

На Всеукраїнський конкурс авторських програм
практичних психологів і соціальних педагогів
«Нові технології у новій школі».
Номінація: розвивальні програми

«ШКОЛА РАДОСТІ»



Автор:

Колесник Інна Миколаївна
практичний психолог
ОНЗ Білокриницька ЗОШ
I – III ступенів
тел. 0961996379
innakolesnyk81@gmail.com

Кременець – 2020 р.

Пояснювальна записка

Адаптація – це процес пристосування індивіда до умов та вимог нового середовища. Початок навчання дитини в школі – складний і відповідальний період у її житті. Це час великих сподівань і розчарувань, перших життєвих перемог і поразок. Без повноцінної адаптації немає внутрішньої рівноваги особистості, впевненості у завтрашньому дні, людської поваги, допомоги і творчості.

Перехід до у п'ятого класу є важливим етапом у житті дітей. Змінюється ситуація навчання, розширюється обсяг навчального матеріалу, з'являються вчителі-предметники. Це, безперечно, складний і відповідальний період, коли ефективність адаптації до нових умов навчальної діяльності, в значній мірі, залежить від наявної мотивації, відношення до школи, рівня соціальної компетентності.

Нові умови навчання у середній школі висувають високі умови до інтелектуального та особистісного розвитку учнів, підвищують темпи навчальної діяльності, яка втрачає своє головне значення, але продовжує посідати чільне місце в діяльності школярів і впливати на зміст та ступінь розвиненості особистісних структур. Від учнів очікують незалежної, більш самостійної та відповідальної поведінки, до чого багато дітей не готові. Наслідком цього є напруження психіки, перевтома, високий рівень тривожності, труднощі у спілкуванні з ровесниками і педагогами.

З метою розвитку позитивних мотивів навчання на етапі адаптації дітей до умов середньої школи практичним психологам та вчителям може бути рекомендована розвивально-корекційна програма з використанням арт-терапії, адже - це багатофункціональний засіб, використання її елементів на заняттях сприяє розвитку особистісних можливостей дитини, її інтересів й потреб, поєднує діагностику і розвиток, гармонізує її внутрішній світ, сприяє покращенню або збереженню здоров'я, позитивно впливає на фізичний, емоційний, інтелектуальний, соціальний, естетичний і духовний стан, а також допомагає опанувати певні знання, уміння та навички у школі.

Мистецтво має значний вплив на наше життя. Як будь-яке творче заняття, арт-терапія, зрозуміло, вдосконалює мислення. Але головна її функція – це здатність заспокоїти, допомогти розслабитися і виплеснути негативні емоції, думки, почуття. Арт-терапія для дітей дуже давно визнана в інших країнах. Це особлива форма психотерапії, яка бере основу в мистецтві та творчості. Це може не обов'язково лікування, це може бути лише допоміжний метод усунення стресів та різних психологічних розладів.

Дана програма занять спрямована саме на допомогу п'ятикласникам у період адаптації до середньої школи.

Апробація програми

Початкова школа та перехід учнів з початкової до основної відзначається своєрідною мотиваційною кризою, спрямованою на уникнення невдачі, падінням навчальної мотивації й інтересу до навчання, що викликане зміною соціальної ситуації розвитку і змісту внутрішньої позиції школяра. Тому для практичного психолога питання адаптації учнів 5-х класів є особливо ємким напрямом роботи. Враховуючи особливості віку, в корекційній роботі з учнями психолог особливу увагу приділяє міжособистісним стосункам, а через їх налагодження – створенню відчуття безпечності, зменшенню тривоги та реалізації можливості саморозкриття дитини. На початку навчального року психологічною службою проводиться комплексне психодіагностичне дослідження учнів 5-х класів за допомогою наступних методів:

- методики Філліпса з визначення рівня шкільної тривожності;
- анкета для вивчення рівня мотивації до навчання (Н.Г. Лусканова);
- методики Фурмана з визначення рівня адаптованості;
- соціометричного дослідження класних колективів;
- спостереження на уроках та перервах.

За результатами дослідження відслідковуються учні, що мають низький соціальний статус, підвищену тривожність у сфері стосунків з оточуючими та дезадаптацією. За їх участю формуються корекційні групи (в кожному класі), де у вересні - листопаді проводиться відповідна робота. Але діяльність психолога не обмежується груповою чи індивідуальною корекційною роботою з учнями. Вона передбачає постійну співпрацю з педагогічним колективом (шляхом проведення психолого-педагогічних консиліумів, педагогічних нарад, консультацій). Адже саме від особливостей стосунків з новим класним керівником у значній мірі залежить успішність адаптації п'ятикласників. На початку навчального року практичний психолог рекомендує класним керівникам п'ятих класів проведення ряду заходів, що сприяють зниженню тривожності в дітей.

Досвід роботи за наступним напрямом протягом років дозволив створити власну розвивальну програму «Школа радості» для учнів 5-х класів з використанням арт-терапії, що і зумовило вибір теми мого дослідження.

Поняття «терапія», перекладається як «лікування», а також як «догляд, турбота». На цій підставі можливе застосування арт-терапії педагогами та педагогами-психологами, які не мають будь-якої спеціальної підготовки в галузі психологічного консультування, психотерапії та арт-терапії. Словосполучення «арт-терапія» в науковій, педагогічній інтерпретації розуміється як турбота про емоційні самопочуття і психологічне здоров'я особистості, групи, колективу засобами художньої діяльності.

Мета програми: полегшити адаптацію учнів 5-х класів до умов нового ступеня навчання. Забезпечити подальший поступовий розвиток учнів, сприяти особистісному зростанню й максимальному розкриттю здібностей учнів.

Заняття, пов'язані з мистецтвом, допомагають звільняти творчу енергію. Про його зцілюючі можливості відомо з найдавніших часів. Саме тоді використовувалися різні види мистецтва для лікування душі й тіла та досліджувалися вплив живопису, театру, рухів, музики і визначалася їх роль як у відновленні функцій організму, так й у формуванні духовного світу особистості.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень психологічної готовності до навчання.
2. Знизити рівень шкільної тривожності.
3. Формувати позитивну «Я-концепцію».
4. Формування навичок встановлення контактів та вміння конструктивного спілкування.
5. Формування толерантного ставлення до людей.
6. Формування адекватної самооцінки та прагнення до саморозвитку.
7. Формувати вміння долати труднощі, досягти успіху і правильно ставитися до своїх успіхів і невдач.
8. Розвивати соціальні та комунікативні вміння.
9. Розвиток емоційної сфери.

Цільова група: учні 5 – х класів.

Вік учасників: 10 – 11 років.

Час програми: вересень – листопад.

Тривалість занять: 60 хвилин.

Періодичність заняття: 1 раз у тиждень.

Кількість занять: 12.

Приміщення для занять: кабінет практичного психолога.

Форма проведення: групова.

Кожне заняття проходить в ігровій формі з використанням різноманітних видів мистецтва й арт-методики. Діти реалізують прагнення до участі в житті дорослих і потребу в спілкуванні з ровесниками через сюжетно-рольові ігри.

Структура занять у даній програмі має наступні функціональні особливості:

1. Вступний «ритуал вітання» — налаштування дітей на емоційну релаксацію, ігрове спілкування й оптимістичну рефлексію.
2. Ігрова розминка в контексті рухового змісту заняття.
3. Основна частина заняття: діагностично-проективна бесіда, вправи (групові, парні або індивідуальні), рольова гра (з коментарем або оцінкою та рейтингом успішності) з використанням арт-терапії.
4. Релаксація (вправи з м'язовим розслабленням).

5. Заключний «ритуал прощання», підсумки.

Примітка: вступний і заключний «ритуали» (вітання й прощання) покликані згуртувати дітей, викликати соціальне почуття єдності та сформувати комунікативні навички. Основний ефект «ритуалу» — гармонія між біологічними та психологічними ритмами, націлювання дітей на певні дії, на бадьорий початок діяльності, а також на позитивне її завершення.

Очікуваний результат:

1. Розвинути уміння в учнів долати емоційне напруження.
2. Оволодіння методами релаксації.
3. Підкріпити впевненість учнів у своїх силах та можливостях.
4. Розвинути адекватну самооцінку.

