

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

Зрозуміти, підтримати, допомогти

***КОМПЛЕКСНА ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА
З ФОРМУВАННЯ ТОЛЕРАНТНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В
УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ***

Автори:

Пасієвич Ірина Романівна,
соціальний педагог

Червоноградської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №9;

Беркита Ольга Петрівна,
практичний психолог

Червоноградської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №9;

Семенець Людмила Олександрівна,
практичний психолог

Червоноградської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів. №1;

Адамчук Іванна Львівна,
практичний психолог ГО «МСПцентр»

ЗМІСТ

Заявка на участь у Всеукраїнському конкурсі «Нові технології у новій школі» авторських просвітницьких програм практичних психологів і соціальних педагогів	3
Анотація до просвітницької програми «Зрозуміти, підтримати, допомогти» формування толерантного інклюзивного середовища.....	4
Відгуки на авторську просвітницьку програму формування толерантного інклюзивного середовища «Зрозуміти, підтримати, допомогти».....	5
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ.....	8
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ.....	9
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ.....	15
ЗАНЯТТЯ 1.....	20
ЗАНЯТТЯ 2.....	23
ЗАНЯТТЯ 3.....	28
ЗАНЯТТЯ 4.....	31
ЗАНЯТТЯ 5.....	35
ЗАНЯТТЯ 6.....	40
ЗАНЯТТЯ 7.....	47
ЗАНЯТТЯ 8.....	56
ЗАНЯТТЯ 9.....	64
ЗАНЯТТЯ 10.....	75
ДОДАТКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	91

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Толерантність як чинник сприятливого освітнього середовища в умовах інклюзивної освіти

Педагогічні ідеї формування толерантної особистості присутні в багатьох роботах видатних педагогів минулого (Г. Ващенко, А. Макаренко, М. Монтессорі, І. Песталоцці, С. Русова, В. Сухомлинський, Л. Толстой, К.Ушинський та ін.). У сучасній науці ідеї толерантності реалізуються у педагогіці співробітництва (Ш. Амонашвілі, О. Ільїна, В. Шаталов та ін.), педагогіці ненасильства (А. Козлова, В. Маралов, В. Сітаров та ін.) та безпосередньо у педагогіці толерантності (Т. Арістова, М. Боритко, Г. Палаткіна, Ю. Тодорцева та ін.).

Оскільки у педагогіці толерантність визначається як певна риса особистості, що виявляється в готовності людини приймати інших такими, якими вони є, взаємодіяти з ними на засадах взаємоповаги, відкритості до сприйняття інших культур, здатності запобігати конфліктам або розв'язувати їх ненасильницькими засобами, то освітнє середовище, в якому створено умови для формування толерантної особистості, ми вважаємо толерантним.

Аналіз наукових джерел дозволив виділити такі основні ознаки дійсно толерантного освітнього середовища:

- Відкритість для дітей, різних за соціальним статусом, станом здоров'я, зовнішнім виглядом.
- Готовність до діалогу, міжособистісного і групового спілкування, сприяння збагаченню життєвого досвіду дитини.
- Оточення дітей позитивними образами (іграшками, музикою, літературою, відео, прикладами із ЗМІ), що надають уявлення про людську індивідуальність та можливості соціально-прийнятного самовираження. У той же час необхідно заохочувати дитину знаходити щось спільне між собою та іншими.
- Створення такої дитячої спільноти, де право дитини бути собою не обмежується ніякими умовами, де під впливом позитивного ставлення формується стереотип позитивного сприйняття оточуючих.
- Гуманність, яка передбачає співпрацю і діалог учителя з учнями та їхніми батьками. Якщо не проводити цілеспрямовану педагогічну роботу з вибудовування толерантних взаємин між усіма учасниками навчального процесу, то вони й не виникнуть, а взаємодія й співробітництво матимуть лише формальний характер.
- Варіативність, що дає можливість враховувати та задовольняти потреби кожного.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Пояснювальна записка

Інклюзивна освіта як забезпечення права на рівний доступ до якісної освіти усіх дітей набуває все більшого значення і розвитку в Україні. Це пов'язано з багатьма чинниками, зокрема: активністю батьків дітей з порушеннями психофізичного розвитку щодо забезпечення можливості для їхніх дітей навчатися у загальноосвітніх навчальних закладах разом із своїми однолітками та проживати в сім'ї, діяльністю громадських організацій, міжнародними зобов'язаннями держави, що зумовлюють відповідну державну політику та ін.

Найбільш фундаментальним втіленням прав людини на міжнародному рівні стала Загальна Декларація ООН про права людини, що була прийнята Організацією Об'єднаних Націй 10 грудня 1948 року, яка проголосила рівність прав усіх людей без винятку.

Серед інших численних міжнародних документів, ратифікованих Україною, важливими є Конвенція ООН про права дитини (1989 р.) і Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю (2006 р.), де у Статті 24 «Освіта» зазначається, що «держави-учасниці Конвенції повинні впроваджувати інклюзивну освіту на всіх рівнях».

В Україні основними законодавчими документами, що захищають права та основні свободи громадян, є: Конституція України (1996 р.), Закон України «Про Уповноваженого з прав людини» (1997 р.), Закон України «Про засади запобігання та протидії дискримінації в Україні» (2013 р.). [8]

Докладніше про це можна дізнатися на сайтах:

www.ussf.kiev.ua

www.nmcio.kubg.edu.ua

www.naiu.org.ua

Відповідно до міжнародних документів, діти з особливими освітніми потребами - це особи до 18 років, які потребують додаткової підтримки в освітньому процесі (діти з порушеннями психофізичного розвитку, діти з інвалідністю, діти-біженці, працюючі діти, діти-мігранти, діти - представники національних меншин, діти - представники релігійних меншин, діти із сімей з низьким прожитковим мінімумом, безпритульні діти, діти-сироти, діти із захворюваннями СНІД / ВІЛ та інші).

Впровадження інклюзивної освіти є одним з пріоритетів НУШ. Аргументи на користь перебування учнів в інклюзивному освітньому середовищі беззаперечні. За результатами спостережень, учні з типовим розвитком від перебування в інклюзивному середовищі отримують стільки ж користі, скільки й діти з особливими освітніми потребами.

Свідомість і світогляд дитини формується під впливом дорослих, що її оточують – батьків та педагогів. Однак, не всі вони повною мірою знають, що таке інклюзивна освіта, стороняться цього словосполучення через недостатню поінформованість. Тому розпочинати просвітницьку роботу потрібно саме з батьками учнів та педагогічним колективом закладу.

Актуальність та значущість теми полягає в тому, що тільки через розбудову інклюзивного та безбар'єрного суспільства можна створити належні умови для розвитку кожної дитини з ООП, а також забезпечити її включення в активне життя освітнього закладу, громади та суспільства в цілому.

Мета програми:

- формувати навички прийняття людей з іншими, відмінними особливостями розвитку, світоглядом та інтересами;
- сприяти розвитку емпатії і поваги до людей з особливими освітніми потребами;
- мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими освітніми потребами;
- розширити та поглибити знання про інклюзивну освіту;
- формувати усвідомлене ставлення дорослих щодо важливості створення толерантного освітнього середовища.

Завдання програми:

Для учнів

- формувати психологічну готовність учнів до взаємодії з однолітками з ООП через подолання упередженого ставлення до них;
- розвивати навички емпатії, толерантних міжособистісних взаємин;
- інформувати про особливості характеру, спілкування, поведінки, зовнішнього вигляду, певних обмежень і можливостей дітей з особливими освітніми потребами;

Для педагогів

- ознайомити з соціально-психологічним змістом поняття «інклюзивна освіта»;
- розглянути характеристики дітей з ООП та основні підходи до роботи з ними;
- зняти бар'єри у сприйнятті дітей з ООП шляхом руйнування міфів і стереотипів;

Для батьків

- формувати навички прийняття людей з іншими, відмінними особливостями розвитку, світоглядом та інтересами;
- показати позитивні наслідки спільного навчання дітей із різними особливостями розвитку та різними освітніми потребами;
- удосконалювати навички конструктивної взаємодії;

- сформувати переконання у необхідності емпатійної взаємодії в освітньому середовищі.

Цільова група: просвітницька програма розрахована на усіх учасників освітнього процесу: учнів, педагогів та батьків (зокрема, батьків дітей з ООП).

Кількість учасників: учнів – 30 осіб; батьків та педагогів – 12-15 осіб.

Програма складається з 10 занять, які об'єднані у три блоки. Тривалість та форма занять визначається особливостями категорії учасників.

Заняття з учнями початкової школи тривають 40 хвилин; з учнями середньої - 60 хвилин; тематичні зустрічі з батьками та педагогами – 3 години.

Блок «Уроки доброти: вчимося розуміти» - тематичні заняття з учнями початкової школи.

Блок «Уроки людяності: вчимося приймати і підтримувати» - тематичні заняття з учнями середньої школи.

Блок «Зрозуміти, підтримати, допомогти» - тематичні зустрічі з педагогами та батьками.

Принципи технологічності та комплексності програми полягають у дотриманні основних вимог до складання програми.

Комплексність впровадження програми забезпечується сукупністю впливів, які використовуються для досягнення мети:

- створення комфортних умов, сприятливих для роботи за програмою;
- розширення рівня інформованості здобувачів освіти з питань психологічних, поведінкових особливостей дітей з ООП;
- актуалізація особистого досвіду у позитивному ставленні до людей із особливими освітніми потребами;
- формування власної моделі взаємодії з вищезгаданою категорією дітей;
- закріплення отриманих знань та досвіду.

Специфіка програми полягає у комплексності просвітницьких заходів, тобто охопленні усіх учасників освітнього процесу, в тому числі й безпосередньо дотичних до організації інклюзивного навчання. Такий підхід підвищує її ефективність.

Впровадження програми для учнів відбувається поетапно з дотриманням рівної позиції фахівця та групи з урахуванням *технології* проведення. Тематичні зустрічі з педагогами та батьками проходили у формі семінарів з елементами тренінгу. В основі занять з учнями - інтерактивна робота.

Вступна частина заняття містить привітання, з якого починається кожне заняття. Привітання виконує важливу функцію встановлення (на початкових заняттях) або підтвердження (на наступних заняттях) емоційно-позитивного контакту з тренером, формування в дитини спрямованості на однолітка та інтересу до нього. Під час привітання на початку заняття з'ясовувався емоційний стан кожної дитини.

Основна частина заняття включає в себе інформаційні повідомлення з теми, мозковий штурм, обговорення ситуацій, відео, спрямовані на розширення рівня інформованості з питань психологічних та поведінкових особливостей дітей з особливими освітніми потребами, засвоєння знань та навичок щодо взаємодії та спілкування з однолітками, розвиток емпатії, толерантного ставлення один до одного. В ході заняття чергуються різні види діяльності, які відповідають віку дітей та особливостям психофізичного розвитку (від рухливого до спокійного, від активних вправ, ігор до спокійної зосередженої роботи, від простого до складного).

Заклучна частина заняття як своєрідне підбиття підсумків у двох аспектах: емоційному та змістовному. Для підбиття підсумків наприкінці проводилося обговорення заняття, обмін враженнями, думками та побажаннями.

Кожне заняття побудоване таким чином, що його можна використовувати окремо від інших, наприклад, у тематичні тижні, в рамках проведення просвітницько-профілактичних заходів.

Наукове та методичне обґрунтування використаних у програмі методів та засобів навчання.

Відповідно до поставлених мети та завдань, було підібрано вправи, техніки, форми та методи роботи, які сприяли досягненню цілей, а саме:

- інформаційні повідомлення – дозволяють у короткий термін часу надати достовірну, науково обґрунтовану інформацію, підвищити рівень інформованості здобувачів освіти з проблеми;
- обговорення – дозволяє учасникам поділитися своїми думками, враженнями і відчуттями в межах теми;
- мозковий штурм – сприяє мисленнєвій активності, напрацюванню власних ідей, висновків щодо заданої теми;
- робота у групах – сприяє внутрішній активізації кожного її члена, що навчає прийняттю поглядів, думок, поведінки партнера;
- метод кейсів – учасникам надається можливість знайомства з ситуаціями, в основу яких покладено реальні чи уявні події. Аналіз цих ситуацій дає можливість учасникам ідентифікувати свою поведінку в описаних обставинах, шукати оптимальні шляхи вирішення проблем, описаних в ситуаціях ;
- під час занять використовуються відеоматеріали, рекомендовані до використання. Обов'язковою умовою є обговорення після перегляду, яке дозволяє зробити необхідний висновок, спираючись не тільки на думку учасників, а й на їх емоції;
- інтерактивна освітня виставка «Mental Trek» - унікальний освітній інструмент, який спонукає відвідувачів брати активну участь у вивченні

теми, шукати відповіді на важливі питання і ділитися власним досвідом. Завдяки цьому, діти та підлітки вчаться говорити і розрізняти психічні стани, дізнаються, до кого звертатися по допомогу у разі психічного неблагополуччя. Mental Trek ненав'язливо дає розуміння відповідальності за свій вибір та вчинки, навчає бути уважним та небайдужим до себе та своїх близьких. Освітня виставка - ефективний метод у роботі з батьками та педагогами;

- метафоричні асоціативні карти «МАК» - це гра, в яку можна безпечно і з задоволенням грати з дітьми, батьками, партнерами, колегами, друзями, знайомими. Гра, в якій немає тих, хто програв, всі виграють. Гра, яка допомагає вибудовувати стосунки, зрозуміти себе і тих, хто в ній бере участь;
- арт-терапія є доступним методом розвитку та зміни особистості, групи чи колективу за допомогою різних видів і форм мистецтва та творчості. Творчість як дитини, так і дорослого, реалізована у процесі арт-терапії, дає можливість висловити та відтворити внутрішні почуття, переживання, сумніви, конфлікти та сподівання у символічній формі, переживши ще раз важливі події, адже спонтанна образотворча діяльність здатна виражати неусвідомлюваний зміст психічного життя;
- рефлексія - це метод моніторингу, інструмент для аналізу. Рефлексія - це спосіб усвідомлення результатів діяльності людини. В процесі рефлексувань людина уважно вивчає свої думки та ідеї, аналізує накопичені знання і отримані вміння, обмірковує вчинені і плановані дії. Це дозволяє краще пізнати і зрозуміти самого себе;
- психогімнастика - метод роботи в групі, під час якого учасники виявляють себе і спілкуються без слів. Це ефективний метод психопрофілактики і психокорекції, курс спеціальних занять (етюдів, ігор, вправ), спрямованих на розвиток і корекцію різних сфер психіки особистості (як пізнавальної, так і емоційної);
- анкетування - метод множинного збору статистичного матеріалу шляхом опитування.

Обладнання: заняття відбуваються в навчальному психологічному кабінеті або в іншому приміщенні, де є умови для групової роботи.

Детальний перелік матеріалів та обладнання, які необхідно підготувати для ефективного проведення занять, подано в описі конспектів занять.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму.

Просвітницьку програму «Зрозуміти, підтримати, допомогти» можуть упроваджувати фахівці психологічної служби, яким не байдужа тема формування толерантного ставлення до людей з особливими освітніми потребами. Це можуть бути соціальні педагоги, практичні психологи.

Ці спеціалісти повинні мати активну життєву позицію; користуватися авторитетом серед здобувачів освіти; володіти знаннями з теми; мати досвід та навички ведення практичних занять.

Інформація про апробацію просвітницької програми та шляхи поширення досвіду.

Просвітницька програма «Зрозуміти, підтримати, допомогти» проходила апробацію на базі Червоноградських загальноосвітніх шкіл I-III ступенів №1 і №9 та Вищого професійно-технічного училища №11 м. Червонограда та оздоровчо-лікувального комплексу «Ровесник» з вересня 2018 року по жовтень 2021 року.

У всіх цих освітніх закладах є учні, які навчаються за інклюзивною формою. Заняття з учнями інклюзивних класів проводились як просвітницька робота в рамках психологічного супроводу інклюзивної освіти.

З числа батьків та педагогічних працівників закладу були створені групи для реалізації просвітницьких заходів.

Матеріали даної програми застосовувались під час семінарів, тренінгових занять, засідань методичного об'єднання практичних психологів та соціальних педагогів міста.

Просвітницька програма використовувалась під час реалізації проекту «Зрозуміти, навчити, підтримати» спільно з ГО «Центр ментального здоров'я та соціально-психологічної підтримки» та ГО неповносправної молоді «НІКА».

Окремі заняття програми апробували у роботі під час реалізації мікропроектів ГО «НІКА»: «Маленькі перемоги кожного дня» та «Вразливі родини за збереження сімейних традицій та цінностей».

Дану програму можуть використовувати фахівці психологічної служби дошкільних загальноосвітніх закладів, адаптовуючи заняття для дошкільників та інших учасників освітнього процесу.

Критерії ефективності програми.

Серед очікуваних результатів щодо впровадження програми можна назвати:

- підвищення рівня психологічної культури;
- формування психологічної готовності до позитивної міжособистісної взаємодії, подолання упередженого ставлення до дітей з особливими освітніми потребами;
- отримання навичок безконфліктного, толерантного спілкування;
- підвищення рівня обізнаності з питань взаємодії, комунікації з людьми з інвалідністю;
- розширення знань щодо особливостей характеру, спілкування, поведінки, зовнішнього вигляду, певних обмежень, а також певних можливостей дітей з особливими освітніми потребами.

Під час реалізації просвітницької програми «Зрозуміти, підтримати, допомогти», проводилось вхідне та вихідне опитування батьків та педагогів за анкетною «Моє ставлення до інклюзивної освіти».

Ми вважаємо, що проведена нами робота є ефективною, оскільки більшість учасників цієї програми зазначили, що вони розширили свої знання про інклюзивну освіту, підтримують важливість толерантного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами, що підтверджено відповідями на питання анкети.

Висновки і перспективи реалізації програми.

Не викликає сумнівів актуальність розробленої просвітницької програми, бо інклюзивне навчання на сьогодні є єдиним механізмом дотримання прав дитини, зокрема дитини з інвалідністю, на гідну освіту. З іншого боку, процеси інклюзії сприятимуть підвищенню гуманності, толерантності у суспільстві в цілому, що в сучасному динамічному світі стає особливою цінністю. Дитина з особливими потребами має навчатися там, де їй буде зручно, комфортно, і у тих умовах, які для неї є достатніми та необхідними.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Блок I Тематичні заняття «Уроки доброти: вчимося розуміти» з учнями початкової школи		
Заняття 1		
№	Види робіт	Тривалість
1	Привітання. Вступ. Мотиваційний вірш. Правила роботи на занятті	До 5 хвилин
2	Інформаційне повідомлення «Формування поняття «вчинок».	5 хвилин
3	Читання та обговорення казки «Помилка»	10 хвилин
4	Психогімнастика «Ми добрі діти»	3 хвилин
5	Метод кейсів «Що таке добре, і що таке погано»	7 хвилин
6	Інтерактивна вправа «Сонечко»	7 хвилин
7	Рефлексія. Сонце встало із-за гаю...	3 хвилин
Заняття 2		
1	Привітання. Вступ. Правила роботи на занятті	До 5 хвилин
2	Вправа «Моє ім'я особливе»	3 хвилини
3	Інформаційно-мотиваційне повідомлення «Ти - унікальний!»	3 хвилини
4	Психогімнастика	2 хвилини

5	Мозковий штурм «Добрий друг»	5 хвилин
6	Перегляд та обговорення мультфільму про їжачка у школі «Вірте у любов, вірте у Різдво»	10 хвилин
7	Метод кейсів Робота у групах (відпрацювати навички допомоги іншим)	8 хвилин
8	Вправа «Квітка допомоги»	5 хвилин
9	Рефлексія. Вправа «Подарунок»	2 хвилини
Заняття 3		
1	Привітання. Вступ. Правила роботи на занятті	До 5 хвилин
2	Перегляд та обговорення мультфільму казки «Соловейко з одним крилом»	10 хвилин
3	Вправа «Ближче одне до одного»	5 хвилин
4	Психогімнастика «Посмішка»	3 хвилин
5	Гра «Як би ви почувалися, коли...»	5 хвилин
6	Вправа «Серцем до серця»	5 хвилин
7	Перегляд відеоролика «Не смійся з мене!»	3 хвилин
8	Рефлексія «Веселка почуттів»	4 хвилини
Блок II Тематичні заняття «Уроки людяності: вчимося приймати і підтримувати» з учнями середньої школи		
Заняття 4		
1	Вступ. Привітання. Знайомство «Це чудово!» Правила роботи у групі	7 хвилини
2	Вправа «Що це?»	5 хвилин
3	Інформаційно-мотиваційне повідомлення «ТОЛЕРАНТНІСТЬ»	5 хвилин
4	Мозковий штурм «Асоціативний ряд ТОЛЕРАНТНІСТЬ»	5 хвилин
5	Читання та обговорення «Притчі – блюз»	10 хвилин
6	Вправа експрес – спілкування «Приємна розмова»	7 хвилин
7	Вправа «Вітальна листівка»	10 хвилин
8	Вправа – дослід «Сила слова»	3 хвилин
9	Рефлексія «Стався до людей так, як би ти хотів, щоб вони ставилися до тебе!»	3 хвилин
10	Підсумкова вправа «Коло компліментів»	5 хвилин
Заняття 5		

