір формату А4, роздатковий матеріал, кольорові олівці, ручки.

Приміщення, у якому будуть проводитись засідання повинно бути комфортним, з необхідним устаткуванням та можливістю розмістити учасників за круглим столом. Розмір приміщення повинен бути достатнім для того, щоб учасникам не було тісно, і навпаки, щоб вони не відчували себе занадто маленькою групою.

ТЕХНОЛОГІЧНІ ЕТАПИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ:

№ З/П	Етапи побудови занять	Частина заняття	Короткий зміст роботи
1.	Підготовчий	1.1 Вибір проблеми	Проблема має бути гострою, актуальною, тобто такою, що має різні шляхи вирішення. Ця проблема може носити міждисциплінарний характер і разом з цим представляти практичний інтерес для всіх учасників з точки зору подальшого розвитку системи професійної освіти
		1.2 Підбір учасників	Учасниками круглого столу є батьки обдарованих дітей середньої та старшої ланки, 12-15 осіб. Склад учасників «круглого столу» може бути розширений шляхом залучення адміністрації, педагогів та учнів
		1.3 Підготовка приміщення	Забезпечення відповідним оформленням аудиторії (бажано щоб «круглий стіл» був дійсно круглим і комунікації здійснювалися «обличчям до обличчя», що сприяє груповому спілкуванню і максимальній участі всіх присутніх) <i>та технічними засобами.</i>
		1.4. Підготовка сценарію	Проведення круглого столу по заздалегідь спланованому сценарію дозволяє уникнути спонтанності та хаотичності в його роботі. Також для підтримки спілкування необхідним є підготовка питань дискусійного характеру (до 15 формулювань)
2.	Основний етап	2.1 Підготовча частина	Привітання. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників

		2.2 Основна частина	Процес вивчення та аналізу основного проблемного питання передбачає визначення понятійного апарату (тезауруса) та розробку «домашніх заготовок» відповідей, часом суперечливих і неординарних з використанням репрезентативної інформації; використання практичних вправ. З метою підтримки ділової і творчої атмосфери застосовуються мультимедійні засоби. Консультування учасників дозволяє виробити у них певні переконання, які надалі будуть ними відстоюватися. Також доречним є використання таких додаткових матеріалів (на паперовому або електронному носіях) як: статистичні дані, матеріали експрес-опитувань, проведеного аналізу наявної інформації
3	Заключний етап	2.3 Заключна частина	Підсумок роботи Прийняття колективного рішення

Творче використання програми допомагає працівникам психологічної служби закладів освіти здійснювати інтерактивну просвітницьку діяльність. Матеріали розробки сприяють організовувати активну взаємодію з батьками, налагодженню діалогу між усіма учасниками освітнього процесу.

Результативність:

- висока відвідуваність та активність батьків у засіданні круглого столу;
- перевага авторитетного стилю взаємодії у сім'ї обдарованих дітей;
- обізнаність батьків про особливості обдарованих дітей, їх труднощі та способи підтримки обдарованої дитини в її особистісному розвитку;
- зростання показників позитивних взаємин в сім'ї до 71%, що сприяє спільному розв'язанні проблемних ситуацій, прекрасному розумінні один одного. (ДОДАТОК 1)

СТРОКИ ТА ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ

Представлена програма розрахована на проведення 8 засідань, періодичність яких залежить від зайнятості та активності батьків. Враховуючи специфіку форми занять, зустрічі можна проводити під час декади батьківського всеобучу або рідше, тобто впродовж року. Послідовність тем можна змінювати, в залежності від нагальності проблеми, але незмінними є етапи реалізації програми.

Етап реалізації	Діяльність	Коментар
Підготовчий	Вивчення проблем, з якими стикаються сім'ї обдарованих дітей	Опитування учнів та їх батьків
	Підбір учасників круглого столу	По паралелях чи по напрямках обдарованості їх дітей
	Визначення тем засідань круглого столу	Відштовхуючись від проблем зазначених під час опитування
	Визначення приміщення де буде відбуватись засідання	Бажаним є наявність круглого столу. Можна розмістити столи так щоб комунікація здійснювалися «обличчям до обличчя», що сприяє груповому спілкуванню і максимальній участі всіх присутніх за круглим столом у дискусії. Наявність мультимедійного обладнання
	Виготовлення запрошень для	Естетичність та зміст запрошення має привернути увагу батьків та зацікавити їх

	батьків-учасників круглого столу	
Діяльнісний	Визначення об'єктів взаємодії	Залучення вчителів, адміністрації оскільки окремі теми потребують компетентного коментаря чи виступу фахівця
	Підготовка випереджуючих завдань для учнів	Дитячі дослідження та висновки дуже позитивно сприймаються батьками
	Проведення засідань	Важливо дотримуватись регламенту роботи та теми; слідкувати, щоб обговорення проблем чи прийняття рішень не перетворилося на загальний гамір; ненав'язливо керувати процесом
	Вручення листівок-подяк батькам	Вручення листів-подяк батькам показує важливість і значущість їх участі в освітньому процесі
Аналітико-прог ностичний	Підведення підсумків роботи	Здійснення аналізу активності батьків (відгуки батьків). Визначення перспектив подальшого співробітництва з батьками

Засідання «круглих столів» сприяє зустрічі однодумців, можливості вступити в дискусію для напрацювання спільних рішень з конкретних питань.

Програма містить додатки та корисні покликання, які дозволяють забезпечити можливості у використанні матеріалів та полегшують організацію круглих столів

Більшість запропонованих тем засідань круглих столів можна використовувати не тільки з батьками обдарованих дітей.

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва заняття	Тривалість заняття	№ з/п	Вид роботи
1.	Особливості обдарованої дитини	1 год.		Підготовчий етап
			1.1.	Реєстрація учасників
			1.2.	Вступне слово ведучого
				Основний етап
			1.3.	Мозковий штурм «Що таке обдарованість»
			1.4.	Інформаційне повідомлення «Особливості обдарованих дітей»
			1.5.	Робота в парі «Особливості виховання обдарованої дитини»
			1.6.	Презентація ученицями колажу «Портрет обдарованого учня»
			1.7.	Виступ «Особливості роботи педагогів з обдарованими учнями»
2.	«Батьківські установки у спілкуванні з обдарованою дитиною»	1 год.	1.8.	Розробка рекомендацій «Шлях до геніальності»
				Підсумкова частина
			1.9	Прийняття колективного рішення
				Підготовчий етап
			2.1.	Реєстрація учасників
			2.2.	Вступне слово ведучого
				Основний етап
			2.3.	Діагностика за методикою «Стратегії сімейного виховання»
			2.4.	Інформаційне повідомлення «Варіанти батьківських позицій»
			2.5.	Робота в групі «Типи виховання»
			2.6.	

			2.7.	Інформаційне повідомлення «Батьківське ставлення до дитини»
			2.8.	Інформаційне повідомлення (випереджувальне завдання) «Типи батьківської любові»
				Підсумкова частина
				Прийняття колективного рішення
3.	Стресогени обдарованої дитини	1 год		Підготовчий етап
			3.1.	Реєстрація учасників
			3.2.	Вступне слово ведучого
				Основний етап
			3.3.	Виступ «Забезпечення психологічного комфорту на уроці та в позаурочний час».
			3.4.	Інформаційне повідомлення «Стрес. Стресогени та їх вплив на життєдіяльність людини»
			3.5.	Робота в парі «Перетворення в позитив»
			3.6.	Презентація науково – дослідницької роботи «Ментально – психологічні чинники розвитку стресостійкості етногрупи бойків»
			3.7.	Робота в групах «Стресори обдарованої дитини»
			3.8.	Інформаційне повідомлення «Формування емоційної стійкості в складних життєвих обставинах»
				Підсумкова частина
			3.9.	Прийняття колективного рішення
4.	«Самоменеджмент - розподіл власного часу»	1 год.		Підготовчий етап
			4.1.	Реєстрація учасників
			4.2.	Вступне слово ведучого
				Основний етап
			4.3.	Вправа «Мій робочий тиждень»
			4.4.	Повідомлення «Самоменеджмент – розподіл власного часу»

			4.5.	Виступ «Планування власних справ вивільняє час»
			4.6.	Робота в парі «Розподіл справ»
				Підсумкова частина
			4.7.	Прийняття колективного рішення
5.	«Самостійність - незалежність»	1 год.		Підготовчий етап
			5.1.	Реєстрація учасників.
			5.2.	Вступне слово ведучого.
				Основний етап
			5.3.	Вправа «Я та моя дитина»
			5.4.	Повідомлення «Потреба у самостійності»
			5.5.	Вправа «Моя реакція»
			5.6.	Повідомлення «Розвиток самостійності на уроках»
			5.7.	Інформаційне повідомлення «Як реагувати батькам на зростаючу незалежність дитини»
			5.8.	Аналіз методу «Сімейна рада»
				Підсумкова частина
			5.9.	Прийняття колективного рішення
6.	«Розвиток самооцінки»	1 год		Підготовчий етап
			6.1.	Реєстрація учасників
			6.2.	Вступне слово ведучого
				Основний етап
			6.3.	Мозковий штурм «Що таке самооцінка, самоаналіз?»
			6.4.	Інформаційне повідомлення «Самооцінка обдарованого учня»
			6.5.	Виступ «Розвиток об'єктивної самооцінки на уроках»
			6.6.	Модельована ситуація «Один день із життя підлітка»
			6.7.	Вправа «Аукціон похвал»
			6.8.	Аналіз порад щодо розвитку об'єктивної самооцінки

			6.9.	Підсумкова частина Прийняття колективного рішення
7.	Медіаграмотність – безпека у всесвітній системі Інтернет	1 год	7.1.	Підготовчий етап Реєстрація учасників
			7.2.	Вступне слово ведучого
				Основний етап
			7.3.	Вправа «Рівень медіаграмотності»
			7.4.	Вправа «Позитивні і негативні сторони Інтернет-мережі»
			7.5.	Виступ учителя інформатики «Медіаграмотність — основа безпеки в Інтернеті»
			7.6	Вправа «Загрози в Інтернеті»
			7.7	Презентація «Як вберегти дітей»
			7.8	Вправа «Рівень медіаграмотності»
				Підсумкова частина
			7.9	Прийняття колективного рішення
8	Щоб дитина росла розумною і щасливою	1 год.	7.1.	Підготовчий етап Вступне слово ведучого. Об'єднання у групи
			7.2.	Розподіл завдань, назв рубрик
				Основний етап
			7.3.	Робота в групах. Створення колажів на обрані теми.
			7.4.	Презентація результатів роботи в групах
				Підсумкова частина
			7.5.	Рефлексія. Скріплення листків журналу.
			7.6	Вихідне анкетування
			7.7	Вручення батькам листів-подяк.

**Навчально-
методичне
забезпечення
програми**

Заняття №1

«Особистість обдарованої дитини»

Мета: формування батьківської компетентності щодо розвитку особистості обдарованої дитини.

Завдання:

- розкрити зміст понять «обдарованість», «особистість»;
- виокремити основні проблеми обдарованої дитини;
- розглянути роль сім'ї у розвитку особистості обдарованої дитини.

Форма проведення: круглий стіл.

Ресурси: мультимедійне обладнання, фліп-чарт, маркер, стікери.

Хід роботи.

1. Реєстрація учасників.

2. Вступне слово ведучого. Привітання. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників

Добрий день! Усім відомо, що згідно Доктрині національної освіти, що визначає стратегію й основні напрямки розвитку освіти України в ХХІ столітті, система освіти має забезпечувати підтримку обдарованих дітей та молоді, розвиток у них творчих здібностей, формування навичок самоосвіти і самореалізації особистості. Але даний процес не може здійснюватись без залучення батьків, адже саме ви є найближчим оточенням дитини і саме від вас вони потребують належної підтримки. Для того щоб надати необхідну допомогу, корисно знати дитячі труднощі та переваги, уміти використовувати їх ресурси у вирішенні їх же проблем. Тобто, перш за все, потрібно знати особливості своєї обдарованої дитини.

Отже, сьогодні ми будемо працювати над темою «Особистість обдарованої дитини». Перед нами поставлені наступні завдання: розкрити зміст понять «обдарованість», «особистість», виокремити основні проблеми



обдарованої дитини та розглянути роль сім'ї у розвитку особистості обдарованої дитини.

Допомагати нам будуть заступник директора з навчально-виховної роботи, яка повідомить про *«Особливості роботи педагогів з обдарованими учнями»* та учні 9-го класу, які розкриють своє бачення особливостей особистості обдарованої дитини. Працювати будемо за таким планом (ознайомлення з планом роботи).

3. Вправа «Мозковий штурм» «Що таке обдарованість?».

Мета. Визначити рівень обізнаності учасників про поняття обдарованості.

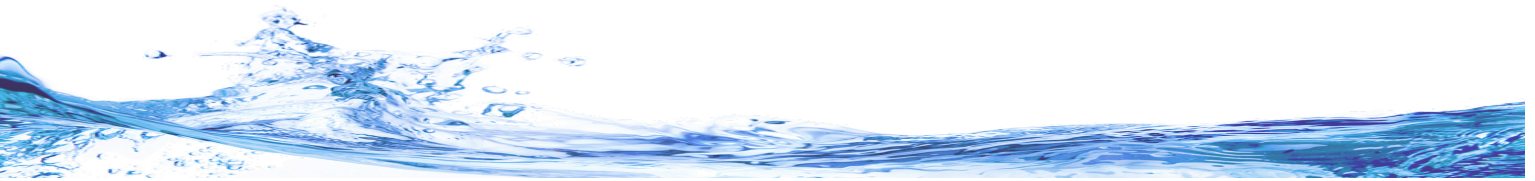
Обговорення:

- Які ключові слова прозвучали?
- Які асоціації виникають до даного слова?

Слово ведучого. Чітко фіксованого поняття обдарованості в літературі немає. Як правило, обдарованість визначається за допомогою якихось параметрів або феноменологічних проявів. Так, К. Текекс вважає, що обдарованість в основному визначається трьома взаємозалежними поняттями: випереджальним розвитком пізнання, психологічним розвитком і фізичними даними. О. Йоголевич вважає, що до обдарованості логічніше за все ставитись як до взаємозв'язку значного (як мінімум, вищого за середній) інтелекту, інтенсивних творчих чи фізичних здібностей та емоційно-вольової спрямованості. [8]

В. Панов та А. Матюшкін вважають, що **обдарованість** - це підвищений рівень розвитку однієї чи декількох здібностей людини, на основі яких виникає можливість досягти високих результатів у соціально значимих видах діяльності.

Кого ж можна вважати обдарованими? У літературі зустрічаються твердження, що тільки 2-6 % людей можна вважати обдарованими. Численні ж дослідження показують, що із задатками обдарованості, здатністю до ефективної плідної діяльності народжується кожна психічно нормальна людина.





I. Мороз стверджує: «Немає необдарованих дітей — є дорослі, які не займаються розвитком дитини, адже будь-яка здібність потребує розвитку. [7]

- *Ваша думка стосовно даного погляду?*

4. Повідомлення «Особливості обдарованих дітей».

Мета. Розкрити основні особливості обдарованих дітей.

Час: 10 хвилин

Обдарована дитина – це дитина, що виділяється яскравими, очевидними, іноді видатними досягненнями у тому чи іншому виді діяльності.

Особливості обдарованих дітей:

- великий словниковий запас;
- самостійне перенесення засвоєного на новий лад;
- вміння чітко встановлювати причинно-наслідкові зв'язки;
- вміння виявляти приховані залежності і зв'язки;
- бажання вибирати для вирішення складні завдання;
- вміння помічати тонкі відмінності в матеріалі;
- чутливість до протиріч;
- вміння будувати гіпотези;
- застосування ідей на практиці;
- здатність до творчого перетворення дійсності й умов завдання;
- критичність мислення;
- креативність;
- високий рівень допитливості;
- гнучкість у мисленні і діях;
- здатність висловлювати оригінальні ідеї.

Що стосується психосоціального розвитку, то обдарованим дітям, як правило, властиві такі риси:

- сильно розвинене почуття справедливості, що виявляється дуже рано;
 - дуже яскрава уява, в якій вимисел і реальність зливаються воедино;
 - добре розвинене почуття гумору (обожнюють незгідності, гру слів і т. п.);
 - спроби вирішувати проблеми, що є не під силу;
- 

- перебільшені страхи й надмірне сприйняття невербальних проявів почуттів оточуючими, тобто підвищена вразливість і ранимість;
- всепоглинаюча цікавість і розмаїтість інтересів;
- іноді переривають дорослих, не дослухують відповідь на поставлене запитання, тому що люблять самотійно «докопуватись» до суті.

Фізичні характеристики обдарованих дітей так само різноманітні, як і самі діти. Два стереотипи-суперники: худий, маленький і блідий «книжковий хробак» в окулярах і міцний, високий, здоровий і красивий у порівнянні з однолітками дитина далекі від істини.

Можна послатись тільки на деякій грані обдарованості, про які часто згадують дослідники. Помічено, що дуже часто обдаровані діти в дитинстві більше не сплять, ніж сплять. А ось навички тонкої моторики, ручної роботи в обдарованих можуть бути менш розвинені в порівнянні з пізнанням. Це важливо враховувати, тому що нерівність у порівнянні з нормами розвитку часто веде до роздратування, що виявляється з боку дорослих, і росту залежності поведінки дитини.[2]

Обговорення:

- Чи всі погоджуються з почутим?
- Чому обдарованість називають феноменом?

5. Робота в парі “Особливості виховання обдарованої дитини”.

Мета. Сприяння діалогічному обговоренню проблем, з якими стикаються батьки та обміну досвідом.

Час: 7 хвилин.

Інструкція. Учасники на стікерах записують власні погляди щодо особливостей виховання обдарованої дитини. Потім зачитують з подальшим обговоренням. Ведучий на фліп-чарті записує слова учасників.

Обговорення:

- Чи є однакові погляди?
- Чи всі погоджуються з почутим? Чому?

6. Презентація ученицями колажу «Портрет обдарованого учня».

Мета. Продемонструвати батькам самосприйняття обдарованої дитини.

Час: 10 хвилин.

Обговорення:

- Які враження після почутого та побаченого?
- Чи хотілося б щось доповнити до даного «портрету»?
- Чи з усім погоджуєтесь? Чому?

7. Виступ заступника директора з НВР «Особливості роботи педагогів з обдарованими учнями».

Мета. Показати основні принципи педагогічної діяльності з обдарованими учнями.

Час: 10 хвилин

8. Робота в парі. Розробка рекомендацій «Шлях до геніальності».

Мета. Визначити основні напрями виховної та розвивальної діяльності батьків щодо розвитку обдарованості дитини.

Час: 15 хвилин.

Інструкція. Ми мали змогу почути всіх учасників педагогічного трикутника щодо особливостей обдарованої дитини. І наступним етапом роботи буде обмін досвідом щодо способів розвитку обдарованості у сім'ї, про шляхи вдосконалення талантів дитини. Шановні учасники, зараз ви маєте можливість дати власні рекомендації під назвою «Шлях до геніальності»

Презентація напрацювань.