Структура програми:

№ заняття	Тема та зміст заняття	Час проведення
1	Мій настрій: як ним керувати? Вправа «Знайомство» (5 хв.) Інформаційне повідомлення «Правила роботи в групі» (5 хв.) Гра «Настрій» (10 хв.) Вправа «Зобрази на обличчі» (5 хв.) Малюнок «Дерево настрою» (20 хв.) Релаксація «Відпочинок в країні настрою» (10 хв.) Вправа «Побажання» (5 хв.)	1 год.
2	У світі емоцій Вправа «Вітання» (5 хв.) Бесіда про роль емоцій у житті людини (5 хв.) Вправа «Вгадай емоцію» (10 хв.) Гра «Чарівний мішечок» (10 хв.) Арт-терапевтична вправа «Папір стерпить все» (20 хв.) Вправа на завершення «Листівка» (10 хв.)	1 год.
3	Мої відчуття Вправа «Нетрадиційне привітання» (5 хв.) Інформаційне повідомлення (5 хв.) Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.) Гра «Чарівна скринька» (5 хв.) Вправа на релаксацію (10 хв.) Вправа «Ліпимо відчуття» (20 хв.) Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)	1 год.
4	Я расту, я змінююсь...	1 год.

	Вправа «Я расту, я змінююсь тому, що я...» (5 хв.) Вправа «Бінго» (10 хв.) Вправа «Супермаркет» (10 хв.) Вправа «Створи свій «світ»» (з використанням арт-техніки пісочна терапія) (15 хв.) Руханка-гра «Кораблі та скелі» (10 хв.) Релаксація заняття «Я відчуваю...» (5 хв.) Вправа «Зірка прощання» (5 хв.)	
5	Долаємо страх Привітання «Павутинка імен» (5 хв.) Вправа «Де тут страх?» (5 хв.) Вправа «Наші емоції» (10 хв.) Вправа «Розкажи про свій страх» (5 хв.) Вправа «Моя маска» (з використанням методу маскотерапія) (15 хв.) Вправа «Долаємо страх» (10 хв.) Вправа «Я нічого не боюся» (5 хв.) Етюд «Куля бажань» (5 хв.)	1 год.
6	Що означає бути впевненим у собі? Вправа «Візитка» (5 хв.) Бесіда «Упевнена поведінка» (5 хв.) Вправа «Закінчи речення» (10 хв.) Казка-метафора до теми «Виховання впевненості» (5 хв.) Вправа «Подаруй собі ім'я» (10 хв.) Вправа «Я впевнений та успішний» (з використанням техніки малювання «Ниткографія») (20 хв.) Вправа «Піраміда почуттів» (5 хв.)	1 год.
7	Дружба єднає щирі серця Вправа «Сонечко Дружби» (10 хв.) Гра «Впізнай друга» (5 хв.) Вправа «Малюнок в техніці монотипія» (20 хв.) Вправа «Торбинка сміття» (10 хв.) Притча «Про цвяхи» (10 хв.) Вправа «Закінчи фразу» (5 хв.)	1 год.
8	Шлях до успіху Вправа «Зірковий портрет» (10 хв.) Мозковий штурм «Успіх» (5 хв.) Вправа «Два смайла» (10 хв.)	1 год.

	Вправа «Шлях до успіху» (з використанням техніки малювання кавою) (15 хв.) Гра-розминка «Коло успішних людей» (10 хв.) Бесіда «Як досягти успіху» (5 хв.) Вправа «Подарунок» (5 хв.)	
9	Поділися добрим настроєм Привітання. Вправа «Знайомство» (5 хв.) Ауторелаксація «Колір мого настрою» (10 хв.) Вправа «Склянка» (10 хв.) Вправа «Квітка» (з використанням арт-терапевтичної техніки краплетерапія) (20 хв.) Гра «Комплімент» (10 хв.) Вправа «Емоційний ланцюжок» (5 хв.)	1 год.
10	Я – унікальна і неповторна особистість Вправа «Ось який я!» (5 хв.) Вправа «Що теке особистість?» (10хв.) Самодіагностика «Хто я?» (10 хв.) Вправа «Створюємо ляльку» (з використанням методики лялькотерапія) (20хв.) Вправа «Лялька говорить...» (5 хв.) Вправа «Я – дарунок для людства» (10 хв.)	1 год.
11	Самооцінка Вправа «Запрошення до чаю» (5 хв.) Вправа «Самооцінка» (10 хв.) Вправа «Промінчик сонця» (10 хв.) Вправа «Самокритика» (10 хв.) Вправа «Маленькі добрі справи» (з використанням арт-терапевтичного засобу (драматерапія)) (20хв.) Вправа «Ваш настрій» (5 хв.)	1 год.
12	Релаксація Вправа «Приємно сказати» (5 хв.) Вправа «Я – реальне, я – ідеальне» (10 хв.) Вправа «Чарівна мандала» (20 хв.) Вправа «Ціль» (10 хв.) Вправа «Поділись своїми враженнями» (10 хв.) Вправа-прощання «Компліменти» (5 хв.)	1 год.

Заняття «Мій настрій: як ним керувати?»

Мета: познайомити учнів один з одним і з психологом, створити позитивну мотивацію, зацікавити учнів заняттям, створити атмосферу взаємної довіри й

поваги, виробити навички співпраці, розвивати вміння висловлювати свої почуття. Знайомство з нетрадиційними техніками малювання пальчиками.

Обладнання: плакат «Правила роботи в групі», папір для малювання або попередньо заготовлені малюнки із зображенням дерева, олівці коричневого кольору, фарби, тарілочка для гуаші, серветки, запис спокійної музики.

Хід заняття:

Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

Кожному учаснику пропонується обрати собі будь-яке ім'я, яким він хотів би, щоб його називали інші.

Інформаційне повідомлення «Правила роботи в групі» (5 хв.)

Психолог повідомляє учням, що під час занять будемо говорити про спеціальні проблеми, про вас самих, про ваші стосунки з іншими людьми, про ті цілі, які ви перед собою ставите. Ви дізнаєтесь про свої сильні та слабкі сторони, навчитесь краще розуміти себе і розберетесь, чому ви поступаєте так, а не інакше і що ви можете зробити, щоб стати кращим. Ознайомимось з видами арт-терапії. Ви навчитесь думати позитивно і зрозумієте, що наше життя залежить від того, як ми його сприймаємо. Разом ми зможемо відповісти на ці і інші складні питання.

Будь-яка група людей, яка збирається, щоб спільно виконати певну роботу і досягти мети, домовляється про основні правила, дотримання яких допомагає одержати можливий результат. Тому спочатку ознайомимось з тими правилами, які зазвичай використовуються під час подібних занять.

Психолог разом з групою обговорює правила роботи за занятті та вносить необхідні корективи. Кожний пункт правил приймається голосуванням.

ПРАВИЛА

Цінувати час

Говорити по черзі

Говорити коротко і не часто, по темі

Говорити тільки від свого імені

Бути позитивними до себе та до інших (Бути +)

Правило додавання (Я + Ти + Ми)

Правило поваги до своєї і протилежної статі

Правило добровільної активності

Правило конфіденційності

Гра «Настрій» (10 хв.)

Мета: надати можливість учасникам ближче познайомитися в процесі гри.

Діти сидять у колі і перекидають один одному м'яч. Психолог кидає його одному з дітей і називає будь-який настрій або емоцію. Учень повертає м'яч і називає протилежний настрій. Наприклад: веселий – сумний, добрий – злий.

Вправа «Зобрази на обличчі» (5 хв.)

Мета: розвинути здібності розуміти емоційний стан іншої людини та уміти адекватно виражати свої.

Дітям пропонується відобразити на обличчі зміст речення: «холодний вітер», «сонячний день», «кисле яблуко», «гіркий перець», «холодний дощ»

Малюнок «Дерево настрою» (20 хв.)

Мета: вчити дітей прийомам і методам художнього відтворення образів навколишнього середовища, користуючись технікою малювання пальчиком.

Формувати охайність, самостійність, бажання створювати прекрасне навколо себе, вплив кольору на емоційний стан дитини засобами пальчикового малюнка, сприйняття світу, загострює у вихованців групи тактильні відчуття, дозволяє доторкнутися до яскравого і барвистого світу.

Психолог учням пропонує зробити малюнок дерева, виконаний в техніці малювання пальчиками. Для роботи дітям будуть потрібні різнокольорові фарби, олівець коричневого кольору, папір для малювання, тарілочка для гуаші, серветки, щоб витирати забруднені пальчики після роботи. На аркуші паперу дитина малює олівцем стовбур. Ця деталь дуже проста, вона не вимагає точності і з її зображенням легко впоратися. Єдиний момент, який потребує підказки від дорослого, - це пояснити учневі, що стовбур потрібно малювати так, щоб він був трохи довший, ніж половина аркуша паперу. В іншому випадку дерево буде дуже громіздко виглядати. Тепер домальовували гілки дерева і заготовля до малюнка готова. (Якщо учням складно самостійно все намалювати, психолог може підготувати такі заготовки заздалегідь).