1	Вступ. Привітання. Правила роботи у групі	7 хвилин
2	Мозковий штурм «Унікальність людини»	5 хвилин
3	Вправа «Візерунок»	7хвилин
4	Вправа «Спільні та відмінні риси»	5 хвилин
5	Відео «Мультфільм про їжачка у школі»	10 хвилин
6	Вправа «Підтримка»	7 хвилин
7	Вправа «Ситуації»	10 хвилин
8	Вправа «Серце друга»	6 хвилин
9	Рефлексія	3 хвилин
Заняття 6		
1	Вступ. Привітання. Правила роботи у групі	7 хвилин
2	Читання та аналіз вірша Оксани Коток «Дітям з особливими потребами»	5 хвилин
3	Інформаційне повідомлення «Інклюзивне навчання»	7 хвилин
4	Вправа «30 квадратів»	6 хвилин
5	Вправа «Приймаю – не приймаю»	10 хвилин
6	Читання та обговорення «Історія про сліпого математика»	5 хвилин
7	Вправа «Допоможи мені»	10 хвилин
8	Інформаційне повідомлення про людей з інвалідністю, які стали відомими	10 хвилин
9	Рефлексія	5 хвилин
Блок III Тематичні зустрічі «Допомогти, підтримати, зрозуміти» з педагогами та батьками		
Заняття 7 з педагогами «Роль вчителя у формуванні позитивного мікроклімату інклюзивного освітнього середовища»		
1	Вступ. Привітання. Правила роботи у групі. Аналіз сподівань та очікувань	15 хвилин
2	Вхідна анкета «Моє ставлення до інклюзивної освіти»	5 хвилин
3	Інформаційне повідомлення «Соціально-психологічний зміст поняття «інклюзивна освіта»»	10 хвилин
4	Групова дискусія «Ми всі рівні»	10 хвилин

5	Практична вправа «Нитка» або «Які умови необхідні для щасливої дитини?»	20 хвилин
6	Міні-лекція «Діти з особливими потребами»	7 хвилин
7	Перегляд та обговорення мультфільму «Маленька каструлька Анатолія»	15 хвилин
8	Вправа «Лимон»	10 хвилин
9	Руханка «Дощ-дощик»	5 хвилин
10	Вправа «Зустріч»	10 хвилин
11	Інформаційне повідомлення «Ставлення до дітей з особливими освітніми потребами»	10 хвилин
12	Перегляд та обговорення фільму Джошуа Вайгела «Цирк метеликів»	40 хвилин
13	Рефлексія «Почуття у нашому житті»	10 хвилин
14	Підбиття підсумків методом «ДРІД»	6 хвилин
Заняття 8 з педагогами «Профілактика емоційного вигорання педагогів умовах інклюзивної освіти»		
1	Вступ. Експресдіагностика, проєктивний тест «Годинник». Привітання. Правила роботи у групі. Аналіз сподівань та очікувань	15 хвилин
2	Інформаційне повідомлення «Симптоми професійного вигорання»	15 хвилин
3	Мозковий штурм «Емоційне та професійне вигорання педагогів»	5 хвилин
4	Інформаційне повідомлення про особливості емоційного вигорання	10 хвилин
5	Діагностично терапевтична вправа «Моє професійне дерево»	10 хвилин
6	Навички психологічного відновлення. Обґрунтування позитивної діяльності	5 хвилин
7	Вправа «Позитивна діяльність»	20 хвилин
8	Рефлексія «Способи психологічного відновлення»	15 хвилин
9	Кава-тайм. Притча про каву. Вправа «Малюнок кавою»	20 хвилин
10	Психоедукація. Інтерактивна освітня виставка «Mental Trek»	60 хвилин
11	Підсумок. Вправа «Візьми те, чого тобі не вистачає в житті зараз»	5 хвилин

Заняття 9 з батьками «У пошуках власних ресурсів»		
1	Вступ. Привітання. Правила роботи у групі.	15 хвилин
2	Вправа «Самопрезентація»	15 хвилин
3	Вправа «Малюнок музики»	15 хвилин
4	Психоедукація «В сім'ї дитина з ООП, сімейна криза в родині»	10 хвилин
5	Вправа «Лінія життя»	20 хвилин
6	Вправа «Велосипед для всієї родини»	20 хвилин
7	Вправа «Щаслива дитина»	20 хвилин
8	Вправа «Отримую і віддаю»	20 хвилин
9	Вправа «Острівок безпеки»	15 хвилин
10	Вправа-колаж «Моя щаслива сім'я»	15 хвилин
11	Рефлексія. Вправа «Валіза»	10 хвилин
12	Вхідна анкета «Моє ставлення до інклюзивної освіти»	5 хвилин
Заняття 10 «Розвиток власного емоційного інтелекту як здатності до успішного прийняття та розуміння інших» для педагогів та батьків		
1	Вступ. Привітання. Правила роботи у групі. Аналіз сподівань та очікувань	15 хвилин
2	Інформаційно-мотиваційне повідомлення «Важливість розвитку емоційного інтелекту»	5 хвилин
3	Діагностична вправа для визначення здатності до розуміння емоцій	10 хвилин
4	Вправа «Вчимось розрізняти емоції та почуття»	15 хвилин
5	Вправа «Створення кольорової карти емоцій»	15 хвилин
6	Метод Кейсів «Емоційна відгадайка»	10 хвилин
7	Техніка «Лики гніву»	15 хвилин
8	Вправа «Тут і тепер». Техніка 5-4-3-2-1 відчуття	20 хвилин
9	Техніка роботи з емоціями «7 – П»	20 хвилин
10	Вправа «Світ моїх емоцій»	10 хвилин
11	Притча «Вирішення проблем»	5 хвилин
12	Техніка «Скринька радості»	5 хвилин
13	Вправа «Як зрозуміти співрозмовника?»	8 хвилин
14	Тематична вправа «Два олівці». Вирішення комунікативних завдань	15 хвилин

15	Підбиття підсумків семінару. Вправа «Я бажаю..., і дякую ...»	7 хвилин
16	Вихідна анкета «Моє ставлення до інклюзивної освіти»	5 хвилин

Конспекти занять

Заняття 1

ЩО ТАКЕ ДОБРО

Мета: формувати моральні основи дитячої особистості засобами слова; сприяти вихованню доброї, чуйної, лагідної людини; розвивати культуру мовлення, спілкування і поведінки учнів; виховувати потребу в самовдосконаленні та самовихованні.

Обладнання: плакат «Правила роботи», смайлики, «Сонечко-ромашка», конверти з умовним позначенням людського обличчя (очі, брови, ніс, рот); конверти із словами прислів'я, зображення листочків з написами Доброта, Вміння дружити, Працьовитість, Чесність.

Вікова категорія учасників: учні початкової школи.

Тривалість заняття: 40 хв.

Хід заняття

1. Вступ. Мотиваційний вірш

Нехай цей вірш стане девізом нашого заняття

Сказав мудрець:

Живи, добро звершай,

Та нагород за це не вимагай!

Лише в добро і вищу правду віра

Людину відрізняє від мавпи і від звіра.

Хай оживає істина стара:

Людина починається з добра! (Л. Забашта)

Сьогодні ми спробуємо зробити ще декілька кроків на шляху до добра. А в помічники я пропоную взяти: мислення, увагу до слова, творчість і фантазію. Ми вчитимемося спостерігати, згадувати, думати, творити, відчувати, робити висновки.

2. Вправа на знайомство

Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я та підняти смайлик, який відповідає їхньому настрою. Запропонуйте 2–3 дітям розповісти, чому в них гарний чи поганий настрій.

3. Правила роботи на занятті

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Даваймо назвемо ті правила, виконуючи які, нам

всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Діти називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

4. Інформаційне повідомлення «Формування поняття «вчинок».

Людина починається з добра...Справжня людина, за глибоким переконанням нашого народу - це людина добра, мудра, щира і сердечна, щедра і світла, яка вміє любити і співчувати, захистити і приголубити, поважати і порадити, людина з добрим серцем і світлою душею. Милосердя, доброта. Ще з давньоруських часів благодійність була в традиціях нашого народу. Цілком природним і закономірним вважалося допомогти знедоленому, нещасному, поділитися шматком хліба, дати притулок бездомному, захистити старість і немічність, порятувати хворого або каліку, захистити скривдженого.

- А чи завжди ми буваємо добрими одне до одного?..

Один мудрець сказав, *що людина - це її вчинки.*

- *Що ж таке вчинок?*

- **Вчинок** - це реальна дія людини. У житті людина робить різні справи: добрі і не зовсім добрі, погані і просто жахливі. Зазвичай вона бажає іншим добра, але інколи вчинки людини бувають недостойними її поведінки.

Усе своє життя люди пізнають, що таке добро і зло, гарно і погано... Але шлях до доброти непростий і не завжди легкий, тому треба вчитися доброти, учитися бути уважним до людей, берегти і дбати одне про одного.

5. Читання та обговорення казки «Помилка» зі збірки «Казки толерантності» Вікторії Назаревич

Похолоднішало, і мороз покрив вікна візерунками з тонкого мережива.

Бабуся з внучкою розглядали й неспішно, майже казково, придумували, що ж це могло бути на вікні. Мороз, як казкар, написав їм свої зимові казки. І тут дівчинка, звертаючись до бабусі і показуючи на візерунок, сказала:

— Поглянь, Ангел сміється?

— Так, справді, — відповіла бабуся. — Дуже схоже.

— Як думаєш, бабусю, а що його так порадувало?

— Напевно, люди. Адже Ангелів радують і засмучують вчинки людей.

— Ось, дивись: по вулиці йде людина, яка кульгає, з паличкою, і опора на паличку дає йому можливість рухатися. А ось — хлопчик випадково вибив паличку, і людина зупинилася, розгубилася і не може йти далі. Добре, що хлопчик одразу підняв паличку, — сказала внучка, — інакше людині довелося б стояти на холоді й чекати допомоги.

— Ось в таких ситуаціях, мабуть, Ангел і радіє. Коли люди розуміють, що випадково або через незнання вчинили погано, й одразу роблять добре, виправляють помилки.

— Чудово мати можливість їх виправити, — сказала дівчинка. — Підумаю Ангела, що посміхається — такого, як на нашому морозному вікні.

Питання для обговорення

- ☐ Чи буває Ви припускаєтеся помилок?
- ☐ Чи стосується це близьких людей?
- ☐ Який ще привід для радості можна подарувати ангелу?

Завдання для подальшої роботи

Намалюйте Ангела, що усміхається, та назвіть причину його усмішки.

Коментар до завдання

Добрим бути просто чи непросто?
Не залежить доброта від зросту.
Як людей полюбиш — пошануєш,
Силу для добра в душі відчуєш.
Доброта з роками не старіє,
Доброта від холоду зігріє.
І якщо вона як сонце світить,
То радіють і дорослі, й діти.

6. Психогімнастика «Ми добрі діти»

- Якщо ви не галасуєте, коли хтось відпочиває, - посмикайте себе за вушка.
- Якщо ви допомагаєте мамі мити посуд, - тричі сплесніть у долоні.
- Якщо ви дбаєте про дерева і квіти, - підніміть праву руку.
- Якщо ви не насміхаєтеся з чужого горя, - погладьте себе по голові.
- Якщо ви допомагаєте друзям у біді, - підніміть обидві руки.
- Якщо ви слухаєтеся батьків, вчителів, - почухайте носика.
- Якщо ви захищаєте слабких, допомагаєте їм, - покладіть руку на серце.
- Якщо ви хочете бути добрими людьми, скажіть голосно: "ДОБРО ПОЧИНАЄТЬСЯ З МЕНЕ!"

7. Метод кейсів «Що таке добре, і що таке погано»

Проаналізуйте життєві ситуації і розкажіть, як можуть вчинити діти.

1. Петрик не зробив домашнього завдання. Але він точно знає, що у портфелі в Оленки лежить зошит з виконаним домашнім завданням. І ось на перерві ...

2. Сашко дуже поспішає додому і по дорозі наздоганяє літню жінку, яка ледь несе важку сумку з крамниці. І Сашко ...

3. В автобусі сидять подружки, тоді як поруч стоїть жінка з маленькою дитиною на руках. Дівчатка ...

4. Дмитрик довго хворів. Коли прийшов до школи, до нього підійшов Максим. Максим...

5. Хворій бабусі терміново потрібні ліки з аптеки, а по телевізору якраз демонструють улюблений мультфільм Іванка. Хлопчик, її онук, ...

8. Інтерактивна вправа «Сонечко»

Учасники об'єднуються у 4 групи за порами року.

Уважно подивіться на зображене «сонечко». Воно нам нагадує обличчя людини, але у нього немає ні очей, ні носа, ні рота. Правильно виконавши завдання, ми дамо змогу сонечку виявити своє обличчя.

Учням кожної групи даються окремі слова прислів'я. Їм потрібно зібрати це прислів'я і визначити його тему (головну думку). На дошці кожна тема розміщена у парі з умовним позначенням людського обличчя. Правильно виконуючи завдання, діти поступово заповнюють коло.

✓ «Добрі, прикрашають, справи, людину» або

«Не, прикрашає, одяг, а, справи, добрі, людину» (*Доброта [малюнок: очі]*)

✓ «Знайшов, друга, а, бережи, шукай» або

«Птах, дружбою, людина, сильна, а, крилами» (*Вміння дружити [малюнок: брови]*)

✓ «Землю, праця, сонце, прикрашає, а, людину». (*Працьовитість [малюнок: ніс]*)

✓ «Правда, за, світліша, сонце, ясне». (*Чесність [малюнок: рот]*)

9. Рефлексія

Сонце встало із-за гаю,

Промінцями росу сушить.

Я здоров'я вам бажаю

І добра у ваші душі

– Діти, пам'ятайте! Щоб люди поважали вас, приязно ставилися до вас, завжди дотримуйтеся золотого правила вихованості: «Ставтеся до людей так, як би ви хотіли, щоб люди ставилися до вас!».

Заняття 2

МІЙ ОСОБЛИВИЙ ДРУГ

Мета: Емоційно-психологічне зближення учнів, покращення взаєморозуміння, розвиток навичок невербального спілкування, допомогти учням розвивати життєві навички позитивної самооцінки, самоусвідомлення і самовдосконалення, а також уміння запропонувати допомогу людям з обмеженими можливостями.

Обладнання і матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, класна дошка і кольорова крейда або фліп чарт і фломастери, комп'ютер, доступ до інтернету, мультимедійний проектор, картки із ситуаціями.

Вікова категорія учасників: учні початкової школи.

Тривалість заняття: 40 хв.

Хід заняття

1. Привітання. Вступне слово. Правила роботи на занятті

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Давайте назвемо ті правила, виконуючи які, нам

всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Діти називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

2. Вправа «Моє ім'я особливе»

Давайте закриємо очі і уявімо білий аркуш паперу, на якому великими літерами написано твоє ім'я. Уяви, що букви стали синіми ... А тепер – червоними, а тепер – зеленими. Нехай будуть зеленими, але аркуш паперу раптом став рожевим, а тепер – жовтим.

А тепер прислухайся: хтось кличе тебе по імені. Вгадай, чий це голос, але нікому не кажи, сиди тихенько. Уяви, що твоє ім'я хтось наспівує, а навколо грає музика. Давай послухаємо!

А зараз доторкнись до свого імені. Яке воно на дотик? М'яке? Шерехате? Тепле? Пухнасте? У всіх імена різні.

Тепер ми будемо пробувати твоє ім'я на смак. Воно солодке? А може з кислінкою? Холодне, як морозиво, або тепле?

Ми дізналися, що наше ім'я може мати колір, смак, запах і навіть бути якимось на дотик. А тепер відкриємо оченята. Але гра ще не закінчена.

Далі беремо олівці і просимо намалювати ім'я. Діти можуть малювати все, що захочуть, головне, щоб малюнок відображав образ імені. Нехай дитина прикрасить малюнок, використає якомога більше кольорів. Але не затягуйте це заняття.

Коментар

Попросіть когось з однаковими іменами розповісти про своє ім'я, про свій малюнок. Трохи допоможіть їм, нагадайте завдання і обов'язково заохочуйте: «Як цікаво!», «Ну треба ж!», «Ніколи б не подумав, що в тебе таке чудове ім'я!». Чому малюнки різні?

3. Інформаційно-мотиваційне повідомлення «Ти — унікальний!»

Унікальність людини - називають те, що відрізняє людей одне від одного

- Як ви гадаєте, що люди цінують найбільше? Те, що існує лише в одному екземплярі, чого не можна замінити. «Ти не такий, як усі. Ти — унікальний», — так люди висловлюють одне одному своє захоплення. І це правда, бо кожен з нас не такий, як усі

- За якими ознаками ми відрізняємося один від одного (вік, зріст, колір очей, смаки, захоплення тощо).

- Скільки унікальних дітей є у нашому класі? (Усі, кожен унікальний.)

- Скільки унікальних дітей є у нашій школі? (всі діти є унікальними.)

Цінуйте себе і свою індивідуальність!

4. Психогімнастика

«Вухо-ніс». Лівою рукою беремося за кінчик носа, а правою — за протилежне вухо, тобто ліве. Інструкція: «Одночасно відпустіть вухо і ніс,

плесніть у долоні і поміняйте положення рук так, щоб вже права тримала кінчик носа, а ліва – протилежне, тобто праве вухо».

«Кільце». По черзі і дуже швидко перебираємо пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем вказівний, середній, безіменний, мізинець. Спочатку можна кожною рукою окремо, потім одночасно двома руками.

5. Мозковий штурм «Добрий друг»

А зараз, діти, давайте поміркуємо вголос.

- ☐ Які якості людської поведінки ви б віднесли до доброти? (*Чесність, вдячність, щедрість, привітність, працелюбність, терпимість, милосердя.*)
- ☐ Чи можна прожити без доброти? Чому? (*Без доброти люди були б злі; жорстокі, байдужі, було б важко так жити.*)
- ☐ Що означає бути добрим другом? (*Це вміти бачити, відчувати того, хто потребує нашої допомоги, наших добрих слів і вчинків. Треба вчитися не бути байдужим, творити добро.*)
- ☐ Кого в нашому класі можна назвати добрим другом?
- ☐ На що, на вашу думку, схожа доброта? Мені здається, що на усмішку матусі, а вам?
- ☐ Пригадайте якийсь випадок із вашого життя чи життя товаришів, пов'язаний із людською добротою, який вам особливо запам'ятався. (*Учні розповідають.*)

6. Варіант 1. Перегляд та обговорення мультфільму про їжачка у школі «Вірте у любов, вірте у Різдво»

<https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM>

Пропоную вам до перегляду мультфільм про одного унікального і неповторного героя, який мав свою особливість. Анімацію створено у 2018 році австрійською компанією Jung von Matt/DONAU на замовлення Erste Group. Цей зворушливий мультфільм пояснить, що абсолютно з кожним можна знайти спільну мову, якими різними на перший погляд ви б не були.

Мультфільм «Вірте у любов, вірте у Різдво» - це історія про їжачка на ім'я Генріх, який уперше прийшов до нового класу. Він би з радістю подружився з однолітками, однак спілкуватися і гратися йому заважають колючки, через які він і сам страждає.

Минає час, і напередодні Різдва Генріх помічає, що однолітки шепочуться і сміються за його спиною. Коли засмучений їжачок виходить на шкільне подвір'я, його чекає несподіванка – подарунок від однокласників, завдяки якому вони зможуть дружити і гратися

Запитання для обговорення після перегляду мультфільму

- ☐ Як ви вважаєте, як почував себе їжачок, коли прийшов у новий клас?

- ☐ Які емоції були у нього, коли він не міг погратися з друзями через свою особливість?
- ☐ Як друзі допомогли їжачку?
- ☐ Як змінився настрій їжачка після особливого подарунка друзів?
- ☐ Чи знаєте ви людей, які мають певні особливості, що утруднюють їхнє життя?

Як ви можете їм допомогти?

6. Варіант 2. Перегляд та обговорення мультфільму «Подарунок»

<https://www.youtube.com/watch?v=8B3PBCLpRMo>

Поруч з нами живуть і навчаються діти з особливими потребами. Це хлопчики і дівчатка, які мають слабе здоров'я, погано бачать і чують чи пересуваються на кріслі колісному. Тільки ми рідко зустрічаємося з ними, тому що вони часто обирають життя у чотирьох стінах. Як ви гадаєте чому вони так роблять? (Можливо у них немає друзів, вони соромляться, їм складно вибратися надвір, бо немає пристосованих сходів, тротуарів, транспорту)

Запитання для обговорення мультфільму

- ☐ Чому хлопчик сидів удома сам і грав у комп'ютерні ігри?
- ☐ Чи подобалося це йому? Який у нього був настрій? Чого він хотів насправді?
- ☐ Чому хлопчик не грався з іншими дітьми? Чому уникав їх? Як, на вашу думку, ставляться до нього інші діти? Чому?
- ☐ Чи легко хлопчикові спілкуватися з іншими дітьми? Чому? А одноліткам з ним?
- ☐ Уявіть себе одним з товаришів хлопчика. Як би ви з ним поводитися?
- ☐ Чому мама подарувала синові песика?
- ☐ Хлопчик спочатку зрадив подарунку, а потім не прийняв його. Чим йому не сподобався песик? (Напевно, хлопчик поряд з песиком без лапки відчув те саме, що і його однолітки поряд з ним? А може, песик нагадав йому про його власну проблему?)
- ☐ Як повелося цуценя? Яким воно було?
- ☐ Чим хлопчик і цуценятко схожі, а чим відрізняються? (Песик приймає себе таким, яким він є, вміє долати труднощі, пристосовуватися до довкілля. Він навчився жити зі своєю проблемою, не соромитися її, а от хлопчик — іще ні).
- ☐ Чого хлопчик має навчитися в цуценяти?
- ☐ Чи важко було песику й хлопчику потоваришувати? Що їх зблизило?
- ☐ Чи стали песик і хлопчик друзями в кінці мультфільму?
- ☐ Як ви гадаєте, чи допоможе песик хлопчику відчувати себе потрібним, перестати соромитися своєї особливості?

- ☐ Уявіть, що поряд з вами є такий хлопчик / дівчинка. Як би ви допомогли йому / їй?
- ☐ Як спілкувалися б з ним / нею? Які спільні справи придумали б?
- ☐ Як допомогти таким дітям відчувати, що вони багато можуть, що їх поважають, що вони потрібні?
- ☐ Чи варто жаліти таких дітей? Чому?