Обговорення:

- Чи важко було виконувати дане завдання? Чому?

9. Підсумок роботи. Прийняття колективного рішення.

Мета. Отримати зворотній зв'язок.

Проект рішень круглого столу

1. Продовжувати здійснення психологічного супроводу обдарованої дитини з метою підтримки її емоційно-чуттєвої сфери.
2. На стенді «Поради для батьків» помістити напрацьовані матеріали «Шлях до геніальності»



Заняття №2

«Батьківські установки у спілкуванні з обдарованою дитиною»

Мета: визначити вплив стилю виховання на особистісний та творчий розвиток дитини.

Завдання:

- ознайомити з основними параметрами виховного процесу у сім'ї
- проаналізувати чотири типи виховання.
- сприяти усвідомленню ролі батьківських установок у розвитку дитини.

Форма проведення: круглий стіл

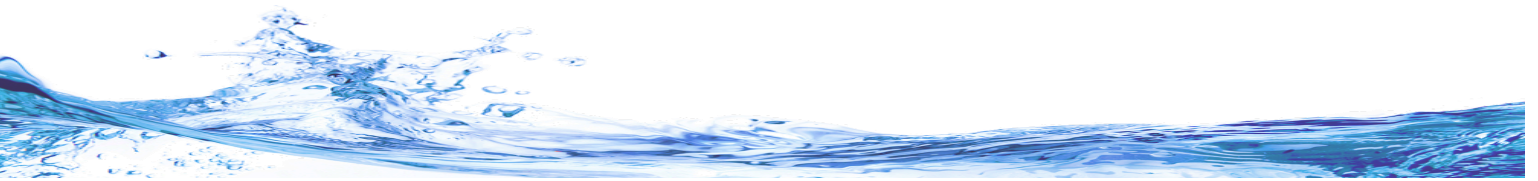
Ресурси: мультимедійне обладнання, бланки тесту «Стратегії сімейного виховання», роздатковий матеріал «Типи виховання», таблиця «Типи установок»

Хід роботи.

1. Реєстрація учасників.

2. Вступне слово ведучого. Привітання. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників.

Добрий день шановні учасники круглого столу. Загальновідомо, що становлення повноцінної особистості дитини залежить насамперед від системи стосунків у сім'ї. У сімейному вихованні дитини, в постійних контактах із нею батькам необхідно прагнути до виникнення між ними почуття довіри, до безболісного подолання різних непорозумінь, до педагогічної доцільності у створенні умов виховання. Родина – це світ, у якому людина навчається жити. Усі ми хочемо, щоб нашим дітям добре в світі велося. А чи все для цього робимо? Чи правильно будуємо наші стосунки? Що повинні зробити, щоб виховати здорову, щасливу, самодостатню, розумну людину? Ми спробуємо з вами сьогодні знайти відповіді на ці запитання. Адже тема сьогоднішнього





засідання «Батьківські установки у спілкуванні з обдарованою дитиною» (повідомлення мети, завдань засідання та планом роботи).

3. Діагностика сімейного виховання за методикою «Стратегії сімейного виховання»»

Мета. Сприяти індивідуальному батьківському аналізу своєї взаємодії з обдарованою дитиною.

Час: 15 хвилин.

Інструкція. Позначте в таблиці обрані Вами варіанти відповідей і визначте їх відповідність одному з типів батьківської поведінки. Чим більше переважання одного з типів відповідей, тим більше виражений у вашій родині певний стиль виховання. Якщо серед ваших відповідей не переважає якась одна категорія, то мова, ймовірно, йде про суперечливі стилі виховання, коли відсутні чіткі принципи, і поведінка батьків диктується миттєвим настроєм. Постарайтеся зрозуміти, яким же ви все-таки хочете бачити свою дитину, а також самого себе як батька. (ДОДАТОК 2)

Інтерпретація результатів.

Обговорення:

- Чи всі погоджуються із своїми результатами?
- Який стиль взаємодії найслабший? Чому?
- Чи є у житті ситуації, коли не варто питати думку дитини?

4. Виступ учнів «Типи батьківської любові» (випереджуюче завдання для дітей)

Мета. Дати можливість батькам почути дитяче бачення взаємодії батьків з дітьми.

Час: 7 хвилин

Питання для обговорення:

- Чи є розбіжність у поглядах на виховні моменти у сім'ї?
 - З чим це пов'язано?
- 

5. Робота в групі «Типи виховання».

Мета: з'ясувати вплив типу виховання на розвиток обдарованості.

Час:10

Хід проведення.

Об'єднавшись у групи, учасники заповнюють таблицю, аналізують відповідний тип виховання у сім'ї, визначають його вплив на розвиток дитини.

Тип виховання	Характеристика типу	Наслідки у розвитку дитини
Авторитетний		

Тип виховання	Характеристика типу	Наслідки у розвитку дитини
Авторитарний		

Тип виховання	Характеристика типу	Наслідки у розвитку дитини
Ліберальний		

Тип виховання	Характеристика типу	Наслідки у розвитку дитини
Індиферентний (відчуження)		

Презентація напрацювань з наступним обговоренням.

Питання для обговорення:

- Який, на вашу думку, є найкращий (оптимальний) стиль виховання у розвитку обдарованості у дитини? Чому?

- Чи, справді, демократичний стиль є досконалим у сімейному вихованні? Чому?

6. Інформаційне повідомлення «Основи батьківського впливу». (ДОДАТОК 3)

Час: 15 хвилин.

Мета. Продемонструвати залежність розвитку особистості дитини від батьківської позиції у спілкуванні з нею.

<i>Типи установок</i>	<i>Словесна характеристика</i>	<i>Спосіб спілкування з дітьми</i>	<i>Наслідки в розвитку дитини</i>
Прихильність, доброзичливість і любов АВТОРИТЕТНИЙ	Дитина — центр моїх інтересів	Ласкаве поводження, невимушена гра з дитиною	Почуття безпеки, нормальний розвиток особистості
Явне відчуження ІНДИФЕРЕНТНИЙ	Ненавиджу дітей, не стану через них засмучуватися	Відчуження, уникання контактів, жорсткі вчинки	Агресивність, уповільнення емоційного розвитку
Надмірна вимогливість АВТОРИТАРНИЙ	Не хочу мати таку дитину, якою вона є. Можна було б змінити на кращу	Ніколи не хвалить, відсутня система заохочень, «шукає дірку в цілому», часто лає	Фрустрація, невпевненість у собі, страх

Надмірна опіка ЛІБЕРАЛЬНИЙ	Роблю все для дитини, всього себе присвячуючи їй	Квапливість, надмірне підстроювання під настрій дитини, обмеження її самостійності	Уповільнення соціалізації, нездатність проявляти самостійність, інфантильність
--	---	---	---

Обговорення:

- Як впливає тип виховання на розвиток здібностей дитини?
- Який тип любові є травмуючим для дитини?
- Чи завжди діюча любов сприятиме особистісному розвитку та емоційному комфорту дитини?

7. Підсумок роботи. Прийняття колективного рішення.

Мета. Отримати зворотній зв'язок.

Проект рішень засідання круглого столу

1. Напрацьовані матеріали круглого столу представити на батьківських зборах.
2. На наступному засіданні обговорити питання емоційної сфери дитини.

Заняття №3.

Стресогени обдарованої дитини

Мета: визначення способів формування та розвитку стресостійкості обдарованої дитини.

Завдання:

- поглибити знання про поняття «стрес» та «стресори»;
- визначити основні стресогенні для обдарованої дитини ситуації та події;
- напрацювати алгоритм надання допомоги дитині в складних стресогенних моментах.

Форма проведення: круглий стіл.

Ресурси: мультимедійне обладнання, папір формату А-4, фломастери.

Хід роботи.

1. Привітання учасників круглого столу. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників

Вступне слово ведучого. На виконання рішення попереднього засідання круглого столу сьогодні ми будемо вивчати проблеми емоційної сфери обдарованої дитини. Адже емоції тісно пов'язані з діяльністю людини, з усіма її структурними компонентами. Вони включені в процес прийняття рішення, додання труднощів, у пошук засобів для досягнення мети, реагування на своє й чуже досягнення. Вони є як позитивними, так і негативними, як реакція на стресори. Отже сьогодні ми вивчатимемо проблему «Стресогени обдарованої дитини» за таким планом (зачитується план роботи, завдання). У напрацюванні

алгоритму надання допомоги дитині в складних стресогенних моментах допоможуть учні та вчитель.

2. Виступ педагога «Забезпечення психологічного комфорту на уроці та в позаурочний час».

Мета: показати батькам роль педагогів у створенні емоційного комфорту дитини у школі. Окреслити принципи надання педагогом психологічної підтримки дитині.

Час: 7 хвилин.

Обговорення:

- Які враження від почутого?
- Які запитання є до педагога?

3. Інформаційне повідомлення «Стрес. Стресогени та їх вплив на життєдіяльність людини». Матеріали за покликанням:

<https://docs.google.com/presentation/d/1CEJmrf1KSK2vgejTmW6Jh1hPeOtafqZo/edit?usp=sharing&ouid=100440995766879772892&rtpof=true&sd=true>

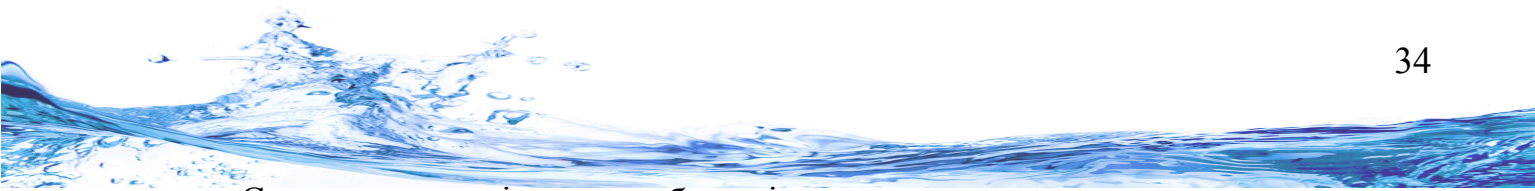
4. Час: 10 хвилин.

Мета: розкрити зміст понять «стрес», «стресоген».

Стресори (фактори, які викликають стан стресу): фізіологічні – фізіологічний стрес та психологічні - інформаційний та емоційний стреси.

Стрес - це загальна, універсальна реакція організму (специфічна і не специфічна) на подразнюючі фактори зовнішнього середовища. Це стан, який виникає під впливом сильних, надзвичайних або патологічних дій на організм. Це захисна реакція організму, що має допомогти йому подолати складні життєві ситуації.

Наслідки дії стресора. Різні люди реагують на однакові стресори по-різному. У когось реакція активна — під час стресу ефективність їхньої діяльності і далі росте до певної межі («стрес лева»), а в інших — реакція пасивна, ефективність їхньої діяльності спадає («стрес кролика»).



Симптоми стресів можуть бути різними, наприклад:

- ☐ дратівливість;
- ☐ головний біль;
- ☐ захворювання (особливо на вихідних або під час свят);
- ☐ безсоння або надмірна сонливість;
- ☐ втома, млявість.

Якщо ви довгий час знаходитеся під дією стресу, але не відчуваєте його присутності, то з часом це може призвести до появи більш серйозних симптомів, таких як:

- ☐ виразка шлунка, проблеми з серцем;
- ☐ хвороби(алергія, подразнення шкіри, мігрень);
- ☐ серйозні захворювання (наприклад, артрит, рак, діабет);
- ☐ проблеми з психікою (наприклад, депресія).

Питання для обговорення:

- Від чого залежить реакція людини на стрес?

5. Робота в парі.

Мета: спонукати до діалогу у перетворенні негативної дії стресу у позитив.

Час: 10 хвилин.

Інструкція. Учасникам необхідно знайти не менше 15 плюсів у наступних подіях:

- вкрали велику суму грошей на базарі;
- зламав руку по дорозі на роботу;
- Наречена(ий) втекла(втік) в день весілля;
- скоротили на роботі.

Обговорення:

- Які у вас виникали труднощі і чому?
 - Які ще позитивні доповнення ?
 - Чи завжди цей метод буде дієвим?
 - Як це можна застосувати у спілкуванні з дитиною?
- 



6. Виступ дітей з презентацією результатів дослідницької роботи

Мета: ознайомити членів круглого столу з результатами дослідження народної психології.

Час: 7 хвилин.

Обговорення:

- Що найбільше вразило?
- Які способи та прийоми можна використовувати у наш час?

7. Робота в групах.

Мета. Розкрити основні проблеми обдарованої дитини, опираючись на власний батьківський досвід.

Час: 15 хвилин.

Інструкція. Учасники об'єднуються у 3 групи і опрацьовують наступні завдання: «Стресори обдарованої дитини», «Способи допомоги дитині» та «Ресурси стресостійкості дитини».

Презентація напрацювань.

Обговорення:

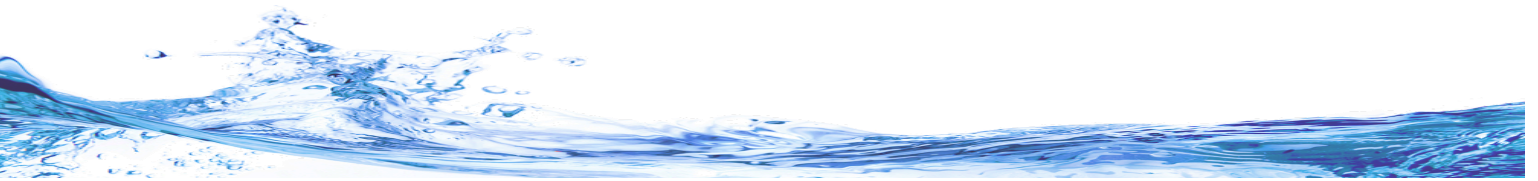
- які труднощі виникали в ході роботи?
- дитина, володіючи вказаними ресурсами, може обійтись без допомоги дорослих? Чому?

8. Інформаційне повідомлення «Формула заспокоєння».

Мета: поглибити знання про основні способи надання підтримки дитині в складних життєвих ситуаціях.

Час: 5 хвилин.

Вразі виникнення нетипової ситуації використовуйте наступну формулу:

- Відкинь цю думку.
 - Все буде добре.
 - Проблема вирішиться.
 - Це не варте хвилювання.
 - Зосередження на своєму диханні.
 - Я(ти) почуваюся(єшся) здоровою.
- 

- 
- Я(ти) абсолютно спокійна.
 - Як я(ти) могла хвилюватися через дрібниці.
 - Думки розважливі. Спокійне обмірковування своїх подальших дій.

Та найголовніше, пам'ятайте, що вашими словами ви не обдурите дитини; не слова ваші буде вона слухати, але ваш погляд, ваш дух, який володіє вами. Завершити хочу словами Оскара Уайльда «Кращий спосіб зробити дітей хорошими – зробити їх щасливими».

8. Підсумок роботи.

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Час: 5 хвилин.

- ✓ Надання рекомендацій «Методи саморегуляції стресу» (ДОДАТОК 4).
- ✓ Прийняття колективного рішення

Проект рішення засідання круглого столу.

1. Висвітлювати учнівські досягнення на сайті школи та в інформаційних онлайн-видання ,популярному відеохостингу.
 2. Матеріали круглого столу представити на педагогічній раді.
- 

Заняття №4

«Самоменеджмент - розподіл власного часу»

Мета: формування батьківської компетентності щодо правильного та раціонального розподілу часу.

Завдання:

- розкрити зміст поняття «самоменеджмент»;
- розглянути основні компоненти системи самоменеджменту;
- розробити основні правила раціонального розподілу часу школяра.

Форма проведення: круглий стіл.

Ресурси: мультимедійне обладнання, таблиця формату А-5 «Мій робочий тиждень» та «Розподіл справ», плакат, стікери, маркери.

Хід роботи.

- 1. Реєстрація учасників.*
- 2. Вступне слово ведучого. Привітання. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників*

Неможливо точно визначити, хто найперший задумався про управління часом. Адже ще в глибоку давнину Сенека підкреслював те, що час треба берегти. І хто, як не обдаровані учні розуміють ціну часу, адже його завжди їм катастрофічно не вистачає. А ми, дорослі, не розуміємо, як допомогти дитині. Але чи це справді перенавантаження справами чи невміння правильно

розподіляти час і справи? І чи дійсно всі справи є терміновими і надзвичайно важливими? Сьогодні ми навчимося аналізувати не тільки свої справи а й час, затрачений на їх вирішення, адже темою нашого засідання є «Самоменеджмент - розподіл власного часу». Сьогодні з нами буде працювати педагог, який поділиться досвідом правильного планування власного часу. І, звичайно, будуть вправи, які допоможуть на практиці випробувати само менеджмент.

3. Вправа «Мій робочий тиждень».

Мета: проаналізувати кількість важливих та термінових справ протягом дня.

Час: 15 хвилин.

Інструкція. Перш ніж ми приступимо до теоретичного вивчення проблеми, заповніть, будь ласка таблицю.

<i>День тижня</i>	<i>Ранок</i>	<i>День</i>	<i>Вечір</i>
Понеділок			
Вівторок			
Середа			
Четвер			
П'ятниця			
Субота			
Неділя			

На цих бланках учасники змальовують дні тижня і час доби кольоровими олівцями: червоним – час, який співпадає з великим навантаженням, жовтим – із середнім навантаженням, зеленим – з відпочинком і розвагами. Колір покаже раціональність розподілу сил протягом тижня і кожного дня. Після закінчення роботи, учасники за бажанням демонструють свої бланки з подальшим аналізом періоду, коли може виникнути небезпека стресу, пов'язана з перенавантаженням (там, де багато червоного кольору).

Обговорення:

- Які дні та періоди дня є ризикованими?
- Що найчастіше є причиною такої ситуації?

- 
- Яка наша власна роль у такій «картині» дня?
 - Чи буде істотно відрізнятися дана «картина» у обдарованої дитини і як саме?

4. Повідомлення «*Самоменеджмент – розподіл власного часу*». [10]

(Покликання:

<https://docs.google.com/presentation/d/1RJPfwBDVOGjaHF-A96JPbgKlApBWpldM/edit?usp=sharing&oid=100440995766879772892&rtpof=true&sd=true>)

Мета: розкрити зміст поняття «самоменеджмент» та його роль у розподілі пріоритетних завдань.

Час: 10 хвилин.

Самоменеджмент – це послідовне і цілеспрямоване використання випробуваних методів роботи в повсякденній практиці, для того, щоб оптимально і зі змістом використовувати свій час.

Основна мета самоменеджменту полягає в тому, щоб максимально використовувати власні можливості, свідомо керувати плином свого життя (самовизначатися) і переборювати зовнішні обставини як на роботі, так в особистому житті.

Самоменеджмент – це техніка правильного планування часу та самоврядування.