Беремо різнокольорові фарби або гуаш, розведену в підготовлених тарілочках. За допомогою різнокольорових фарб дитина розмалює своє дерево в довільному порядку так, як показано на малюнку, вмочуючи пальчики в фарбу і залишаючи свої відбитки на папері. Чим більше відбитків пальчиків буде використано, тим красивіше вийде дерево і яскравіше буде сам малюнок.

Під час створення малюнка «Дерево настрою», потрібно ознайомити учнів з тим, що кожен настрій має свій колір, наприклад, радість — це жовтий, оранжевий, червоний кольори, спокій — це зелений, сум — коричневий, чорний, темно-синій. Кожній дитині пропонується вибрати той колір, який відповідає її настрою.

Релаксація «Відпочинок в країні настрою» (10 хв.)

Учні лягають зручно, розслаблюються і закривають очі. Психолог пропонує уявити, що вони перебувають на відпочинку в країні настрою. Навколо вас багато дерев, чагарників. Ростуть яскраві, різнокольорові, дуже красиві квіти: жовті, червоні, блакитні ... них приємний солодкий запах. Ви чуєте спів птахів, шелест травинок, шелест листя дерев.

Дихаємо легко ... рівно ... глибоко ...

Вам добре і спокійно.

Постарайтеся зберегти це відчуття на весь день.

Підсумок:

- Чого ми навчилися сьогодні?
- Який у вас настрій зараз?
- Чи сподобалось заняття?

Вправа «Побажання» (5 хв.)

Мета: надати можливість учасникам висловитися на адресу колег по групі.

Діти сідають у коло й роблять побажання сусідові на сьогоднішній день. Можливий варіант вербальної передачі подарунків: мімікою, пантомімікою, жестами.

Заняття «У світі емоцій»

Мета: розвивати у дітей уміння висловлювати свої почуття, сприяти розумінню власного емоційного стану, вираженню власних почуттів й розпізнанню почуття інших людей. Ознайомлення з арт-терапевтична вправа «Папір стерпить все».

Обладнання: плакат «Правила роботи в групі», піктограми емоцій, картинки із зображенням різного емоційного стану людей; великі аркуші паперу (старі газети, шматки шпалер, журнали), скотч, клей, можливо, олівці чи фарби.

Хід заняття:

Вправа «Вітання» (5 хв.)

Мета: формування в учасників гарного настрою та поваги до себе та оточуючих.

Діти разом з психологом стають у коло, тримаючись за руки, з посмішкою промовляють: «Вітаю! Бажаю гарного настрою!»

Бесіда про роль емоцій у житті людини (5 хв.)

Емоції відіграють велику роль у житті кожної людини. Ми сумуємо, радіємо, захоплюємось, сумуємо, гніваємось або веселимось – все це прояви емоцій.

Емоції можна «відчувати», тобто ми можемо описати, що відбувається з нашим тілом, коли в нас виникають сильні почуття (можна почервоніти, відчувати, що перехватило подих тощо).

Почуття допомагають нам зрозуміти, що добре, а що погано, і ми можемо почати якісь дії, наприклад поділитися своєю радістю, посміхатися коли щасливі або утекти коли страшно.

Емоції не бувають погані або гарні – це частина нас самих. Однак вони можуть впливати на наші вчинки. Одна людина переживаючи тривогу й занепокоєння з приводу майбутньої контрольної, буде ретельно до неї готуватися й отримає гарний бал. Інша, навпаки, настільки розхвилюється, боячись не впоратися, що забуде загально відомі елементарні речі. Емоції дуже впливають на нашу поведінку, тому важливо знати, чим відрізняються емоції

(почуття) від думок і дій (поведінки). Що робить людина в тій або іншій конкретній ситуації, як вона визначає свій стан – «я думаю», «я відчуваю» чи «я роблю»?

Вправа «Вгадай емоцію» (10 хв.)

Мета: сприяти гарному настрою.

Діти беруть набори піктограм із зображенням різних емоційних станів і за допомогою виразних засобів (міміки, пантоміміки, жестів) показують будь-який емоційний стан. Діти по черзі демонструють свій вибір і за бажанням розповідають, коли їм доводилось відчувати це почуття.

Гра «Чарівний мішечок» (10 хв.)

Мета: вчити учнів позбавлятися поганих емоцій.

Перед грою потрібно обговорити з дитиною який у неї настрій, що вона відчуває, може ображена на когось. Далі дитині пропонують скласти у чарівний мішечок всі негативні емоції: злість, образу, сум. Цей мішечок з усім поганим, що в ньому є, викидається. Можна запропонувати дитині самій викинути мішечок. Добре, якщо дорослий теж покладе в цей мішечок свої негативні емоції.

Арт-терапевтична вправа «Папір стерпить все» (20 хв.)

Мета: Незвичайний спосіб познайомитись зі своїми негативними емоціями та переживаннями.

Психолог пропонує для учнів згадати про неприємні ситуації, коли вони відчували агресію, роздратування, страх, образу, біль. Та пропонує дозволити цим емоціям проявитися.

Завдання дітей створити скульптуру під назвою «Моя емоція». Можна робити все, що завгодно: рвати папір на шматки, м'яти, топтати ногами... Потім за допомогою скотча або клею потрібно надати паперу якусь форму. Далі пропонується розглянути її гарненько, розповісти про неї історію (можна використовувати метафоричні карти).

По закінченню, зі скульптурою можна зробити що завгодно: трансформувати, розфарбувати в будь-які кольори, прикрасити або розібрати на частини чи викинути.

Підсумок:

- Які бувають емоції?
- Чому була присвячена сьогоднішня зустріч?
- Чого навчились?

Вправа на завершення «Листівка» (10 хв.)

Мета: поліпшити настрій учасників, забезпечити рефлексію, зворотній зв'язок.

Кожному учаснику пропонується написати на аркуші паперу своє ім'я і передає аркуш сусідові. Той повинен написати на аркуші коротке побажання і повернути його.

Заняття «Мої відчуття»

Мета: продовжувати самопізнання через відчуття; навчити їх розрізняти відчуття, емоції і почуття; ознайомити із взаємозв'язком почуттів і здоров'я; сприяти зняттю психоемоційного напруження.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», глина сіра, захисне покриття для столу, чаші з водою для подальшого розмочування глини, вологі серветки.

Хід заняття:

Вправа «Нетрадиційне привітання» (5 хв.)

Мета: створити гарний настрій, активізувати на спільну діяльність.

Психолог ділить дітей на пари. Вони стають обличчям одне до одного, їм пропонують привітатися руками, ніжками, плечима, носиками тощо. Щоразу партнер у парі повинен змінюватися.

Інформаційне повідомлення. (5 хв.)

Відчуття – найпростіші психічні явища, що виникають в результаті подразнення органів чуттів та збудження відповідних центрів мозку. Відчуття повідомляють про властивості навколишнього світу і внутрішній стан організму.

Емоції – швидкоплинні переживання, підсвідома експрес – оцінка відчуттів. Ця оцінка не завжди правильна і потребує перевірки. Наприклад, можна злякатися тіні на стіні, а потім збагнути, що це лише тінь від жакета. Емоції можуть бути викликані не лише реальними, а й уявними подіями. Той, хто побував у ДТП, ще довго переживає неприємні емоції, згадуючи про це.

Почуття – стійкі емоційні ставлення. Формуються довше і зазвичай не зникають миттєво. Можна образитися на друга, що він не зателефонував (емоція), але не перестати любити його (почуття).

Вправа «Незакінчене речення» (10 хв.)

Мета: розвивати здатність розуміння емоційного стану іншої людини.

Учням пропонується прислухатись до своїх відчуттів і закінчити речення: «У цю хвилину я відчуваю... (*тепло, холод, голод, спрагу, втому ...*)»

Психолог робить підсумок, що це «Це ваші відчуття».

Друге завдання для дітей потрібно відповідно до свого настрою треба продовжити фразу «У цю хвилину мені ... (*весело, сумно, нудно, радісно, цікаво...*)»

Висновок, що «Це – ваші емоції».

Психолог дає третє завдання для учнів, тільки виконати його в парах. Висловити свої почуття один до одного. Наприклад: «Я відчуваю до тебе симпатію», «Мені в тобі подобається...», «Я поважаю тебе».

Ведучий разом з учнями робить висновок, що «Це – ваші почуття».

Гра «Чарівна скринька» (5 хв.)

Мета: розвиток тактильних відчуттів.

Кожному по черзі пропонується з скриньки дістати один предмет. Потім кожен учень розповідає про предмет, який дістав.

Вправа на релаксацію (10 хв.)

Психолог пропонує дітям сісти зручніше, закрити очі і постаратися уявити все, що він буде говорити ...

«Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування ... Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу ... Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу ...

Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3 сек), видих (затримати 3 сек) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно, глибоко ... Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю ...

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легше ... Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтесь до цих звуків ... Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні в воду і п'єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі ... Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим ... Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! ... На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошують вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум'я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, ... Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток ... Подивіться, ваш мішок спорожнів ...

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю ...

Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек).

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – знайте про те, що вас люблять».

Вправа «Ліпимо відчуття» (20 хв.)

Мета: створити умови для трансформації образу Я через дотик до матеріалу (глину).

Психолог пропонує учням подивитися на глину й усвідомити свої відчуття та бажання стосовно неї: приємно, неприємно, хочеться доторкнутися чи не хочеться доторкнутися.

Учасникам пропонується взяти стільки глини, скільки хочеться, і взаємодіяти з цілим шматком глини, спостерігаючи за своїми відчуттями, настроями, бажаннями. Завдання для учнів виліпити любую форму за бажанням. Під час роботи учням наголошується, що з глиною можна експериментувати, тобто змінювати її вологість, об'єм та форму.

Обговорення:

- Як ви себе відчуваєте?
- Що запам'яталося, що було найприємнішим, найяскравішим?
- Що викликало сильні почуття?
- Що не дуже сподобалось?
- Що хочеться розповісти про створений образ?

Вправа «Усмішка по колу» (5 хв.)

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи на занятті.

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Заняття «Я росту, я змінююсь»

Мета: знайомство з правилами роботи, сприяти створенню ігрової атмосфери на занятті, розвивати вміння короткої само презентації, сприяти подоланню не впевненості та тривожності. Навчити учнів особистісного росту сприймати себе, розвивати свої комунікативні навички, активно слухати і описувати поведінку. Ознайомити з методом пісочна терапія.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі»; кольорові олівці, папір А4; ящики з піском; різноманітні фігурки; природний матеріал: каштани, жолуді, пташині гнізда, пір'я, камені, кора дерев, насіння рослин; гудзики, монетки, дзеркала, годинники та інші аксесуари.

Хід заняття:

Вправа «Я росту, я змінююсь тому, що я...» (5 хв.)

Мета: відпрацювати вміння позитивної самопрезентації.

Учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я і говорить фразу, яка починається зі слів: «Я росту, я змінююсь тому, що я...». Висловлюються всі, починаючи з ведучого.

Вправа «Бінго» (10 хв.)

Мета: продовжити знайомство учнів, створити позитивну атмосферу.

Ведучий пропонує дітям узяти аркуш паперу А4, руками «вирізати» фігурку

«Бінго», розмалювати фломастерами і на зворотному боці написати:

- на голові - твоя найзаповітніша мрія;
- на правій руці - твоя риса характеру;
- на лівій руці - риса характеру, яку ти хочеш сформувати;
- на правій нозі - улюблене місце відпочинку;
- на лівій нозі - улюблена страва;
- на тулубі - як ти хочеш, щоб тебе називали однолітки.

Після того, як діти виконали завдання, ведучий просить усіх встати, рухаючись кімнатою, підійти одне до одного, знайти і записати на відповідних частинах «Бінго» імена тих, із ким у них збіглася одна або кілька позицій. Після цього учасники повертаються в коло.

Вправа «Супермаркет» (10 хв.)

Мета: формування навичок самоаналізу, самопізнання, поглиблення знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Психолог розповідає підліткам, що вони знаходяться у супермаркеті, де можна продавати і купувати риси характеру. Після цього він роздає їм по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку хотіли б продати, а на іншій - рису характеру, яку хотіли б купити. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що написали на смужках паперу, і кидають їх у картонну коробку. Психолог перемішує смужки, не дивлячись, витягує по 2 смужки і роздає підліткам.

Обговорення:

- Які риси характеру ви змушені були витягнути?
- Чи можете ви прийняти такі риси характеру?
- Для чого, на вашу думку, була ця вправа?

Вправа «Створи свій «світ»» (з використанням арт-техніки пісочна терапія) (15 хв.)

Мета: розвивати в учнів здатність до самовираження і творчого сприйняття світу.

Психолог ознайомлює учнів з арт-терапевтичною технікою пісочна терапія. Пісок – це надзвичайно цікавий і загадковий матеріал. Він здатний знімати нервову напругу, покращувати настрій, викликати найбагатші асоціації. Гра з піском захоплює і дорослих, і дітей. За допомогою таких ігор можна виразити свої відчуття та переживання. Не потрібно спеціальних навичок щоб працювати з цим матеріалом, оскільки він вам знайомий і зрозумілий. Для проведення вправи учням пропонується сісти по двох, у кожної пари на столі стоїть ящик з піском.

Ведучий пропонує учням за допомогою піску створити свій власний «світ» (можна малювати на піску, можна використовувати різноманітні фігурки, природний матеріал: каштани, жолуді, пташині гнізда, пір'я, камені, кора дерев, насіння рослин; гудзики, монетки, дзеркала, годинники та інші аксесуари).

Під час виконання вправи, учням пропонується спробувати створити чарівний дім та прикрасити його, можна малювати узори, використовувати іграшки.

Кожна пара учнів повинна розказати про свій світ, описати місце, героїв, їхній емоційний стан, причини дій, заняття. Це потрібно зробити у вигляді казки.

Після завершення розповіді та детального обговорення персонажів діти повинні самостійно розібрати свій світ.

(Можуть траплятися випадки, коли учень відмовляється розібрати світ, тоді психолог повинен зробити це самостійно, але так, щоб «маленький будівельник» цього не бачив).

Запитання:

- Яке враження справила на вас ця вправа?
- Що вам вдавалося найважче?
- Що нового про себе ви дізналися сьогодні?

(У кінці заняття бажано сфотографувати «світ», оскільки це буде потрібно для подальшого аналізу емоційного стану дитини.

Як бачимо, пісочна терапія дозволяє вирішити багато важливих питань стосовно розвитку дитини. З її допомогою можна детально вивчити внутрішні переживання учнів та надати їм психологічну допомогу.)

Руханка-гра «Кораблі та скелі» (10 хв.)

Мета: Допомогти навчитися відчувати настрій інших, сприяти розвитку уваги.

Психолог об'єднує учнів у дві групи. Половина – «кораблі», інша половина – «скелі». «Скелі» сідають на підлогу, «кораблі» заплющують очі та пересуваються по кімнаті. При наближенні «корабля», «скелі» випускають шиплячий звук, з яким хвилі набігають на скелі. Мета «скелі» – не допустити аварії «корабля». Потім гравці міняються ролями.

Запитання:

- Що ви відчували в ході виконання цієї вправи?

Релаксація заняття «Я відчуваю...» (5 хв.)

Мета: зняття емоційного напруження, висловлення думок.

Необхідно сказати, які почуття й відчуття ти пережив на цьому занятті.

Вправа «Зірка прощання» (5 хв.)

Мета: сприяння згуртованості групи; створення гарного настрою.

Усі учасники стають у коло, щоб правою рукою утворити зірочку, і намагаються нею передати тепло рук одне одному. Усі дякують і прощаються.

Заняття «Долаємо страх»

Мета: Пояснити значення поняття «Страх», причини виникнення страху, виробити правильне ставлення до нього і вміння позбавитися страху, погбавити дітей негативних емоцій. Виховання емпатії, самоповаги, сміливості, бажання самостверджуватись у своїх починаннях.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», кольорові олівці, фарби, клей, кольоровий папір, папір А4.

Хід заняття:

Привітання «Павутинка імен» (5 хв.)

Мета: допомогти усвідомити себе суб'єктами групи, створити позитивну психологічну атмосферу.

Психолог просить розказати учнів, як повністю звучить їхнє ім'я, чи подобається воно їм, чи по імені звертаються до вас у дома, як би хотіли щоб зверталися до вас у групі?

(Ведучий бере у руки клубок ниток і розпочинає гру з розповіді про себе, передає клубок комусь із учасників, тримаючи кінчик нитки. Учасник розповідає про своє ім'я і передає клубок далі. Так утворюється символічна павутинка імен)

Вправа «Де тут страх?» (5 хв.)

Мета: показати дитині, що люди по-різному виявляють свій страх. Вправляти у визначенні почуттів людини.

Психолог пропонує дітям роздивитися картинки і знайти серед них зображення, які свідчать про відчуття страху та обґрунтувати свій вибір.

- Що допомагає вам помітити страх у людини?
- Як тіло людини показує, що вона боїться? (обличчя, очі, волосся, шия, руки, спина).

Вправа «Наші емоції» (10 хв.)

Мета: вербалізувати й подолати свій страх.