Висновок

Люди з порушеннями здоров'я можуть бути активними і щасливими, якщо матимуть друзів.

Коментар

Ідеальних людей не буває. Важливо терпляче ставитися до особливостей інших людей, яких вони не можуть позбутися.

Обговорення ситуації (усвідомлення того, що люди з обмеженими можливостями можуть реалізовувати себе в житті)

У трирічному віці Пол Хокі захворів на рак кісток. Лікарям довелося ампутувати Полові руку. Проте це не завадило йому стати альпіністом і в червні 2005 року з другої спроби підкорити Еверест. Отже, можна стверджувати, що фізичне порушення зробило його унікальним. Багато людей підкорювали вершину світу, але Пол Хокі перетворив свою інвалідність на перевагу. Чи знає хтось про інші подібні випадки.

Дуже часто люди із інвалідністю досягають у житті набагато більшого, ніж ті, у кого нема таких проблем.

7. Вправа «Візьми мою руку»

Учні створюють два кола – внутрішнє та зовнішнє, стоячи обличчям одне до одного так, щоб утворилася пара. Ви даєте команди, які учасники пари мають виконати, зберігаючи при цьому мовчання. Після виконання завдання учасники у зовнішньому колі роблять крок у бік. Завдання для пар можуть бути різними, але при їх виконанні обов'язково мають бути задіяні руки, наприклад:

- Привітайтеся.
- Помиріться.
- Висловіть підтримку.
- Висловіть радість.
- Пожалійте.
- Побажайте успіху.
- Попрощайтесь.

8. Метод кейсів Робота у групах (відпрацювати навички допомоги іншим)

Люди з обмеженими можливостями - це передусім новонароджені, люди похилого віку та особи, які мають тяжкі фізичні або психічні порушення.

Об'єднання учнів у 4 групи за порами року. Розподіліть між групами чотири ситуації .

Ситуація 1. Тебе залишили з немовлям, яке спало. Раптом воно почало плакати. Які твої дії?

Ситуація 2. У твоїй родині живе бабуся. Вона дуже старенька і геть усе забуває. Одного разу, коли вдома нікого не було, бабуся вийшла з подвір'я і пішла вулицею. Ти боїшся, що вона може загубитися. Твої дії?

Ситуація 3. Уяви, що ти стоїш на перехресті доріг поруч зі сліпою людиною. Бачиш, що вона вагається, чи можна переходити дорогу. Твої дії?

Ситуація 4. У сусідній квартирі (або у вашому під'їзді, будинку) проживає самотня літня людина. Яку допомогу можеш їй запропонувати?

Коментар

Неприпустимо залишати людей з обмеженими можливостями вдома самих чи під наглядом дитини. Якщо цього не можна уникнути, дитина повинна добре знати, до кого їй звернутися у разі потреби. Нав'язування допомоги людям з обмеженими можливостями може образити їх. Тому треба обов'язково спочатку запитати: «Чи можу я вам допомогти?», а якщо людина відмовляється, не варто наполягати».

9. Вправа «Квітка допомоги»

Подумай які сім справ ти можеш зробити для людей з інвалідністю. Запиши їх на пелюстках Квітки допомоги. Намагайся виконати всі справи, які придумав.

10. Рефлексія. Вправа «Подарунок»

Учні сідають колом на відстані витягнутої руки. Запитайте, чи сподобалася дітям виховна година, що вони відчували та про що думали. Після цього запропонуйте подарувати одне одному позитивні емоції. Покажіть приклад: торкніться плеча одного з учнів та скажіть: «**Я дарую тобі довіру**». І так по колу: кожен учасник торкається плеча сусіда та говорить, що він хотів би йому подарувати.

Заняття 3

ТАКІ ЯК УСІ

Мета: вчити поводитися відповідно до норм моралі, оцінювати негативні вчинки; спонукати дітей співпереживати; навчити думати про наслідки знущання, нехтування та інші види неприхильного ставлення до людей з особливостями розвитку; виховувати людяність, доброзичливе ставлення одне до одного, милосердя, повагу, співчуття, доброту.

Матеріали та обладнання: правила на плакаті у вигляді піктограм, класна дошка або фліп чарт, комп'ютер, мультимедійний проектор або телевізор, кольорова крейда і фломастери, кольоровий папір чи стікери, клей, ножиці, сигнальні цеглинки лего зеленого та червоного кольорів.

Вікова категорія учасників: учні початкової школи.

Тривалість заняття: 40 хв.

Хід заняття

1. Вступ

Діти, разом утворімо коло! Потрібно по черзі продовжити фразу «Мені сумно, коли...» (Мені весело, коли...», «Я відчуваю, що про мене дбають, коли...») і кинути м'ячик (іграшку) наступному учасникові. Дитина, яка ловить м'ячик, повторює те, що сказано до неї, і так само продовжує речення: «Мені сумно, коли бачу на вулиці тваринку-безхатка. Мені сумно, коли...» — і кидає м'ячик іншій дитині в колі.

Сьогодні ми будемо вчитися співчувати, не бути байдужими до тих, хто потребує допомоги.

2. Правила роботи на занятті

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Давайте назвемо ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Діти називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

3. Перегляд та обговорення мультфільму казки «Соловейко з одним крилом»

<https://www.youtube.com/watch?v=tKml9jqPJJg>

<https://www.youtube.com/watch?v=edWi7NrQK1A>

- ☐ Які моменти з казки вас засмутили?
- ☐ Які — потішили?
- ☐ Коли ви відчували водночас і радість, і сум? Чому?
- ☐ Яке добре діло зробили птахи для соловейка? Як це йому допомогло?
- ☐ Що відчували батьки соловейка на початку, що — в кінці?
- ☐ Чому соловейка з одним крилом спочатку не прийняли до зграї пташок? Чому потім прийняли?
- ☐ Як би ви вчинили на місці цих птахів?
- ☐ Як би ви змогли допомогти комусь почуватися краще, якщо б його дражнили, не приймали до гри?
- ☐ Чи заступилися б ви за нього зараз, якщо не зробили цього в минулому? Чому?

4. Вправа «Ближче одне до одного»

Хтось народжується здоровим, а у когось щось болить. Одні діти ходять самі, коли їм виповнюється один рік, а інші не можуть цього робити навіть у п'ять чи десять. Як можна допомогти таким дітям?

Іноді дитячі руки не можуть самі без допомоги тримати ложку чи олівець. Вони - ніби надламані тоненькі гілочки з деревця, що потрібно лікувати, масажувати, аби вони оживлялися та зцілювалися.

Спробуймо щось намалювати без допомоги рук: зубами тримаючи олівець, фломастер. (Діти виконують запропоноване.)

Чи важко вам було малювати? Чому?

Тепер ви розумієте, як важко жити, коли руки не можуть самі нічого робити. Боліти може не лише тіло, але й душа. Це тоді, коли тебе не чують чи не зважають на тебе. Тому всі ті, хто є навколо, повинні допомагати одне одному, співчувати дитині, просити у Бога здоров'я найперше для неї, а вже потім - для себе.

5. Психогімнастика «Посмішка»

Я всміхнуся сонечку: «Здрастуй, золоте!»

Я всміхнуся квіточці, хай вона росте.

Я всміхнуся дощику: «Лийся, мов з відра!»

Я всміхнуся друзям, зичу їм добра.

6. Гра «Як би ви почувалися, коли...»

Діти, у вас на столах лежать дві цеглинки лего. Якого вони кольору? (Червона і зелена.)

Відповідно до різних ситуацій потрібно підняти власну цеглинку почуттів: зелена - почуття радості, а червона - засмучення. Зверніть увагу, що одна й та сама подія може спонукати відчувати різні емоції, тому кожен з дітей сприймає ситуацію по-своєму.

Як би ти почувався, якби...

- хтось кепкував із твоєї зовнішності?
- тебе похвалили за успіхи?
- ти образив когось?
- діти не звертають на тебе уваги?
- з тебе насміхався твій друг?
- хтось образливо назвав тебе?
- хтось допоміг тобі розв'язати проблему?
- друзі не захотіли із тобою гратися?
- хтось запросив тебе до гри?
- тебе хтось штовхнув?

7. Вправа «Серцем до серця»

У вас на парті є кольоровий стікер. Складіть його вдвоє, намалюйте олівцем половину сердечка. Тепер спробуйте за допомогою однієї руки вирвати по контуру. Не вдається? Попросіть допомоги у товариша по парті. Але за умови, що він теж допомагатиме лише однією рукою. Вдалося? Молодці!

У всіх є сердечка, - напишіть на них слова подяки та подаруйте своїм друзям.

8. Перегляд відеоролика «Не смійся з мене!»

Перегляньте відеоролик «Не смійся з мене!». (Протягом перегляду діти повинні показати рукою «лайк» правою рукою, якщо показане їх тішить, або

«дизлайк» лівою рукою, якщо пригнічує, чи обома руками, коли вони відчують водночас і радість, і сум. Потрібно зосередитися на власних переживаннях і не зважати на те, як реагують інші діти.)

- ☐ Які моменти відео вас засмутили? Які — потішили?
- ☐ Коли ви відчували водночас і радість, і сум? Чому?
- ☐ Добра має бути багато. Додай свою краплинку і ти!

9. Рефлексія «Веселка почуттів»

Що ви відчули на нашому уроці? Оберіть колір смайлика відповідно до ваших відчуттів. Утворіть веселку почуттів нашої класу. (Учні виконують запропоноване.) Ця яскрава палітра почуттів прикрашає кожен день нашого життя. Вона така велика, бо кожен переживає почуття по-своєму.

- ☐ Про кого ми сьогодні розмовляли?
- ☐ Чим вони відрізняються від нас?
- ☐ Як можемо ми їм допомогти, підтримати?
- ☐ Як ви вчините, якщо побачите, коли хтось глузує з них?

Заняття 4

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ПОЧИНАЄТЬСЯ З МЕНЕ

Мета: ознайомити учасників з поняттям «толерантність»; розвивати особистісну культуру учнів, спрямовану на утвердження толерантності, активної соціальної діяльності, доброчинності; закріпити довірливий стиль спілкування у групі.

Обладнання і матеріали: класна дошка або фліпчарт, комп'ютер, мультимедійний проектор або телевізор, кольорова крейда і фломастери, кольоровий папір, клей, ножиці, м'яка іграшка смайлик у мішечку, правила на плакаті у вигляді піктограм.

Вікова категорія учасників: учні середньої школи.

Тривалість заняття: 60хв.

Хід заняття

1. Вступне слово

Ведучий повідомляє тему заняття, стисло розкриває її зміст та мету.

2. Знайомство «Це чудово!»

Учасники стоять півколом, достатньо великим, щоб промовцям було зручно виступати. Психолог пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я і розповісти про якусь свою якість, уміння чи таланти (наприклад, «я люблю танцювати», «я вмію стрибати через калюжі» тощо). У відповідь на кожне таке висловлювання, всі, хто стоїть у півколі, повинні хором відповісти: «Це чудово!» і одночасно підняти вгору великий палець.

3. Правила роботи у групі

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Даваймо назвемо ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Діти називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

3. Вправа «Що це?»

У цьому мішечку лежить один із найважливіших засобів, необхідних людині для спілкування. Відгадайте, що це. Ось декілька підказок *(слайд 2)*

- ❖ Вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднює тих хто її дарує;
- ❖ Вона нічого не коштує, але багато дає;
- ❖ Вона триває мить, а в пам'яті залишається інколи назавжди;
- ❖ Ніхто не багатий настільки, щоб обійтися без неї, і немає такого бідняка, який не став би від неї багатшим;
- ❖ Вона приносить щастя в дім і є паролем для друзів;
- ❖ Її не можна купити, позичити чи вкрати;
- ❖ Це те, без чого вихована людина не може обійтися.

Отже це усмішка. *(слайд 3)*. Тренер дістає з мішечка м'яку іграшку смайлик. Подаруйте усмішку один одному, усміхніться тому хто поруч.

4. Інформаційно-мотиваційне повідомлення *(слайд 4-6)*

ТОЛЕРАНТНІСТЬ – це... розуміння, повага, визнання рівності, відмова від тиску і насильства, визнання прав інших на свої думки й погляди, прийняття інших людей такими, які вони є, взаєморозуміння на основі згоди.

Розуміння ТОЛЕРАНТНОСТІ неоднакове в різних культурах.

В англійців – це готовність і здатність без протесту сприймати особистість;

У французів – певна свобода іншого, його думок, поведінки, поглядів;

У китайській мові – це бути великодушним;

У арабському світі – це прощення, терпимість, співчуття іншому.

ТОЛЕРАНТНІСТЬ необхідна у взаєминах між окремими особами; в сім'ї та громаді; у школах, університетах.

Для того, щоб досягти успіху у власному житті, не витрачати сил на конфлікти, «побутові війни», **кожному доцільно сформувати у собі толерантність як рису характеру.**

Для цього необхідно: бути готовими до того, що **всі люди різні – не кращі й гірші, а просто різні**; навчитися сприймати людей такими, якими вони є, не намагаючись змінити в них те, що нам не подобається; цінувати в кожній людині особистість і поважати її думки, почуття, переконання незалежно від того, чи збігаються вони з нашими.

5. Мозковий штурм «Асоціативний ряд ТОЛЕРАНТНІСТЬ» *(слайд 7)*

Навпроти кожної літери запишіть асоціації, які у вас виникають зі словом чи риси характеру людини що асоціюються з поняттям толерантності і починаються з букви вертикального рядка.

Т - (терпимість, терплячий, товариський, тактовний)
О - (оптимізм, обережний, об'єктивний, оригінальний, особливий)
Л - (любов, лагідний, лояльний, легкий успілкуванні)
Е - (емпатія, ентузіазм, енергійний, елегантний, ефективний)
Р - (рівність, розсудливий, рівноправний, рівнозначний)
А - . (активність, акуратний, авторитетний)
Н - (ніжність, надійний, найдорожчий,)
Т - . (тактовність, турботливий)
Н - . (необхідність, небайдужий, незалежний)
І - . (ініціативність, інтелігентний, ідеальний, інтелектуальний)
С - . (співчуття, стриманий, співпереживаючий, сміливий)
Т - . (терпіння, турбота,)
Б - (м'якість)

6. Читання та обговорення «Притчі – блюз» (слайд 8)

Жив собі хлопець із жахливим характером. Якось батько дав йому мішок із цвяхами і сказав по одному забивати їх у паркан щоразу, коли хлопець втратить терпець і посвариться з кимось. Першого дня хлопець забив 37 цвяхів. Згодом він навчився опановувати себе, і забитих цвяхів щодня меншало. Хлопець зрозумів, що легше навчитися стримувати свої емоції, ніж забивати цвяхи.

Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав про це. Той наказав синові витягати з паркана по одному цвяху у ті дні, коли він не втратить самоконтролю і ні з ким не посвариться. Минали дні, і згодом син міг сказати батькові, що в паркані не залишилося жодного цвяха. Батько підвів сина до огорожі: «Ти добре поводишся, синку, але подивися, скільки дірок залишилося...Огорожа вже ніколи не буде такою, як колись...»

Запитання для обговорення:

- ☐ Про кого ця притча?
- ☐ Як хлопець навчився опановувати себе, стримувати свої емоції?
- ☐ Що робив хлопець, у ті дні, коли не втратить самоконтролю?
- ☐ Чого вчить ця притча?

Якщо ви з кимось сваритеся й говорите щось неприємне, то залишаєте після себе такі ж рани, як ці дірки від цвяхів і рани залишаються, попри те, скільки разів ви потім перепросите. Словесні рани завдають такого ж болю, як і фізичні. Не залишайте на своєму шляху дірок! Не забивайте цвяхів ворожнечі, нерозуміння, жорстокості в душі людей! Будьте толерантними!

7. Вправа експрес – спілкування «Приємна розмова» (слайд 9)

Одним із найпростіших методів виявлення толерантності є вміння зробити приємне іншій людині. Учні, об'єднані у дві групи, стають обличчям

один до одного (зовнішнє й внутрішнє коло) за принципом «каруселі». Учасники по сигналу тренера роблять крок ліворуч (праворуч) за годинниковою стрілкою. При переході до кожного наступного учасника необхідно говорити вислів, що починається словами **«Мені в тобі подобається...»**. Через 5—10 хвилин вислів замінюється **«Нас із тобою поєднує...»**.

Запитання для обговорення

- ☐ Яку частину вправи було легше виконувати? Чому?
- ☐ Як ви сприймали позитивні прояви уваги інших учасників?
- ☐ Чи сприймалося це як прийняття вас іншою людиною?
- ☐ Що ви відчували під час цієї вправи? Що відчуваєте зараз?

8. Вправа « Вітальна листівка» (слайд 10)

Учасники об'єднуються у три групи. Останній учасник кожної групи виходить за двері. Їм дається спеціальне завдання (намагатися без слів допомогти групі, а групі - не приймати допомоги того, хто вийшов, ігнорувати його). Завдання виготовити вітальну листівку, використовуючи матеріали, які маємо на столі (кольоровий папір, ножиці). Після виготовлення привітати учасника, який виходив.

Запитання для обговорення

- ☐ Чи легко було ввійти в групу і виконати завдання? Що було найважче?
- ☐ Що ви відчували під час цієї вправи? Що відчуваєте зараз?

9. Вправа – дослід «Сила слова» (слайд 11-13)

Слово – матеріальне як повітря, вода. Різниця в тому, що воду ми бачимо і відчуваємо без неї не прожити й дня. Повітрям дихаємо, нам без нього не прожити і двох хвилин. А от слово сприймається на слух і здається, що воно менш важливе, але нема у світі зброї, сильнішої за слова. Як ви розумієте вислови давньогрецького драматурга Софокла?

- Хто мовчить, той двох навчить.
- Погане слово краще проковтнути, ніж промовити.
- Яка людина, така її мова.
- Вмієш сказати, вмій і змовчати.
- Слово не стріла, а серце пробиває.
- Гарне слово дорожче за гроші.
- Ласкаві слова – весняний день.
- Від теплого слова і лід розтане.
- Сухе дерево безплідне, пусте слово марне.
- Птицю пізнають по пір'ю, а людину – по бесіді.
- Слово не горобець, вилетить – не спіймаєш.
- Холодне слово поки до серця дійде – льодом стане.
- Язик багато може зробити: і настрій піднести, і справу зіпсувати.

Для досліду беремо дві склянки чистої води. В одну додаємо трохи солі, перцю, землі, і все перемішуємо. Навіть коли вода постоїть все в ній осяде, вона ніколи не буде такою як була раніше.

10. Рефлексія «Стався до людей так, як би ти хотів, щоб вони ставилися до тебе !» (слайд 14-15)

Не лише дітям, а й дорослим хочеться, щоб усі їхні друзі і всі сусіди, і навіть зовсім незнайомі перехожі завжди ставилися до них уважно, по-дорослому. І *весь секрет* у тому, що тільки до ввічливої, вихованої і доброї людини сторонні люди завжди ставляться по доброму.

Завжди є привід комусь сказати «спасибі». Завжди є поруч хтось, хто потребує співчуття. «Співчуття править світом» - вчить давньоіндійське прислів'я. «Чим достойніша людина, тим більшої кількості істот вона співчуває», – стверджував великий філософ Ф. Бекон.

Психологи розробили кілька правил для тих, хто хоче бути толерантним. У кожного з вас на парті є листочки з цими правилами, сьогодні після нашого заходу ви будете мати цікаве і незвичне домашнє завдання – виконувати ці правила якомога довше, а краще – усе життя.

Правила для тих, хто хоче бути толерантним

1. Розмовляючи з людьми, дивіться їм в очі, вітатися з усіма.
2. Намагатися не нав'язувати нікому свою волю.
3. Робити для когось добру справу так, щоб він не здогадався, що добро йде від вас.
4. Не виявляти до іншого такого відношення, яке ви не хочете відчувати до себе.
5. Намагатися добре виглядати, говорити з усіма добрим тихим голосом.
6. Записати 5 позитивних якостей, що характеризують вас і вашого друга.
7. Знайдіть 3 причини, щоб сказати «дякую» вашим близьким.

11. Вправа «Коло компліментів»

Учасники передають один одному м'якого смайлика, говорять один одному компліменти, побажання чи слова подяки.

Тренер закінчує словами **«Кожен погляд, кожне слово має значення, на прощання говори «До побачення!»**

Заняття 5

БАЧИТИ СЕРЦЕМ

Мета: сприяти розвитку емпатії і поваги до людей з особливостями розвитку, мотивувати учнів надавати підтримку дітям з особливими освітніми потребами.

Обладнання: бейджики усім учасникам, плакат «Правила роботи», плакат «Серце друга», кольоровий папір, папір А4, олівці, ручки, матеріали для

об'єднання в пари, годинник, музика для релаксації, фліпчарт з маркерами або дошка з крейдою.

Вікова категорія учасників: учні середньої школи.

Тривалість заняття: 60 хв.

Хід заняття

1. Привітання «Мене звуть... Я люблю себе за те, що...»

Вправа проводиться в колі. Кожен по черзі говорить дві фрази «Мене звуть.» і «Я люблю себе за те, що...». Не відволікайтеся на суперечки і обговорення ваших висловлювань. Просто озвучуйте їх по черзі, неупереджено і швидко.

2. Правила роботи у групі

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Давайте назвемо ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Діти називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

3. Мозковий штурм «Унікальність людини»

Як ви гадаєте, що люди цінують найбільше? Те, що існує лише в одному екземплярі, чого не можна замінити. «Ти не такий, як усі. Ти - особливий», - так люди висловлюють одне одному своє захоплення. І це правда, бо кожен з нас не такий, як усі. Ось що сказав з цього приводу видатний український поет Василь Симоненко:

Бо ти на Землі - людина.