Компонентами системи самоменеджменту є:

- самопізнання (школяр повинен вивчити себе як особистість за допомогою методів і прийомів: самоаналізу, порівняння себе з іншими, позитивнішими людьми; сприймання критики від товаришів і друзів; спостереження за собою нібито з боку; систематичного підбиття підсумків дня; оцінювання своїх дій; поступового вироблення об'єктивного ставлення до себе.)
 - самоорганізація (це можливість домогтися максимального ефекту при найменших витратах енергії, часу, матеріалів; правильне використання часу з найбільшим результатом; ясне уявлення мети, сенсу, порядку виконання, пріоритетів діяльності);
- 

- 
- самовиховання (самопримушування до виконання позитивних дій, вчинків, добрих справ за допомогою тих самих методів і прийомів, що й при самостримуванні, але із «зворотним знаком» – плюсом, зважування на терезах розуму, совісті, коли потрібно утриматись або коли, навпаки, примусити себе, призводить знову до самооцінки, яка вдруге дає змогу застосувати чи самостримування, чи самопримушування);
 - саморегуляція (що включає до свого складу самоконтроль у навчальній роботі; соціальний самоконтроль; здатність до вольових зусиль у власній діяльності).

Самоменеджмент сучасного школяра.

Як організувати свій день так, щоб усе встигнути? Таке основне питання, яке ставлять перед собою школярі. Це і відвідування уроків, виконання домашнього завдання, заняття у спортивних секціях, гуртках і клубах художньої самодіяльності, посильна допомога по господарству, пограти з друзями ... Багато, дуже багато! До цього ще слід додати індивідуальні заняття з репетиторами. Як все встигнути? Як правильно розставити пріоритети? За допомогою самоменеджменту, тайм-менеджменту.

Основу самоменеджменту становить режим дня (тайм-менеджмент).

Режим дня - це раціональний розподіл часу на всі види діяльності і відпочинку протягом доби.

Основні правила самоменеджменту школяра:

- I. Постановка чітких цілей (до чого я прагну).
- II. Планування (тайм-менеджмент, або розпорядок дня, тижня, місяці, чверті, року).
- III. Прийняття рішень (мої пріоритети).
- IV. Реалізація та організація (я виконую і дотримуюся свій розпорядок дня).
- V. Контроль (що я виконав, а що - ні, і чому).

Однак, перш ніж зайнятися самоменеджментом, слід провести облік витрат свого часу, знайти причини неефективного використання часу, зайнятися



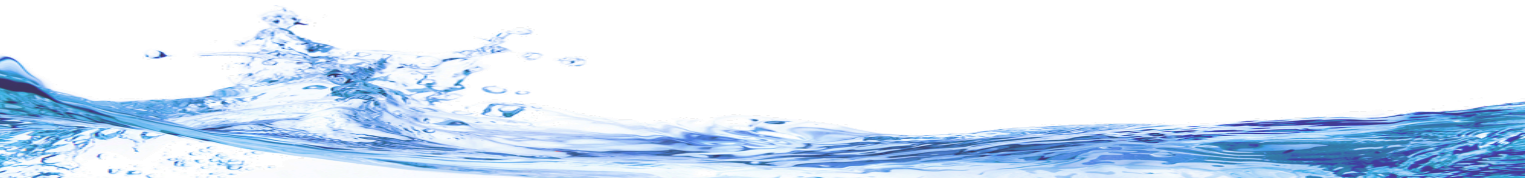


особистим організованістю і самодисципліною («я можу тримати себе в руках!»).

Для того, щоб самоорганізуватись та організувати своє робоче місце необхідно:

- *своєчасно лягати спати й рано вставати, щоб не запізнитися до школи, встигнувши перед цим без особливого поспіху прибрати постіль, провітрити кімнату, зробити ранкову гімнастику, виконати туалетні й водні процедури, добре поснідати;*
- *тримати в чистоті, охайності своє робоче місце, де кожна річ має своє постійне місце; під руками завжди мати тільки те, що потрібно, а використавши, покласти туди, звідки його взяв. Після виконання всіх домашніх завдань у ранець покласти все необхідне, щоб нічого не забути вдома.;*
- *сівши за письмовий стіл, одразу братися до роботи, не відволікаючись на сторонні справи, працювати зосереджено, наполегливо, бо, як кажуть у народі, «коли став робити, то байдики не бити»;*
- *займатися своїми справами тоді, коли виконано все домашнє завдання;*
- *виконувати завдання в той день, коли їх одержано; золотим правилом поведінки нехай стане мудра народна порада: «Нинішньої роботи на завтра не відкладай»;*
- *працювати в темпі «жваво». «Відстанеш годиною – не наздоженеш родиною».*
- *неодмінно доводити розпочате до повного завершення.*
- *не братися одразу за багато справ, бо «Хто багато починає, той мало закінчує».*
- *працювати з охотою. «Була б охота, піде на лад всяка робота» - вчить народна педагогіка.*

5. Виступ педагога **«Планування власних справ вивільняє час».** (ДОДАТОК 5)



Мета: визначити основні правила тайм-менеджменту

Час: 10 хвилин.

Питання для обговорення:

- Що із почутого можна використати дитині?
- Чи завжди планування роботи гарантує ефективне її виконання?

6. Практичне завдання. Робота в парі “Розподіл справ”.

Мета: навчити учасників розподіляти, класифікувати справи по ступеню їх важливості.

Час: 10 хвилин.

Інструкція.

I етап. Учасники на стікерах записують перелік термінових справ.

II етап. Заповнення таблиці, використовуючи отриманий перелік справ.

<i>Термінові і важливі справи</i>	<i>Важливі, але не термінові</i>	<i>Термінові, але не важливі</i>	<i>Не термінові і не важливі</i>

Обговорення:

- Чи виникали труднощі при виконанні вправи? Які?
- Що важче: скласти список справ чи розподілити їх по ступені терміновості? Чому?
- Чи всі справи можна віднести до однієї з категорій?

7. Підсумок роботи. Прийняття колективного рішення.

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Проект рішення засідання круглого столу

1. Провести аналогічне просвітницьке заняття з учнями.

Заняття №5

«Самостійність-незалежність»

Мета: формувати навички щодо залучення підлітків до самостійного розв'язання проблем та прийняття рішень.

Завдання:

- обґрунтувати роль батьків у вихованні самостійності у обдарованих дітей;
- ознайомити з основними методами виховання самостійності дітей.

Форма проведення: круглий стіл.

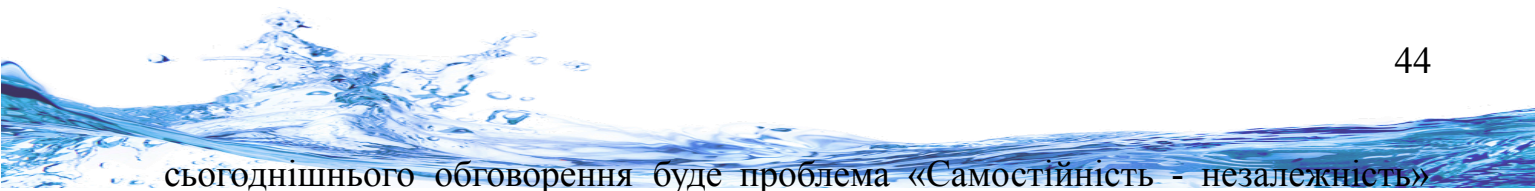
Ресурси: мультимедійне обладнання, папір формату А-4, перелік ситуацій і тверджень.

Хід роботи.

1. Реєстрація учасників.

2. Вступне слово ведучого. Привітання. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників.

Є одна мудра думка, яка свідчить, що основна мета батьків у вихованні - це навчити своїх дітей обходитися без них, тобто бути самостійними. Більшість батьків прагнуть прищепити своєму чаду відповідальність, зібраність, організованість, іншими словами самостійність. Дана проблема була виявлена в попередніх опитуваннях. Тому після вивчення стилів спілкування, особливостей емоційної сфери дитини час уже поговорити про її самостійність та підтримку її незалежності. Крім того питання незалежності, за результатами опитування, виявилось досить дискусійним. Тому темою для



сьогоднішнього обговорення буде проблема «Самостійність - незалежність» (повідомлення мети та завдань роботи).

3. Вправа «Я та моя дитина».

Мета: проаналізувати ступінь готовності батьків у наданні самостійності дітям.

Час: 7 хвилин.

Інструкція. Учасники впродовж 5 хвилин малюють на аркушу А-4 малюнок «Я та моя дитина». Після того як учасники виконали завдання, вони повинні проаналізувати, як вони зобразили себе з дитиною (тримаються за руки, дивляться один на одного, ідуть поруч, тощо).

Обговорення:

- Як ви думаєте, чи почувають себе ваші діти самостійними, незалежними від вас?
- Чи хотіли б вони щось змінити? А ви?
- Ваша реакція, якщо дитина з вашого малюнка захотіла б щось змінити?

4. Повідомлення учнів «Потреба у самостійності» (випереджуючи завдання).

Мета: дати можливість батькам почути дитячі уявлення про їх самостійність.

Час: 7 хвилин.

Питання для обговорення:

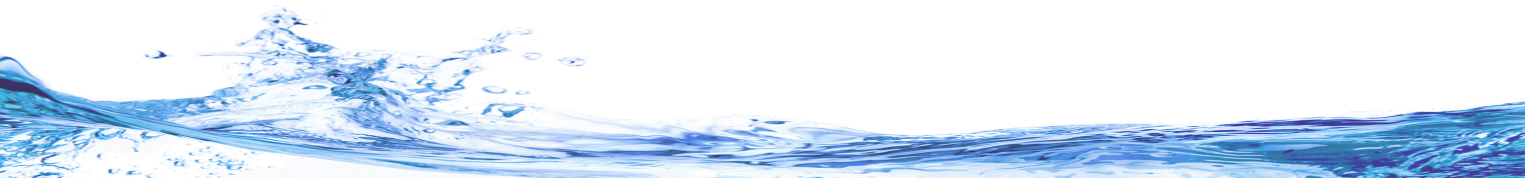
- Чи є розбіжність у поглядах на розуміння самостійності?
- З чим це пов'язано?

5. Вправа «Моя реакція».

Мета: з'ясувати, які почуття виникають, коли за нас вирішують.

Час: 15 хвилин.

Інструкція до виконання. Кожному учаснику ведучий роздає твердження й говорить: «Ми думаємо, що наші діти ще недостатньо досвідчені, залежні від світу дорослих. Нічого поганого в тому немає, якщо ми допомагаємо дітям. Але, якщо одна особа постійно залежить від іншої, то в неї розвиваються певні





почуття. Щоб з'ясувати, якими можуть бути ці почуття, прочитайте твердження та запишіть свою реакцію на них

Перелік ситуацій і тверджень:

А) Тобі чотири роки. Упродовж дня батьки кажуть тобі:

- Давай, зав'яжу тобі шнурівку.
- Їж манну кашу. Молоко корисне.
- Ти втомлена. Ляж і відпочинь.
- Ти впевнений, що не хочеш у туалет?

Ваша реакція: _____

Б) Тобі дванадцять років. Упродовж дня батьки кажуть тобі:

- Не одягай цю куртку. Зелений колір тобі не личить.
- Дай мені банку. Я її відкрию.
- Я поклала твою білизну.
- Тобі допомогти зробити домашнє завдання?

Ваша реакція: _____

В) Тобі - 17 років. Батьки кажуть:

- Оскільки тобі тільки сімнадцять років і ти ще не знаєш, що ти хочеш, буде краще, якщо ти поступиш учитися на агронома. Ми вже домовилися з репетиторами, до яких ти ходитимеш, знайшли університет, у який ти поступиш, домовилися за майбутнє місце роботи. Так що завтра ти йдеш на уроки хімії.

Ваша реакція _____

Г) Ви громадянин щойно утвореної країни. На зустрічі з представником багатії держави ви чуєте таку декларацію:

- Оскільки ваша країна перебуває на початковому етапі розвитку й належить до слаборозвинених країн, ми не залишатимемося байдужими до ваших проблем. Плануємо вислати до вас експертів, котрі навчатимуть, як розвинути економіку, освіту, бізнес, як управляти країною. Ми також вишлемо спеціалістів із планування сім'ї, й вони допоможуть вам зменшити народжуваність.



Запитання для обговорення:

- Які почуття та думки виникли у Вас під час виконання цієї вправи?
- Які висновки можна зробити за результатами виконання цієї вправи?
- Чи змінюються почуття та реакції з віком ?

6. Виступ вчителя «Розвиток самостійності на уроках».

Час: 8 хвилин.

Мета: показати роль вчителя у розвитку самостійності дитини.

7. Інформаційне повідомлення «Як реагувати батькам на зростаючу незалежність дитини».

Мета: розкрити способи задоволення одночасної дитячої потреби у самостійності та підтримці дорослих.

Як же реагувати батькам на зростаючу незалежність дитини?

- ✓ Слід навчитися поважати незалежність дитини і узяти за правило завжди стукати в двері його кімнати, перш ніж увійти.
- ✓ Не слід потайки читати щоденник дитини, перевіряти його електронну пошту, підслуховувати телефонні переговори.
- ✓ Підтримуйте самостійний вибір дитини, навіть коли йдеться про купівлю надзвичайного одягу або недоречну стрижку.
- ✓ Відноситесь до проблем вашої дитини серйозно, завжди вислуховуйте уважно дитину, але ради давайте обережно (залишаючи все ж вибір за дитиною).
- ✓ Не слід дитину учити, з якими друзями йому слід спілкуватися, а про яких краще забути. З віком дитина сама це зрозуміє. Якщо ж батьки відчують, що поганий вплив когось з друзів вашої дитини позначається на ній, тоді слід серйозно поговорити з дитиною і пояснити йому, до чого може привести дружба з такими людьми.
- ✓ Не ділитесь ні з ким побоюваннями вашої дитини без його на те дозволу. Інакше, можна втратити довіру дитини, яку буде нелегко знову завоювати.

- 
- ✓ Надайте дитині можливість самостійно стежити за його кімнатою і не прибирайте її самі.
 - ✓ Коли дитина досягає 13 років, у батьків часто виникає питання про те, скільки ж свободи слід надати дитині, чи можна дитину вже залишати одного будинку і т.д. На такі питання, напевно, не буде однозначної відповіді, усе залежить від того, наскільки дитина вже доросла (на думку батьків), наскільки дитина готова розумно користуватися наданою свободою, чи не буде він боятися залишатися один удома. У будь-якому випадку, батькам слід ще непомітно направляти дитину в потрібне русло, коригувати деякі його вчинки.
 - ✓ У підлітковому віці батьки можуть зіткнутися з ситуацією, коли дитина проситиме їх покинути його кімнату, коли у нього сидять друзі. У такій ситуації батькам також не варто приймати це близько до серця, оскільки це буде ще одним проявом незалежності дитини і не більше того.
 - ✓ Межа незалежності підлітка від батьків повинна виражатися в умінні дитини адекватно поводитися в суспільстві, серед друзів і дорослих, а також в умінні контролювати свої бажання і спонукання.
 - ✓ Бувають ситуації, коли підліток налагоджує більш тісний контакт з іншими дорослими, показуючи тим самим свою незалежність від батьків. Не варто сильно переживати і турбуватися з цього приводу, оскільки, в будь-якому випадку, важливі принципи добра і зла, закладені батьками в ранньому дитинстві, ніколи не будуть забуті дитиною. Необхідно намагатися бути другом своєму підлітку і в усьому його підтримувати. Тільки в цьому випадку Ви зможете контролювати незалежність своєї дитини.

Обговорення:

- Чи з усім ви погоджуєтесь? Які є доповнення?

8. Аналіз методу «Сімейна рада» (ДОДАТОК 6).

Мета: показати спосіб залучення дитини до обговорення сімейних проблем

Час: 8 хвилин.

Обговорення:



- 
- В чому «секрет» такого способу?
 - Які труднощі можуть виникнути?

9. Підсумок роботи. Прийняття колективного рішення.

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Проект рішень круглого столу

1. Напрацьовані матеріали круглого столу представити на батьківських зборах.
2. На наступному засіданні розглянути проблему самооцінки обдарованої дитини.

Заняття №6

«Розвиток адекватної позитивної самооцінки»

Мета: розвиток батьківських компетентностей щодо формування об'єктивної самооцінки обдарованої дитини.

Завдання:

- обґрунтувати важливість самопізнання для життєвого самовизначення дитини
- сприяти усвідомленню ролі батьків у формуванні самооцінки обдарованої дитини.

Форма проведення: круглий стіл.

Ресурси: мультимедійне обладнання, малюнок хлопчика, наліпки.

Хід роботи.

1. Реєстрація учасників.

2. Вступне слово ведучого. Привітання. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників.

Добрий день, шановні учасники круглого столу «Невичерпні джерела обдарованості». Сьогодні ми будемо здійснювати пошук способів розвитку об'єктивної самооцінки обдарованої дитини. Допоможуть нам присутні тут педагоги та учні-старшокласники.

3. Мозковий штурм «Самооцінка – це...».



Мета: проаналізувати ступінь обізнаності батьків у понятті «самооцінка»

Час: 5 хвилин.

Інструкція: учасники повинні завершити речення висвітлене на екрані
«Самооцінка – це...»

Слово ведучого. Самооцінка – оцінка себе, своєї діяльності, свого становища в певній групі чи організації та в колі друзів, а також ставлення до оточуючих. Для формування адекватної самооцінки дуже важливим є критичне ставлення людини до своїх здібностей і можливостей. Поняття „самооцінка” та „самоповага” взаємодоповнювані. Самооцінка показує, як людина оцінює себе щодо окремої властивості, а самоповага – загальна оцінка.

4. *Інформаційне повідомлення «Самооцінка обдарованого учня».*

Мета: ознайомити з поняттям «самооцінка» та з результатами діагностики самооцінки обдарованих дітей.

Час: 10 хвилин.

Самооцінка – це своєрідні когнітивні схеми, котрі узагальнюють минулий досвід особистості і організують нову інформацію відносно даного аспекту „Я”. Вона є засобом самовираження, створення в оточуючих приємного враження про себе. (ДОДАТОК 7)

Особистість оцінює себе двома шляхами:

- шляхом співставлення рівня своїх домагань, з об’єктивними результатами своєї діяльності;
- шляхом порівняння себе з іншими людьми.

Психолог Джемс вивів формулу, що показує залежність самооцінки людини від його запитів:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{Успіх}}{\text{Запити}}$$

Питання для обговорення:

- 
- Яка краща самооцінка: завищена чи занижена? Чому?
 - Чому більшість людей негативно реагує на людей із завищеною самооцінкою?
 - Чому швидше сприймають людей із заниженою самооцінкою?
 - Як це перегукується з життям обдарованої дитини?

5. *Виступ педагога «Розвиток об'єктивної самооцінки на уроках».*

Мета: показати важливість співпраці усіх учасників НВП у становленні самодостатньої особистості дитини.

Час: 7 хвилин.

Питання для обговорення:

- Чи можна згадані прийоми застосовувати в домашніх умовах? Чому?

6. *Модельована ситуація «Один день із життя підлітка».* (ДОДАТОК 8)

Мета: допомогти батькам усвідомити вплив їхніх оцінок та суджень на самопочуття й самооцінку дитини.