Дітям пропонують закінчити речення:

- Я боюся коли...
- Мені страшно, коли...
- Найбільше я боюся...

Учням пропонується пригадати страшні ситуації, які з ними траплялись, і розповісти про те, які неприємні відчуття викликає страх, потім відповідають на запитання:

- Чому тобі буває страшно?
- Із ким ти хотів би бути коли тобі страшно?
- Що відчуває людина коли всього боїться?
- Яким треба бути, щоб нічого не боятися?

Психолог розказує, що почуття страху супроводжує кожну людину протягом усього свого життя. «Нічого не страшно тільки дурневі!» - пише поет Р.Рейне.

Але ми можемо навчитися контролювати свої страхи, або взагалі перестати боятися того чого боїмося.

Вправа «Розкажи про свій страх» (5 хв.)

Мета: учити дітей формулювати причини власних побоювань, долати страх.

Психолог розповідає про дитячі страхи: «А от коли я був таким, як ти, то...» Потім ставить запитання: «А у вас було таке? », «Хто чого боїться? » Діти за бажанням розповідають про ситуації, коли їм було страшно.

Ведучий щоразу просить піднести руку тих, в кого було щось схоже.

Застереження: стежте, щоб сюжети розповідей були несхожими, обговоріть усі можливі дитячі страхи: темряви, самотності, смерті, чужих людей, тварин, злих казкових героїв тощо.

Вправа «Моя маска» (з використанням методу маскотерапії) (15хв.)

Мета: Ця вправа сприяє самоприйняттю в цілому і може збільшити готовність учня «доторкнутись» до негативних емоцій і показати ці емоції, які можуть бути досить «незручним». Стимулювати до обговорення психологічних меж .

Психолог пояснює учням, що люди часто використовують маски при взаємодії з іншими особами. Часто вони це роблять для того, щоб пройти через стресові ситуації. Ми можемо надягати маски і робитись «іншими» коли ми з нашими однокласниками, в школі чи з незнайомими людьми для того, щоб не показувати їм свій внутрішній світ.

Є тисячі масок, які ми носимо, іноді ми їх змінюємо протягом одного дня.

(Ця вправа призначена для того, щоб допомогти учням почати усвідомлювати ці маски. Вони стануть більш обізнаними про те, що насправді відбувається за масками, чи треба з ними боротись, якщо так, то як це робити в здорових відносинах.)

Психолог пропонує учням виготовити свою маску. Потрібно намалюйте овальну форму на аркуші паперу (на весь аркуш). Приклейте або намалюйте очі, ніс і рот на папері, всередині овалу. Напишіть слово «зовнішня» в нижній частині аркушу, щоб ідентифікувати, що цей малюнок буде означати маску, яку ви показує іншим.

Після того як учні закінчують малювати «зовнішню» маску, ведучий пропонує взяти другий аркуш паперу і намалювати чи приклеїти овал, очі, ніс і рот таким же чином, як ви намалювали для першої маски. У нижній частині аркушу напишіть «внутрішня», щоб визначити, що цей малюнок буде, тим що насправді відбувається всередині людини, як вона себе відчуває. Завдання дітей прикрасити, як вони захочуть свої маски, можна вирізати дірочки для очей, рота і приміряти маску на собі.

(Коли учні зроблять обидва малюнки, попросіть їх розповісти про малюнки. Обговоріть, що діти бачить в них. Запишіть, що вони говорять про

кожне зображення. Якщо ви хочете щось відмітити безпосередньо на малюнку, запитайте дозволу. Краще робити це олівцем.)

Запитання:

- Розкажіть про створені малюнки. Як все пройшло?
- Чим малюнки відрізняються? Що в них спільного?
- Що означають для вас вибрані кольори?
- Що ви побачили про себе в процесі створення масок?

Вправа «Долаємо страх» (10 хв.)

Мета: виявити актуальний страх та відношення дитини до власного страху.

Психолог пропонує на аркуші паперу намалювати свій страх, тривожність. Обирати можна і олівці і фарби, за бажанням. (Учням пропонується малювати все те, що уявляють, навіть якщо це буде не зрозумілий малюнок). Головне, щоб ви спробували намалювати те, що вас бентежить. Або засмучує, що викликає неприємні емоції. Завдання відтворити свої емоції щодо страху на папері.

Звучить релаксаційна музика.

Після того, як діти намалювали страх відбувається обговорення. Психолог в процесі обговорення ставить наступні запитання:

- Як ти назвав свій страх?
- Де він проживає?
- Що він відчуває?
- В чому проявляється?
- Чи завжди він небезпечний?

Після обговорення психолог разом з учнем перетворюють «чудовисько» на доброго чи кумедного персонажа.

Вправа «Я нічого не боюся» (5 хв.)

Мета: сприяння подоланню страхів.

Ознайомлення учнів з кричалкою.

Страх-страх-страшилко,

Геть, геть котися!

На сміх-сміх-смішинку

Пе-ре-тво-ри-ся!

Етюд «Куля бажань» (5 хв.)

Мета: створення позитивної психологічної атмосфери, розвиток позитивного настрою.

Усі стають у коло, один з учасників бере в руки кулю, передає її сусіду ліворуч, промовляючи: «Максим, бажаю тобі щастя!»

Упродовж виконання завдання треба дивитися одне на одного, виражаючи інтонацією та мімікою своє добре ставлення.

Заняття «Що означає бути впевненим у собі?»

Мета: розвивати навички упевненої поведінки; формувати уявлення про зв'язок стресу із способами поведінки; формування вміння диференціювати прояви впевненості, невпевненості, брутальності в повсякденній поведінці людей; зняття напруження з використанням техніки малювання «Ниткографія».

Обладнання: клей, кольорові нитки, цупкий папір, серветки, аркуші паперу, маркери та запис спокійної музики.

Хід заняття:

Вправа «Візитка» (5 хв.)

Мета: розвивати навички само презентації, створити доброзичливу атмосферу.

Психолог роздає для учнів аркуші паперу й маркери. Завдання учнів – перетворити свій аркуш на візитівку, яка б дала сторонній людині змогу отримати про вас необхідну інформацію. Стиль оформлення обирається самостійно.

(Створивши візитівки, учасники по черзі презентують і коментують їх).

Бесіда «Упевнена поведінка» (5 хв.)

Ведучий розповідає учням, що яку б діяльність ми не виконували, поведінка буде впевненою або невпевненою. Невпевненість виникає тоді, коли відбувається все не так, як нам хотілося б, як ми планували. Але невпевнена поведінка теж може бути різною. Іноді вона просто невпевнена, якщо людина не приховує цього. А от якщо приховує... Якщо приховує, то починає ховати її за зовнішніми ознаками надмірної впевненості.

Вправа «Закінчи речення» (10 хв.)

Мета: розвивати впевненість в собі, підвищити самооцінку.

Учасники, сидять у колі, передаючи одне одному м'яч й завершують фразу: «Зазвичай я почуваюся впевнено, коли...»

Психолог наголошує учням, що:

- Підкреслюємо, що невпевненість збільшується за незнайомих обставин, за відсутності підтримки навколишніх, якщо не визначена перспектива розвитку події;
- Обговорюємо відчуття людини яка почувається невпевнено;
- Узагальнюємо способи, які використовують учасники, щоб заспокоїтися й набути впевненості;
- Виокремлюємо шляхи допомоги невпевненій людині, тощо.

Далі учасники називають ситуації, коли вони почуваються впевнено, завершуючи фразу «Я почуваюся впевнено, коли...».

Необхідно підвести учасників до розуміння, що впевненість набувається з розширенням життєвого досвіду і знань, що впевненим найчастіше бувають ті, хто сам готовий прийти на допомогу, підтримати ближнього.

Казка-метафора до теми «Виховання впевненості» (5 хв.)

Учням пропонують послухати казку, яка можливо допоможе зрозуміти, чому деякі люди поводяться впевнено або самовпевнено в деяких ситуаціях, коли насправді і самі не знають, як треба було поводитись.

Казка «Рибка»

На дні чудесного синього моря живе маленька симпатична рибка. І ви легко можете уявити собі цю маленьку, веселу, гарну рибку. Цілими днями рибка грала і гуляла зі своїми друзями. Вона плавала серед різнобарвних водоростей. Грала з повітряними бульбашками і ганялася за моторними морськими кониками. Батьки дуже любили свою маленьку рибку. Так проходив день за днем. Друзі рибки за цей час трохи підростали, а рибка чомусь немає. Ні рибка, ні батьки не знали в чому справа, і як трапилося так. А їй дуже хотілося хоч трохи підрости, стати великою і сильною.