І хочеш того чи ні -

Усмішка твоя - єдина,

Мука твоя єдина,

Очі твої одні... .

Пропоную вам назвати те, що відрізняє вас один від одного (вік, зріст, колір очей, смаки, захоплення тощо). (Всі відповіді записуються на дошці під назвою «Унікальність людини»)

Запитання для обговорення

- ☐ Скільки унікальних дітей є у нашому класі? *(Діти мають назвати кількість учнів у класі або сказати: «Усі, кожен унікальний»)*
- ☐ Скільки унікальних дітей є у нашій школі? *(Діти мають назвати кількість учнів у школі або сказати, що всі діти є унікальними)*

Підсумок: «Цінують себе і свою індивідуальність та не забувайте, що кожна людина має право на свою неповторність, інакшість. Ідеальних людей не буває. Важливо терпляче ставитися до особливостей інших людей, яких вони не можуть позбутися».

4. Вправа «Візерунок»

Іноді людям важко виявляти толерантність до інших. Вони не вміють і не хочуть примиритися з особливостями (чи характером) певної особистості, певної нації, певного суспільства. Це зумовлено, передусім, унікальністю, неповторністю кожної особистості, кожної нації, кожного суспільства. Ви погоджуєтеся з тим, що всі ми є унікальними і неповторними? *(Учасники висловлюються. Далі учасникам роздаються по одній паперовій серветці).*

Розгорніть серветки і виконуйте ті дії, які я вам буду пропонувати. Дії необхідно виконувати швидко. Починаємо:

1. Складіть серветку навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
2. Знову складіть серветку навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
3. Ще раз складіть серветку навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
4. І ще раз складіть серветку навпіл. Відірвіть верхній правий кут.
5. Розгорніть серветку. Подивіться на свою серветку і на серветку товариша.

Запитання для учасників

- ☐ Чи однакові у всіх вийшли роботи? *(ні).*
- ☐ Чи можемо ми сказати, що хтось виконував роботу неправильно? *(ні).*
- ☐ Чому візерунок серветки після однакового відривання кутиків такі різні? *(всі ми різні, у всіх свій характер, свої особливості поведінки тощо).*
- ☐ Чи можемо ми сказати, що ті, у кого інший візерунок серветки, є гіршими за вас? *(ні).*

Підсумок

Можливо, у житті буває так, що ми оцінюємо людину лише з огляду на те, чи робить вона так, як ми. Але, дивлячись на результат роботи, коли всім була надана однакова інструкція, розуміємо, що всі ми різні, отже і інформацію сприймаємо та обробляємо по-різному.

5. Вправа «Спільні та відмінні риси»

Перед початком вправи об'єднати учнів у пари. Завдання для пар: записати 5 відмінностей та 5 спільних рис учнів у кожній парі (на виконання завдання 5 хв.). Будь-ласка, презентуйте роботу в парі. *(за бажанням пари розповідають).*

- ☐ Який висновок можна зробити після виконання вправи?

Підсумок

Ця вправа знову нам довела, що між нами багато спільного та відмінного, що робить нас неповторними і унікальними.

Ми всі різні і повинні бути уважними і добрими один до одного. І, якщо людина не схожа на нас, або веде себе по-іншому, це не значить, що вона погана. Вона просто ІНША. Є люди, які погано чують. Є люди, які погано бачать. Є такі люди, котрим потрібно робити певні рухи руками, щоб залишатись спокійними. Ми всі різні, але в той же час, у нас дуже багато спільного.

6. Перегляд та обговорення «Скарлет»

<https://www.youtube.com/watch?v=qz3tIa-pn3I>

Запитання для обговорення:

- ☐ Які емоції відчуваєте переглянувши відео?
- ☐ Яка головна і необхідна риса характеру є у героїні мультику? (Цілеспрямованість, віра у свої сили, бажання чогось досягти, здійснити мрію тощо).
- ☐ Чи були люди, котрі підтримували дівчинку? Вони її жаліли чи вірили в те, що вона зможе танцювати? Які їх дії це підтверджують?

Підсумок: жити з інвалідністю – складно. Багато речей, на які ми навіть не звертаємо уваги, таким людям даються нелегко. Але ми маємо відрізнити жалість від підтримки. Жалість робить людину, яку ми жаліємо, маленькою і беззахисною в наших очах і в очах оточуючих. Підтримка ж – це розмова на рівних: «Я знаю, що тобі важко. Я поруч, щоб допомогти, якщо тобі буде потрібно». Поки є надія – навіть маленький промінчик світла здатен розігнати найбільшу темряву.

7. Вправа «Підтримка»

Перед початком вправи об'єднати учнів у дві групи. Учасники стають у два кола: внутрішнє та зовнішнє (учасники внутрішнього кола розміщені обличчям до учасників зовнішнього кола).

Інструкція 1:

1. Учасники внутрішнього кола, витягніть руки вперед долонями вгору.
2. Учасники зовнішнього кола, витягніть руки вперед долонями вниз і максимально натискайте на долоні вашого партнера так, щоб він не зміг утримати руки на рівні.
3. Учасники внутрішнього кола, намагайтеся витримати натиск (учасники виконують дії).

Запитання для учасників:

- ☐ Кому вдалося витримати рівновагу?
- ☐ Кому не вдалося?

Інструкція 2:

1. А зараз спробуємо підтримати долоні один одного. Поставте долоні на долоні вільно, невимушено, «нижні» долоні вільно підтримують «верхні».
2. Поміняйтеся місцями і виконайте вправу з самого початку.

Кожен з вас побував як в ролі того, хто натискав на долоні, так і в ролі того, на кого «натискали».

Запитання для обговорення

- ☐ Опишіть свої почуття, коли на вас «натискали»? (хтось сильніший за мене; нема впевненості у власних силах, в тому, що витримаю).
- ☐ Що ви відчували, коли підтримували один одного? (довіру, легкість, впевненість, силу).

- ☐ Який ви можете зробити висновок?(учасники висловлюються)

Підсумок

Те ж саме відчують люди, коли на них тиснуть різними способами: нерозумінням, насмішками або надмірною цікавістю. Натомість, як приємно, коли ти відчуваєш, що не один, коли знаєш, що тобі є на кого розраховувати, і є ті, хто готовий прийти на допомогу, підтримати словом або ділом.

8. Вправа «Ситуації»

Учасники об'єднуються у три групи, необхідно використати вправу на об'єднання. Протягом 3 хв. кожна група вивчає одну ситуацію та відповідає на запитання. Після завершення групової роботи, представники кожної групи по черзі зачитують ситуацію та варіанти вирішення (кожна ситуація обговорюється, аналізується, доповнюється іншими учасниками).

Ситуація 1 Василько довго товаришував з Іванком, хлопчиком, який мав фізичну особливість - не розгиналася ніжка, але хлопчикам було разом весело. Дуже багато цікавих тем обговорювали разом, а скільки в них було таємниць - не перелічити! Та сталася прикрість. Узимку Василькові купили ковзани. Якось зустрілися хлопчики на вулиці, Івасик дихав свіжим повітрям, а Василько прямував на ковзанку. І почав вихвалитися перед Іванком своїми ковзанами, розповідати, який він вправний. Чим більше він розхвалював свої ковзани, тим смутнішим ставав Іванко. Відтоді все рідше Іванко зустрічався з Васильком.

- ☐ Чому так сталося?
- ☐ Чому Іванко засмутився?
- ☐ Як мав вчинити Василько, щоб не засмучувати Іванка?

Ситуація 2 Дівчинка Оленка їде до бабусі автобусом, вона сидить біля вікна і з цікавістю поглядає навколо. На одній із зупинок в автобус заходить, постукуючи ціпком, сліпий чоловік. Дівчинка швидко підводиться із свого місця і гучно говорить: «Сідайте на моє місце, ви ж інвалід!».

- ☐ Що у вчинку дівчинки було неправильно?
- ☐ Як коректно могла вчинити дівчинка?
- ☐ Наведіть більш прийнятні висловлювання?

Ситуація 3 До третього класу прийшов новий учень. Усі з цікавістю його розглядали. Хлопчик постраждав унаслідок пожежі: частина обличчя і руки були обпечені, і він не знав, куди йому подітися від допитливих очей. А на перерві підійшли до нього однокласники і почали розпитувати, як це сталося. Хлопчик червонів і мовчав, а на очах тремтіли сльози.

- ☐ Як повинні поводитися в даному випадку виховані діти?
- ☐ Наведіть свої варіанти розвитку ситуації?

Підсумок

Кожен день у житті людей з особливими потребами наповнений прагненням пристосовуватися до самотійного життя у суспільстві,

самовдосконалюватися, приносити радість собі та оточуючим. І незважаючи на деякі невдачі та смуток, надія на краще та більш легше своє існування в суспільстві не залишає їх. Головне для них - життя, і воно продовжується. Люди з особливими потребами, як і будь хто інший, в першу чергу потребують поваги та підтримки.

9. Вправа «Серце друга»

У кожного із вас є кольорові аркуші паперу. Пропоную вам намалювати на ньому сердечко та за допомогою пальців рук вирвати його по контуру.

Зараз ці сердечка порожні, але ви можете заповнити їх тим, що зробить когось щасливішим. Запишіть або намалюйте на своєму сердечку те, що ви можете зробити для нього (привітатися та щось побажати, подарувати квітку, погратися чи погуляти разом, зателефонувати, запросити на свято, подивитися разом мультики, фільм і т.д.).

Пропоную вам по черзі вийти до дошки, зачитати те, що вони написали і прикріпити своє сердечко до плакату.

Підсумок

Погляньте, завдяки вашій турботі світ цієї дитини став кольоровим, сповненим любові. Пам'ятайте, що іноді ви можете допомогти такій людині одним теплим словом або маленькою доброю справою. Вони чекають від нас не жалю, а поваги і турботи.

10. Рефлексія

Наше заняття підходить до завершення, будь ласка подумайте, і дайте відповідь: «Що сьогодні на занятті мені найбільше сподобалось, вразило або запам'яталось?» (відповіді по колу).

Дякую вам за вашу активність, до наступних зустрічей.

Заняття 6

ВЧИМОСЯ ПРИЙМАТИ І ПІДТРИМУВАТИ

Мета: формувати толерантне ставлення до людей з особливими освітніми потребами, розвивати навички незалежного, критичного мислення і формулювання суджень, заснованих на суспільних моральних цінностях, попередити прояви жорстокості та байдужості.

Обладнання: бейджики; плакат «Правила роботи»; метафоричні картки «Я і всі, всі, всі» К. Крюгер; червоні та зелені картки по кількості учасників групи; фото на дошці, які ілюструють розповідь про дітей з ООП, серія фото с з прикладами відмінності різних людей та серія прикладів асистента вчителя (асистента дитини); малюнок «Квадрат з квадратів»; годинник; аудіозапис мелодії.

Вікова категорія учасників: учні середньої школи.

Тривалість заняття: 60 хв.

Хід заняття

1. Вступна частина

Ведучий повідомляє тему заняття, стисло розкриває її зміст та мету.

2. Вправа для привітання

Ви навчаєтесь у цьому класі і, звичайно, знаєте один одного, все ж я пропоную вам дізнатись щось нове про себе. На столі перед вам знаходяться картки із зображеннями різних ситуацій і різних людей, подивіться, яке зображення найбільш характеризує вас як особистість, ваші захоплення, вподобання або демонструє якийсь момент вашого життя. Виберіть ту картку, яка найбільше вам відгукується. І розкажіть, чому саме це зображення ви вибрали.

3. Правила роботи у групі

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Давайте пригадаємо ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Діти називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

3. Вірш

«Дітям з особливими потребами»

В школі мирно вчаться діти –
Це життя людського квіти!
Серед них є більш тендітні,
Більш допитливі й привітні,
Більш вразливі й загадкові,
Що чекають допомоги,
І підтримки, і підказки,
І прочитаної казки.
Діти ці, мов світ у світі,
Потребують більше світла,
Більш уваги та турботи,
Більше похвали в роботі,
Більше ласки в кожному слові,
Материнства і любові,
Усмішок найбільш тепліших,
Поглядів в сто раз добріших.
Кожен з них це - є Людина,
Неповторна і єдина,
Яка хоче мирно жити,
Як і всі у школі вчитись,
Адже знати і уміти
Здатні й особливі діти!

Запитання для обговорення

- ☐ Отже, пригадайте будь-ласка, з попереднього заняття, що означає поняття «діти з особливими освітніми потребами»?
- ☐ Як ви гадаєте, чи є у нашій школі діти з особливими освітніми потребами?
- ☐ Чи є серед вас ті, хто товаришує з дітьми з ООП?
- ☐ Якщо так, розкажіть, будь ласка, історію вашого знайомства та дружби: в які ігри граєте, про що говорите, які у вас є захоплення та спільні справи?

Підсумок

Отже, діти з особливими освітніми потребами, як і всі інші прагнуть навчатись, спілкуватись з однолітками, мати друзів та розвивати свої вміння та таланти.

5. Інформаційне повідомлення

Коли ми говоримо про навчання дітей з особливими освітніми потребами, то ми говоримо про інклюзивне навчання. Що таке інклюзивна освіта? Кожна дитина має право на підтримку своїх батьків та громади, до якої вони належать, під час зростання, навчання і розвитку у перші роки життя, а після досягнення шкільного віку – право на те, щоб навчатися, отримувати інформацію, спілкуватися з однолітками та друзями. Від того, що усі діти, незалежно від їх відмінностей, навчаються разом, отримає перевагу кожен.

Інклюзивне навчання означає, що всі учні можуть навчатися в школах за місцем проживання, в загальноосвітніх класах, в яких в разі необхідності їм буде надаватися підтримка як у навчальному процесі, так і з перепланування школи, класів, програм і діяльності з тим, щоб всі учні без винятку навчалися і проводили час разом.

У дитини яка навчається за інклюзивною формою може бути своя індивідуальна навчальна програма. В інклюзивному класі у вчителя є асистент, який допомагає втілювати цю програму.

Іноді поряд з дитиною з особливими освітніми потребами можна побачити помічника, який допомагає їй щось робити або пересуватись на візку, орієнтуватись навколо, спілкуватись жестовою мовою. А у школі, в такого хлопчика або дівчинки є асистент (асистент вчителя або асистент дитини), який допомагає їй або йому навчатися, грати з однокласниками тощо.

- ☐ У кого у нашій школі є асистент?

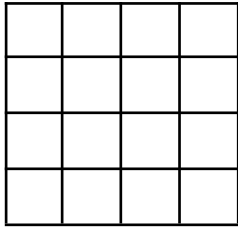
У хлопчика Б. асистент, тому що Б. не може пересуватись самостійно, а робить це з допомогою візочка чи милиць, тому асистент допомагає Б. навчатись, спілкуватись, пересуватись по шкільній території.

У дівчинки А. є асистент, тому що А. дуже важко робити одне й те саме, важко зосереджуватись і їй потрібні часті перерви, щоб заспокоїтись і знову навчатися.

Підсумок

Кожна дитина по-своєму унікальна і потреби кожної дитини специфічні. Кожен розвивається у своєму темпі і відповідно до своїх можливостей.

6. Вправа «30 квадратів»



Ведучий демонструє учням малюнок великого формату «Квадрат з квадратів» і пропонує визначити скільки квадратів на малюнку.

Після перших варіантів відповідей, які, як правило не співпадають, учасники починають розуміти, що поставлене питання потребує вміння вибирати фокус зору, побачити об'єм. В малюнку можна нарахувати 30 квадратиків (16 маленьких, 1 великий, 9 зі стороною з 2-х квадратиків і 4 квадрати зі стороною з 3-х квадратиків.)

Запитання для обговорення

- ☐ Що заважало Вам відразу побачити всі квадрати?
- ☐ Чому вчить «Квадрат з квадратів»?

До уваги ведучого !!!

Один з висновків завдання «Квадрат з квадратів» в тому, що в житті важливо не тільки дивитись, але й бачити. Досвід показує, що в кожному складному предметі/явищі можна побачити не один, а декілька, десятки і сотні аспектів/характеристик. Так і в людини, можна бачити хворобу, а можна бачити характер, здібності, інтереси тощо.

Підсумок

Всі ми живемо в людському оточенні, поміж людей. А кожна людина - це індивідуальність, не схожа на інших ані зовні, ані своїм внутрішнім світом. Люди саме тому і цікаві, що не схожі одне на одного. І в кожній людині стільки всього самотнього, хорошого, доброго, справжнього, слід тільки придивитися. І ти тоді відкриєш цілий світ людських дум, почуттів, спогадів, світла душі.

6. Вправа «Приймаю – не приймаю»

Учасникам пропонуються твердження, з якими вони мають погодитися або не погодитися. Ведучий роздає кожному учасникові по одній картці червоного та білого кольору та зачитує твердження. Учасник, який погоджується з даним твердженням, має підняти картку білого кольору. Якщо не погоджується – картку червоного кольору. Всі учасники піднімають картки

разом. Після озвучення кожного твердження ведучий пропонує учасникам обговорити їхні відповіді.

Приклади тверджень

«Учні з особливими освітніми потребами краще опановують навчальну програму у спеціальних класах, ніж у звичайних». (Після відповідей дітей, кожна позиція обґрунтовується ведучим).

Пояснення/обґрунтування: батьки дитини з особливими освітніми потребами мають право самі обирати у якому навчальному закладі буде отримувати освіту їх дитина, у будь-якому разі у навчальному закладі повинні бути створені всі умови для повноцінного і всебічного розвитку кожного здобувача освіти.

«Дитина з особливими освітніми потребами має право навчатися у звичайному закладі освіти». (Відповіді учнів та аргументи до своєї думки)

Пояснення/обґрунтування: для дитини інклюзивна освіта є шансом набутти не лише знання, але й практичні уміння та навички, необхідні для її подальшого життя у суспільстві.

«Дитина з особливими потребами повинна мати такі ж права й переваги, як і інші діти». (Відповіді учнів та аргументи до своєї думки)

Пояснення/обґрунтування: всі ми різні, але всі маємо рівні права.

«Вчителі школи ставляться до дітей з особливими потребами інакше, ніж до інших дітей». (Відповіді учнів та аргументи до своєї думки)

Пояснення/обґрунтування: індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти відповідно до потреб і можливостей кожного.

Підсумок

Багато різних думок існує про навчання дітей з особливими потребами, але у кожного громадянина нашої країни є невід'ємне право на освіту, право отримання достовірної інформації, право на спілкування, і кожен має право їх реалізувати.

8. Історія про сліпого математика

В одній школі перестав ходити на заняття хлопчик. Тиждень не ходить, два. Телефону у Льови не було, і однокласники, за порадою вчительки, вирішили піти до нього додому. Двері відчинила мама. Обличчя в неї було дуже сумне. Хлопці привіталися і боязко запитали: «Чому Льова не ходить в школу?». Мама сумно відповіла: «Він більше не буде вчитися з вами. Йому зробили операцію. Невдало. Льова осліп і сам ходити не може».

Хлопці помовчали, презирнулися, і тут хтось із них запропонував: «А ми його по черзі в школу водити будемо - і додому провадити. Уроки допоможемо робити» - перебиваючи один одного, защебетали однокласники.

Школу Льова закінчив з золотою медаллю, потім вступив до інституту. І там знайшлися друзі, які стали його очима. Після інституту Льова продовжував вчитися і, зрештою, став всесвітньо відомим математиком, академіком.

Лев Семенович Понтрягін (1908-1988) - математик, один з найбільших математиків ХХ століття, академік АН СРСР, втратив в 14 років зір. Він вніс значний вклад у розвиток математичної науки.

Підсумок

Бути добрим легко. Треба менше говорити про добро, а просто його творити.

Запитання для обговорення

- ☐ Що зробили однокласники для Льови? (*Діти висловлюються*)
- ☐ Як ці дії можна назвати одним словом? (ПІДТРИМКА).

9.Вправа «Допоможи мені»

Для того, щоб краще зрозуміти людей з інвалідністю та ті проблеми з якими вони зіштовхуються щоденно, пропонуємо вам декілька експериментів.

1 варіант. До участі запрошуються два учні, на руки їм одягають зимові рукавички, та пропонують у цих рукавичках застібнути гудзики на своїй кофтині.

2 варіант. Серед учасників обираються два бажаючих, один з яких виконує роль «Людини з порушенням зору» (зав'язують очі), інший роль провідника. Провідник має за допомогою словесних інструкцій провести «людину з порушенням зору» по заданому маршруту.

3 варіант. Серед учасників заняття обирають двох бажаючих, один виконує роль людини з аутизмом (йому одягають навушники та вмикають музику), другий учасник виконує роль того, хто повинен поговорити з дитиною з аутизмом. Завдання для другого учасника написано на картці: «Поясни людині з аутизмом, що об 11 год. 30 хв. потрібно прийти в кабінет інформатики на урок, взяти з собою зошит та підручник».

Запитання для обговорення

- ☐ Чи виникали труднощі при виконанні завдання?
- ☐ Які емоції виникали в процесі роботи?
- ☐ Який висновок для себе зробили?
- ☐ Яку допомогу ви б могли запропонувати своєму товаришу який має певні труднощі?

Підсумки

Іноді, просте завдання для пересічної людини, виявляється цілим випробуванням для людини з ООП. Тому не будьте байдужими, коректно питаєте у людини про допомогу, і в разі згоди, реалізуйте свої наміри.