Час: 20 хвилин.

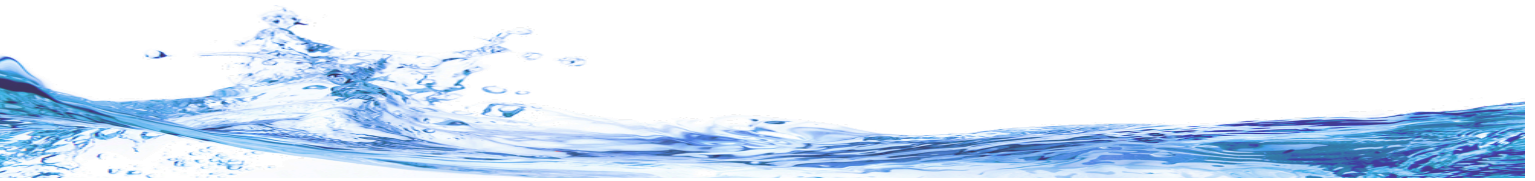
Хід проведення:

Учасники отримують, малюнок хлопчика з 10-ма наліпками. Також кожному з учасників роздає ще по одній наліпці. Він говорить учасникам, що наліпки - це самооцінка, із якою вранці прокинувся хлопчик Денис. Ведучий пропонує учасникам знімати або чіпляти на зображення хлопчика Дениса наліпки в процесі розповіді, залежно від того, як, на їхню думку, почувався хлопчик. Якщо події позитивно впливали на дитину й самооцінка зростала, то потрібно клеїти наліпку, якщо навпаки - зняти.

Ведучий зачитує історію, а учасники чіпляють, або знімають наліпки.

Приклад історії.

«Моє ім'я Денис, мені 13 років. Коли я сьогодні прокинувся вранці, у мене був дуже хороший настрій, адже сьогодні довгоочікуваний день: у мого найкращого друга Артема - день народження.»





Я встав, швидко вмився, зробив зарядку і одразу ж побіг на кухню, де мама вже готувала мені сніданок. Я радісно підбіг до неї та поцілував. Мама обійняла мене й також поцілувала. Я був дуже збуджений, підбіг до столу та перекинув тарілку зі сніданком. Мама розгнівано сказала: «Ти такий незграба, завжди все перекидаєш і ламаєш!»

У двері подзвонили, то була наша сусідка, мама Юльки, з якою ми разом ще в дитсадок ходили. Сусідка, побачивши, що я ще не готовий, докірливо сказала: «Ти, як завжди, ще не готовий, а Юля вже давно чекає на тебе». Мама посміхнулась і, проводжаючи, прошепотіла на вушко: «Не переживай, сьогодні я зайду за тобою, і ми підемо разом купувати Артему подарунок».

На уроках я був неуважний, я не міг знайти зошита. Мені зовсім не хотілося сидіти на одному місці, а хотілося вже веселитися, адже сьогодні такий день! Моя вчителька, як на зло, мене щось запитала, я й не почув що. Відповіді я не дав, а вчителька, вихопивши щоденник, поставила мені жирну двійку. Дівчатка голосно зареготали. Мені було так прикро і сумно!

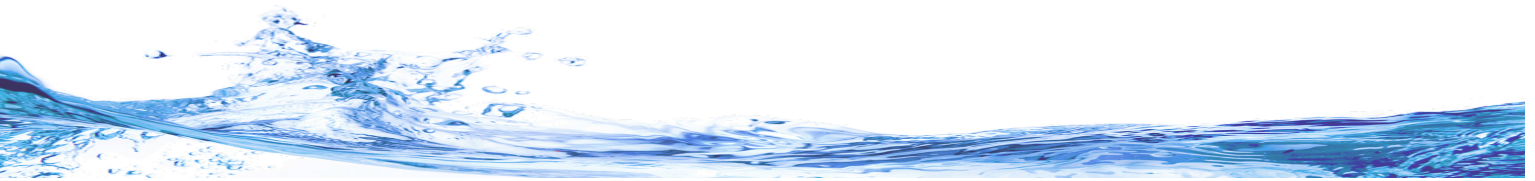
Нарешті прийшла моя мама, вчителька розповіла мамі про мої «успіхи» так, ніби мене там не було. Мама незадоволено подивилася на мене, сказавши: «Продовжуй так і далі», і ми пішли купувати подарунок для мого друга. На день народження вже йти не хотілося.

Учасникам необхідно подивитися й порахувати, скільки стікерів залишилося прикріпленими.

Запитання для обговорення:

- Чи хтось ставив собі за мету знизити самооцінку хлопця?
- Що впливало на самооцінку хлопчика протягом дня?
- Які слова, оцінки, дії дорослих були для Дениса значущими?
- Які відомості про себе він отримав протягом дня?
- Які висновки Ви могли б зробити стосовно впливу значущого оточення на самооцінку дитини ?

7. Вправа «Аукціон похвал».





Час: 7 хвилин.

Мета: збагатити у батьків словник підтримки та похвал для дитини.

Хід роботи.

Батьки по черзі пропонують різні варіанти похвал дитині. Перемагає той, хто придумає похвалу останнім. Ведучий записує усі висловлювання батьків на дошку.

Обговорення:

- Які емоції зараз у вас?
- З чим це пов'язано?
- Чи важко було виконувати дану вправу і чому?

8. *Аналіз порад щодо розвитку об'єктивної самооцінки.* (ДОДАТОК 9)

9. *Підсумок роботи.* Прийняття колективного рішення.

Проект рішення круглого столу

1. Батькам та вчителям застосовувати розглянуті методи та способи підтримки об'єктивної самооцінки у дітей.
2. На наступному засіданні розглянути проблему безпеки в Інтернеті.



Заняття №7.

Медіаграмотність = безпека у всесвітній системі Інтернет

Мета: підвищити рівень медіаграмотності батьків з метою посилення Інтернет-безпеки дітей.

Завдання:

- розкриття поняття медіаграмотності та її компонентів;
- вивчення ризиків, з якими може стикнутись дитина в Інтернеті;
- вироблення алгоритму попередження небезпеки.

Учасники: батьки, адміністрація, учитель інформатики.

Ресурси: мультимедійне обладнання, стікери, ватмани, фломастери, ручки.

Хід роботи.

1. Реєстрація учасників.

2. Вступне слово ведучого. Привітання. Ознайомлення з темою та метою засідання, представлення учасників.

Добрий день, шановні батьки. Сьогоднішнє суспільство характеризується наявністю інформаційного підґрунтя функціонування економічної, політичної, соціальної і духовної сфер. У цьому плані подією дійсно планетарного масштабу стала поява Інтернету - мережі, що охоплює увесь світ і з якою ми усі знайомі. Сьогодні Internet має близько 150 мільйонів абонентів у більш ніж 170 країнах світу. Щомісяця розмір мережі збільшується на 7-10%.

Використання інтернет-ресурсів все частіше застосовується в освітньому процесі. Якщо раніше мережа використовувалася винятково як середовище

передачі файлів і повідомлень електронної пошти, то сьогодні зважуються на більш складні задачі розподіленого доступу до ресурсів. Тому важливою для кожного користувача Інтернету є його медіаграмотність — сукупність знань, навичок та умінь, що дозволяють людям аналізувати, критично оцінювати і створювати різноманітні повідомлення для різних типів медіа. Окрім того, медіаграмотність передбачає вміння розуміти й аналізувати, як медіа функціонують у суспільстві та який вплив вони мають.

3. Вправа «Рівень медіаграмотності».

Мета : сприяти здійсненню самоаналізу рівня своїх знань про Інтернет та користування ним на початку засідання круглого столу.

Час: 3 хвилини.

Хід роботи: учасники оцінюють свою знання щодо користування Інтернетом за 10 бальною шкалою. Свої відмітки роблять у розданій шкалі

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Вправа «Позитивні і негативні сторони Інтернет-мережі».

Час: 7 хвилин.

Мета: сприяти критичному об'єктивному аналізу практичності та корисності світової мережі.

Хід виконання: учасникам роздаються стікери двох кольорів. Хто отримав аркуш жовтого кольору повинен написати позитивні сторони Інтернету. На червоному ж потрібно записати негативні фактори. Свої записи учасники прикріплюють у таблицю, яка прикріплена на дошці.

Позитив	Негатив

Обговорення:

- 
- Чи складно було виконувати цю вправу? Чому?
 - Які враження від почутого?
 - Який висновок можна зробити?

5. Виступ учителя інформатики «Медіаграмотність — основа безпеки в Інтернеті».

Мета: поглибити знання батьків про безпечне користування інтернет-ресурсами.

Час: 15 хвилин.

6. Робота в групах «Загрози в Інтернеті».

Мета: розкрити різні аспекти кібер-загроз безпеці дітей.

Час: 20 хвилин.

Хід роботи.

а) Слово ведучого.

Від соціальних мереж – до онлайн-банкінгу: сьогодні Інтернет проник у наше життя і діяльність. Окрім комп'ютерів та ноутбуків, ми підключаємо до Інтернету все – мобільні телефони, планшети, холодильники, телевізори й багато інших портативних пристроїв. Саме тому дуже важливо знати якомога більше про безпеку у Всесвітній мережі.

Необхідно віднайти правильні способи захисту нашого приватного життя, коли ми перебуваємо онлайн.

Інформаційна безпека стосується захисту життєво важливих інтересів людини (і більш глобально – суспільства, держави). Неправдива, неповна, невчасна інформація може нанести шкоду. Особливо вразливі у цьому контексті діти. Вони можуть не знати, яку інформацію можна викладати в мережу, а яку не варто.

Інколи школярі не можуть правильно зреагувати на матеріали з мережі з різних причин. Робота у цьому напрямку для вчителів та батьків дуже важлива. Безконтрольний доступ до інтернету може мати негативні наслідки для дитини.

Б) Поділ учасників на 3 групи та вибір завдання.

В) Робота в групах (10 хв).



Кожна група отримує певну тему та користуючись Інтернет-ресурсами досліджують та висвітлюють її:

1. група «Секстинг»
2. група «Онлайн-грумінг»
3. група «Кібербулінг»

Для полегшення роботи та систематизації інформації учасники отримують таблиці. (ДОДАТОК 10)

Г) Представлення напрацювань.

7. Повідомлення «Як вберегти дітей». (ДОДАТОК 11)

Мета: детальніше розкрити загрози для дітей під час їх перебування в Інтернеті та способи їх усунення.

Час: 10 хвилин.

8. Підсумок роботи. Вправа «Рівень медіаграмотності».

Мета: отримати зворотній зв'язок.

Час: 3 хвилини.

Хід роботи: учасники оцінюють свою знання щодо користування Інтернетом за 10 бальною шкалою. Свої відмітки роблять у тій же шкалі, що і на початку заняття.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Обговорення:

- Чи змінились показники?
- Як саме?
- Про що це?

9. Прийняття колективного рішення.

Проект рішень круглого столу

1. До вивчення медіаграмотності залучити всіх учасників освітнього процесу.



2. Розробити для батьків інформаційні буклети щодо попередження секстингу та онлайн-грумінгу .

Заняття 8

Тема. Щоб дитина росла розумною і щасливою.

Мета: закріпити знання про особливості особистісного розвитку обдарованої дитини.

Завдання:

- проаналізувати індивідуальні особливості обдарованої дитини.
- вироблення способів допомоги дитині у подоланні труднощів.

Форма проведення: усний журнал.

Час: 1,5 години.

Ресурси: журнали, ножиці, клей, фломастери, аркуші А-3.

I. Підготовчий етап

1.1. Вступне слово ведучого.

Час: 5 хвилин

Бути батьками обдарованої дитини — складне завдання. Проте саме для батьків обдарованих існують дивовижні можливості навчити власну дитину і повчитися в неї. Інформація про особливості обдарованих дітей, різні аспекти їхнього навчання та виховання дадуть змогу батькам успішно виконувати своє призначення — допомагати становленню обдарованої особистості, бути поруч з нею на цьому шляху.

Таким чином, правильне виховання обдарованих дітей у сім'ї сприятиме розвитку їхніх здібностей та кращій соціальній адаптації. Найактуальнішими





залишаються вирішення трьох завдань виховного характеру з боку батьків обдарованих дітей:

- досягнення, передусім, найвищого ступеня взаєморозуміння з талановитою дитиною, правильне сприйняття, оцінювання та допомога у вирішенні її проблем на рівні дому і сім'ї;
- формування характеру дитини, гармонійний розвиток її здібностей, таланту, інтелектуальних та моральних якостей;
- допомога обдарованій дитині у швидкому досягненні поставлених цілей і завдань шляхом найповнішого розуміння нею своєї неординарності і неповторності.

Обговоренню актуальних проблем сприятиме вправа «Усний журнал».

1.2. Об'єднання у групи.

Час: 5 хвилин

1.2.1. Учасники з конверта витягують цитати та об'єднуються в групи згідно однаковим цитатам (ДОДАТОК 12).

1.2.2. Аналіз цитати. Обговорення розуміння її змісту.

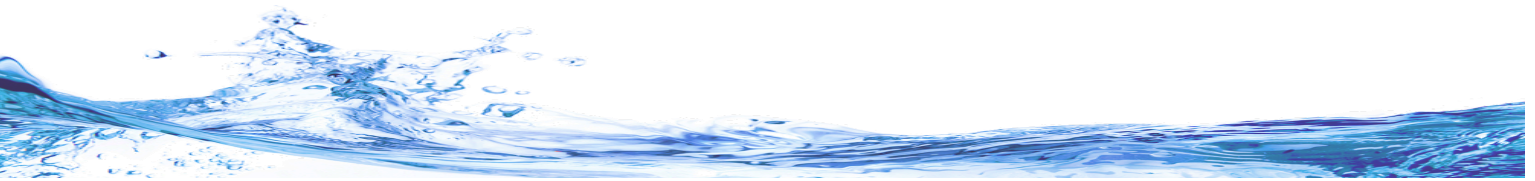
1.3. Розподіл завдань.

Час: 5 хвилин

Учасники в групі повинні створити колаж на певну тему:

- ☐ 1 група працює над темою *«Портрет обдарованої дитини»*.
- ☐ 2 група розкриває *«Труднощі, з яким стикаються обдаровані діти»*.
- ☐ 3 група висвітлює *«Формування обдарованої особистості»*.
- ☐ 4 група знаходить *«Перешкоди у розвитку здібностей дитини»*.
- ☐ 5 група розробляє поради батькам *«Особливості взаємодії з обдарованими дітьми у порівнянні з іншими однолітками»*.
- ☐ 6 група – *«Щоб дитина росла розумною і щасливою»*.

II Основний етап





2.1. Власне робота над певною тематикою.

Час: 30 хвилин

2.2. Презентація матеріалів роботи в парах.

Час: 15 хвилин

III Підсумкова частина

3.1. Скріплення листків журналу.

Час: 5 хвилин

Питання для обговорення:

- Чи важко було виконувати дану роботу?
- Які враження?

3.2. Вихідне анкетування (ДОДАТОК 13)

Час: 10 хвилин

3.3. Вправа «Емоційна крапка».

Час: 10 хвилин

Мета: поставити «емоційну крапку» після роботи.

Хід проведення.

Ведучий пропонує учасникам по черзі назвати одне слово, яке б відображало їх настрій після роботи. Потім усі одночасно називають свій стан, у такий спосіб засвідчуючи загальне враження групи.

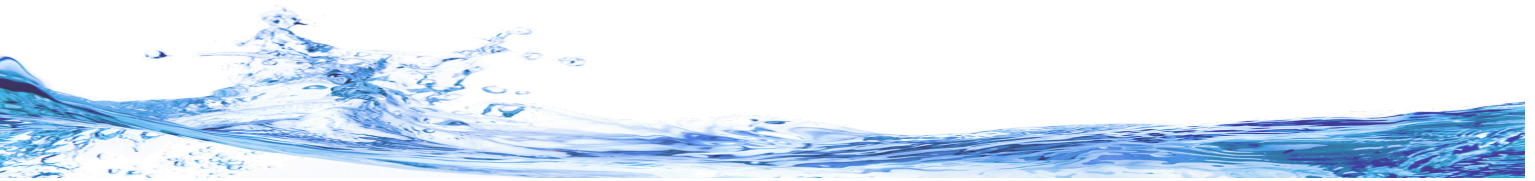
Наостанок – оплески!

3.3. Вручення листів - подяк батькам за активну участь у круглому столі.

Час: 5 хвилин

Слово ведучого. Ваші діти є гордістю нашої школи. А їх успіх, безумовно, заслуга його найближчих людей з непомітними, на перший погляд, щоденними зусиллями, працею, терпінням і відповідальністю. Ми високо цінуємо Ваше батьківське піклування та підтримку.

Сподіваємось, що й надалі спільними зусиллями ми будемо успішно працювати над вирішенням найактуальнішої проблеми сучасності – вихованні





майбутньої еліти нашої держави. Бажаємо Вам міцного здоров'я, життєдайної енергії, мудрості й терпіння у благородній справі виховання дітей.

Я вдячна Вам, шановні батьки, за активну участь у роботі круглого столу, за бажання ділитись власним досвідом та готовність переймати чужий. Свої позитивні емоції та захопленість вашою енергійністю я вклала в листи-подяки, які хочу вручити кожному учаснику круглого столу. (ДОДАТОК 14)

Щиро бажаю Вашим родинам сімейного затишку і благополуччя!

ОПИС ПРОВЕДЕННЯ АПРОБАЦІЇ

У Калуському ліцеї №7 програма апробувалась впродовж 2020-2021 навчального року. Цільовою групою були батьки обдарованих дітей 7-9 класів. Кількість учасників: 14 осіб.

Критерії добору учасників. Здійснюючи психологічний супровід обдарованих дітей, мною було проведено ряд емпіричних досліджень з метою вивчення основних проблем та перепон в процесі їх особистісного розвитку. Результати опитування розкрили ряд труднощів, у вирішенні яких необхідна участь батьків. Провівши опитування батьків, виявила труднощі щодо розуміння особливостей поведінки, світогляду, інтересів і обдарованих дітей. (ДОДАТОК 15)

Для допомоги у подоланні виявлених проблем було вирішено скласти та апробувати просвітницьку програму для батьків з метою підвищення їх психологічної компетентності надання підтримки в особистісному та творчому розвитку своїх дітей. Засідання відбувалися раз у місяць (інколи - півтори місяці). На участь у кожному засіданні круглого столу батькам давалися запрошення. Комунікація здійснювалася «обличчям до обличчя», що сприяло груповому спілкуванню і максимальній участі всіх присутніх за круглим столом. Для активізації роботи батьків використовувала роздаткові матеріали. (ДОДАТОК 15)





Щоб розглянути проблеми з різних ракурсів запрошувались педагоги, адміністрація та інколи учні, які мали заздалегідь підготувати певні виступи чи виконати дослідження. Учнями було підготовлено такі виступи: «Портрет обдарованого учня», «Типи батьківської любові», «Потреба у самостійності», та презентація результатів дослідницької роботи випускниці «Ментально – психологічні чинники розвитку стресостійкості етногрупи бойків».