Одного разу, граючи, рибка запливла в густі водорості, заблукала і зустріла там

страшного восьминога. Як тільки восьминіг побачив рибку, він відразу захотів її зловити, така вона була красива і приваблива. Але рибка вміла швидко плавати. Вона легко ковзала серед заростей, а великий і незграбний восьминіг заплутався в них. Йому так і не вдалося наздогнати рибку. Коли рибка повернулася до батьків і розповіла, що з нею сталося, то вони відповіли: "Яка ти у нас стала вже велика, ти навіть впоралася зі страшним восьминогом!" Коли рибка лягла спати в цей вечір, їй приємно було думати про те, що, незважаючи на те, що вона маленького розміру, але дійсно вже стала великою і швидкою. Тепер вона точно знала, що росте і може впоратися сама з будь-якими неприємностями.

З цього моменту рибка насправді стала трохи підростати, і вже скоро всі помітили, яка вона незвичайна і неповторна. Минув час, наша мила рибка виросла. Зараз на дні чудесного синього моря плаває велика красива рибка. І ви легко можете уявити собі це синє плещуться море, різнокольорові водорості, відчутти ніжний дотик хвиль, і красиву незвичайну рибку.

Обговорення:

- Що саме хотів сказати нам автор?

Вправа «Подаруй собі ім'я» (10 хв.)

Мета: підвищувати самооцінку, відпрацювати навички впевненої поведінки.

Учням пропонується сісти в зручну позу і розслабитись. Далі дається завдання: «Згадайте подію, коли ви відчували себе впевненим і успішним. Де і коли це сталося. Згадайте свої почуття і переживіть цю подію знову ».

Обговорення:

- Розкажіть чи важко було виконати завдання?
- Що ви відчували під час виконання завдання?

Після вислуховування всіх розповідей група придумує кожному учаснику нове ім'я, в якому повинно відображатися той стан, який він отримав, згадавши

подію. Наприклад: «Я той, який .. (робить те-то)», або «Я впевнений в собі, коли я .. (роблю те-то)».

Вправа «Я впевнений та успішний» (з використанням техніки малювання «Ниткографія») (20 хв.)

Мета: розвивати пам'ять, акуратність, дисциплінованість, фантазію, дрібну моторику, зоровий аналізатор, увагу та мислення.

Ниткографія – це викладання за допомогою шнура або тонкої нитки контурних зображень різних предметів, тобто малювання за допомогою нитки.

Кожному учасникові дається клей, кольорові нитки та цупкий папір, на якому мають викласти за допомогою нитки контурні зображення різних смайликів, тобто «намалювати» смайл «Я впевнений та успішний».

Суть техніки в тому, що малюнок викладається з ниток. Можна надати учням зразок, а можна щоб вони уявили картинки з голови, адже, те що малює дитина керується її підсвідомістю і всі її емоції вивільняються на зображення.

Хороша ця техніка малювання ще тим, що дитина може змінити зображення постійно. Наприклад, вона намалює сумну людину, тут же вона може змінити її на радісну, додавши деякі деталі, не відкладаючи при цьому почату роботу.

Вправа «Піраміда почуттів» (5 хв.)

Мета: зняття тривожності, підвищення впевненості в собі.

Кожен учасник виходить на середину кімнати, простягає руку в перед і говорить: «Сьогодні я дізнався... (відкрив для себе, відчув, зрозумів)». Наступний учасник кладе свою долоню на долоню першого, і таким чином учасники вибудовують «піраміду почуттів». Ділитися можна будь-якими почуттями, позитивними чи негативними, головне щоб учасники були щирими.

Заняття «Дружба єднає щирі серця»

Мета: підвищити рівень знань учнів про особливості дружніх відносин, подавати інформацію про дружбу, якою вона має бути, сформувати навички конструктивного спілкування. Ознайомлення з технікою монотипія, відпрацювати навички спільної діяльності. Сформувати в учнів позитивне ставлення до дружби, навички цінування своїх товаришів і допомагати одне одному; розвивати форми і навички особистісного спілкування в групі однолітків, способи взаєморозуміння.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», кольорові маркери, ватман, аркуші паперу, кольорові долоньки, пелюстки ромашки вирізані з картону, акварель або рідка гуаш, чорнило, туш і гладка поверхня.

Хід заняття:

Вправа «Сонечко Дружби» (10 хв.)

Мета: виховувати доброзичливість, почуття вдячності, чесності, дружби, толерантності.

Психолог разом з учасниками обговорюють питання: «Якими якостями повинен володіти справжній друг?» учні отримують долоньку вирізану із паперу і на кожній долоньці пишуть по одній найголовнішій на їх погляд якості, без якої дружба не може бути. Потім прикріплюють ці долоньки до сонечка на дошці.

Ведучий, зачитує для учнів закони дружби.

«Закони дружби»

1. Один за всіх і всі за одного.
2. Дружіть не ображайте друзів, і всіх хто вас оточує.
3. Поважайте один одного і допомагайте один одному.
4. Посміхайтесь разом з друзями.
5. Бережіть друзів, тому що друга легко втратити.
6. Старий друг краще нових двох.

Запитання:

- Чи згодні ви, з цими законами ? Ці закони я залишу вам і сподіваюсь, що тепер ви будете більш уважно відноситися один до одного.
- Будете намагатися виконувати «Закони дружби».

Рефлексія

- Що на занятті зацікавило вас?
- Що нового про себе ви дізналися сьогодні?
- Які якості повинен мати справжній друг? Напишіть на повітряній кульці, по черзі.

Добре, коли у людини є надійний друг, але пам'ятайте, якщо ви хочете мати надійного, доброго, щирого, чесного друга, то і самі повинні бути такими.

Пам'ятайте: з гарним товаришем легше у біді, веселіше в радощах. Будьте завжди ввічливими з товаришем, допомагайте йому, виручайте, коли це потрібно.

Гра «Впізнай друга» (5 хв.)

Мета: активізувати учасників до роботи в групі, тренувати увагу до дій інших.

Психолог пропонує пограти гру, для якої потрібно вибрати одного учасника якому зав'язують очі. По черзі до нього підходять учні, а він має за допомогою рук обмацуючи волосся, одяг, руки дізнатися хто перед ним знаходиться.

Вправа «Малюнок в техніці монотипія» (20 хв.)

Мета: ознайомлення з технікою монотипія, відпрацювати навички спільної діяльності.

Психолог ознайомлює учнів з технікою малювання за допомогою відбитків яка називається монотипія. Для її виконання знадобляться фарби (акварель або рідка гуаш), чорнило, туш і гладка поверхня, що не вбере в себе фарбу. В якості

такої поверхні можуть бути використані пластикові предмети, лінолеум, папір з щільної глянсовою поверхнею.

На поверхню наноситься малюнок з плям, ліній або щось іншого. Після цього до малюнка прикладають аркуш паперу. В результаті виходить дзеркальний відбиток малюнка. Аркуш паперу з відбитком дають дитині. Його завдання – описати ті образи, які він побачив на відбитку.

Після виконання вправи учням дається нове завдання створити в парі з другом малюнок з використанням техніки монотипія

Запитання:

- Чи важко було працювати в парі з другом?
- Чи виникли труднощі під час виконання вправи?

Вправа «Торбинка сміття» (10 хв.)

Мета: підвести до висновку, які риси ускладнюють відносини в житті.

Запитання:

- Які риси ускладнюють відносини в житті?
- Через що руйнується дружба?

Психолог дає завдання учням записати на окремих аркушах, риси, які ускладнюють життя. Після написання ведучий пропонує спробувати знайти ще їх зім'яти і викинути погані риси у торбинку.

Притча про цвяхи (10 хв.)

В одного чоловіка був дуже емоційний, неврівноважений син, який приносив багато прикростей своїй сім'ї через свою нестриманість. Одного разу батько підвів сина до паркану, дав йому мішечок з цвяхами й запропонував щоразу, коли він не зможе стримати свої емоції й образить когось – вбивати цвях в паркан. Через місяць щасливий син повідомив батькові про те, що його завдання виконане.

Замислився батько та повідомив сину, що наступне завдання буде важчим і вимагатиме від нього стриманості.

Тепер кожного разу, коли ти зможеш проконтролювати себе, стриматись й не образити людину – будеш виймати цвях з паркану.

На виконання цього завдання син потратив три місяці. І коли знову батько із сином зустрілись біля паркану – щасливий син повідомив йому новину.

Подивився батько на виконану роботу та щасливе обличчя сина і сказав: «Я радий, що ти навчився контролювати свої емоції, але зверни увагу на паркан. Чи залишився він таким, яким був раніше? Як бачиш, у ньому залишилися дірки. Ось такі ж рани залишаються і на серці тих людей, яких ти незаслужено образив. І неважливо, скільки разів після цього ти вибачишся - ірам залишиться.»