10. Інформаційне повідомлення

Щорічно, з 16 листопада по 11 грудня, у нашій школі проводиться просвітницька акція «*Залишайся людиною*». Під час проведення акції ми звертаємо вашу увагу на ключові дати:

16 листопада - Всесвітній день толерантності;

21 листопада – День Гідності та Свободи;

25 листопада – Міжнародний день ООН з викорінення насильства щодо жінок;
День пам'яті жертв голодоморів;

1 грудня – Всесвітній день боротьби зі СНІДом;

2 грудня – Міжнародний день боротьби за скасування рабства;

3 грудня – Міжнародний день людей з інвалідністю;

5 грудня – День волонтера;

10 грудня – День захисту прав людини. День благодійності.

Є ще багато таких чи інших дат у річному календарі. Зазначаючи їх світова громадськість тим самим привертає увагу людей до суспільних проблем. Загалом, по людськи нам шкода тих, хто потрапив у складну життєву ситуацію. Але ми маємо відрізняти жалість від підтримки. Жалість робить людину, яку ми жаліємо, маленькою і беззахисною в наших очах і в очах оточуючих. Підтримка ж – це розмова на рівних: «Я знаю, що тобі важко. Я поруч, щоб допомогти, якщо тобі буде потрібно». Поки є надія – навіть маленький промінчик світла здатен розігнати найбільшу темряву.

3 грудня – Міжнародний день людей з інвалідністю, який відзначається в усьому світі. Для таких людей проводяться різноманітні конкурси, змагання. Думаю, ви всі чули про всесвітні і всеукраїнські параолімпійські ігри.

Іноді по телебаченню можна побачити таких людей, їх досягнення. Ніяка важка хвороба не ламає їх, не дивлячись на свої особливості, і вони досягають певних висот і стають відомими у світі людьми.

Мабуть, ви не всі знаєте, що серед людей, які мали особливості розвитку з дитинства чи отримали їх протягом життя, потрапивши у тяжкі життєві ситуації, є досить відомі люди.

□ **А чи знаєте ви?**

1. **Альберт Енштейн** – людина зі світовим іменем, математик, хворів на аутизм, дислексію.

2. **Людвіг Ван Бетховен** – композитор, людина з порушеннями слуху. Почав поступово втрачати слух через хворобу (запалення внутрішнього вуха).

3. **Леонардо Да Вінчі** – визнаний художник, письменник епохи Відродження, мав дитячий церебральний параліч.

4. **Уолт Дісней** – славнозвісний мультиплікатор, кінопродюсер, віднародження мав затримку психічного розвитку.

5. **Леся Українка** – українська поетеса була прикута до ліжка через хворобу – туберкульоз кісток.

6. **Параолімпійці**. У 2016 році у Ріо-де-Жанейро українські паралімпійці завоювали 117 медалей, з яких 41 – золота, 37 – срібних та 39 – бронзових. Спортсмени встановили 22 рекорди світу, 32 – паралімпійські рекорди та 54 рекорди Європи з паралімпійських видів спорту.

7. Нік Вуйчич. Нік народився без рук, без ніг і все думав - навіщо ж йому жити. Він не зможе працювати, не зможе взяти дитину на руки, коли та заплаче. Якось мама прочитала Ніку статтю про важко хворого чоловіка, який надихав інших жити. «Тоді я усвідомив, що я - не просто людина без рук і ніг. Я - творіння Боже. І не важливо, що думають люди». Він закінчив університет, об'їздив більше двадцяти країн. Його чули більше трьох мільйонів людей - в школах, будинках престарілих, в'язницях. Він виступає близько 250 разів на рік. Він став професійним оратором.

Нік Вуйчич одружився, і у них народилося двоє синів. Зараз він мільйонер.

8. Пабло Пінеда – 38-річний іспанський актор, який у 2009 році отримав нагороду на кінофестивалі в Сан-Себастьяні за кращу чоловічу роль у фільмі «Я також» – роль університетського викладача з синдромом Дауна. Пабложиве в Малага (Іспанія) і працює на муніципалітет. У нього є диплом викладача, бакалавра мистецтв і диплом в галузі педагогічної психології. Він перший в Європі чоловік з синдромом Дауна, який отримав університетську освіту, а також перший актор із синдромом Дауна, який отримав міжнародну кінонагороду.

Підсумок

Жити з інвалідністю – складно. Багато речей, на які ми навіть не звертаємо уваги, таким людям даються нелегко. Важкі хвороби не зламали їх, незважаючи на проблеми, ці люди досягли великих успіхів і стали всесвітньо відомими. А значить, коли людина обмежена у здоров'ї, їй обов'язково дарується талант і неймовірно добре серце.

12.Рефлексія

Висловіть свою думку про заняття, вибираючи початок фрази з рефлексивного екрану на дошці. Учні по колу висловлюються:

- ☐ Зрозумів, що....
- ☐ Я змінив своє ставлення до....
- ☐ Навчився....
- ☐ Найбільші труднощі я відчув...
- ☐ Найбільший мій успіх...

Підсумок

Люди з особливими потребами - це повноцінні члени суспільства, ми всі рівні у своїх правах і кожен із нас, має право проявляти свою інакшість, в цьому наша неповторність і унікальність. Я бажаю, щоб ваші знання та навички, отримані на заняттях, не втрачалися у буденному житті, у взаємовідносинах з оточенням. Бажаю, щоб отриманими знаннями ви ділилися з вашими рідними, друзями, знайомими.

Тематична зустріч 7

«Роль вчителя у формуванні позитивного мікроклімату інклюзивного освітнього середовища»

Мета: визначити рівень обізнаності з питань інклюзивної освіти, ознайомити з соціально-психологічним змістом поняття «інклюзивне навчання», розглянути характеристики дітей з особливими освітніми потребами, набути досвід емпатійної взаємодії, удосконалити навички конструктивного спілкування.

Матеріали та обладнання: аркуші А4, маркери, кольорові олівці, пластилін, роздаткові картки для вправ, бейджики, фліп чарт, клубок ниток, ножиці, картки зі словами: «дитина», «сім'я», «родина», «освіта», «права», «любов», «дім», «надія»; ПК, екран, проектор, носій із записаним на нього фільмом «Цирк метеликів», інтерактивна дошка «Після перегляду» для рефлексії.

Категорія учасників: педагоги

Тривалість заняття: 180 хв.

1. Вступне слово

Кожна людина має потреби, які прагне задовольнити. А саме: потреби фізіологічні (тобто, їжа, відпочинок, здоров'я); потреби безпеки (тобто, фізичної, психологічної та економічної); соціальні (тобто, потреба в взаємозв'язку з іншими, і, як наслідок, потреба інформованості, приналежності до спільноти-громади, потреба бути любленим, почутим, потрібним та визнаним); потребу свободи (тобто, можливості самостійно приймати рішення і впливати на своє життя); потребу самореалізації – тобто здійснення людської особи, віднаходження змісту життя, закорінення у вірі. Дуже часто людина може сама задовольнити ці потреби, або принаймні зробити все, що від неї залежить. Але є ті, які не можуть задовольнити свої базові потреби без нашого позитивного ставлення, допомоги, сприяння.

2. Вправа «Привітання»

Кожен учасник називає своє ім'я і говорить про свою особливість, яка відрізняє його від інших (звички, якості, вміння, вподобання). Після того, як кожен повідомить про себе, бажано пригадати, в чому ж унікальність кожного учасника групи.

3. Правила роботи в групі

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Давайте назвемо ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Учасники називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

4. Аналіз сподівань і очікувань

Учасники на стікерах записують свої очікування, щодо тематичної зустрічі та прикріплюють їх на дошці, озвучуючи.

5. Вхідна анкета «Моє ставлення до інклюзивної освіти»

Учасникам пропонується заповнити анкету, з метою вивчення рівня обізнаності з питань інклюзивної освіти (*Додаток: анкета для педагогів «Мое ставлення до інклюзивної освіти»*).

6. Інформаційне повідомлення «Соціально-психологічний зміст поняття «інклюзивна освіта»»

В останні роки незмінно зростає кількість дітей із психофізичними вадами. За даними статистичного обліку Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі на одну тисячу людей – троє сліпих, 5 % населення має проблеми зі слухом, із 800 новонароджених – один із синдромом Дауна. 40 % дітей мають освітні труднощі, 20% – порушення інтелекту, 20 % – порушення мовлення, 20 % – інші порушення. Так як лише 20 % народжених дітей умовно вважаються здоровими, інші – або страждають порушеннями психофізичного розвитку, або займають стан між здоров'ям та хворобою. Визнання прав такої дитини, її інтересів, потреб, надання допомоги у процесі її особистісного становлення, у виборі відповідної професійної діяльності є дуже важливими на сучасному етапі розвитку освіти.

Тому важливого значення набуває проблема інклюзивного навчання, що передбачає спільне перебування дітей із різними порушеннями психофізичного розвитку з їхніми здоровими однолітками. Впровадження інклюзивної освіти є одним з пріоритетів НУШ.

Що ж таке інклюзивне навчання, інклюзивна освіта? Інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, що ґрунтується на принципі забезпечення основного права дітей на освіту та права навчатися за місцем проживання, що передбачає навчання дитини з особливими освітніми потребами.

Хто такі діти з особливими освітніми потребами? Кожна дитина і доросла людина унікальні та особливі по-своєму, а тому в кожного з нас є власні індивідуальні потреби: комусь потрібно приймати вітаміни, комусь ховатись від сонця через алергію або не їсти полуниці, комусь потрібна тиша для концентрації, а комусь — класична музика. Якщо ми маємо на увазі саме інклюзивну освіту, то правильно говорити саме «діти з особливими освітніми потребами». І це, до речі, єдиний випадок, коли коректно говорити «особливий». Маємо акцентувати, що дитина з особливими освітніми потребами — це людина до 18 років, що потребує додаткової підтримки в освітньому процесі. Хто це може бути:

- діти з інвалідністю;
- діти з родин, що опинились у складних життєвих обставинах;
- безпритульні діти;
- діти, які живуть із ВІЛ/СНІД;
- діти-сироти;
- діти, позбавлені батьківського піклування та інші.

Дитина, яка на деякий час випала з освітнього процесу через хворобу чи інші причини, теж стає дитиною з особливими освітніми потребами, бо може потребувати додаткового часу, аби наздогнати однолітків.

7. Групова дискусія «Ми всі рівні»

Питання для дискусії

- ☐ Як ви зрозуміли термін «інклюзивна освіта»?
- ☐ Чи потрібна інклюзивна освіта в нашій країні?
- ☐ В нашому місті? В нашій школі ?
- ☐ Дитина з особливими освітніми потребами, хто вона?
- ☐ Чи всі діти мають рівні права?
- ☐ Чи має право «особлива» дитина сидіти у класі поряд з іншими типовими дітьми?

Коментар

Бажано, щоб кожен учасник висловив власну думку. Необхідно, щоб всі учасники відчували значимість і прийняття їхнього ставлення щодо даної теми.

8. Практична вправа «Нитка» або «Які умови необхідні для щасливої дитини?»

Мета: сприяти зміні фокусу точки зору учасників на проблему інтеграції у суспільство дітей з особливими освітніми потребами; наочно продемонструвати соціальні й емоційні

зв'язки, що забезпечують необхідні умови для виживання й розвитку дитини. Цю вправу корисно проводити з спеціалістами, громадськістю, які безпосередньо пов'язані з особливими дітьми.

Вправа починається зі вступного слова тренера: «Народжується дитина. Щоб вона стала людиною, слід оточити її любов'ю, піклуванням. Звернемось до Конвенції ООН «Про права дитини», де записано: «Кожна людська істота до досягнення 18-річного віку – дитина».

Для сприяння зміні фокусу точки зору учасників на проблему та наочно продемонструвати соціальні й емоційні зв'язки, що забезпечують необхідні умови для виживання та розвитку дитини, тренер пропонує випробувати методику «Нитки». Перед початком випробування методики тренер просить групу сісти півколом, щоби створити своєрідний амфітеатр. Потім із числа учасників тренер вибирає сім осіб, які одержують картки зі словами. Учасники майбутньої дії стають спиною до аудиторії – «глядача» – та прикріплюють свої картки на груди так, щоб до визначеного часу «глядачі» їх надпис прочитати не могли. У центр півкола викликається учасник, який одержав картку зі словом «ДИТИНА». Потім тренер починає розповідати історію, запрошуючи у визначених моментах увійти в коло дії по черзі інших з вибраних ним шести учасників. Кожний із них один із кінців кольорової нитки, запропонованої тренером, затискає в руці, а інший кінець віддає «ДИТИНІ». Таким чином,

поступово «ДИТИНА» опиняється в колі, з'єднана з кожним з інших учасників дії кольоровою ниткою.

Тренер

Зараз я розповім вам історію, складену на підставі фактів, що мали місце в дійсності. Отже, жила-була дівчинка. Вона росла дуже щасливою дитиною. У неї були мама й батько, бабуся й дідусь і навіть старший брат. У дівчинки була РОДИНА. (Тренер виводить учасника, якому була віддана картка «РОДИНА», і з'єднує його ниткою з «ДИТИНОЮ».) Усі члени родини дівчинку дуже любили та піклувались про неї, вона знала тоді, що таке дійсна ЛЮБОВ (Виводиться учасник із карткою «ЛЮБОВ». Протягується друга ниточка). Родина дівчинки була досить забезпеченою й жила у великому та світлому будинку (Виходить учасник із карткою «ДІМ»; протягується ниточка). Дівчинка ходила до дитячого садочка, вона отримувала ОСВІТУ (Вихід наступного учасника з карткою «ОСВІТА», протягується ниточка). У такий спосіб дотримувались ПРАВА маленької людини (Вихід учасника з карткою «ПРАВА»; протягується ниточка). Дівчинка з НАДІЄЮ дивилась у майбутнє. (Вихід учасника з карткою «НАДІЯ»; протягується ниточка).

Але так уже сталося, що майже в один рік батько та старший брат дівчинки загинули в автокатастрофі. Мама, не справившись із таким горем, почала сильно пити, а бабуся й дідусь, не витримавши лиха, що прийшло, померли один за одним. Так у дівчинки не стало РОДИНИ (Тренер входить у коло й перерізає ножицями ниточку «ДИТИНА»-«РОДИНА»). А разом з рідними пішла й ЛЮБОВ (Тренер розрізає нитку «ДИТИНА»-«ЛЮБОВ»).

У дівчинки не стало й ДОМУ. (Тренер ріже нитку «ДИТИНА»-«ДІМ»), тому що мама продала його за борги. Дівчинка разом з мамою опинилась на вулиці. Вона перестала ходити до садка (Тренер обриває нитку «ДИТИНА»-«ОСВІТА»). Права дівчинки не дотримувались, тому що з нею поруч не було дорослих, які би про неї піклувались (Тренер розрізає нитку «ДИТИНА»-«ПРАВА»). Лише світле проміннячко НАДІЇ ледь жевріло в її душі (єдина нитка, що залишається нерозрізаною).

Час спливав, і одного разу дівчинку небайдужі люди привели в сімейний дитячий будинок. Тепер вона вважає, що їй дуже поталанило. З нею поруч з'явилися чоловік і жінка, яких вона вже називає мамою й батьком, у неї є брати та сестри (тренер зв'язує нитку «ДИТИНА»-«РОДИНА»). Дівчинка відчуває, що її люблять (тренер зав'язує нитку «ДИТИНА»-«ЛЮБОВ»). У неї знову з'явився ДІМ, де вона почуває себе затишно й комфортно (тренер зв'язує нитку «ДИТИНА»-«ДІМ»). Дівчинка знову почала ВЧИТИСЬ (тренер зв'язує нитку «ДИТИНА»-«ОСВІТА»). Дівчинка знову могла сказати: «Я - людина, нехай поки маленька, але я маю ПРАВА (тренер зв'язує нитку «ДИТИНА»-«ПРАВА»). Як добре, що є добрі люди, і як важливо не втрачати НАДІЮ.

Далі тренер просить групу подякувати учасникам дії та запрошує їх повернутись на свої місця.

9. Міні-лекція «Діти з особливими потребами»

З впровадженням інклюзивної освіти в Україні все частіше ми почали чути такі поняття «вади розвитку», «неповносправність», «інвалід» та «інвалідність». В ситуації коректного користування подібними термінами ми можемо звернутись до спеціальної літератури. В пригоді стане «Довідник безбар'єрності» <https://bf.in.ua/> . Для безбар'єрної мови є таке просте правило, яке звучить так: «спочатку говоримо про людину, а не про її риси». Тобто у фразях та висловах спочатку згадуйте людину, а далі вже її ознаки, якщо це потрібно.

Наприклад, людина з інвалідністю, людина з ДЦП, людина з синдромом Дауна. Якщо ж ми говоримо, наприклад, «інвалід», ми по суті знеособлюємо людину, зводимо її особистість до якоїсь одної характеристики. Але насправді ж це не так. Усі ми значно більше, ніж якась одна ознака.

Варто підкреслити, що в нашій державі основною категорією дітей з особливими освітніми потребами загальноприйнято вважати саме дітей з особливостями (порушеннями) психофізичного розвитку. Діти з особливостями (порушеннями) психофізичного розвитку мають відхилення у фізичному чи психічному розвитку і зумовлені вродженими чи набутими розладами.

Залежно від типу порушення виокремлюють такі категорії дітей: з порушеннями слуху (глухі, оглухлі, зі зниженим слухом); зору (сліпі, осліплі, зі зниженим зором); інтелекту (розумово відсталі, із затримкою психічного розвитку); з мовленнєвими порушеннями; з порушеннями опорно-рухового апарату; зі складною структурою порушень (розумово відсталі сліпі чи глухі; сліпоглухонімі та ін.); з емоційно-вольовими порушеннями та дітей з аутизмом.

А також розрізняють:

- вроджені розлади, спричинені порушенням живлення, гормональними розладами, резусною несумісністю груп крові матері та дитини, шкідливим впливом на плід генетичних факторів, інтоксикацій, інфекцій, травм, впливом медичних препаратів, алкоголю, наркотичних та отруйних речовин;
- набуті порушення зумовлені, переважно, різноманітними шкідливими впливами на організм дитини під час народження та в наступні періоди розвитку (механічні ушкодження плоду, тяжкі пологи, пологова асфіксія, крововиливи у мозок, інфекційні захворювання тощо).

Навчання та виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку здійснюється з урахуванням особливостей їхнього розвитку, використанням специфічних заходів та організаційних форм навчальної роботи, залежно від характеру розладу.

10. Перегляд та обговорення мультфільму «Маленька каструлька Анатолія»

https://www.youtube.com/watch?v=PrRoTTc0fMc&ab_channel=MamaElvey

Каструлька Анатолія (La petite casserole d'Anatole). Режисер: Eric Montchaud. Ерік Моншо.

Цей чудовий мультик розповідає про нелегке життя дітей з особливостями розвитку. Але тут показано і те, яку цілющу силу мають безумовна любов та прийняття...

Мультфільм був зроблений за книгою дитячої письменниці Ізабель Кар'є (Isabelle Carrier) у 2014 році. З того часу він отримав безліч французьких і міжнародних нагород в області мультиплікації.

Коментар

На жаль, у байдужому та не дуже толерантному світі складно бути іншим. Зовсім не важливо, чим дитина або дорослий відрізняється, але «більшість» здатна перетворити особливість у недолік так переконливо, що в це може повірити дитина. Мультфільм «Анатоль і його каструлька» саме про таких особливих людей.

Пам'ятаймо, така каструлька є в кожного з нас, тільки в когось вона завелика, а в когось замала, у когось вона помаранчевого кольору, а в когось - іншого кольору, хтось її приховує, а хтось - ні.

Завдання - навчити дітей і дорослих поважати відмінності. Не залежно від того, чим ці відмінності обумовлено: фізичними, духовними або іншими особливостями.

Але виявляється, можна навчитися жити з «каструлькою», і дуже важливо, щоб поруч виявився той, хто буде готовий допомогти в цьому.

9. Вправа «Лимон»

Кожний з учасників отримує лимон або якийсь інший фрукт чи овоч (усі отримують однакові плоди - наприклад, лимони, яблука). За 1-2 хвилини учасники мають віднайти такі риси цього плоду, які б відрізняли б його від його подібних - особливості форми, якісь ушкодження і т.і.. Потім ведучий збирає плоди до однієї купи і пропонує учасникам віднайти свій.

Коментар

Вправа допомагає учасникам усвідомити, що всі ми різні, але всі рівні і маємо однакові права.

11. Руханка «Дощ-дощик»

Ведучий пропонує учасникам стати у коло.

Інструкція: «Чи знаєте ви, який в Україні буває дощ-дощик? Ні? Тоді давайте разом послухаємо, який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні!

- В Україні піднявся вітер (труться долоні одна об одну).

- Починає крапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по грудях).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось град - справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях).
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долоней).
- Сонце! (руки догори).

12. Вправа «Зустріч»

Учасники стають у два кола: зовнішнє і внутрішнє, обличчям один до одного і, використовуючи невербальні засоби спілкування, по черзі вітаються з кожним учасником протилежного кола так, начебто вони зустріли друга; колегу-вчителя; учня із свого класу; учня із паралельного класу; дитину з інвалідністю; сусіда; ворога; хлопчика або дівчинку, який (яка) подобається; незнайомця, батьків свого учня; маленьку дитину.

Ведучий періодично змінює завдання.

Обговорення

- ☐ Які відчуття, емоції виникали, коли доводилося вітатися з однолітком, старшою за тебе людиною, молодшим, незнайомцем, хворою дитиною?
- ☐ Як змінювалися ваші жести, рухи, емоційний стан?
- ☐ Які, можливо, були труднощі?
- ☐ Як це пов'язано із вашою поведінкою в житті?

Коментар

Вправа допомагає учасникам усвідомити, що наші дії, міміка, рухи відбивають емоційне ставлення до співрозмовника. Щоб краще розуміти емоції співрозмовника, можна аналізувати його жести і міміку. В свою чергу, для того, щоб бути зрозумілим для інших, треба уміти невербально проявляти свої емоції.