Провівши апробацію програми, визначились моменти, які потребують важливої уваги, а саме:

- встановлення регламенту, бо батьки схильні перевищувати виділений час;
- дотриманням теми, тому що є ризик відволікання батьків;
- ненав'язливе скеровування обговорення щоб засідання круглого столу не стало простими посиденьками;
- толерантне ставлення до різних висловлювань батьків;
- заздалегідь підготовлені проекти рішень.

Робота за поданою програмою сприяла налагодженню співпраці із сім'ями обдарованих дітей, допомогла батькам відчутти підтримку один одного, поділитись досвідом розвитку обдарованих дітей, зрозуміти їх особливості. Організація занять допомогла чітко та структуровано вивчити проблеми з різних ракурсів, обговорити суперечливі питання, загострити увагу на нез'ясованих проблемах та досягти однастайності. (ДОДАТОК16)

Порівняння результатів вхідної та вихідної діагностик підтверджують ефективність програми, оскільки помітний прогрес показників позитивної взаємодії у сім'ях обдарованих дітей: зростання кількості сімей від 36 % до 71% з гарними позитивними взаєминами, що сприяють спільному розв'язанні проблемних ситуацій, прекрасному розумінні один одного.

Програма спрямована на формування психологічних знань, підвищення рівня психологічної культури і психологічної компетентності учасників освітнього процесу.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мирошніченко Т.І., Руда О. В., Румак О. М. Творимо разом світ безпечний для дитини : інфор. метод. матеріали. К. : 2012. 268с.
2. Міщиха Л.П. Психологія творчості: навчальний посібник. Івано – Франківськ : Гостинець, 2007. 448с.
3. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид., випр. К. : Вища шк., 2004. 487 с.: іл.
4. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2011. 248 с.
5. Савчин М. Загальна психологія : підручник. Київ : ВЦ "Академія", 2018. 344с.
6. Туріщева Л.В. Робота шкільного психолога з батьками: навчально-методичний посібник для вчителя. Х.: Вид. Група «Основа», 2009. 128с.
7. Запобігання торгівлі людьми та експлуатації дітей: навч.-метод. посібник. / за заг. ред. К.Б Левченко. та О.А.Удалової. К. : Міленіум, 2005. 210с.
8. Нова українська школа: poradник для вчителя / за заг. ред. Н. М. Бібік. Київ : Літера ЛТД, 2018. 160 с.

ІНТЕРНЕТ–РЕСУРСИ

9. Обдарованість - дар чи натхненна праця над собою? URL:

http://osvita.ua/school/lessons_summary/proftech/21770/

10. Обдаровані діти: психологічні проблеми розвитку, навчання й виховання.

URL: <http://osvita.ua/school/method/psychology/1706/>

11. Тайм-менежмент: прості способи управління часом. URL:

<http://psyfactor.org/lib/time-management-2.htm>

12. Кібербезпека дітей. Поради щодо створення безпечних умов користування

інтернетом для дітей віком 7-16 років.

<https://assets.kpmg/content/dam/kpmg/ua/pdf/2020/05/Cyber-tips-7-16.pdf>



Додатки

РЕЗУЛЬТАТИ

опитування учасників круглого столу

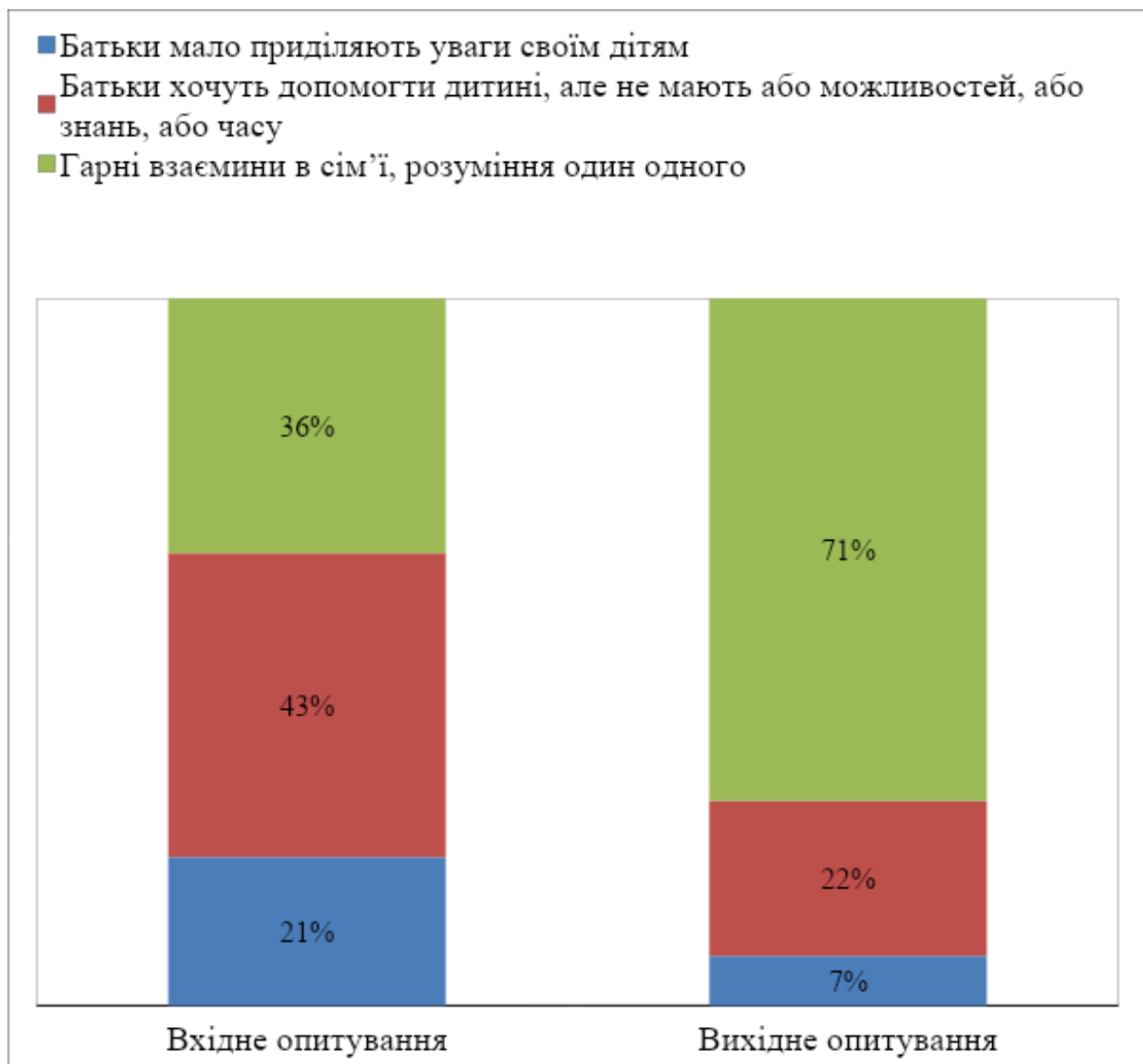
«Невичерпні джерела обдарованості»

Мета: визначити ефективність програми, порівнюючи результати вхідного і вихідного опитування.

Методика: анкета «БАТЬКИ І ДІТИ» [6]

Респонденти: батьки обдарованих дітей.

Кількість респондентів: 14 осіб.



МЕТОДИКА «СТРАТЕГІЇ СІМЕЙНОГО ВИХОВАННЯ».

С.С. Степанова в модифікації І.І. Махоніної

З допомогою цього тесту можна оцінити свою стратегію сімейного виховання (стиль): авторитетний, авторитарний, ліберальний і індіферентний.

Інструкція: За допомогою цього тесту спробуйте оцінити свою власну стратегію сімейного виховання. З чотирьох варіантів відповіді виберіть самий для Вас кращий.

1. Чим, на вашу думку, більшою мірою визначається характер людини - спадковістю чи вихованням?

А. Переважно вихованням.

Б. Поєднанням вроджених задатків і умов середовища.

В. Головним чином вродженими задатками.

Г. Ні тим, ні іншим, а життєвим досвідом.

2. Як ви ставитеся до думки про те, що діти виховують своїх батьків?

А. Це гра слів, софізм, що має мало відношення до дійсності.

Б. Абсолютно з цим згоден.

В. Готовий з цим погодитися за умови, що не можна забувати і про традиційну ролі батьків як вихователів своїх дітей.

Г. Важко відповісти, не замислювався про це.

3. Яке з суджень про виховання ви знаходите найбільш вдалим?

А. Якщо вам більше нічого сказати дитині, скажіть йому, щоб він пішов умитися (Едгар Хоу)

Б. Мета виховання - навчити дітей обходитися без нас (Ернст Легуве)

В. Дітям потрібні не повчання, а приклади (Жозеф Жубер)

Г. Навчи сина послуху, тоді зможеш навчити і всьому іншому (Томас Фуллер)

4. Чи вважаєте ви, що батьки повинні просвіщати дітей у питаннях статі?



А. Мене ніхто цьому не вчив, і їх саме життя навчить.

Б. Вважаю, що батькам слід у доступній формі задовольняти виникає у дітей інтерес до цих питань.

В. Коли діти досить подорослішають, необхідно буде завести розмову і про це. А в шкільному віці головне - подбати про те, щоб захистити їх від проявів аморальності.

Г. Звичайно, в першу чергу це мають зробити батьки.

5. Чи слід батькам давати дитині гроші на кишенькові витрати?

А. Якщо попросить, можна і дати.

Б. Найкраще регулярно видавати певну суму на конкретні цілі і контролювати витрати.

В. Доцільно видавати деяку суму на певний термін (на тиждень, на місяць), щоб дитина сам навчався планувати свої витрати.

Г. Коли є можливість, можна інший раз дати йому якусь суму.

6. Як ви вчините, якщо дізнаєтеся, що вашу дитину скривдив однокласник?

А. засмутити, постараюся втішити дитину.

Б. Відправлюся з'ясувати стосунки з батьками кривдника.

В. Діти самі краще розберуться у своїх відносинах, тим більше, що їх образи недовгі.

Г. Пораджу дитині, як йому краще поводитися в таких ситуаціях.

7. Як ви поставитеся до лихослів'я дитини?

А. Постараюся довести до його розуміння, що в нашій родині, та й взагалі серед порядних людей, це не прийнято.

Б. Лихослів'я треба присікати в зародку! Покарання тут необхідно, а від спілкування з невихованими однолітками дитини надалі треба захистити.

В. Подумаєш! Всі ми знаємо ці слова. Не треба надавати цьому значення, поки це не виходить за розумні межі.

Г. Дитина має право висловлювати свої почуття, навіть тим способом, який нам не до душі.



8. Донька-підліток хоче провести вихідні на дачі у подруги, де збереться компанія однолітків під час відсутності батьків. Відпустили б ви її?

А. Ні в якому разі. Такі збіговиська до добра не доводять. Якщо діти хочуть відпочити і повеселитися, нехай роблять це під наглядом старших.

Б. Можливо, якщо знаю її товаришів як порядних і надійних хлопців.

В. Вона цілком розумна людина, щоб самій прийняти рішення. Хоча, звичайно, в її відсутність буду трохи турбуватися.

Г. Не бачу причини забороняти.

9. Як ви відреагуєте, якщо дізнаєтеся, що дитина вам збрехав?

А. Постараюся вивести його на чисту воду і присоромити.

Б. Якщо привід не надто серйозний, не стану надавати значення.

В. турбуватимуся

Г. Спробую розібратися, що його спонукало збрехати.

10. Чи вважаєте ви, що подаєте дитині гідний приклад?

А. Безумовно.

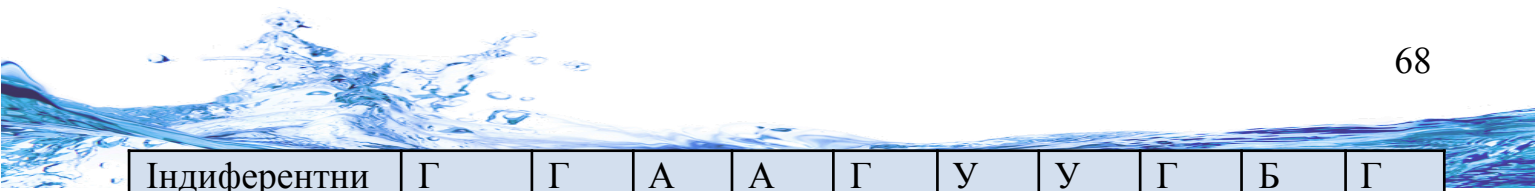
Б. Намагаюся.

В. Сподіваюся.

Г. Не знаю.

Ключ

	Номери питань									
Стиль поведінки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Авторитетний	Б	У	У	Г	У	Г	А	Б	Г	Б
Авторитарний	А	А	Г	У	Б	Б	Б	А	А	А
Ліберальний	У	Б	Б	Б	А	А	Г	У	У	У



Індиферентни й	Г	Г	А	А	Г	У	У	Г	Б	Г
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Інтерпретація результатів

Позначте в таблиці обрані Вами варіанти відповідей і визначте їх відповідність одному з типів батьківської поведінки. Чим більше переважання одного з типів відповідей, тим більше виражений у вашій родині певний стиль виховання. Якщо серед ваших відповідей не переважає якась одна категорія, то мова, ймовірно, йде про суперечливий стилі виховання, коли відсутні чіткі принципи, і поведінка батьків диктується миттєвим настроєм. Постарайтеся зрозуміти, яким же ви все-таки хочете бачити свою дитину, а також самого себе як батька.

Авторитетний стиль (у термінології інших авторів - «демократичний», «співпраця»). Ви усвідомлюєте свою важливу роль у становленні особистості дитини, а й за ним самим визнаєте право на саморозвиток. Тверезо розумієте, які вимоги необхідно диктувати, які обговорювати. У розумних межах готові переглядати свої позиції. Батьки заохочують особисту відповідальність і самостійність своїх дітей відповідно до їх віковими можливостями. Підлітки включені в обговорення сімейних проблем, беруть участь у прийнятті рішень, вислуховують і обговорюють думку і поради батьків. Батьки вимагають від дітей осмисленого поведінки і прагне допомогти їм, чуйно ставлячись до їхніх запитів. При цьому батьки виявляють твердість, піклуються про справедливість і послідовному дотриманні дисципліни, що формує правильне, відповідальну соціальну поведінку.

Авторитарний стиль (у термінології інших авторів - «автократичний», «диктат», «домінування»). Ви добре уявляєте, яким має вирости ваша дитина, і докладаєте до цього максимум зусиль. У своїх вимогах ви, ймовірно, дуже категоричні і непоступливі. Не дивно, що дитині часом незатишно під вашим контролем. Батьки з таким стилем виховання обмежують самостійність дитини,





не вважають за потрібне якось обґрунтовувати свої вимоги, супроводжуючи їх жорстким контролем, суворими заборонами, доганами та фізичними покараннями. У підлітковому віці авторитарність батьків породжує конфлікти і ворожість. Найбільш активні, сильні підлітки чинять опір і бунтують, стають надмірно агресивними і нерідко залишають батьківський дім, як тільки можуть собі це дозволити. Боязкі, невпевнені підлітки привчаються у всьому слухатися батьків, не здійснюючи спроб вирішувати що-небудь самостійно. Якщо по відношенню до старших підліткам матері схильні реалізовувати більш «дозволяє» поведінку, то авторитарні батьки твердо дотримуються обраного типу батьківської влади. При такому вихованні у дітей формується лише механізм зовнішнього контролю, заснований на почутті провини або страху перед покаранням, і як тільки загроза покарання ззовні зникає, поведінка підлітка може стати потенційно антигромадських. Авторитарні відносини виключають душевну близькість з дітьми, тому між ними і батьками рідко виникає почуття прихильності, що веде до підозрілості, постійної настороженості і навіть ворожості до оточуючих.

Ліберальний стиль (у термінології інших авторів - «потуральний», «поблажливий»). Ви високо цінуєте свою дитину, вважаєте пробачити його слабкості. Легко спілкуєтеся з ним, довіряєте йому, не схильні до заборон і обмежень. Проте варто задуматися: по плечу дитині така свобода? Стаючи більш дорослими, такі підлітки конфліктують з тими, хто не потурає їм, не здатні враховувати інтереси інших людей, встановлювати міцні емоційні зв'язки, не готові до обмежень та відповідальності. З іншого боку, сприймаючи недолік керівництва з боку батьків як прояв байдужості і емоційного відторгнення, діти відчувають страх і непевність. Нездатність сім'ї контролювати поведінку підлітка може призвести до залучення його в асоціальні групи, оскільки психологічні механізми, необхідні для самостійного, відповідальної поведінки в суспільстві, у нього не сформувалися.





Індиферентний стиль. Проблеми виховання не є для вас першорядними, оскільки у вас інших турбот чимало. Свої проблеми дитині в основному доводиться вирішувати самому. Але ж він має право розраховувати на більшу участь і підтримку з вашого боку!

ДОДАТОК 3

ОСНОВА БАТЬКІВСЬКОГО ВПЛИВУ

Стиль — це сукупність способів і прийомів спілкування по відношенню до партнера. Розрізняють загальний, характерний і конкретний стилі спілкування. Батьківський стиль — це узагальнені, характерні, ситуаційно неспецифічні способи спілкування певних батьків з певною дитиною, це образ дій по відношенню до дитини.

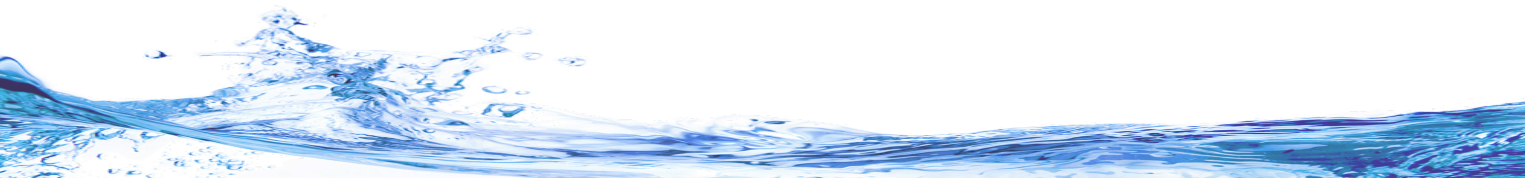
Виділяють чотири типи виховання:

авторитетний (*теплі відносини, високий рівень контролю*);
авторитарний (*холодні відносини, високий рівень контролю*);
ліберальний (*поталі відносини, низький рівень контролю*);
індиферентний (*холодні відносини, низький рівень контролю*).

Характер і ступінь батьківського впливу на дитину визначає безліч окремих факторів і насамперед особистість самих батьків як суб'єктів взаємодії:

- ⌘ *їхня стать, (та ж, що й у дитини, або протилежна);*
- ⌘ *вік (юна неповнолітня мати, батько пізньої дитини);*
- ⌘ *темперамент і особливості характеру батька (нетерплячий, владний, стриманий, поблажливий тощо);*
- ⌘ *релігійність;*
- ⌘ *національно - культурна приналежність;*
- ⌘ *соціальний стан;*
- ⌘ *професійна приналежність;*

Виділяють три спектри відносин, що становлять любов батьків до своєї дитини: симпатія — антипатія, повага — зневага, близькість — дальність.