Словесні рани завдають такого ж болю, як і фізичні не залишайте на своєму шляху дірок!

Не забувайте цвяхів ворожнечі, нерозуміння, жорстокості в душі людей!

Будьте толерантними!

Психолог підводить підсумок та звертається до учнів: якщо ви протягом сьогоднішньої розмови відчули, що досі поводитись не так, як годиться справжньому товаришеві, і вирішили виправити свої помилки, то це плюс. Адже головне – вчасно усвідомити свою помилку, подивитися на себе критично і разом спробувати знайти шляхи подолання труднощів у спілкуванні.

Вправа «Закінчи фразу» (5 хв.)

Мета: згуртувати групу, створити атмосферу доброзичливості.

Учням пропонується закінчити фразу: «Кожне слово для людей має значення, на прощання скажемо всім (до побачення!)»

Заняття «Шлях до успіху»

Мета: Ознайомити учнів з поняттям «успіх», визначити формулу успіху; розвивати навички самоаналізу, ефективного спілкування; виховувати бажання бути успішною людиною з використанням нетрадиційної техніки малювання кавою.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», зразки робіт в техніці малювання кавою; образотворчі матеріали (мелена кава, розчинна кава, тоновані листки розчином кави, пензлики, листочки паперу); запис релаксуючої музики для практичної роботи.

Хід заняття:

Вправа «Зірковий портрет» (10 хв.)

Мета: Створити в групі доброзичливий настрій.

Кожному учаснику роздається аркуш А4 і пропонується створити свій портрет у вигляді зірки, на променях якої коротко написати: ім'я, життєве кредо або вислів, образ або графічний символ, з яким себе асоціюють, тобто стисло написати або зобразити те, що учасників характеризує.

Після закінчення роботи, пропонується кожному учневі презентувати свій зірковий портрет.

Мозковий штурм «Успіх» (5 хв.)

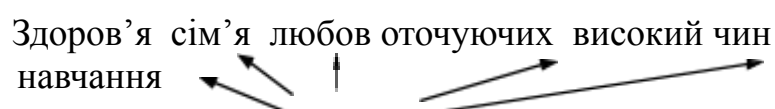
Психолог розповідає учням, що таке успіх.

«Кожен розуміє це по-своєму. На думку відомого американського мільйонера-мецената Роберта Кійосаки, успіх – це свобода бути самим собою».

Запитання:

- А як ви розумієте, що таке успіх?
- Які люди можуть досягти успіху?

Здоров'я сім'я любов оточуючих високий чин
навчання





Психолог підводить до висновку, що для одних успіх – це бути багатим, для інших – відкриття, спортивні досягнення. Отже, скільки людей, стільки й думок. Але у будь-якому випадку успішні люди – це ті, які досягли в житті певних вершин.

Запитання:

- А ви хотіли б бути успішними людьми?
- Успішні люди. Хто вони? Як живуть? З ким спілкуються?
- Що чи хто зробив їх успішними?
- Чи зустрічали ви на своєму шляху успішних людей?
- Чим вони відрізняються від інших? (Це люди впевнені, рішучі, усміхнені, гарно вдягнені, горді).

Вправа «Два смайла» (10 хв.)

Мета: сприяти інтеграції досвіду й уявлень про самореалізацію й успішність, вербалізації складових життєвого успіху.

Учні об'єднуються в дві групи. Одна з груп отримує завдання – уявити успішну людину, інша – невдачу. Учасники повинні пофантазувати, уявити характер людини, її звички, її життя, відносини. Для цього вони повинні відповісти на запитання:

- Який настрій у такої людини частіше за все?
- Наскільки вона цілеспрямована, наполеглива, агресивна?
- На кого така людина більше схожа – на оптиміста чи песиміста?
- Що вона найбільше цінує в людях? У самій собі?
- Наскільки вона контактна, відверта, щира?
- Чим більше за все любить займатися?
- Як проходить її життя? День? Рік?

Після цього учням пропонують незавершені зображення смайла. Учні повинні домалювати їх так, щоб відтворити успішну, цілеспрямовану, успішну людину з невдахи. Творчість учасників жодним чином не обмежується. Щоб надихнути їх, можна запропонувати додаткові запитання:

- Як виглядає успішна людина?
- Який вираз обличчя впевненої людини?

Вправа «Шлях до успіху»

(з використанням техніки малювання кавою) (15 хв.)

Мета: Познайомити учнів з нетрадиційною технікою малювання, а саме малювання кавою; розвивати комунікативні форми поведінки, які сприяють самоактуалізації та самоствердженню.

Психолог ознайомлює учнів, з нетрадиційною технікою малювання кавою та використання інструментів і матеріалів, які необхідні для роботи малювання кавою: папір (краще вибирати щільний акварельний папір, щільністю не менш 200 г / м²); пензлики (підійдуть хороші натуральні кисті чи синтетичні. В основному я використовують саме синтетичні пензлики різних розмірів. Широки - для фону, тоненькі - для дрібних деталей); кава (для малювання можна використовувати і дуже міцно заварений мелену каву. Але пропонують розчинну мелену каву в гранулах); вода (звичайна чиста вода потрібна як для приготування кавового розчину, так і для промивання пензликів в процесі малювання); ваніль, кориця, цукор.

Після ознайомлення з технікою дається завдання учням, намалювати роботу, що матиме назву «Шлях до успіху».

Звучить релаксаційна музика.

Після того, як діти намалювали завдання, відбувається обговорення. Психолог в процесі обговорення ставить наступні запитання:

- Чи важко було виконати завдання?
- Як вам працювалося?
- Що зараз відчуваєте?

Гра-розминка «Коло успішних людей» (10 хв.)

Мета: формувати в учасників позитивне ставлення до себе та інших, уміння заявляти про себе.

Психолог об'єднує учасників в пари за принципом: №1 і №2. Учасники під №1 проголошують вислів для №2, а саме: «Я – особистість, ти – особистість, Я – важлива людина і ти – важлива людина, Я хочу досягнути успіху в житті і ти заслуговуєш на те, щоб бути успішною людиною».

Учням наголошується, що зовсім не важливо, хто досягне успіху в житті першим, а хто – другим, головне, що це обов'язково станеться, якщо діяти і наполегливо йти до нього.

Бесіда «Як досягти успіху» (5 хв.)

Учасникам пропонується кодування на успіх «Я дуже люблю себе таким, яким я є. Я гідний найкращого. Успіх супроводжує мене на кожному кроці. Життя – це гра. Я стану гравцем і буду вигравати! Життя – це удача! Я шукатиму цю мить! Я – успішна людина»

Запитання:

- Що вам довелося зробити, щоб стати успішною людиною, досягти свого успіху?
- Чи сумісні поняття «успіх» і «скромність»?
- Чи важливо для успіху вміння спілкуватися з людьми?
- Чи важлива підтримка авторитетних людей у досягненні успіху?

Англійський філософ Арнольд писав «Характер – це великий множник людських зусиль».

Учням дарується пам'ятка на згадку про себе «Як досягти успіху».
Постав перед собою загальну мету.
Склади власну схему досягнення успіху.
Розвивай силу волі.
Не зупиняйся на досягнутому.
Учися працьовитості й наполегливості.
Думай про позитивне.
Умій захоплюватись справою.

Вправа «Подарунок» (5 хв.)

Мета: поліпшити настрій учасників, забезпечити рефлексію, зворотній зв'язок.

Усі учасники по колу висловлюють побажання одне одному і дарують «подарунок» (*лише позитивне*)

Заняття «Поділися добрим настроєм»

Мета: навчити дітей із розумінням ставитися до емоційного світу людини; сформувати в здобувачів освіти поняття про емоції та їх вплив на настрій людини; дати уявлення про настрій та як він впливає на здоров'я і спілкування з однокласниками; навчити спостерігати за щоденними виявами свого настрою, контролювати свої емоції.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», стаканчики з кольоровою водою (у воді розведені акварельні фарби різних кольорів – жовтий, зелений, синій, червоний, коричневий, чорний і білий), звичайні скляні піпетки з гумовими наконечниками, губка з поролону (це «шапка-невидимка» для видалення зайвих крапель), листи щільного паперу, серветки для рук, запис релаксуючої музики для практичної роботи.

Хід заняття:

Привітання. Вправа «Знайомство» (5 хв.)

Мета: сприяти працездатності групи.

Психолог для ефективної співпраці пропонує учням, кожному по черзі назвати своє ім'я і сказати кілька слів про свої захоплення. Перш ніж розповісти про себе, кожний має повторити те, що сказав попередній учасник.

Запитання:

- Що ви відчували, виконуючи вправу?
- Чи легко було презентувати себе?
- Що нового ви дізналися?