13. Інформаційне повідомлення «Ставлення до дітей з особливими освітніми потребами»

У грудні 2009 року Україна ратифікувала основні міжнародні документи у сфері забезпечення прав дітей згідно зі світовими стандартами освіти, соціального захисту та охорони здоров'я. Передусім йдеться про статтю 24 Конвенції ООН про права людей з інвалідністю, в якій визначено обов'язок держави щодо реалізації інклюзивної моделі освіти, тобто створення такого предметно-просторового спеціального середовища, яке б дало змогу всім дітям бути однаково рівними учасниками навчального процесу в єдиному освітньому просторі відповідно до їхніх особливостей, потреб і можливостей.

5 липня 2017 року Президент України підписав ухвалений 23 травня цього ж року Закон [«Про внесення змін до Закону України "Про освіту" щодо](#)

особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг».

5 вересня 2017 року було прийнято новий Закон України “Про освіту”. З того часу діти з особливими освітніми потребами мають повне право здобувати освіту в усіх навчальних закладах, зокрема й безоплатно в державних та комунальних.

З початку 2020/2021 н.р. в інклюзивних класах почали навчатися 25 078 учнів. Ця кількість майже в 10 разів перевищує дані п’ятирічної давнини. Загалом у школах створено 18 687 інклюзивних класів. Цього навчального року майже 43% від загальної кількості шкіл організували інклюзивне навчання. Тобто майже кожна друга школа в Україні навчає дітей з особливими освітніми потребами.

Однак в Україні є свої реалії. Справа в тому, що, якщо говорити відверто, наше суспільство не зовсім готове приймати з розкритими обіймами тих, хто чимось відрізняється від основної маси, і діти з особливими освітніми потребами не є винятком.

Отже, на теперішній час наше суспільство потребує навчання толерантності, а діти з особливими освітніми потребами потребують нашого спілкування. То ж успішної реалізації інклюзивної освіти сприятиме формуванню більш толерантного та гуманного суспільства.

14. Перегляд та обговорення фільму Джошуа Вайгела «Цирк метеликів», 2009 рік

Сьогодні ми з вами станемо очевидцями історії про дивовижну долю людини, яка була обмежена фізично, але така сильна морально. Хочу зазначити, що головну роль виконує Нік Вуйчич, людина, яка, незважаючи на відсутність рук та ніг, живе повноцінним життям.

Перш ніж ми безпосередньо перейдемо до перегляду кіно «Цирк Метеликів», я хотіла б, щоб ви звернули увагу на аркуші паперу перед вами. Під час фільму попрошу вас нотувати на них ваші враження та питання. Після знайомства з фільмом, ведучий пропонує глядачам обмінятися враженнями та питаннями.

Отже, приємного перегляду!

Приклади запитань для обговорення:

- ☐ Які емоції, почуття викликав фільм?
- ☐ Чому фільм має назву «Цирк метеликів»?
- ☐ Як ви ставитеся до головного героя?
- ☐ Хто, на вашу думку, вартий поваги, хто – осуду?
- ☐ Про що цей фільм?

Коментарі

На початку фільму люди вважали Вілла виродком, потворним творінням природи. І лише коли Вілл сам повірив у свої сили, ним почали захоплюватися як «найсильнішою людиною». Головний герой довів, що також може бути сильним. Тільки ця сила проявляється в іншому: прагненні жити тим же повноцінним життям, що й інші люди. Як ви вважаєте, чи можливе таке насправді?

Дійсно, підтвердженням цього може стати саме життя виконавця головної ролі. Тільки уявіть, що Нік навчився писати за допомогою двох пальців на лівій стопі, навчився чистити зуби, голитися, розчісуватися, відповідати на телефон і друкувати на комп'ютері. У цьому класі хлопець став старостою класу, брав участь у кампаніях зі збирання коштів на благодійність.

Як ви вважаєте, що допомогло головному герою фільму повірити у свої сили? Яку роль відіграє оточення для людини?

Я думаю, цей фільм вартує того, щоб його поширювали, тому що сила, з якою він впливає на глядача, є дивовижною.

Як ви вважаєте, яку дієву допомогу можуть отримати від нас люди-інваліди?

Сформулюйте ваше особисте ставлення до людей.

16. Рефлексія «Почуття у нашому житті»

Емоції супроводжують нас усе життя, вони виражають наше ставлення до себе, інших людей та оточуючого світу. Однак дуже часто ми можемо бачити, що люди не вміють виражати свої почуття, вважають їх недоречними, намагаються їх приховати. Зрозуміло, що такої самої поведінки вони очікують і від інших.

Коли хтось не усвідомлює своїх почуттів, не приймає або не вміє їх виражати, він проявляє їх таким чином: 1) навіщує ярлики; 2) вдається до звинувачень. Чим більше почуття стосуються мене тут і зараз, тим важче про них говорити.

Більшість людей не прислухається до своїх почуттів і повністю не усвідомлює їх. Коли ми починаємо їх описувати, то можемо краще їх усвідомити. При цьому слід пам'ятати, що для конструктивного вираження своїх переживань краще використовувати фрази з початком «Я...», «Мені...», «Мій...» і далі описувати свої почуття у зв'язку із ситуацією, яка переживається тут і тепер.

При цьому варто пам'ятати, що ми виражаємо власні почуття, а не оцінюємо особистість іншої людини. Тому для успішного спілкування варто уникати ярликів та звинувачень.

17. Підбиття підсумків методом «ДРІД»

Тренер пише на дошці:

Д – досвід (що робили, що найбільше запам'яталося?)

Р – рефлексія (які відчуття?)

І – інформація (яку інформацію одержали та які висновки зробили?)

Д – дії (як будете діяти в майбутньому?)

Тематична зустріч 8

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Мета: усвідомити значення власного психоемоційного стану; навчитися розпізнавати симптоми емоційного вигорання та своєчасно діагностувати їх; оволодіти основними техніками та прийомами нормалізації/відновлення власного психоемоційного та фізичного стану; розуміти основні переваги інклюзивного навчання для усіх учасників освітнього процесу.

Обладнання та матеріали: аркуші А4, маркери, кольорові олівці, пластилін, роздаткові картки для вправ, бейджики, фліп чарт.

Категорія учасників: педагоги

Тривалість заняття: 180 хв.

1. Вступ. Експресдіагностика, проективний тест «Годинник»

Проективний тест «Годинник» методика, яка показує, наскільки ви зараз сповнені енергією чи, навпаки, потребуєте «живлення». Візьміть аркуш паперу й намалуйте на ньому годинник - який тільки забажаєте. Згідно з цим, ми розрахуємо ступінь втоми.

Якщо ваша годинна стрілка опинилася нижче горизонтальної лінії (між дев'яткою та трійкою на годиннику) - внутрішнього ресурсу вам бракує, ви втомлені. Що нижче стрілка, то втомленішими ви почуваетесь. Стрілка показує шосту? Ви вкрай виснажені.

Тепер подивіться, які ще елементи є на годиннику. Кнопка від будильника? Ви не тільки перевтомлені, а й відчуваєте внутрішню тривожність, адже боїтеся не встигнути все або й не встигаєте, і це вас турбує. Це наче знак «стоп» - зупиніться і зверніть увагу на себе, а не тільки на те, що відбувається довкола.

Коментар

Коли ми проводжу тренінг у середині чверті, приблизно 70 % вчителів малюють стрілку трохи вище горизонтальної лінії або на ній. А от коли вчителі проходять тест на початку чверті чи наприкінці, близько 80 % малюють стрілку нижче лінії 3–9, що позначає втому.

Отож, основним завданням для учасників зустрічі буде навчитися діагностувати власний психоемоційний стан, регулювати його та підвищувати рівень самоефективності.

2. Вправа для привітання «Я природне явище»

Учасники обирають серед запропонованих асоціативних карток ті, які асоціюються у них з їхнім теперішнім емоційним станом. І потім у групах по троє вони обговорюють кожне природне явище, проводячи аналогії з реальністю. Наприклад, учасник відчуває себе блискавкою, і в реальному житті це проявляється у швидкому роздратуванні через дрібниці, зриванні на оточуючих своєї злості. А інша учасниця відчуває себе річкою, яка стрімко тече і не звертає уваги на дрібниці поруч.

За відсутності карток вправу можна проводити через ті самі асоціації, починаючи обговорення без візуальних додатків.

Після обговорення в трійках проводиться загальний аналіз інсайтів та вражень від вправи у загальній групі.

3. Правила роботи в групі

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Давайте згадаєм ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Учасники називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

4. Аналіз сподівань і очікувань

Свої очікування від зустрічі учасники записують, на кольорових стікерах і прикріплюють на фліп чарт, озвучуючи.

5. Інформаційне повідомлення «Симптоми професійного вигорання»

Проаналізувавши симптоми професійного вигорання, які представлено у інфографіці, можна усвідомити власний емоційний стан. Та необхідно бути чесним із самим собою. При потребі звернутися за допомогою до відповідних фахівців (практичних психологів, психотерапевтів, медичних працівників).

Пропонуємо вам об'єднатися у три групи, кожна з яких буде мати завдання ознайомитись з інфографікою про найпоширеніші ознаки тривалого стресу та дати відповіді на запитання:

- ☐ Чи доводилось вам спостерігати описані симптоми у себе чи у своїх колег?
- ☐ Чи задумалися ви над тим, що може бути причиною цих симптомів?
- ☐ Чи вдалося позбутися цих негативних проявів, якщо так, то як саме?



Наявність ознак тривалого стресу з часом може погіршувати стан людини. Тому наступна інфографіка про стадії вигорання:



6. Мозковий штурм «Емоційне та професійне вигорання педагогів»

- ☐ У якому віці педагог може зіткнутися з емоційним вигоранням?
- ☐ Чи залежить швидкість настання та сила професійного вигорання від умов праці педагога?
- ☐ Як проводити інтерпретацію свого внутрішнього стану та ситуації, що складається у навколишньому середовищі, для повноцінного сприймання реальності?
- ☐ Якою має бути ваша реакція у випадку діагностики у себе симптомів емоційного/професійного вигорання?

7. Інформаційне повідомлення про особливості емоційного вигорання

- ✓ Професійне вигорання педагогів не пов'язано з віком безпосередньо. Воно зустрічається і у педагогів зі стажем роботи і у молодих фахівців.
- ✓ Якщо педагог працює у колективі з позитивним емоційним кліматом, комфортними умовами праці та має певну свободу творчого самовираження, то професійне вигорання може не актуалізуватись досить довго.
- ✓ У випадках, коли педагог, який працює з дітьми із складними порушеннями розвитку, він має уникати завищених вимог до себе та до дитини, оскільки затрачені ресурси можуть не призвести до бажаного результату, що є швидким кроком до розчарування у собі, своїй діяльності та призвести до професійного вигорання.
- ✓ Вчасна самодіагностика є основою вашої культури здоров'я та турботи про себе.
- ✓ Не соромно дізнатися про проблему, соромно робити вигляд, що її не існує.

8. Діагностично - терапевтична вправа «Моє професійне дерево»

вправа для нормалізації власного емоційного стану складається з вивільнення від негативних емоцій/ станів та наповнення приємними емоціями/почуттями

Інструкція:

Потрібно взяти аркуш: на одному боці написати «За що я можу сказати «спасибі» своїй роботі», а на іншому – «За що моя робота може сказати «спасибі» мені». До кожного треба написати щонайменше 20 тверджень. Якщо вам це вдасться, то емоційного вигорання нема.

Перша сторона аркуша показує відношення людини до роботи, від чого воно отримує задоволення, а друга – наскільки вона може похвалити себе за свою роботу. За що, вона думає, її цінять та за що вона ціните себе. Це дає емоційний ресурс.

Якщо у вас виходить від 5 до 8 пунктів, а потім – «мені більше нема, про що писати», це не просто дзвіночок, це вже набат. Якщо до 15 пунктів «дякую роботі» і 3, коли робота може сказати «спасибі» вам, то це знак того, що ви себе не цінуєте в роботі. І тут треба шукати моменти, чому ви важливі для своєї роботи.

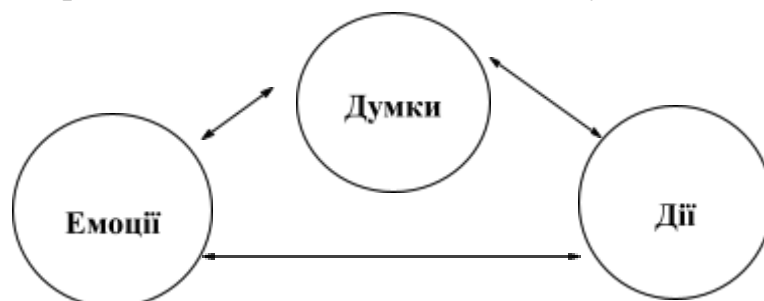


9. Навички психологічного відновлення. Обґрунтування позитивної діяльності

Наші дії думки та почуття взаємопов'язані. Можна впливати на будь яку складову. Як ви думаєте на яку складову найлегше вплинути ?

Коли негативного досвіду в житті стає набагато більше, ніж позитивного, він може викликати та підтримувати важкі почуття. Позитивний досвід, як правило, викликає позитивні емоції, в той час як негативний досвід викликає прикрі емоції. Тож якщо ви хочете поліпшити свій настрій, вам потрібно збільшити кількість позитивного досвіду і зменшити кількість негативного.

Іноді ми можемо відчувати, ніби нас сповнює безліч відчуттів - сум, страх, і просто погане самопочуття. Ми не можемо просто змусити ці погані почуття піти.! Але ми можемо попрацювати над тим, щоб наповнити свій час тим діями, які приносять позитивні, щасливі почуття.



10. Вправа «Позитивна діяльність»

Кроки до вибору позитивної діяльності:

1. Оберіть та заплануйте одне або більше занять.

Використовуючи список ресурсних активностей, складіть власний список із 20-30 дій, які приносять вам задоволення, виберіть з власного списку дві-три активності, які ви могли б спробувати. Включіть до них діяльність, яка в минулому допомагала вам відчувати себе краще. Виберіть як мінімум одну активність, якою ви можете займатися самостійно, і одну соціальну активність, яка включає когось ще.

2. Внесіть діяльність до календаря

Виберіть день і час, коли ви могли б зайнятися однією або декількома з цих активностей (навіть ненадовго) на наступному тижні. Відзначте цей час в календарі вашого девайса чи гаджета.

Календар позитивної діяльності

Березень 2021	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
тиждень 9	1	2	3	4	5	6	7
тиждень 10	8	9	10	11	12	13	14
тиждень 11	15	16	17	18	19	20	21
тиждень 12	22	23	24	25	26	27	28
тиждень 13	29	30	31				

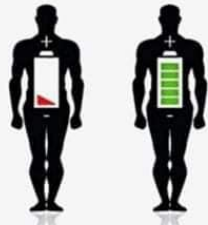
Додаток «Список ресурсних активностей»

11. Рефлексія «Способи психологічного відновлення»

Дана інфографіка допоможе вам конкретизувати способи запобігання емоційного вигорання.

Як боротися з вигоранням

- ⇒ **Розслаблення** (треба знаходити час для себе).
- ⇒ **Пам'ятати про «Хочу»** (задоволення власних потреб).
- ⇒ **Взяти відпустку** (або виїхати за місто на вихідні).
- ⇒ **Тайм менеджмент** (правильно скласти плани та розподілити завдання).
- ⇒ **Пробувати отримувати задоволення від роботи** (шукати позитив у будь-якій ситуації. Шукати способи зробити уроки цікавішими і для дітей, і для себе).
- ⇒ **Чути себе** (коли потрібно вирости професійно, від вас залежить, чи сприймете ви це як можливість, чи опустите руки).
- ⇒ **Змінити роботу** (якщо людина доходить до третьої стадії і нічого не допомагає, найкращим варіантом буде знайти нову роботу. Не нова школа, а зовсім нова діяльність).



Запорізька обласна
грамадська організація
«Флоренс»



Важлива інформація: кожна людина має володіти власними шляхами нормалізації свого емоційного стану; шляхи нормалізації мають задіяти різні сфери життєдіяльності (репертуар дій).



12. Кава-тайм. Притча про каву. Вправа «Малюнок кавою»

Приходить учень до Вчителя й каже: «Учителю, я втомився. У мене таке складне життя, такі труднощі й проблеми! Я весь час пливу проти течії. У мене немає більше сил... Що мені робити?»

Учитель замість відповіді поставив на вогонь три однакові ємності з водою. В одну ємність кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв із води моркву та яйце й налив каву в чашку з третьої ємності.

«Що змінилося?» - запитав він учня.

«Яйце і морква зварилися, а кава розчинилася у воді».

«Ні!» - сказав учитель, - «Це лише поверхневий погляд на речі. Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою і податливою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однаково несприятливих обставин - окропу». Так і ті

люди, які сильні зовні, можуть розклеїтися й стати слабкими там, де крихкі й ніжні лише твердіють і міцніють».

«А кава?» - запитав учень.

«О! Це найцікавіше! Зерна кави повністю розчинилися в новому несприятливому середовищі й змінили його – перетворили окріп на чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин, - вони змінюють самі обставини й перетворюють їх на щось нове й прекрасне, отримуючи від ситуації користь і знання».

Залежно від того, як людина ставиться до себе й до свого життя, вона буде або «зіркою», або «свічкою».

Коментар

Емоційне вигорання – не хвороба й не діагноз, а тим більше – не вирок. Тож що раніше почати з ним боротьбу, то ефективнішою вона буде. Проте найкраще все ж буде запобігти емоційному вигоранню.

Учасникам пропонується спробувати намалювати кавовою гущею щось, що першим спаде на думку. Це може бути образ чи навіть сюжет. У підсумку кожен матиме можливість висловитись з того приводу.

13. Психоедукація. Інтерактивна освітня виставка «Mental Trek»

Психічне здоров'я є однією з найбільших людських цінностей не лише з індивідуальної, але і з соціальної точки зору. Особливу увагу слід звернути на стан психічного здоров'я педагога, адже це одна з найбільш піддатливих до стресів категорій.

На нашу думку, саме психоедукація і просвіта є першим кроком у вирішенні цього надскладного завдання. Психоедукація - це пояснення і донесення до людей необхідної інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їх наслідки для особистості.

Психоедукація орієнтована на:

- загальну картину психічних розладів з їх позитивними, негативними симптомами та емоційними наслідками;
- різні типи захворювань, їх перебіг, причини захворювань;
- розпізнання індивідуальних ранніх симптомів порушення психічного здоров'я;
- визначення факторів, що впливають на стан здоров'я.

Інтерактивна освітня виставка «Mental Trek»-унікальний освітній інструмент, який спонукає відвідувачів брати активну участь у вивченні теми, шукати відповіді на важливі питання і ділитися власним досвідом. Завдяки цьому, учасники вчаться розрізняти психічні стани, дізнаються до кого звертатися по допомогу у разі психічного неблагополуччя. Mental Trek ненав'язливо дає розуміння відповідальності за свій вибір та вчинки, навчає бути уважним та небайдужим до себе та своїх близьких.

14. Підсумок. Рефлексія щодо очікувань

Повертаємось до очікувань, які висловлювались на початку зустрічі. Якщо вони справдились можна зняти стікер з дошки, якщо ж ні - то нехай залишається.

15. Анкета зворотнього зв'язку

1. Як ви можете охарактеризувати ваш настрій сьогодні?

фантастичний;

оптимістичний;

рішучий;

«скоро зима»;

інше.._____.

2. Що з почутого чи побаченого ви будете використовувати у своїй роботі ?

3. Ваші зауваження, побажання, коментарі _____

Дякуємо щиро!

16. Вправа «Візьми те, чого тобі не вистачає в житті зараз»

Пропонуємо вам вибрати з запропонованого переліку те, чого не вистачає у житті зараз. (*додаток « Візьми те, чого тобі не вистачає в житті зараз»*).

Коментар. В переліку для вибору запропоновані матеріальні та моральні цінності. Діагностичним може бути факт більшого попиту на ту чи іншу групу цінностей.

Тематична зустріч 9

«Розвиток власного емоційного інтелекту як здатності успішного прийняття та розуміння інших»

Мета: дати уявлення педагогам та батькам про важливість розвитку емоційно-вольової сфери, емоційного інтелекту, розумінню власних емоційних станів та почуттів; сприяти самоаналізу, кращому розумінню власних мотивів, цінностей та стратегій поведінки; гармонізації емоційного стану; вирішенню внутрішніх конфліктів.

Матеріали та обладнання: аркуші А4, маркери, кольорові олівці, пластилін, синильні ниточки, роздаткові картки для вправ, бейджики, фліп чарт.

Категорія учасників: батьки та педагоги

Тривалість заняття: 180 хв.

1. Вступне слово

Здатність людини справлятися з емоціями (наприклад, із занепокоєнням, починаючи новий проект, зі злістю, намагаючись упоратися з сімейним

конфліктом, або зі страхом, влаштовуючись на нову роботу) здоровими способами визначає якість її життя набагато в більшій мірі, ніж розумові здібності.

2. Знайомство. Вправа «Очікування» (синильна ниточка)

За допомогою синильної ниточки створити асоціативний образ своїх очікувань та презентувати його.

3. Прийняття правил роботи у групі

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії, потрібно дотримуватись певних правил. Давайте назвемо ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Учасники називають правила, записані на плакаті у формі піктограм)*. Погодження групових норм і їх дотримання сприяє розвитку деяких емоційних компетенцій на практиці.

4. Інформаційно мотиваційне повідомлення «Важливість розвитку емоційного інтелекту»

Емоції надзвичайно важливі як для кожної людини, так і для всього людства. Це одна з найпотужніших стихій, до якої слід бути дуже уважними. Стримування емоцій може негативно відобразитися на наших взаєминах з оточенням чи стати причиною конфлікту всередині особистості.