Сполучення цих аспектів відносин дозволяє описати деякі типи батьківської любові.

Діюча любов (симпатія, повага, близькість). Формулювання батьківського сімейного виховання така: «Хочу, щоб моя дитина була щасливою, буду їй допомагати в цьому».

Відсторонена любов (симпатія, повага, але велика дистанція у відносинах з дитиною). «Дивіться, яка у мене чудова дитина, шкода, що в мене не так багато часу для спілкування з нею».

Діюча жалість (симпатія, близькість, але відсутність поваги). «Моя дитина така, як усі. Хоча моя дитина недостатньо розумна і фізично розвинена, але однаково це моя дитина і я її люблю».

Любов за типом поблажливого відсторонення (симпатія, неповага, велика міжособистісна дистанція). «Не можна звинувачувати мою дитину в тому, що вона недостатньо розумна і фізично розвинена».

Нехтування (антипатія, неповага, велика міжособистісна дистанція). (Ця дитина викликає у мене неприємні почуття і небажання мати з нею справу».

Презирство (антипатія, неповага, мала особистісна дистанція). «Я мучуся, безмежно страждаю тому, що моя дитина недорозвинена, дурна, уперта, боягузлива, неприємна іншим людям».

Переслідування (антипатія, неповага, близькість). «Моя дитина — негідник і я їй доведу це!».

Відмова (антипатія, велика міжособистісна дистанція). «Я не хочу мати справи з цим негідником!».

Оптимальна батьківська позиція повинна відповідати трьом головним вимогам:

- 1) адекватності (позиції дорослого ґрунтуються на реальній точній оцінці особливостей своєї дитини, на вмінні побачити і зрозуміти її індивідуальність);
 - 2) гнучкості (розглядається як готовність і здатність зміни стилю спілкування, способів впливу на дитину в міру її дорослішання);
- 



3) прогностичність (виражається в орієнтації на ЗНР дитини і на завдання завтрашнього дня).

ДОДАТОК 4

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ.

Існує ряд прийомів і методів регулювання стресу, що підвищують або знижують його рівень, запропонованих В. А. Іванченко.

1. Зміна напрямку думок.

Суть його у відволіканні від нав'язливих думок, переживань шляхом переключення уваги на захоплюючий кінофільм, читання цікавої книги, прослуховування улюбленого музичного твору.

2. Вплив на зовнішні прояви стресу.

При отриманні "струсу", сильного нервового напруження з'являються ознаки перезбудження. У цьому випадку треба зусиллям волі стримати (загальмувати) їх. Таке стримування жестів, міміки, темпу мови посилює гальмування у мозку.

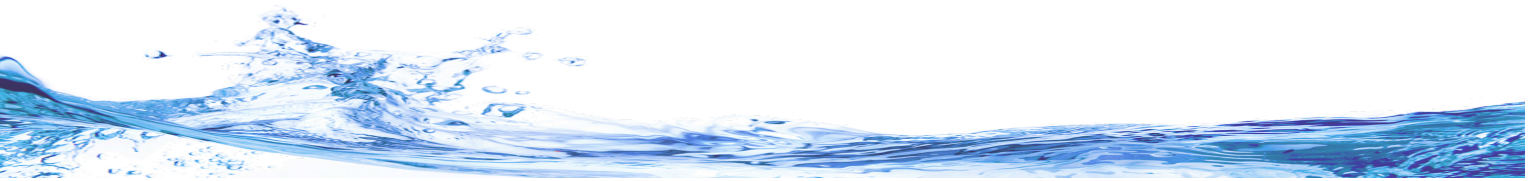
3. Використання спеціальної розминки.

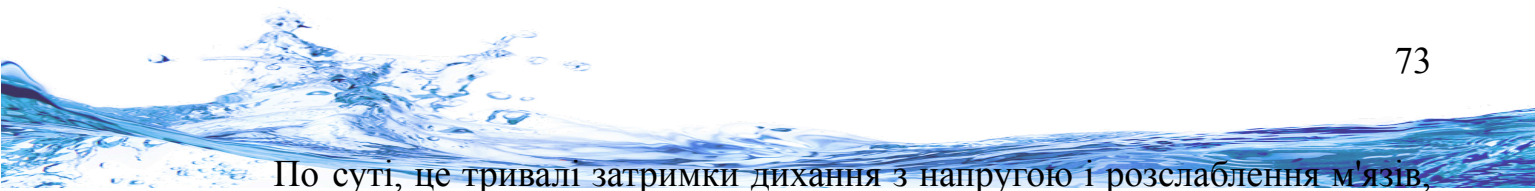
Спеціальною розминкою можуть бути: удари по гумовому опудалу президента фірми, фізичні вправи, вправи хатха-йоги і т. п.

4. Самомасаж.

Потерти скроні і шию, розім'яти плечі або натиснути 15-20 разів на точки акупресури над центрами зіниць, між очима, на маківці.

5. Застосування дихальних вправ.





По суті, це тривалі затримки дихання з напругою і розслаблення м'язів, що викликають гальмування кори головного мозку.

Наприклад. Виконується сидячи або лежачи. Робиться глибокий вдих, затримується дихання, потім злегка напружуються м'язи всього тіла: ніг, ступень, живота, рук, плечей, шиї, щелеп.

Дихання затримується на весь час, поки м'язи напружені. Виконуючий вправу затримує дихання на 5-6 секунд, а потім робить повільний видих, розслабляючи якомога більше м'язів всього тіла. Вправа повторюється 9-10 разів. з кожним разом збільшується час затримки дихання, видиху і розслаблення.



ДОДАТОК 5

ПЛАНУВАННЯ ВЛАСНИХ СПРАВ ВИВІЛЬНЯЄ ЧАС

Ті, хто домогся успіху в своєму житті, багато часу присвячують плануванню. Щоденне планування просто необхідно для підвищення продуктивності та ефективного управління часом.

Правило 6 «П» говорить: правильне попереднє планування попереджає погані показники.

Планувати і думати потрібно завжди на папері. Якщо мети немає на папері, то вона не існує. Перелік завдань - це свого роду карта, яка не дасть тобі збитися з шляху до наміченої мети. Пітер Ф. Друкер в книзі «Ефективний керуючий» наводить гарну аналогію, стимулюючу до фіксування завдань на папері: «Люди, що містяться в темному приміщенні, швидко втрачають відчуття часу. Але навіть у повній темряві більшість людей зберігають почуття простору. Перебуваючи в освітленому, але замкнутому приміщенні, ти вже через кілька годин перестанеш відчувати рух часу. І якщо ти захочеш підрахувати, як довго ти знаходишся в такому приміщенні, то сильно помилишся у своїх підрахунках. Тому, якщо ми покладемося на нашу пам'ять, ми не помічаємо, на що витрачається наш час ... »

Робота зі списком запланованих справ у перший же день збільшує продуктивність на 25%. З вечора готуй список завдань, які потрібно зробити завтра.

Продовжуй працювати з складеним списком протягом дня: при появі нової справи внеси його до списку з урахуванням пріоритетності по відношенню до раніше запланованим завданням. Виконавши чергову задачу зі



списку, обов'язково викреслюй її. Це дасть відчуття задоволеності своєю роботою, додасть ентузіазму і зарядить енергією.

Плануй від більшого до меншого, від довгострокового до короткострокового, від цілей життя до плану на день. Кожній задачі став фіксовані терміни.

Складне завдання завжди діли на дрібні підзадачі. Тут добре допомагає дерево рішень, де ключове завдання - дерево, а підзадачі для її виконання - гілки. Продовжуй «розгалуження» до тих пір, поки процес виконання всієї задачі не стане простим і прозорим.

Перед тим, як почати що-небудь робити, згадай про правило 10/90: 10% часу, витраченого на планування до початку виконання завдання, заощадить 90% часу при її вирішенні.

Найголовніше - визначити головне.

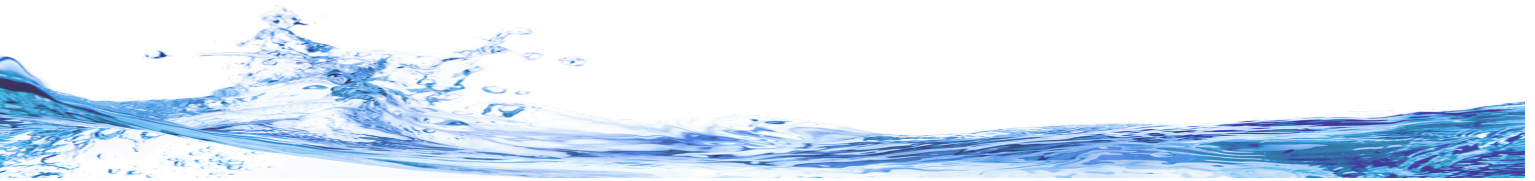
Завдання тайм-менеджменту полягає в тому, щоб вчасно визначити головну справу. Розстановка пріоритетів дозволяє ефективно управляти списком намічених справ, привласнюючи кожній задачі свій рівень важливості.

Після визначення важливої справи оціни наслідки у разі його виконання або невиконання. Важлива задача має серйозні наслідки, якщо не буде виконана в строк.

Для розстановки пріоритетів добре підходить метод АБВГД. Це дуже простий спосіб планування, і полягає він у тому, щоб кожній задачі в списку справ привласнити пріоритет її виконання.

Так, завдання, відзначена буквою А, вказує на найважливішу справу з самими серйозними наслідками у разі невиконання. Головне правило методу полягає в тому, щоб не братися за справу Б, поки не виконана задача А, а за справу В, поки відкрите завдання Б, і т.д.

Буква Д означає «геть!». Цією буквою варто відзначати малоістотні завдання, які ні на що не впливають. Для розстановки пріоритетів у кожній групі завдань, використовуй цифри, які вказуватимуть на послідовність





виконання справ. Таким чином, найважливіша справа у твоєму списку має бути позначена як А1.

Закон примусової ефективності

Основний секрет управління часом полягає в зосередженості і цілеспрямованості. Почни з вирішення першочергових завдань і робіть все послідовно, тобто щось одне в певний період часу. Кидаючи справу і повертаючись до нього знову і знову, ти знижуєш свою ефективність в 5 разів.

Моцарт міг працювати над трьома композиціями відразу і створювати справжні шедеври. Але це швидше виняток, ніж правило. Бах, Гайда або Верді могли працювати тільки над одним твором в якийсь період часу. Вони не починали працювати над наступним твором, не закінчивши попереднє.

Використовуй закон примусової ефективності, який говорить про те, що на все часу ніколи не вистачає, але його завжди достатньо для найважливішого. Тому важливо зібратися і змусити себе зробити в першу чергу те, що принесе найбільшу вигоду і результат.

Усі справи можна розділити на 4 групи:

- термінові і важливі;
- важливі, але не термінові;
- термінові, але не важливі;
- не термінові і не важливі.

Така класифікація носить ім'я американського президента і називається методом (вікном, принципом) Ейзенхауера.

Першорядні завдання - це справи термінові і важливі. Спроба відкласти такі справи на потім створить тобі непотрібні проблеми - за них потрібно прийматися самому і негайно.

Далі йдуть справи важливі, але не термінові. Такі завдання можна відкласти, проте вони можуть зробити сильний вплив у довгостроковій перспективі. Нетермінові і важливі справи мають звичку ставати терміновими і важливими,





якщо їх постійно відкладати. Для того, щоб такого не сталося, заздалегідь передбачте для них часовий резерв.

Термінові, але не важливі завдання мало позначаються на твоєму успіху. Заняття терміновими, але не важливими справами не дає результату і може сильно позначитися на ефективності. Такі справи віднімають більшу частину тимчасового резерву. Це якраз ті завдання, які по можливості потрібно передоручати або зменшувати їх кількість.

Логічно припустити, що нетермінові і неважливі справи не мають ніякого значення в принципі і не несуть ніяких наслідків при їх невиконанні. Такі справи можна сміливо викреслювати зі списку.

Що значить «з'їсти жабу»?

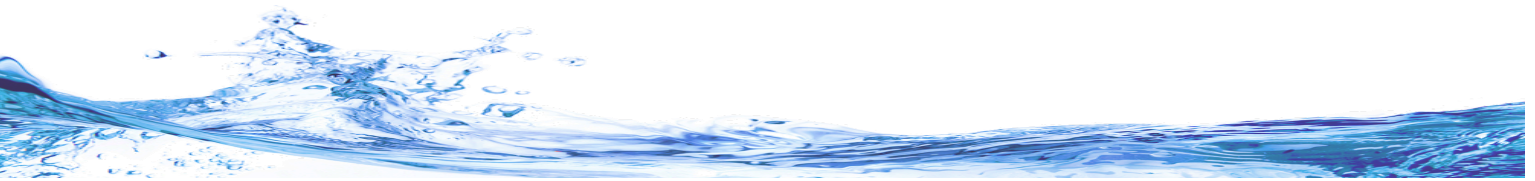
Стара притча говорить: якщо насамперед з ранку ти повинен з'їсти живу жабу, втіхою може служити те, що це найгірше, що може трапитися з тобою за весь день.

Брайан Трейсі, успішний бізнес-консультант, порівнює жабу з самим неприємним і важливою справою, яке слід сьогодні зробити. Відкладаючи його, ти створюєш зайве емоційне напруження і небажані наслідки. Потрібно діяти без зайвих роздумів і зволікань - просто взяти і зробити. Це дасть тобі заряд бадьорості на цілий день.

Слово «ні» економить несподівано багато часу

Найголовніше слово для організації власного часу - це ввічливе «ні». Вчися відмовляти і говорити «ні» завданням, що не входять до числа обраних тобою пріоритетів. Будь тактовним і відмовляй так, щоб людина зрозуміла, що ти відкидаєш не її особисто, а задачу.

Слідкуй за тим, на що витрачаєш свій час. Відзначай заняття, які є пожирачами часу (наприклад, безцільне перемикання каналів телевізора або читання рекламних листівок і газет, проведення часу у соціальних мережах, за іграми).





Склади рейтинг таких нікчемних занять, назвавши його «Я більше ніколи не буду цього робити», і занось туди ті справи, які не приносять ніякої користі і не наближають тебе до мети.

3 питання для Вашої ефективності

Завжди задавайся питанням про те, які довгострокові наслідки має та чи інша задача, і що відбудеться, якщо ти її взагалі не виконаєш.

Став собі 3 наступних питання протягом дня:

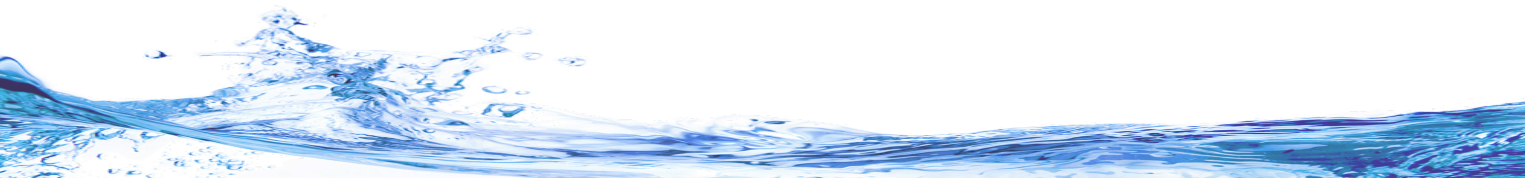
1. Які справи найважливіші та цінні?
2. Що можу зробити я і тільки я, що значно поліпшить становище?
3. Як використовувати свій час з найбільшою користю?

Відповіді на ці питання дозволять подвоїти твою продуктивність.

Принцип рівноваги

Найпростіший спосіб уникнути паніки при вигляді великої кількості справ - це зробити глибокий вдих і сказати: «Я можу тільки те, що можу», і почати спокійно складати список. Аналізуючи завдання, що стоять перед тобою, ти завжди побачиш, що тобі вистачає часу, щоб вирішувати важливі завдання.

Але для того, щоб бути ефективним, просто тайм-менеджменту мало. Важливо стежити за своїм здоров'ям і підтримувати себе в хорошій фізичній формі. Твоє життя повинне бути насиченим, в ній завжди повинно знаходитися час для відпочинку, адже емоційне напруження блокує продуктивність, призводить до швидкої стомлюваності і апатії. Тому, щоб не стати жертвою стресу і ефективно планувати свій час, необхідно займатись його управлінням або тайм-менеджментом.



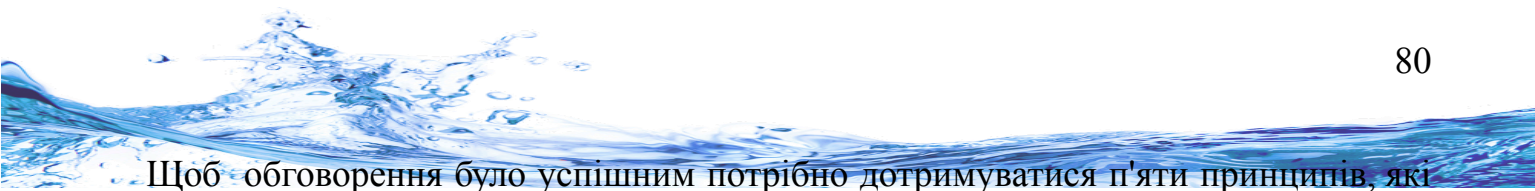
ДОДАТОК 6

ОДНИМ ІЗ СПОСОБІВ ЗАЛУЧЕННЯ ДИТИНИ ДО РОЗВ'ЯЗАННЯ
ПРОБЛЕМ ТА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ Є СПОСІБ «СІМЕЙНОЇ РАДИ»

Сімейна рада має певні правила та принципи:

- ❖ час сімейної ради потрібно планувати так, щоб кожен член сім'ї міг бути присутнім на ній;
- ❖ відвідування сімейної ради повинно бути обов'язковим як для дітей, так і для дорослих. Це надасть можливість продемонструвати дітям серйозність ваших намірів як лідера всередині сім'ї й своє бажання допомогти їм розвинути навички розв'язання проблем, досягнення успіхів у навчанні та в житті загалом;
- ❖ починатися й завершуватися сімейна рада має вчасно;
- ❖ не перебивайте того, хто говорить;
- ❖ ніколи не критикуйте того, хто висловлює свою думку. Не можна критикувати почуття інших членів сім'ї;
- ❖ дайте кожному можливість узяти участь у розмові, але не примушуйте того, хто не хоче, цього робити.

Приблизно половина часу сімейної ради має присвячуватися сімейним проблемам, які стосуються всіх членів сім'ї. Кожен член сім'ї повинен мати можливість обговорити з іншими свої особисті проблеми.

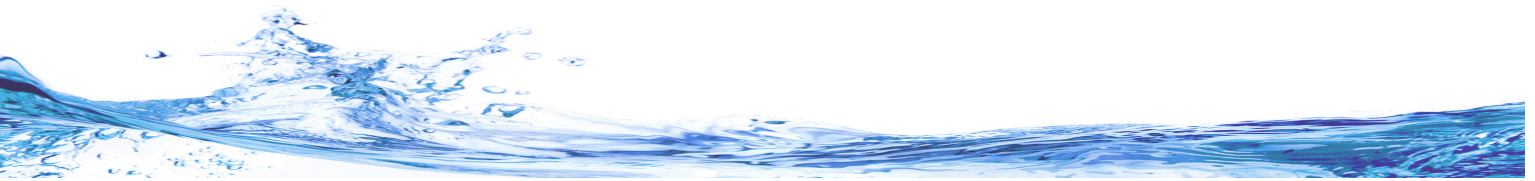


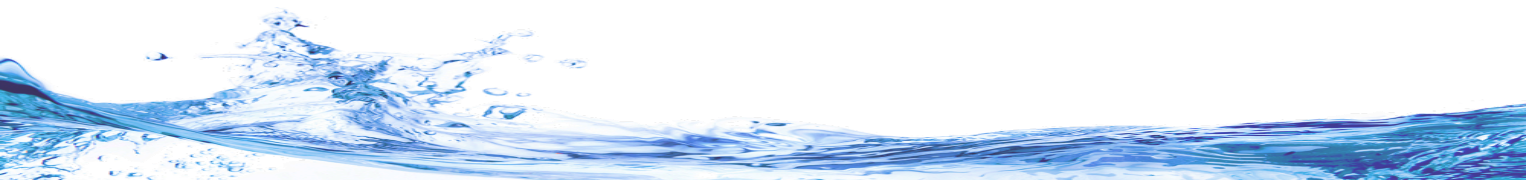
Щоб обговорення було успішним потрібно дотримуватися п'яти принципів, які сприятимуть розв'язанню проблеми:

1. Чітко сформулюйте суть проблеми.
2. Подумайте про альтернативні шляхи розв'язання проблеми.
3. Порівняйте можливі шляхи розв'язання.
4. Оберіть якнайкращий варіант розв'язання проблеми.
5. Згодом повідомте близьким, як обране рішення допомогло впоратися з проблемою.

На сімейній раді всі члени сім'ї можуть просити допомоги одне в одного. Крім того, дітям дуже подобається, коли дорослі посвячують їх у свої проблеми та дають можливість брати участь у прийнятті важливих рішень, у здійсненні якоїсь важливої справи, тому на їхню думку слід завжди зважати. Із таким підходом у дитини з'являються відчуття потрібності, причетності, самоцінності, самоповаги. Вони підвищують самооцінку підлітка.

Завдання батьків полягає в тому, щоб створити для дитини «стійку конструкцію», яка б забезпечила їй розв'язання проблем без участі батьків у майбутньому.





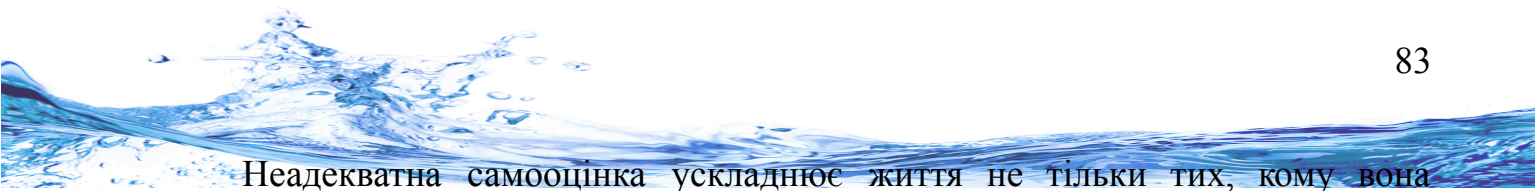
САМООЦІНКА УЧНЯ

Розглядають самооцінку як адекватну/неадекватну - відповідну/невідповідну реальним досягненням і потенційним можливостям індивіда. Так само різниться самооцінка за рівнем - високому, середньому, низькому

Під впливом оцінки оточуючих в особистості поступово складається власне відношення до себе й самооцінка своєї особистості, а також окремих форм своєї активності: спілкування, поведінки, діяльності, переживань. При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості й здатності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі й успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачати, як до цього віднесуть інші люди: товариші по роботі й близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реальної міри, тобто без занадто великої переоцінки, але й без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій

До оптимальної самооцінки відносяться "високий рівень" і "вище за середній рівень" (людина заслужено цінує, поважає себе, задоволена собою), а також "середній рівень" (людина поважає себе, але знає свої слабкі сторони й прагне до самовдосконалення, саморозвитку). Але самооцінка може бути й неоптимальною - надмірно завищеною або занадто заниженою. [5]

Якщо людина недооцінює себе в порівнянні з тим, що вона у дійсності є, то в неї самооцінка занижена. У тих же випадках, коли вона переоцінює свої можливості, результати діяльності, особистісні якості, зовнішність, характерною для неї є завищена самооцінка.



Неадекватна самооцінка ускладнює життя не тільки тих, кому вона властива, але й оточуючих, тих людей, які, у різних ситуаціях - виробничих, побутових і інших - спілкуються з нею. Конфліктні ситуації, у яких опиняється людина, дуже часто є наслідком її неправильної самооцінки.

У практиці зустрічаються два типи низьких самооцінок: низька самооцінка в сполученні з низьким рівнем домагань (тотально низька самооцінка) і сполучення низької самооцінки з високим рівнем домагань. У першому випадку людина схильна перебільшувати свої недоліки, а відповідно досягнення розцінювати як заслугу інших людей або відносити до простого везіння. Другий випадок, названий "афектом неадекватності", може свідчити про розвиток комплексу неповноцінності, про внутрішню тривожність особистості. Такі люди прагнуть у всьому бути першими, тому будь-яка ситуація перевірки їхньої компетентності оцінюється ними як загрозлива й часто виявляється дуже складною в емоційному плані. Людина, що має другий тип низької самооцінки, як правило, характеризується низькою оцінкою оточуючих.

Занадто висока самооцінка приводить до того, що людина переоцінює себе й свої можливості. У результаті цього в неї виникають необґрунтовані претензії, найчастіше не підтримувані оточуючими. Маючи досвід подібного "відкидання", індивід може замкнутися в собі, руйнуючи міжособистісні відносини.

Знати самооцінку людини дуже важливо для встановлення відносин з нею, для нормального спілкування, у яке люди, як соціальні істоти, неминуче включаються.

Психологічні дослідження переконливо доводять, що особливості самооцінки впливають і на емоційний стан, і на ступінь задоволеності своєю роботою, навчанням, життям, і на відносини з оточуючими. Разом з тим, сама самооцінка також залежить від вищеописаних факторів. Становлення особистості індивіда і її окремих структурних компонентів, зокрема самооцінки





як складових образу "я" не може розглядатися у відриві від суспільства, у якому вона живе, від системи відносин, у які вона включається.

Чотири основних джерела оцінних суджень, здатних значно впливати на самооцінку - це родина, школа, референтна група й інтимно-особистісне спілкування. Таким чином, самооцінка людини формується в першу чергу в результаті її активної взаємодії з навколишнім середовищем, особливо із соціумом.

Важливу роль у формуванні самооцінки відіграє зіставлення образу *реального "Я"* з *образом ідеального "Я"*, тобто з знанням про те, якою людина хотіла б бути. Хто досягає в реальності характеристик, що визначають для нього ідеальний "образ Я", той повинен мати високу самооцінку. Якщо ж людина відчуває розриви між цими характеристиками й реальністю своїх досягнень, її самооцінка, цілком ймовірно, буде низкою.

Самооцінка формується з дитинства у процесі спілкування за такими етапами:

- увага збоку дорослих,
- співробітництво з ними,
- відчуття поваги з їхнього боку,
- взаєморозуміння.





ДЕЯКІ ПОРАДИ БАТЬКАМ ІЗ ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ:

1. Не захвалюйте підлітка, але й не забувайте заохочувати його. Схвалення, як і покарання, мають відповідати вчинку.
2. Заохочуйте підлітка до прояву ініціативи, але покажіть, що й інші можуть мати певні переваги.
3. Показуйте на власному прикладі адекватність ставлення до успіхів і невдач; оцінюйте вголос свої можливості й результати Дій.
4. Порівнюйте підлітка не з іншими, а з ним самим (тим, яким він був учора та, можливо, буде завтра).
5. Щоб виконати ці рекомендації, необхідно набратися терпіння, винахідливості, такту і, головне, пам'ятати: будь-які спроби підвищити самооцінку тривожного підлітка мають ґрунтуватися на чесності, довірі й безумовній любові дорослих.

То що ж таке «обдарованість?»

(Калейдоскоп тлумачень)

Обдарований - який має великі природні здібності; здібний, талановитий.
Здібність - природний нахил до чого-небудь; обдарування; талант.

(Великий тлумачний словник сучасної української мови, 2002 р.)

Обдарованість - комплекс задатків і здібностей, які за сприятливих умов дозволяють потенційно досягти значних успіхів у певному виді діяльності (чи діяльностей) порівняно з іншими людьми.

(Л.Липова)

Обдарованість - якісно своєрідне сполучення здібностей, від якого залежить імовірність більшого чи меншого успіху під час виконання тієї чи іншої діяльності.

(Б.Тєплов)

Обдарованість - специфічне поєднання здібностей високого рівня, а також інтересів, потреб, що дозволяє виконувати певну діяльність на якісно високому рівні, відмінному від умовного "середнього рівня".

(Б.Чижевський)

Обдарованість - поєднання трьох компонентів: мотивації, орієнтованої на виконання завдання; видатних розумових здібностей і креативності.

(Дж.Рензулі)

Обдарованість - це не лише своєрідне поєднання здібностей людини, а ще й сукупність її особистісних характеристик.

(Л.Слободянюк)

Обдарованість - високий рівень розвитку загальних і спеціальних здібностей.

(В.Чудновський, В.Юркевич)

Обдарованими ми вважаємо наших дітей і підлітків, рівень інтелекта яких і мотивація, що склалася, дозволяє їм досягти в майбутньому високих професійних і творчих досягнень.



(Т.Хромова)

Обдарованими називають тих, хто показує гарні результати або високий рівень здібностей в одній чи декількох галузях діяльності: загальні інтелектуальні здібності, академічні здібності, продуктивне мислення, здібності до лідерства, художні й артистичні здібності, психомоторні здібності.

(Мануела Да Сільва)

Обдарованість - це працелюбство.

(Н.Лейтес)

Обдарованість - це набір здібностей, здатність до видатних досягнень у будь-якій соціально значущій сфері людської діяльності.

(Н.Лейтес)

Обдарованість - системно-особистісне утворення, зумовлене природними особливостями організму людини (сенсорні, моторні, інтелектуальні компоненти високої енергетичності). Обдарованість складається з високого рівня інтелекту, творчих здібностей і мотиваційного компонента.

(О.Кульчицька)

Обдарованими є ті учні, які, за оцінкою професіоналів, внаслідок значних здібностей володіють потенціалом до високих досягнень.

(Держвідділ освіти США)

Обдарованість - підвищений рівень розвитку однієї чи декількох здібностей людини, на основі яких виникає можливість досягти високих результатів у соціально значимих видах діяльності.

(В.Панов, А.Матюшкін)

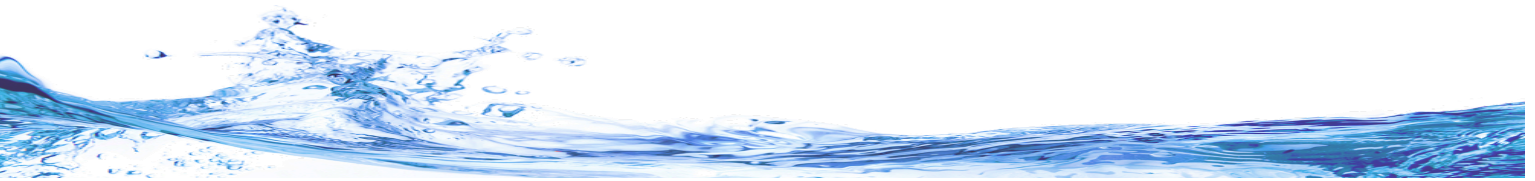
Обдарованість - це системна, така, що розвивається протягом життя якість психіки, яка визначає можливість досягнення людиною більш високих (незвичайних) результатів у одному чи декількох видах діяльності порівняно з іншими людьми.

(Д.Богоявленська, В.Шадріков)

Обдарованість - завжди унікальна, тому марно шукати універсальні ознаки обдарованих дітей.

(Р.Стернберг)

Обдарованість є наслідком розвитку вроджених задатків під дією як внутрішніх, суб'єктивних, так і зовнішніх, стосовно особистості, соціальних чинників.



(О.Музыка)

Розумово обдаровані діти - це діти, які різко виділяються із середовища ровесників високим розумовим розвитком, який є наслідком як природних задатків, так і сприятливих умов виховання.

(Ю.Гільбух)

* * *

Здібність - це такі індивідуально-психологічні особливості людини, які сприяють успішному виконанню нею тієї чи іншої діяльності й не зводяться тільки до знань, умінь та навичок, які вона має.

(Психологічний словник)

* * *

Немає необдарованих дітей - є дорослі, які не займаються розвитком дитини, адже будь-яка здібність потребує розвитку.

(І. Мороз)

ДОДОТОК 11

Що таке КІБЕРБУЛІНГ?	
Ознаки, що дитина стала жертвою кібербулінгу	

**Що батьки
можуть зробити?**

**Що таке
ОНЛАЙН—ГРУМІНГ
?**

**Ознаки, що дитина
стала жертвою
онлайн-грумінгу**

**Що батьки можуть
зробити?**

**Що таке
СЕКСТИНГ?**

**Ознаки, що
дитина стала
жертвою
секстингу**

**Що батьки
можуть зробити?**

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД СЕКСТИНГУ

Обмін інтимними повідомленнями може здатися веселим або невинним фліртом для молодих людей, особливо тих, хто перебуває у стосунках. Але все може піти не так і важливо, щоб ваша дитина це розуміла.

Що таке секстинг?

Секстинг – це надсилання повідомлень сексуального характеру, еротичних фото/відео/трансляцій через сучасні засоби зв'язку.

Як відбувається секстинг та в чому є небезпека?

Щойно хтось відправив якусь фотографію чи повідомлення еротичного характеру через мобільний телефон або інший гаджет, це більше не належить конкретній людині – інформація у власності мережі Інтернет, ніхто не знає, як її можуть використати і як це відіб'ється на репутації людини. Зображення можна скопіювати та зберегти, поділитися з людьми, яких відправник не знає, та опублікувати в соціальних мережах та на загальнодоступних сайтах. Видалити зображення може бути надзвичайно складно.

Все може піти не за планом навіть у стосунках чи дружбі. Друг/подруга або партнер (-ка) можуть не замислюючись поділитися зображенням ще з кимось, для кого відправлення не передбачалося. Іноді, коли відносини руйнуються, може бути намір та бажання принизити колишніх партнера/партнерку або друга/подругу. Також дитина може бути змушена надсилати такі повідомлення через примус або тиск з боку іншої людини. Іноді секстинг може призвести до «вимагання» – коли хтось погрожує поділитися інтимним зображеннями, якщо той, хто зображений, не платить гроші або не виконує вимоги. Поговорити про секстинг зі своєю дитиною варто відразу, щойно вона почне користуватися Інтернетом.

Як розпізнати небезпеку?

Ви можете помітити будь-що з наступного, що попереджає про потрапляння дитини в небезпечну ситуацію:

- дитина уникає друзів та спілкування;

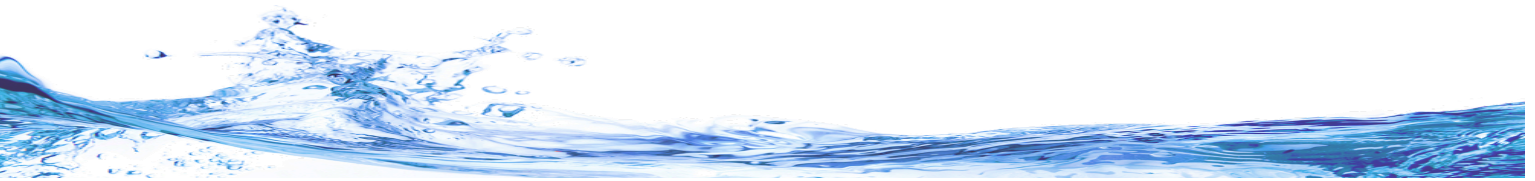
- 
- опирається або втратила інтерес до відвідування школи, спортивної секції чи інших видів діяльності;
 - змінився режим сну (набагато більше або менше спить);
 - підвищився рівень тривожності (покусування нігтів, висмикування волосся, плач або заподіяння собі шкоди).

Змодельуйте ситуацію «ЩО ЯКЩО»? Дослідіть, як би дитина впоралась із такою ситуацією. У цьому можуть допомогти такі питання:

- Чи знаєш ти людей, які це робили - чи траплялося щось, що пішло не так?
- Це роблять для флірту чи для розваги?
- Чи бували ситуації, коли ти відправляв (-ла) «оголені» фото?

Розкажіть про здорові стосунки. Обговоріть з дитиною, як мають виглядати здорові стосунки партнерів. Поясніть, що навіть якщо вони надсилають зображення людям, яким довіряють, стосунки можуть змінитися, а надіслані повідомлення чи зображення можуть бути використані, наприклад, для помсти чи розваги.

Якщо ваша дитина поділилася фотографіями чи відео еротичного характеру і їх публічно розповсюдили:

- Спробуйте зберігати спокій і запевнити, що дитина має вашу підтримку, і ви допоможете у цій ситуації.
 - Дізнайтеся, з ким спочатку дитина ділилася матеріалом, чому були зроблені ці фото та чому надіслані; хто, коли та чому почав їх поширювати. Ці запитання варто ставити без тиску, не звинувачуючи дитину. Поясніть, що це допоможе швидше розібратися та видалити фото з мережі.
 - Зверніться до служби підтримки соціальної мережі чи сайту із запитом видалити зображення.
 - Якщо зображення було передано іншим дітям у школі, зверніться до навчального закладу дитини, щоб зупинити подальший доступ до зображення.
- 

- Якщо ви знаєте, хто з дітей це зробив – зверніться до батьків дитини та спокійно поговоріть про ситуацію, пояснивши, що це є насильством.
- Повідомте про це кіберполіцію (можна звернутися на гарячу лінію за телефоном: **0 800 505 170**).
- Допоможіть дитині навчитися критично оцінювати те, чим вона ділиться в мережі з іншими, та дбати про свою безпеку –це гарні навички в час глобальної цифровізації.

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ОНЛАЙН-ГРУМІНГУ

Спілкування в Інтернеті є безпечнішим з тими, кого знаємо в офлайн-житті. А якщо з'явилися «друзі» в мережі, з якими особисто не знайомі? Чи є вони тими, за кого себе видають?

Що таке онлайн-грумінг?