? ШО ТАКЕ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА В ЧОМУ ЙОГО АКТУАЛЬНІСТЬ?

👉 **Емоційний інтелект (EI)** – це здатність до усвідомлення та розуміння власних емоцій і емоцій оточення, керування емоційним станом та своєю реакцією на поведінку інших.

Футурологи запевняють, що вже до 2030 року популярність емоційної компетентності сягне небачених раніше вершин, адже це запорука успішної комунікації та партнерства.

Емоційний інтелект належить до так званих «м'яких навичок». Попри те, що автоматизація та комп'ютеризація сприяють прогресу, емоційна близькість потрібна більшості з нас – вона важлива навіть у віртуальних мережах.

Людина з розвиненим емоційним інтелектом уміє не лише слухати, а й добирати правильні слова, розуміти, чого насправді від неї хочуть, до того ж має більше шансів зробити стрімку кар'єру. Але головний «бонус» – розуміння себе як особистості. Коли ми приймаємо себе, розуміємо власні емоції та не заперечуємо жодні почуття – формується цілісна особистість без внутрішніх конфліктів.

ЧОТИРЬОХФАЗНА МОДЕЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Існує багато теорій і класифікацій щодо моделей EI, але найсучаснішою є така модель емоційного інтелекту 🏹🏹🏹

СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Популяризатор ідеї емоційного інтелекту, Даніел Гоулман, виділив п'ять складових ЕІ:

- **Самопізнання** – здатність до правильної оцінки своїх емоцій, мотивації, поставлених цілей. Коли ми розуміємо власні реакції на певні події, то можемо передбачити наслідки та обрати найкращий план розвитку подій.
- **Саморегуляція** – вміння контролювати та регулювати емоції та імпульси.
- **Мотивація** – прагнення до мети заради її досягнення. Коли ми володіємо навичками ЕІ, набагато простіше шукати шляхи мотивації учня.
- **Емпатія** – здатність до співпереживання оточенню, розуміння чужих емоцій. Людяність дозволяє відчути біль і радість іншої людини. Розуміння ситуації через емоції допоможе надати допомогу чи у потрібний момент надати людині простір.
- **Соціальні навички** – вміння налагоджувати взаємини з оточенням. Усе має робитися з почуттям гідності, співпраця з колегами, учнями та родиною будується на рівних партнерських умовах.

5. Самопізнання. Діагностична вправа для визначення здатності до розуміння емоцій

Щоб навчати емоційному інтелекту дітей необхідно зрозуміти на якому рівні він розвинений у педагогів. Щоб визначити свою здатність до розуміння емоцій потрібно виконати маленьку діагностичну вправу протягом трьох хвилин записати слова, вирази, словосполучення, які дають нам змогу точно висловити емоції. Необхідно звернути увагу на кількість слів:

- понад 30 слів — Ваш словниковий запас цілком дає змогу висловлювати ваші почуття; Ви можете розраховувати на те, що Ваші емоційні переживання будуть зрозумілі оточенню;
- 20—30 слів — Ви можете в різний спосіб висловити свої почуття, але тренування Вам не завадить;
- менше ніж 10 слів — Вам необхідне тренування у вираженні почуттів. Зверніть також увагу на те, яких емоцій у Вас більше — позитивних чи негативних? Це характеризує вашу особистість і ваше ставлення до життя.

6. Вправа «Вчимось розрізняти емоції та почуття» (на розвиток вміння сприйняти, зрозуміти, розпізнати та вербалізувати базові емоції)

Це завдання допоможе навчитись розрізняти прояви різних емоцій і почуттів за виразом обличчя людини. Завдання пропонує 14 пронумерованих яскравих і виразних малюнків, на кожному з яких зображений хлопчик у певному емоційному стані. Частина малюнків ілюструє негативні емоції, а решта – позитивні або нейтральні. Також надано назви цих емоцій і почуттів у довільному порядку. Учасникам треба визначити, яку емоцію виражає кожне обличчя та вписати відповідний номер у кружечок біля малюнку.

7. Вправа «Створення кольорової карти емоцій» чи Бінго, де живуть емоції.

(підібрати колір з яким асоціюється, або на який колір схожа певна емоція та розфарбувати ним лампочку, позначити на фігурі людини місце, яке найчастіше реагує на ту чи іншу емоцію) Завдання розвиватиме інтерес дитини до емоційних переживань, формуватиме ціннісне ставлення до себе.

7. Метод Кейсів «Емоційна відгадайка» (уявлення про причини виникнення базових емоцій).

Ця психологічна гра з проекту Ю.Б. Гіппенрейтер «Емоційний інтелект». Основне завдання – вгадати емоцію, яку переживає герой на картинці. Такі ігри вчать усвідомлювати і розрізняти відтінки почуттів, розуміти свої емоції і переживання інших людей. Можливо, це буде не стільки гра, скільки бесіда-обговорення, де можна розповісти про свої почуття і думки.

9. Саморегуляція. Техніка «Лики гніву» (Емоційна саморегуляція, долаємо агресію конструктивно) Інструменти: папір формату А4, кольоровий пластилін (або солоне тісто, глина, віск).

Хід роботи: Пригадайте ситуацію, в якій ви відчували гнів, агресію, де були дуже й дуже роздратовані. Запитання: «Що вам неприємно?» зрозуміле і з ним можна працювати.

Коли емоції знайдені, можна переходити до ліплення:

1. Візьміть ваше негативне почуття (шматок пластиліну будь якого кольору) зліпіть образ емоції, що ви назвали (образ гніву, образ образи і т. д.).
2. Тепер «відмовтесь» від переживання. Наприклад, відмова від гніву: долонькою правої руки (шульги - лівою) треба придавити образ гніву й відчувти задоволення від процесу. Має вийти розмазаний млинець.
3. Млинець ділиться навпіл, по шматочку в кожную руку. Розминайте пластилін одночасно обома руками.
4. Знову створіть образ свого гніву чи образи, але так, ніби вони зовсім маленькі, щойно з'явилися на світ.
5. З отриманого шматочка зліпіть ковбаску, згортає її в кільце й методом витягування перетворює кільце на парканчик. Таким чином негативна емоція (в нашому разі агресія) трансформується в те, що дає захист і відчуття безпеки. Базова проблема дитячої агресії -це відсутність безпеки, порушення якоїсь важливої дитячої внутрішньої частини.
8. Тепер візьміть інший шматочок пластиліну того кольору, який вам подобається, й зліпити що-небудь, що ви любите, що символічно позначатиме вас (квітку, м'ячик, грибочок). Коли образ буде готовий, помістіть його всередину кільця-паркану. Можливо, дитині захочеться якимось видом змінити паркан, щоб її персонажеві було там дуже зручно й комфортно. Можна сказати: «Зроби так, щоб той, хто всередині, був абсолютно щасливим, щоб йому було дуже добре».

Висновки: ліплення — це дуже тонка річ, котра пов'язана із подрібненням почуттів, для того щоб вони були прожиті й відпущені. Ліплення дає змогу дитині, навіть не вмикаючи високу усвідомленість усього, що відбувається, відпустити це почуття дбайливо.

Дуже важливо перетворити важке почуття на таке, що створює безпеку або стосується цього. Важливо, щоб відбулася така трансформація і щоб вона супроводжувалась музикою створення або гарними словами від вас. У ту мить, коли дитина починає переліплювати, в цю мить трансформації ви повинні дати дуже потужну емоційну підтримку: похвалу, гарний заряд доброї сили, щоб у дитини спрацював «якір» - «Коли я це роблю - це добре».

10. Вправа «Тут і тепер»

Для емоційної саморегуляції, подолання хвилювання конструктивно.

1. Техніка «5-4-3-2-1 відчуття»

Все, що потрібно для цієї вправи - це відчуття.

Назви:

- ☐ 5 речей, які ти зараз бачиш
- ☐ 4 речі, які ти зараз чуєш
- ☐ 3 речі, запах яких ти зараз відчуваєш
- ☐ 2 речі, до яких ти можеш доторкнутися
- ☐ 1 річ, яку ти можеш спробувати на смак

2. Техніка «5-4-3-2-1 Оточення»

Якщо у вас є проблема з ідентифікацією почуттів, спробуйте попрацювати з тим, що оточує вас .

Назви:

- ☐ 5 кольорів, які ти бачиш
- ☐ 4 фігури, які ти бачиш
- ☐ 3 м'які речі, які ти бачиш
- ☐ 2 людини, яких ти бачиш
- ☐ 1 книгу, яку ти бачиш

3. Техніка «А, Б, В ... в кімнаті»

Ця вправа допоможе познайомитися з місцем, в якому ви зараз перебуває. Також ви можете оглянути кімнату і назвати предмети починаючи з першої літери алфавіту.

11. Техніка роботи з емоціями «7 - П» використовується для формування психологічної

готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприклад, злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив. Повільно вдихніть через ніс із закритим ротом, рахуючи до 5. Зосередьтесь на розширенні в області живота, коли ви повільно видихаєте. Зробіть паузу на 5 секунд, видихніть повільно через ніс або рот, рахуючи до 7. Вимовте подумки заспокійливе слово, коли видихаєте, наприклад: «Спокій-і-ійно».

3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

12. Мотивація. Вправа «Світ моїх емоцій»

Учасникам пропонують спочатку дати власні відповіді на питання, а потім продовжити речення на мить ставши на місце дитини з особливими освітніми потребами:

- 1) Мені добре, коли...
- 2) Мені сумно, коли...
- 3) Я почуваюся незручно, коли...
- 4) Я гніваюся, коли....
- 5) Я невпевнений, коли...
- 6) Я соромлюся, коли...
- 7) Я відчуваю натхнення, коли...
- 8) Я щасливий, коли..
- 9) Я почуваюсь роздратованим, коли..
- 10) Я хочу плакати, коли...

Обговорення:

- ☐ Чи важко було відповідати на питання?
- ☐ Які відчуття виникали у вас під час роботи над вправою?
- ☐ Що було складніше: давати відповіді від себе, чи ставши на місце дитини з особливими освітніми потребами?

13. Притча «Вирішення проблем»

Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? В аудиторії жваво зашепотіли. – Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500, – лунали відповіді.

– Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

– Нічого!

– Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

– Ваша рука почне боліти.

– А якщо цілий день?

– Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

– Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

– Ні! – розгублено відповіли студенти.

– А що потрібно робити, щоб все це виправити?

– Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

– Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами. Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. По-

думайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні

до чого не призводить. Її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Вирішуй її або відклади в бік. Немає сенсу носити на душі важкі камені

14. Техніка «Скринька радості»

В індіанських племенах є традиція - з дитинства збирати предмети, які зберігають пам'ять про важливі позитивні події в особистому житті та племені. Предмети збирають у невеликий мішечок, який носять на шії. Вміст мішечка використовують у періоди труднощів і випробувань. Індіанець знаходить місце, де можна усамітнитися, дістає і розкладає предмети з мішечка перед собою, тим самим викликає спогади про позитивні, емоційно значущі події свого життя. Ця традиція дозволяє зберігати емоційну рівновагу, розчиняти негативні переживання в позитивних, опираючись на минулий досвід, знайти способи подолання труднощів і випробувань.

Можна створити власними руками торбинку або скриньку радості та наповнювати її предметами, що зберігають пам'ять про щасливі моменти життя.

І нехай вона допомагає вам у хвилини втоми, сумнівів та невизначеності відновлювати радість та віру.

15. Емпатія. Вправа «Як зрозуміти співрозмовника?»

Тільки серцем ми бачимо ясно. А. Сент-Екзюпері

Між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш з цифрою 9 (6) без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями.

Обговорення

- ☐ Що ви тепер бачите?
- ☐ Що відбулося?
- ☐ Що допомагає зрозуміти співрозмовника, зміст його думок, висловлювань, емоцій?

Коментар

Основна мета спілкування між людьми - досягти взаєморозуміння. Взаєморозуміння - це не тільки розуміння інформації, її передавання, приймання, а й розуміння іншої людини як особистості з її потребами, інтересами, переживаннями, з її бажанням виглядати гідно та привабливо в очах інших, бути значущою для них тощо.

Поставити себе на місце співрозмовника, поглянути на ситуацію його очима, дозволяє краще зрозуміти його внутрішній світ, наміри, мотиви, думки й почуття. Цей механізм розуміння в психології називається ідентифікацією.

Не менш важливим механізмом розуміння є емпатія. Ситуація іншої людини не стільки обмірковується, скільки відчувається. К. Станіславський писав, що зрозуміти – це означає відчувати. Володіти емпатією - це виявляти інтерес і бути уважним, налаштовуватися на «хвилю» переживань інших людей. Висловлення іншій людині розуміння її почуттів та точки зору, навіть, якщо вона відрізняється від вашої, зменшує напругу і налаштовує на співпрацю. Емпатійні стосунки ведуть до особистісного зростання. На відміну від емпатії, співпереживання - це здатність розділити почуття інших, надати емоційну підтримку у важку хвилину.

Обговорення

- ☐ Які способи підтримки інших людей використовуєте?
- ☐ Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби?
- ☐ Що допомагає відчувати полегшення у важку хвилину?

16. Соціальні навички. Тематична вправа «Два олівці» (Вправа для вирішення комунікативних завдань).

Для початку запропонувати групі встати у коло так, щоб відстань між сусідами була близько півметра. Олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання - підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення,

вистягнути руки вперед, відвести назад, звузити коло, розширити коло, нахилитися вперед - назад, випрямитися, присісти, встати і т. д. Якщо вправа виконується під повільну музику, тоді в колі можна влаштувати справжній танець.

Після цього учасники об'єднуються в пари і розміщують два олівці між долонями (або один олівець між подушечками вказівних пальців). Довжина олівця визначає відстань між долонями. Усім пропонується загадати бажання, яке можна задовольнити «тут і зараз». Наприклад, хтось з пари хоче дійти до вікна, а інший - сісти на стілець. А тепер кожен з вас протягом двох хвилин повинен досягти мовчки своєї мети, не випускаючи олівців з рук.

Обговорення

- ☐ Чи є пари, де обом вдалося досягнути мети? Поділіться вашим досвідом співпраці.
- ☐ Чи є пари, в яких тільки одному з вас вдалося задовольнити своє бажання? Як відбувався процес досягнення бажаного?
- ☐ Що відбувалося у парах, де нікому не вдалося дійти мети?
- ☐ Який досвід здобули, виконуючи цю вправу?
- ☐ Як нам «рухатися» з різними людьми? Як домовлятися?
- ☐ Як узгоджувати спільні дії, коли нас багато?

Коментар

Пари, в яких двоє досягнули бажаного, пройшли випробування на гнучкість. Можливо, ви поступилися в якийсь момент і дозволили іншому дійти до його мети, а потім той інший допоміг вам. Гнучкість допомагає вирішувати різні комунікативні ситуації, сприяє появі взаєморозуміння, злагоди, творчості. Налагодження і підтримка комфортних взаємин супроводжуються готовністю до поступок та компромісів.

17. Підбиття підсумків семінару. Вправа «Я бажаю..., і дякую»

Отож, просимо вас пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань.

Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

18. Вихідна анкета «Моє ставлення до інклюзивної освіти»

Учасникам пропонується заповнити анкету, з метою вивчення рівня обізнаності з питань інклюзивної освіти (*Додаток: анкета для педагогів «Моє ставлення до інклюзивної освіти»*).

Інформація для ведучого

Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій.

Десять базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відраза, презирство (огида), сором, провина, страх.

Наводимо короткий опис деяких з них:

Інтерес, цікавість – емоційний вияв пізнавальних потреб людини, основа творчості, проявляється у ставленні до нового, мотивує і збільшує працездатність. Інтерес до людей допомагає налагоджувати і підтримувати адекватні стосунки.

Радість – це емоційне вираження щастя. Стосунки між людьми зміцнюються, коли вони наповнені радістю та інтересом. Радість покращує соціальні контакти, відновлює енергію.

Здивування (подив) – різке підвищення нервової стимуляції, що виникає внаслідок несподіваних подій. Виникнення цієї емоції сприяє миттєвій орієнтації всіх пізнавальних процесів на об'єкт, що викликав подив. Ця емоція швидко виникає і зникає, спрямована на виживання.

Гнів – бурхлива реакція на обмеження автономності, супроводжується станом «хаосу».

Коли людина починає розуміти, що її автономності щось загрожує, швидко концентрується на тому, як позбутися небажаного вторгнення, яке стало причиною хаосу. Для чого нам потрібний гнів? Як зазначає Ч. Дарвін, гнів «додає сили м'язам і водночас енергію – волі».

Це справедливо і для тваринного світу, і для соціуму. Гнів мобілізує енергію, щоб захистити себе, відстояти свою свободу, подолати перешкоди. В джунглях гнів є головним чинником виживання, оскільки з'являється кожен раз, коли виникає загроза нападу, обмеження свободи. У соціальному середовищі з розвитком свідомості вчимося нападати на проблеми символічно. Гіркий досвід свідчить, що за спалахом гніву наступає довгий період «перекладування» ситуації: «Я міг би це сказати», «Чому я не зробив так...».

Види прояву гніву: як постійний стан душі (гнівлива людина); прихована злість, що не демонструється; образа – це також внутрішній гнів; гнів як спалах люті, що виявляється у грубих, неввічливих словах та вчинках; злопам'ятність.

Горе (страждання, сум) – реакція на життєву втрату, супроводжується відчуттям «порожнечі». Допомагає усвідомлювати значущість тих, кого любимо, згуртовує людей.

Відраза («відвернення» – негативна реакція на їжу) – одна з емоцій та чуттєвих реакцій людини на щось огидне за смаком. Відраза, огида, презирство, зневага на всій земній кулі виражаються мімікою та жестами, що демонструють

відкидання або дистанціювання від неприємного предмета, бажання позбутися від когось чи від чогось.

Презирство/сором – найтоксичніші емоції. Не кожен може зізнатися навіть собі, не говорячи про інших, що переживає емоцію презирства чи сорому. Л. Стюарт описує презирство/сором як «функцію оцінки, коли ми вважаємо інших або себе неповноцінними. Ці емоції мають величезний потенціал, який примушує нас переглядати своє ставлення до себе і стосунків з іншими». Сором – це емоція, що виникає у людини при здійсненні вчинків, що суперечать нормам моралі; переживається як обтяжливе занепокоєння, незадоволення собою, засудження своєї поведінки. Відчуття сорому виникає і при спогаді про принизливий вчинок, здійснений у минулому. Сором мотивує бажання сховатися, зникнути, має виразні тілесні симптоми – почервоніння, опускання очей тощо. Сором – це емоція, яку нам найважче дозволити собі переживати. Тому іноді люди маскують ці емоції іншими.

Провина – емоція, схожа на сором, оскільки також виникає у результаті неузгодження очікуваної та реальної поведінки. Однак сором може з'являтися внаслідок будь-яких помилок, вина ж виникає при порушеннях морального чи етичного характеру, при чому в ситуаціях, в яких людина відчуває особливу відповідальність.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях реального або передбачуваного лиха, загрози біологічному або соціальному існуванню людини, реакція на «невідоме». Емоція страху в основі інстинкту самозбереження допомагає мобілізувати ресурси організму і швидко прийняти рішення щодо порятунку: втекти або напасти. Почуття страху може змінюватися від неприємного передчуття до жаху.

Решта емоцій вважаються комплексними. Наприклад, співчуття – це поєднання печалі й любові; в ревнощах приховані любов, ненависть і заздрість; пригніченість – складна комбінація сорому і суму; ненависть охоплює огиду та гнів. Емоціям і почуттям властива полярність, за різних обставин вони можуть виявлятися протилежно: «радість – горе», «любов – ненависть», «симпатія – антипатія», «задоволення – незадоволення».

Природа не забезпечила нас особливою кнопкою, що дозволяє відключати емоції в тих ситуаціях, коли не хочемо їх переживати. В цьому є сенс. Якби ми змогли відключити емоції, наше життя стало б нудним, нецікавим і небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя. Якщо ми функціональні та благополучні, емоції, переважно позитивні, якщо ж ні – вони «переміщаються» до негативного полюса.

Тематичне заняття 10

У ПОШУКАХ ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ

Мета: дослідити свою сім'ю за допомогою проєктивних методик, познайомитись із своїм внутрішнім ресурсом та відчутти його, усвідомити свої внутрішні бажання та вимоги до своєї родини, зрозуміти баланс у стосунках для сімейного благополуччя, навчитися аналізувати причини і шляхи виходу з проблемних ситуацій, переносити фокус з негативних питань, установок, незадоволення у «+» ресурс.

Матеріали та обладнання: аркуші А4, маркери, кольорові олівці, ПК, екран, проектор, метафоричні асоціативні карти.

Категорія учасників: батьки

Тривалість заняття: 180хв.

1. Вступ.

Дитина в сім'ї є щасливою тоді, коли щасливими є її батьки. Марна справа, якщо батьки все роблять для добробуту дитини, та при тому переживають біль, страх, сором, тривогу, непорозуміння в парі. В цій кризі сімейних стосунків можна залишитись на довго, або почати робити кроки для подолання її.

Основою сімейного затишку - є прийняття дитини такою, якою вона є. Ознаками прийняття будуть улюблена справа кожного з батьків, розширення кола спілкування, вихід у світ без сорому разом з дитиною і, звичайно, час та увага, які подружжя дарує один одному.

2. Правила роботи в групі

Ви знаєте, що для налагодження ефективної взаємодії потрібно дотримуватись певних правил. Давайте назвемо ті правила, виконуючи які, нам всім буде зручно і комфортно працювати і спілкуватись на наших заняттях. *(Учасники називають правила, записані на плакаті у формі піктограм).*

3. Вправа «Самопрезентація»

Мета: створення умов для кращого і швидкого знайомства учасників, формування установки про значущість своєї особистості, створення кмов для саморозкриття.