Онлайн-грумінг – це побудова дорослим/групою дорослих осіб довірливих стосунків з дитиною з метою отримання її інтимних фото/відео, щоб надалі шантажувати погрозами розповсюдити ці матеріали.

Як відбувається онлайн-грумінг? Зазвичай злочинці реєструються в соціальних мережах під виглядом молодих людей, адаптуючи свою сторінку під уподобання дитини, чи налагоджують контакт в онлайн-іграх.

Використовуючи фейкові акаунти та фотографії, вони також можуть маскуватися під ровесника дитини, вигадати собі ті самі хобі та інтереси, що і дитина, або видавати себе за знаменитість чи впливову людину.

Онлайн-грумери різними шляхами намагаються завоювати довіру дитини та побудувати дружні стосунки. Спочатку дитині може лестити увага, яку й приділяє новий «Інтернет-друг», особливо якщо він пропонує підтримку або виявляє розуміння. Однак злочинці також можуть намагатися маніпулювати дитиною, шантажувати та контролювати, потенційно ізолюючи її від друзів та сім'ї.



ЯК БАТЬКИ МОЖУТЬ ЗАХИСТИТИ ДИТИНУ ВІД ОНЛАЙН-ГРУМІНГУ?

Найголовніше, що слід пам'ятати, – це те, що, надавши дітям правильні поради щодо безпеки в Інтернеті, можна мінімізувати ризик того, що вона потрапить у небезпечну ситуацію.

Найкращий спосіб впоратися з онлайн-грумінгом – це запобігти цьому. Переконайтеся, що ваша дитина добре обізнана щодо правил безпеки в мережі та знає про ситуації, у яких може бути вразливою.

Навчіть захищати особисту інформацію. Особисті дані, які могли б ідентифікувати їх у реальному світі – ім'я, вік, стать, номер телефону, домашня адреса, назва школи та фотографії – повинні передаватися лише людям, яких вона знає особисто.

Використайте налаштування конфіденційності у соціальних мережах. Проведіть час разом, переглядаючи налаштування конфіденційності акаунту та змініть їх з загальнодоступних на приватні.

Знайте, хто друзі. Поговоріть з дитиною про обережність щодо того, чим вона ділиться з людьми в Інтернеті. Нагадайте, що, люди, яких вона зустрічає в мережі, можуть бути не тими, за кого себе видають.

Поговоріть про ігровий світ. У деяких іграх, зокрема і онлайн-іграх, люди можуть навмисно принижувати інших гравців. Під час спілкування в чаті дитина може стикнутися з образливою мовою, залякуваннями і випадками онлайн-грумінгу. Тому життєво важливо, щоб дитина знала, як повідомляти про жорстоке поводження, і могла звернутися до вас, якщо щось викликає у неї занепокоєння.

Подбайте про безпеку в Інтернеті та в реальному житті. Розкажіть дитині, що ніколи не слід домовлятися про зустріч з кимось, кого вона знає лише в Інтернеті, без присутності батьків. Заохочуйте дитину до розмов. Якщо щось викликає у дитини занепокоєння чи дискомфорт в Інтернеті, найкращим рішенням завжди є розмова з дорослим, якому вона довіряє. Запевніть, що дитина може поговорити з вами, якщо почувається в небезпеці чи стурбована





чимось, і ви є тими, хто хоче допомогти. Розкажіть про те, що за допомогою можна також звернутися, наприклад, на Національну дитячу «гарячу лінію» – 116 111 або **0 800 500 225**.

Розпочати розмову про онлайн-грумінг може бути складно, проте ця інформація допоможе дитині зрозуміти, що відбувається і що такі дії та поведінка несуть загрозу. Розказати про онлайн-грумінг можна на прикладі зустрічі з незнайомцем. У таких ситуаціях дитина не повинна розмовляти з ним у приватних повідомленнях або давати особисту інформацію про себе чи рідних, а також у жодному разі не погоджуватися на реальну зустріч.

Оскільки діти продовжують знаходити нові способи зв'язку між собою за допомогою різних пристроїв та платформ, стає все більш важливим допомогти їм робити осмислений та безпечний вибір щодо того, з ким вони спілкуються, та чим вони діляться в Інтернеті.

Станьте тими, хто допоможе дитині критично ставитися до взаємодії з іншими людьми в Інтернеті.

ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД КІБЕРБУЛІНГУ

Конфлікти між молодими людьми є нормальною частиною дорослішання, а кібербулінг – ні.

Що таке кібербулінг?

Кібербулінг, або булінг в Інтернеті – це умисне цькування людиною або групою людей певної особи в Інтернет-просторі, як правило, протягом тривалого часу.

Мета кібербулінгу може відрізнятися в залежності від його форми, однак в будь-якому випадку вона пов'язана із завданням шкоди іншій людині – у першу чергу, психологічної, однак шкода може бути й матеріальною або фізичною, якщо насильство з онлайн-середовища перейде у реальну площину.

Кібербулінг може проявлятися в різних формах:

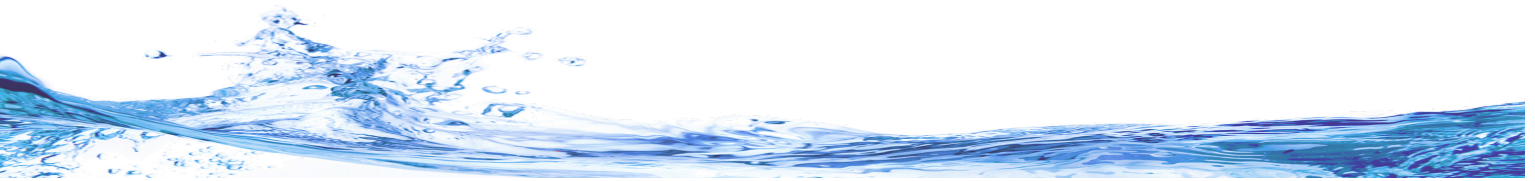
- Нападки, постійні виснажливі атаки (наприклад, сотні повідомлень, постійні образливі коментарі на сторінці).
- 

- 
- Самозванство (ситуації, коли одна людина видає себе за іншу, використовуючи пароль доступу до її акаунту в соціальних мережах, блозі, пошті, месенджерах тощо, а потім здійснює негативну комунікацію).
 - Насильство заради розваги (хепі-слепінг), наприклад, коли хтось знімає на камеру насильство, що відбувається в реалі, для подальшого розповсюдження в Інтернет-мережі.
 - Публічне розголошення особистої інформації (поширення особистої інформації, наприклад, інтимних фотографій, фінансового стану, паспортних даних тощо з метою образити або шантажувати).
 - Наклеп (розповсюдження принизливої / образливої неправдивої інформації про людину. Це можуть бути текстові повідомлення, фото, меми тощо).

Частіше за все батьки не здогадуються про кібербулінг, адже він може відбуватися приховано. Ці ознаки допоможуть зрозуміти, чи щось йде не так, і, ймовірно, дитина потрапила у ситуацію, пов'язану з кібербулінгом:

- вона стала менше спілкуватися з друзями та родиною;
- швидко перевіряє повідомлення, швидко перемикає екран або зовсім його вимикає, стала менше часу проводити в Інтернеті;
- уникає відвідування школи та відмовляється від занять улюбленою справою чи інших видів діяльності;
- знизилася самооцінка або впевненість;
- з'явилося відчуття тривоги, смутку, збентеження, гніву, для яких, здавалося б, немає підстав;
- відбувається часта зміна настрою, поведінки, заподіяння собі шкоди та думки про це.

Повністю запобігти кібербулінгу практично неможливо, але ви можете зменшити ймовірність того, що це трапиться з вашою дитиною та вжити певних заходів, щоб допомогти їй почуватися в безпеці.





Як я можу захистити свою дитину, якщо вона постраждала від кібербулінгу?

Поговоріть з дитиною та скажіть, що це – не її вина. Явище кібербулінгу говорить більше про кривдників, ніж про постраждалих. Похваліть дитину за те, що вона вчинила правильно, сказавши вам про цю ситуацію, та запевніть, що разом ви зможете з цим впоратися.

Не ускладнюйте. Не обмежуйте доступ до Інтернету та не забирайте гаджети у дитини – це може погіршити ситуацію та викликати ще більше занепокоєння.

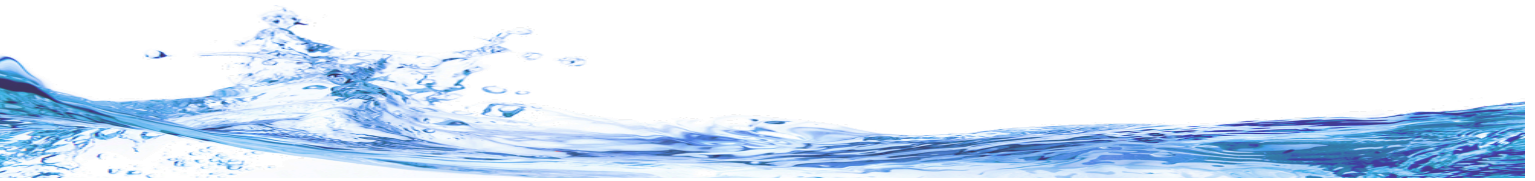
Заохочуйте свою дитину не реагувати на залякування. Іноді реакція у відповідь – це саме те, чого чекає кривдник/-ця, тому що це дає йому/їй владу та перевагу над постраждалим. Ігнорування в цій ситуації також може бути рішенням.

Розкажіть, що дитина може припинити спілкування, якщо почувається некомфортно. Розкажіть про важливість захисту особистої інформації та перевірте налаштування приватності у соціальних мережах. Сторінка дитини у соціальних мережах має бути закритою, містити мінімум особистої інформації та бути відкритою лише для тих, кого дитина знає у реальному житті. Поговоріть про це з дитиною та заохочуйте її зберігати інформацію про себе та не ділитися нею в мережі.

Збережіть докази. Знімки екрана з загрозливими повідомленнями, зображеннями та текстами можуть бути використані як доказ, особливо коли ситуація не припиняється.

Зabloкуйте кібербулера. Більшість програм та соціальних мереж дозволяють заблокувати повідомлення, коментарі, фотографії з відміткою чи тексти від конкретних людей. Скористайтеся цим та повідомте службу підтримки мережі про це.

Вживайте рішучих дій. Якщо ви скористалися всіма перерахованими порадами, але атаки не припиняються – варто звернутися з цим питанням до





поліції (ювенальної превенції або кіберполіції) номер гарячої лінії – 0 800 505 170.

Якщо дитина є кібербулером

Усвідомлення того, що ваша дитина може бути або є кібербулером, швидше за все, викличе багато почуттів. Ви можете почуватися спустошеними, злими, збентеженими, зрадженими, винними або відчувати інші емоції. Намагайтеся тримати свої реакції та почуття під контролем, щоб під час розмови з дитиною ви могли зосередитися на її діях, мотивації та потребах, а не на своїх.

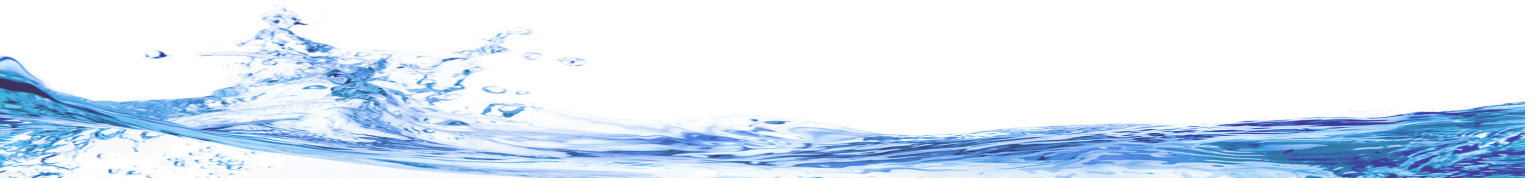
Повідомте дитині, що ви знаєте про залякування в Інтернеті, і попросіть її розповісти вам усе, що вона зробила.

Намагайтеся слухати без осуду, звинувачення чи спроб швидко «вирішити» це. Поставте запитання, щоб дізнатися, як довго триває кібербулінг, імена постраждалих, імена будь-яких інших причетних осіб, та як це відбувалося. Якщо є докази – текстові повідомлення, фото, коментарі тощо – нехай ваша дитина їх вам покаже.

З'ясуйте, чому це сталося. Немає виправдання для кібербулінгу, але дуже важливо зрозуміти, чому ваша дитина вирішила діяти таким чином, які проблеми призвели до цього, – їх також потрібно вирішити. Чи це вона робить, тому що над нею знущається хтось інший? Вона переживає стрес (розлучення, переїзд чи щось інше, що потребує вирішення)? Вона уявляла, що це просто «смішно»?

Видаліть матеріал. Попросіть дитину видалити всі повідомлення, зображення, коментарі чи відео, які пов'язані з кібербулінгом. Слід докласти значних зусиль, щоб видалити якомога більше таких матеріалів.

Визначте наслідки. Вибір варіантів наслідків має враховувати вік дитини, її зрілість, досвід та потреби користуватися Інтернетом. Припинення кібербулінгу є важливим кроком, але процес не закінчується, поки не відбудеться зміна думок та поведінки і не буде відшкодовано збитки.





ЙМОВІРНІ НАСЛІДКИ:

Обмеження в Інтернеті. Дитина своїми діями показала, що не може бути відповідальною в Інтернеті, тому батьки мають допомогти здобути навички безпечної поведінки в мережі та стати відповідальним користувачем. Залежно від віку вашої дитини тимчасове блокування або обмеження доступу до Інтернету може мати сенс. Якщо для дітей молодшого віку обмеження доступу є більш можливим, то для дітей старшого віку це може стати проблематичним (підлітки можуть знайти способи вийти в Інтернет без вашого нагляду). Тому варто обговорити всі обмеження та встановити правила, наприклад, встановити на гаджетах функцію контролю за сімейною безпекою, що може відстежувати вміст кібербулінгу чи інші ризики; обмежити час, коли підліток перебуває в мережі, та визначити умови, за яких можна користуватися Інтернетом (наприклад, ваша присутність).

Обмеження офлайн. У ситуаціях, коли кібербулінг супроводжується залякуванням та насильством у офлайн, є доречним обмежити кількість часу, яку дитина проводить на вулиці без вашої присутності. Якщо кібербулінг здійснювався групою дітей, має сенс на деякий час обмежити спілкування між учасниками групи.

Додаткове навчання. Залежно від віку дитини допоможіть їй детальніше розібратися з явищем кібербулінгу, у яких формах це може проявлятися, які наслідки для кривдника, постраждалих і спостерігачів. Для дітей старшого віку це може бути як дослідження, яке дитина може провести самостійно та обговорити його результати з вами.

Вибачення перед особою, яка постраждала.

Важливо, щоб дитина вибачилася перед постраждалими. Якщо вони не готові вислухати вибачення, кращим варіантом може бути написати його.

Щоб допомогти дитині зробити перебування в Інтернеті комфортним та безпечним, варто визнати існування проблем, не замовчувати їх, відкрито спілкуватися про те, що може непокоїти в мережі, та разом знаходити шляхи вирішення.



АНКЕТА «БАТЬКИ І ДІТИ»**1. Чи знаєте ви здібності своєї дитини?**

Ні – 0

Намагаюся взнати – 3

Так - 5

2. Чи вирішуєте разом із дитиною її особисті проблеми?

У дитини проблем не буває – 0

Навряд чи – 3

Думаю, що так - 5

3. Що ви можете сказати про темперамент своєї дитини?

Нічого – 0

Подібний до мого – 3

Знаю і зважаю на нього - 5

4. Чи звертаєте ви увагу на фізичний стан своєї дитини (поставу і т.п.)?

Не маю часу - 0

Думаю, що так - 3

Вважаю, що це дуже важливо - 5

5. Музика, образотворче мистецтво, художня література допомагають вихованню в дитини почуття краси, гармонії?

Це марнування часу – 0

Не знаю – 3

Здається, так - 5

6. Якщо дитина вчинила негарно, чи розумієте ви, що це може бути результатом вашого неправильного виховання?

Цього не може бути - 0

Не знаю - 3

Можливо - 5

7. Приходячи з роботи у розлюченому стані, ви часто вихлюпуєте свій гнів на дитину?



Так - 0

Не замислююся над цим - 3

Намагаюся контролювати свої емоції і залишати за дверима домівки проблеми, які стосуються роботи - 5

8. Якби вам запропонували цікаву подорож, чи взяли б ви з собою дитину?

Люблю відпочивати на самоті – 0

Не знаю - 3

Обов'язково, якщо це було б можливо - 5

9. Якщо вчитель нарікатиме на вашу дитину, ви зразу розлютитесь?

Так - 0 Дивлячись за що - 3

Вислухаю дитину і постараюсь розібратись у суті речей - 5

10. Як ви вважаєте: дитина скоріше прислухається до вашої думки, ніж до думки когось іншого (свого товариша)?

Гадаю, що ні – 0

Безперечно - 3

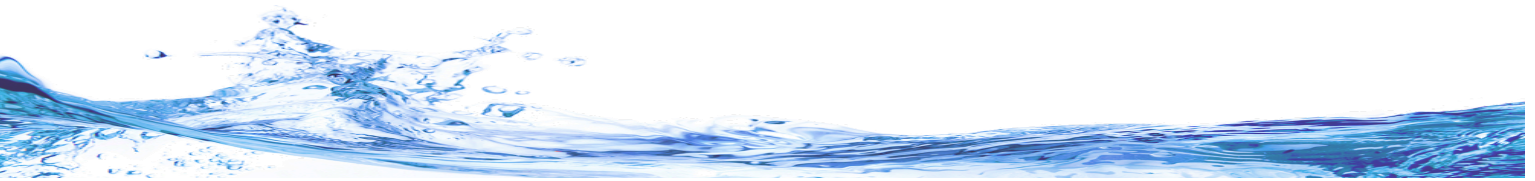
Гадаю, що моя думка має для неї вагу – 5

Підрахуємо бали

0 – 20. Батьки мають приділяти своїм дітям якомога більше уваги.

21 – 35. Батьки звертають увагу на проблеми своїх дітей, але повністю вирішувати їх не мають або можливостей, або знань, або часу.

36 – 50. Гарні взаємини в сім'ї дозволяють спільно розв'язувати проблемні ситуації, прекрасно розуміти один одного. Але не слід забувати про виховання самостійності і самодостатності



Шановні батьки _____

Ми гордимось Вашою дитиною і знаємо, що Ви радієте її успіхам не менше, ніж ми.

Висловлюємо велику вдячність за виховання, розвиток і успішне зростання Вашої дитини. Ми високо цінуємо Ваше батьківське піклування, підтримку та активну участь у освітньому процесі.

Сподіваємось, що й надалі спільними зусиллями ми будемо успішно працювати над вирішенням найактуальніших проблем сучасності – вихованні майбутньої еліти нашої держави.

Бажаємо Вам міцного здоров'я, життєдайної енергії, мудрості у благородній справі виховання дітей.

Практичний психолог _____

Директор ліцею _____

Ліцей №7