Інструкція. Учасники по черзі розповідають про себе. Важливо говорити не тільки про біографію, але й про особистісні якості, свою індивідуальність. Акцент робити на позитивні якості.

4. Вправа «Малюнок музики»

Мета: невербально виразити себе, можливість творчого самопредставлення, проявити креативність.

Інструкція. Учасники сідають зручно і слухають музику. За сигналом ведучого починають малювати образи, почуття, символи, які асоціюються з музикою. Час звучання музики 3-5 хв..

Тоді ведучий збирає малюнки і влаштовує імпрровізовану виставку, під час якої учасники прагнуть упізнати авторів малюнків. Далі учасники сідають в коло і діляться своїми враженнями, обговорюють, що допомогло за малюнками автора, кого не впізнали, які малюнки є незвичайними, на скільки авторам вдалось виразити свої почуття.

5. Психоедукація «В сім'ї дитина з ООП, сімейна криза в родині»

Мета: пояснення і донесення до учасників необхідної інформації про особливості сім'ї з дитиною з ООП, психологічні негаразди, кризи та їх наслідки для особистості.

Інструкція. Показ учасникам презентації з даної теми. Обговорення власного досвіду учасників.

6. Вправа «Лінія життя»

Мета: діагностика травматичних життєвих подій, дослідження ресурсів.

Інструменти: Метафоричні Асоціативні Карти «Соре», «Джерело», «ОН», «Навітат».

Інструкція:

1. Намалюйте схематично лінію, яка буде умовною вашою лінією життя. Позначте на ній кризові події, оцініть ступінь їх важкості в балах від 1 до 10. На кожну подію оберіть карту, що її символізує.

2. До кожної ситуації оберіть карту з ресурсної колоди, яка буде відповіддю на запитання: «Що позитивного ви отримали завдяки цій ситуації?»

3. Задайте запитання: «Що допомогло справитися з важкою ситуацією? Хто допоміг? В чому була допомога? Що при цьому казали інші? Які тоді думки були у вас?»

4. На скільки балів ви оцінюєте підтримку та ресурс, які отримували в кожній ситуації? Відмітьте балами від 1 до 10. оберіть карту, яка символізує цей ресурс.

5. Ще раз гляньте на позначки ресурсів і визначте, який ресурс для вас є найбільш ефективним, та допомагає у складних ситуаціях.

6. Який з цих ресурсів ви можете мати на даний момент та скористатися ним.

7. Вправа «Велосипед для всієї родини»

Мета: розглянути та оцінити власні сімейні стосунки з мета-позиції.

Інструменти: портретна колода метафоричних асоціативних карт, аркуші, кольорові олівці.

Інструкція:

1. Вибрати з портретної колоди карти, які асоціюються з членами своєї сім'ї.

2. Намалювати на аркуші велосипед для всієї родини з одним кермом і потрібною кількістю сидінь. Додати на сидіння метафоричні портрети членів сім'ї.

3. Розгляньте уважно те, що вийшло. Подумайте і розкажіть, як рухається велосипед: швидко, повільно, рівно, впевнено. Гляньте хто і де сидить, хто крутить педалі, хто заважає їзді і т.д.. Куди їде сім'я, хто вибрав мету поїздки, чи всі члени сім'ї згодні. Як відчуває себе кожен член сім'ї?

8. Вправа «Щаслива дитина»

Мета: краще зрозуміти свою дитину знайти шлях для покращення взаємин з нею.

Інструменти: колода метафоричних карт «Resilio»

Алгоритм роботи.

1. У відкриті вибрати картинки із зображенням тваринок, які метафорично схожі на вас та вашу дитину. Охарактеризувати. Подумати, як вони взаємодіють, чи в одному середовищі живуть.

2. Що б мама, яка зображена на картинці, хотіла б порадити дитині, що б могла зробити для покращення стосунку з дитиною?

3. Якою дитина бачить маму, чого очікує від неї? Що б дитина, зображена на картинці, порадила, побажала мамі.

9. Вправа «Отримую і віддаю»

Мета: розуміння важливості балансу у стосунках для сімейного благополуччя; усвідомлення потреб «Що я хочу отримати від сім'ї?» і «Що хочу дати сім'ї, чим ділитись з нею?».

Інструменти: колоди метафоричних асоціативних карт «ОН», «Сага», «Хабітат».

Алгоритм роботи.

1. У відкриті оберіть карти з відповіддю на запитання: «Що я хочу отримати від своєї сім'ї?» Обирайте стільки, скільки хочете.

2. За таким самим алгоритмом оберіть карти з відповіддю на запитання: «Що я можу дати своїй сім'ї?»

3. Обрані карти покладіть відповідно на ліву і праву долоні. Прислухайтеся до своїх відчуттів. Чого є більше, яка колода важча? Як це перегукується з вашим реальним життям? Які усвідомлення ви отримали? Запишіть їх.

10. Вправа «Острівок безпеки»

Мета: зануритися в ресурсний стан за допомогою візуалізації і метафоричних карт; створити ресурсний образ безпечного місця; навчитися використовувати уяву для створення приємних образів й відчуттів; усвідомити важливість управління ресурсом в травматичному стані.

Інструменти: ресурсна колода метафоричних асоціативних карт, музика для релаксації.

Алгоритм роботи.

1. Візуалізація безпечного місця під музичний супровід. «Уявіть безпечне місце, де вам комфортно, спокійно, добре. Це таке місце, де ви відчуваєте в цілковитій безпеці. Це може бути знайоме вам місце, а може бути місце, де ви мрієте побувати. Опишіть його подумки: запахи, звуки, образи. Можливо, ви там не самі. Сконцентруйтеся на відчуттях безпеки, комфорту, впевненості. Насолоджуйтеся цими відчуттями. Залишайтеся там доти, доки не відчуєте себе готовим залишити безпечне місце й повернутися в реальний світ. Приготуйтеся відкрити очі і покинути своє особливе місце на рахунок 1, 2, 3. Пам'ятайте, що ви завжди можете повернутись сюди в своїй уяві, коли забажаєте цього».

2. Закріплення відчуттів. «Витягніть з ресурсної колоди карту, яка асоціюється з вашим безпечним місцем. Якими словами можете описати стан безпеки - спокій, захист, підтримка, свобода.... Повторіть важливі для вас слова кілька разів. Це ключ до стану безпеки».

11. Вправа колаж «Моя щаслива сім'я»

Інструменти. Аркуш паперу, кольорові олівці портретні та ресурсні колоди метафоричних асоціативних карт.

Алгоритм роботи. На білому аркуші паперу посередині покладіть карту, яка символізує вас, або свою фотографію. Навколо покладіть карти, що асоціюються з людьми, які є найбільш бажаними у вашому оточенні, і подіями, якими ви хочете наповнити своє життя. Сфотографуйте.

12. Рефлексія. Вправа «Валіза»

Мета: підбиття підсумків, рефлексія.

Рефлексія – це інтелектуальний процес, ніби внутрішнє розслідування, під час якого людина, спостерігаючи за власними думками, почуттями, емоціями, діями, критично їх осмислює.

Рефлексуючи, людина здобуває нове знання, досвід, зокрема, емоційний. При розвиненій рефлексії легше управляти емоціями, бути у злагоді із собою, вирішувати життєві завдання.

Вміння рефлексувати є важливим для формування емоційної компетентності. Тому після виконання деяких вправ, наприкінці кожного заняття і навіть вправи ведучий використовує рефлексивні запитання.

Алгоритм роботи.

1. Кожен учасник висловлює свою думку про те, що він візьме з заняття у свою валізу і чого хоче позбутися, щоб якісно йти по життю. Учасники обмінюються побажаннями.

2. Ведучий бажає кожному:

Мужності - змінити те, що можна змінити в собі;

Смирення - прийняти те, чого змінити неможливо;

Розуму - щоб відрізнити одне від іншого.

13. Вхідна анкета «Моє ставлення до інклюзивної освіти»

Учасникам пропонується заповнити анкету, з метою вивчення рівня обізнаності з питань інклюзивної освіти (*Додаток: анкета для педагогів «Моє ставлення до інклюзивної освіти»*).

ДОДАТКИ

Додаток 1

АНКЕТА «МОЄ СТАВЛЕННЯ ДО ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ»

Інструкція: Шановні батьки / педагоги! З метою вивчення вашого ставлення до інклюзивної освіти просимо відповісти на наведені нижче запитання. Анкета анонімна. Результати опитування будуть використанні тільки в узагальненому вигляді.

1. Чи знаєте Ви, що таке «інклюзивна освіта»?
 - а) так;
 - б) ні.
2. Як ви вважаєте, чи готова школа створити умови для інклюзивної освіти?
 - а) так;
 - б) ні;
3. Що ефективніше для дитини з особливими освітніми потребами?
 - а) індивідуальне навчання;
 - б) інклюзивна освіта.
4. Чи порушуються права дітей з особливими освітніми потребами в системі надання їм освіти?
 - а) так;
 - б) ні;
5. Чи вплине, на Вашу думку, спільне проведення дозвілля дітей різних категорій на покращення морального виховання особистості?
 - а) так;
 - б) ні.
6. Чи готові Ви психологічно подолати бар'єри в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами?
 - а) так;
 - б) ні.

Дякуємо за відверті відповіді!

**Візьми те, чого тобі
не вистачає в житті **ЗАРАЗ!****

- ♥ Кохання
- ♥ Тепло
- ♥ Здоров'я
- ♥ Килим
- ♥ Враження
- ♥ Обійми
- ♥ Сковорідка
- ♥ Щастя
- ♥ Турбота
- ♥ Відпустка
- ♥ Любов
- ♥ Усмішка
- ♥ Удача
- ♥ Смартфон
- ♥ Радість
- ♥ Wi-Fi free

Ресурсні активності

1. Активно і душевно спілкуватися з приємними людьми в безпечній обстановці.
2. Бесіди про науку, космос, духовність та філософію.
3. Бути з людьми, які розділяють твої погляди.
4. Бавитись з маленькими дітьми.
5. Бавитись з собакою.
6. Використовувати аромати: свічки, духи, косметику для тіла.
7. Вести терапевтичний щоденник.
8. Вибирати подарунки і дарувати їх.
9. Вибирати шампуні і скраби на iherb.
10. Викидати сміття і непотрібні речі.
11. Вигравати в іграх (комп'ютерних, настільних і т.д.)
12. Виконати обіцянку.
13. Виспатися.
14. Вишивати.
15. В'язати щось нескладне під фільм або серіал.
16. Віддавати борги.
17. Відпочивати після важкого дня.
18. Відчувати солодку ломоту в м'язах після фізичних вправ.



Ресурсні активності

19. Вивчати все, що стосується мозку, здоров'я, психології.
20. Вивчити щось досконало, щоб добре розбиратися в темі.
21. Вислухати і допомогти людині так, яка цього потребує.
22. Відчувати, наскільки мій психотерапевт до мене уважний.
23. Витратити цілий день на перегляд фільмів.
24. Вирішувати складні питання.
25. Вирішити складну задачку.
26. Відвідувати художні виставки та галереї (онлайн).
27. Вчитися чомусь новому.
28. Говорити компліменти та лагідні слова.
29. Гладити кішку і слухати її муркотіння.
30. Глінтвейн: робити і пити.
31. Глибокі розмови з близькими.
32. Готувати багато і смачно, а потім когось годувати.
33. Готувати разом.
34. Гуляти з собакою.
35. Грати в настільні ігри.
36. Грати на музичному інструменті.





Ресурсні активності

37. Говорити компліменти і приємні слова.
38. Дивитись як радіє твоя дитина.
39. Дивитися у вікно на перехожих.
40. Ділитися важкими переживаннями з тим, кому можна довіряти.
41. Думати про те, як можна покращити щось у квартирі.
42. Дивитись на море і все, що з ним пов'язано (відео, картинки, фотографії).
43. Дякувати.
44. Добирати деталі інтер'єру в відремонтовану кімнату.
45. Допомогати (навіть якщо це дрібниця).
46. Ділитися секретами.
47. Дивитися ввечері на освітлені вікна через вікно.
48. Дивитися хороший фільм або спектакль разом.
49. Згадувати щось хороше з друзями або рідними.
50. Забути про щось приємне, а потім раптом згадати і зрадіти до «метеликів в животі».
51. Займатися йогою.
52. Записувати мрії.

Ресурсні активності



50. Забути про щось приємне, а потім раптом згадати і зрадіти до «метеликів в животі».
51. Займатися йогою.
52. Записувати мрії.
53. Записувати цитати та ідеї.
54. Записувати сни, а потім перечитувати.
55. Зробити справу, яку довго відкладав.
56. Замовляти посилки з покупками.
57. Зробити масаж.
58. Зробити показ мод.
59. Знаходити в різних мовах схожі слова.
60. Знаходити свою музику.
61. Знайти нове рішення звичних задач.
62. Запланувати сесії з психотерапевтом.
63. Зробити запис в щоденнику, описати те, що хвилює.
64. Зробити страву з того, що було у холодильнику.
65. Зробити романтичну вечерю.
66. Закутатись у теплий плед.



Ресурсні активності

67. Їсти солодощі і дивитися фільм.
68. Казати собі та іншим лагідні слова.
69. Красиво викладати їжу на тарілку і фотографувати.
70. Красиво прикрасити стіл для вечері.
71. Красиво подавати і сервірувати їжу.
72. Конструювати, збирати щось із деталей.
73. Купити новий журнал і переглядати його.
74. Купити що-небудь тільки для себе.
75. Купити щось в свою колекцію, і сидіти все це перебирати.
76. Купувати будь-яку дрібну фігню на Aliexpress.
77. Купити нові скетчбуки і щоденники.
78. Купити піжаму, про яку мріяв.
79. Лагодити поламані речі.
80. Лежати в ліжку та закидати на когось ноги.
81. Лежати у ванні, відчуваючи своє тіло.
82. Лежати і нічого не робити.
83. Лежати з близькою людиною поруч і насолоджуватись.
84. Лежати з котом і чесати йому за вушком.

Ресурсні активності



85. Лягати в красиве і зручне ліжко.
86. Медитувати.
87. Милуватися своїми квітами.
88. Мовчати.
89. Мовчати разом з кимось, з ким це добре.
90. Малювати.
91. Малювати без цілі і сюжету, просто спонтанно і насолоджуючись процесом.
92. Мнути глину.
93. Навчитись чорному гумору.
94. Написати людині, за якою сумуєш.
95. Нафарбувати нігті яскравим лаком.
96. Намазати руки кремом.
97. Ніжно обійматися з близькими людьми.
98. Носити улюблена прикраси.
99. Нюхати і запалювати свічки, дивитися на запалену свічку.
100. Насолоджуватись свіжим манікюром.
101. Обіймати людей і тварин.
102. Обійняти собаку.

Ресурсні активності

103. Обговорювати з кимось книгу або спектакль.
104. Отримувати і перераховувати гроші.
105. Отримувати нові знання і ділитися ними з іншими.
106. Обговорювати цікаву книгу.
107. Організувати чайну церемонію з різними чаями.
108. Одягнутись повністю в один колір з ніг до голови.
109. Оформити стіну з щасливими миттями.
110. Пишатися успіхами дітей.
111. Приймати довго душ або ванну.
112. Почати вирощувати в глечиках рослини.
113. Помічати деталі.
114. Придумувати історії.
115. Піклуватися один про одного.
116. Пити каву з кардамоном і корицею.
117. Приготувати улюблену національну страву.
118. Переглядати улюблені серіали.
119. Повністю намаститися маслом для тіла.
120. Почати дивитись новий сезон улюбленого серіалу



Ресурсні активності

121. Переглядати кулінарні відео.
122. Пояснити щось складне дитині так, щоб вона зрозуміла.
123. Переглядати старі фотографії та відео.
124. Перечитувати улюблені старі книги, які вже знаю на пам'ять.
125. Перечитувати свої власні тексти.
126. Пекти шарлотку.
127. Писати і отримувати повідомлення в чатах.
128. Писати коротенькі замітки - що я думаю і що мені цікаво.
129. Писати музику.
130. Писати вірші, коли багато почуттів.
131. Писати тексти і статті.
132. Пити коктейлі.
133. Плакати над улюбленим фільмом або книгою.
134. Планувати і робити сюрпризи.
135. Планувати подорож.
136. Побути на самоті і займатися чимось виключно для себе.
137. Придумувати нові аксесуари.





Ресурсні активності

138. Придумувати історії та казки.
139. Придумувати нові смачні страви.
140. Приймати ванну зі свічками і ароматними маслами.
141. Попивати довго каву.
142. Повноцінно поснідати, нікуди не поспішаючи.
143. Поставити лайк або коментар людини, яку любиш і поважаєш.
144. Переглядати приємні та цікаві відеоблоги.
145. Переглядати старі сімейні фото.
146. Прокидатися під теплою ковдрою в прохолодній кімнаті без будильника.
147. Прокидатися від яскравого сонячного світла.
148. Працювати в команді і думати разом.
149. Пліткувати з людиною, яка зрозуміє.
150. Придумувати нові стилі одягу.
151. Поставити хороший музичний плейліст зранку замість будильника.
152. Придумувати нові макіяжі.

Ресурсні активності

153. Радіти з дрібниць, вивішених на дошку з прищипками (малюнки, фото та інше).
154. Робити намиста.
155. Робити ще один крихітний крок до мрії.
156. Робити запаси, заготовки.
157. Робити зарядку.
158. Робити смішні і красиві селфі.
159. Робити зачіски.
160. Розглядати в дзеркалі нову стрижку.
161. Розмовляти про цікаве з цікавим співрозмовником.
162. Розібрати файли і фото на комп'ютері.
163. Розкласти проблему/завдання по полицях.
164. Розфарбовувати розмальовки.
165. Робити розтяжку.
166. Розробити проект мрії.
167. Ранковий секс.
168. Сміятися разом над якимись дурницями.
169. Секс і все, що пов'язано з сексуальною насолодою.
170. Слухати дощ.



Ресурсні активності

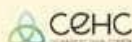
171. Слухати іноземну мову і трохи розуміти.
172. Слухати класичну музику.
173. Слухати лекції, які дають поживу для розуму.
174. Слухати улюблену музику.
175. Слухати мудрі міркування дітей.
176. Сміятися разом з усіма.
177. Сортувати речі за кольорами, розміром або ще як-небудь.
178. Спати на свіжій білизні.
179. Спати скільки хочеться, не ставлячи будильник.
180. Скайп-спілкування з друзями.
181. Сніданки - придумувати, сервірувати, не поспішаючи насолоджуватися.
182. Слухати як старші розповідають про свою молодість.
183. Ставити людям лайки і коментарі в інстаграмі.
184. Спілкуватися з дітьми.
185. Співати в караоке.
186. Співати колискові.
187. Співати собі під носа.



Ресурсні активності

188. Скласти пазли.
189. Стрибати на скакалці.
190. Танцювати.
191. Танцювати імпровізований танець під улюблену музику.
192. Танцювати з коханою людиною.
193. Увімкнути природні шуми: листя, прибій, дощ, пташки цвірінькають в лісі, водоспад.
194. Цілуватися.
195. Цікавитись погодою.
196. Читати щось нове.
197. Читати статті і літературу по психології.
198. Чіпати м'які і приємні текстури, досліджувати їх.
199. Ходити в зручному і красивому домашньому одязі.
200. Ходити в різнокольорових шкарпетках

Матеріал підготували:



P.S. Електронні додатки знаходяться на носіях, які додаються до програми

Матеріали, що демонструють реалізацію програми в освітніх закладах







Інформацію про заходи з реалізації просвітницької програми можна знайти на сайтах чи сторінках соціальних мереж освітніх закладів, на базі яких апробовувалась програма, ГО «НІКА» та ГО «МСПцентр».

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Галій А.І., Сергенюк І.В. Інклюзія як умова ефективного навчання з дітьми з особливими освітніми потребами / А.І. Галій, І.В. Сергенюк // Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету ім.. Г. С. Сковороди. – 2019. С.53 URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zbir_SPP_2019.pdf
2. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: Монографія. – К.: «Самміт-Книга», 2009. – 272с.: іл. – (Серія «Інклюзивна освіта»).
3. Назаревич В. Казки толерантності / Вікторія Назаревич. [http://nazarevich-art.com/] –2020. – 19 с.
4. Психологічний супровід інклюзивної освіти : [метод. рек] / автор. кол. за заг. ред. А. Г. Обухівська. – Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. – 92 с.
5. Психогімнастика у початковій школі / Упоряд. О.А.Атемасова. – Х.: Вид-во «Ранок», 2010. – 160 с. – (Бібліотека шкільного психолога).
6. Посібник «Mental Trek».-Київ, 2021.- 103с.
7. Пластичні матеріали в роботі з дітьми / Стреж Людмила – К.: 2019. – 152
8. Психологічний супровід дітей з особливими освітніми потребами. Методичний посібник. Беркита О.П.- Червоноградська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №9 , 2018р., 75 с.
9. Соловйова Т. Г. Підготовка школярів до взаємодії з однолітками з особливими потребами / Т. Г. Соловйова //Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. - 2016. - Вип. 26. - С. 174-184. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkp_sp_2016_26_19
10. Сухомлинський В.О. Батьківська педагогіка. –К.: Радянська школа, 1978.-с.4-12.
11. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
12. Шкільна освіта Хмельниччини: психолого-педагогічний супровід модернізаційних процесів / Зб. наук. пр. [ред. кол.: В.І. Очеретянко (гол.) та ін.]. - Хмельницький: ХОІППО, 2020. – 307 с.
13. ЗОГО "Флоренс" Матеріали у формі інфографіки. <http://florence.pp.ua/>
<https://www.facebook.com/florence.centre.77>
14. «Довідник безбар'єрності», 2021 - URL: <https://bf.in.ua/>