Ауторелаксація «Колір мого настрою» (10 хв.)

Мета: Розвивати емоційне відчуття музики, творчу уяву і сприйняття.

Психолог пропонує учням закрити очі, сісти зручно, покласти руки на коліна долонями догори. Зробити глибокий вдих, повільний видих. У

Дітям дається завдання уявити колір, який відповідає їхньому настрою. (Психолог звертається до кожного учня особисто).

Запитання:

- Який ти уявив колір?
- Які почуття він у тебе викликає?

Вправа «Склянка» (10 хв.)

Мета: емоційне усвідомлення своєї поведінки.

Дітям пропонується взяти одноразову склянку і зім'яти її. Уявімо, що цей стаканчик, це людина, яка потерпає від нашого поганого настрою, злості, гніву, ми можемо посваритися, образити когось.

Запитання:

- Чи подобається вам вигляд стаканчика? Те саме переживають люди, коли ви їх ображаєте, завдаєте їм болю.

Потім ведучий пропонує повернути предмет до первісного вигляду.

Обговорення:

- Чи можемо ми після агресивних дій усе відновити?
- Чи бувало, що після агресії ви шкодували про свої дії?

Психолог підводить до висновку, що усе це - речі, в яких є певна цінність, а найцінніший скарб - душа людини. Як ми можемо відновити її, не залишивши слідів? І навіть вибачення нам не допоможуть. Та пропонує учням буди обачними у своїх вчинках і цінувати одне одного, своїх близьких, рідних, друзів.

Вправа «Квітка» (з використанням арт-терапевтичної техніки краплетерапія) (20 хв.)

Мета: розвивати творчу уяву, дрібну моторику рук, знімати емоційну напругу.

Учням пропонується закрити очі і уявити прекрасну квітку. Як вона виглядає? Як вона пахне? Де вона росте? Що її оточує? Далі пропонується дітям відкрити очі і спробувати зобразити все, що представили за допомогою техніки краплетерапія. Який настрій у твоєї квітки? А також придумати історію про неї.

Психолог показує для учнів необхідний набір «інструментів», який знадобиться для вправи. Це стаканчики з кольоровою водичкою (у воді розведені акварельні фарби різних кольорів – жовтий, зелений, синій, червоний, коричневий, чорний і білий), звичайні скляні піпетки з гумовими наконечниками,

дошка для ліплення із пластику білого кольору, губка з поролону (це «шапка-невидимка» для видалення зайвих крапель), листи щільного паперу, серветки для рук.

(Основний принцип роботи полягає в наступному: дитина набирає піпеткою кольорову воду і «малює» крапельками на пластиковій дошці або папері. Спочатку дорослий показує дитині, як малювати піпеткою плямки і краплі.)

Примітки: важливо закінчити вправу у позитивному настрої, якщо дитина склала сумну історію або її квітки поганий настрій, то можна запропонувати змінити малюнок або історію так, щоб настрої поліпшився.

Гра «Комплімент» (10 хв.)

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий кидає дитині іграшку, при цьому каже комплімент. Психолог пояснює учням, що комплімент - це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх однокласників і, звертаючись до кожного на ім'я, скажіть комплімент.

Зробити комплімент – це значить назвати людину приємним словом, похвалити за щось. І не забувайте, що комплімент треба робити з посмішкою. Спробуймо!

Не забувайте робити компліменти мамі, татові, братику, сестричці, друзям.

Обговорення:

- Що було приємніше: говорити чи слухати компліменти?
- Що ви відчували, коли чули комплімент?

Вправа «Емоційний ланцюжок» (5 хв.)

Мета: закріплення позитивних результатів заняття.

Ведучий пропонує усім учасники стати у коло, поклавши ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним подякувати сусідові зліва, характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо заняття.

«Під час заняття я зрозумів, що...

Заняття «Я – унікальна і неповторна особистість»

Мета: виховання готовності відстоювати себе як особистість; утвердження позитивної особистості сутності, особистісно розвивального самовиміру; розвиток здібності і бажання усвідомлювати себе як особистість: умінь та навичок самопізнання, самооцінки, саморозкриття, особистісно самоставлення на основі впевненості, самоповаги, почуття власної гідності.

Матеріали: плакат «Правила роботи в групі», простий природний матеріал (гілочки з дерев, шишки, листя, камінці тощо), клаптики тканини різного розміру та форми, пластилін, папір, скотч, клей, ножиці (кількість матеріалу визначається залежно від кількості учасників у групі).

Хід заняття:

Вправа «Ось який я!» (5 хв.)

Мета: розвивати здатність розуміти себе. Створити довірливу атмосферу в групі, зняти напругу.

Психолог дає завдання розповісти про себе, чим я особливий і чим собі подобаюсь.

(Дитина дивиться в дзеркало і говорить):

«Мене звуть... Я подобаюсь собі тим, що...

В мене найгарніші очі тому, що...».

Вправа «Що таке особистість?» (10 хв.)

Мета: визначити поняття «особистість».

Запитання:

А що воно означає?

Що включає в себе це поняття, яке ми так часто чуємо, про який так часто говоримо?

Психолог дає завдання учням написати на стікерах, що для них означає слово «особистість» і вивісити на дошку, а потім всі разом читають що вийшло.

Ведучий підводить до висновку що, це далеко не повний перелік складових частин особистості. Особистість - це набагато складніша структура. Ми говоримо зараз лише про самих основних її частинах. Але як би там не було, кожна особистість унікальна і відрізняється від інших зовні, своїми фізичними особливостями, а також своїми інтересами, бажаннями, талантами і здібностями, захопленнями, ставленням до людей і до себе самої, своїми емоціями, поведінкою, моральними цінностями і т .п. Бути може, людям буває цікаво один з одним тому, що вони відрізняються один від одного. Спілкуватися постійно тільки з абсолютно такими, як ти сам, людині недостатньо. І ми повинні дуже цінувати в кожній людині унікальність його особистості.

Самодіагностика «Хто я?» (10 хв.)

Мета: здійснити рефлексію власного «Я»; розвинути ідентифікацію; розширити виміри власного «Я».

Учасникам тренінгу пропонується закінчити речення (бажано бланк із незакінченими реченнями роздати учасникам):

Я – ніби птах, тому що....

Я – перетворююсь у сокола, коли....

Я – можу бути вітерцем, тому що

Я – ніби мураха, коли

Я – склянка води

Я – почуваю себе шматочком льоду, коли

Я – чудова квітка

Я – почуваюсь скелею

Я – можу бути небесною зіркою

Я – стежинка

Я – ніби риба

Я – цікава книжка

Я – пісенька

Я – мишка

Я – ніби буква «О»....

Я – можу бути громом, коли

Я – буваю напоєм

Я – роса

Я – ковток повітря

Я – можу бути сонечком, коли

Я – можу бути буревієм

Я – пісня

Я – хмаринка

Я – людина

Я – можу бути

Обговорення:

Психолог просить в учнів, уважно проаналізуйте свої відповіді.

– Що вас вразило?

– Які речення ви відразу продовжили, а над якими роздумували?

– Які не було бажання продовжувати?

– Які думки вам близькі?

Вправа «Створюємо ляльку» (використання методики лялькотерапія) (20 хв.)

Мета: розвинути творчі здібності, підвищити рівень інформованості учнів

щодо їх творчого самовираження.

Психолог об'єднує учасників у групу за круглим столом, посередині якого розміщуються матеріали для виготовлення ляльки, а саме простий природний матеріал (гілочки з дерев, шишки, листя, камінці тощо), клаптики тканини різного розміру та форми, пластилін, папір, скотч, клей, ножиці. Учням пропонується протягом 20 хвилин змайструвати ляльку, обравши ті матеріали із запропонованих, які найбільше сподобалися та привертають до себе увагу. Також пропонується обов'язково намалювати на папері обличчя ляльки і прикріпити його до неї за допомогою скотчу або клею.

Після того як учні виготовлять ляльку, ведучий просить учасників вигадати історію цієї ляльки, хто вона, яке її ім'я, звідки, що вона любить і про що мріє та розповісти цю історію від імені ляльки (наприклад: «Мене звати Бубонець. Я приїхала з далекої країни, яка за океаном. Я маю велику дружну родину».)

Інші учасники можуть задавати запитання ляльці від імені своїх персонажів.

Запитання:

- Чи сподобалось вам завдання?
- Чи важко було виготовити вам ляльку?
- Які виникали труднощі?

Вправа «Лялька говорить...» (5 хв.)

Мета: розвивати навички спілкування, формувати позитивну самооцінку, створити доброзичливу атмосферу.

Ведучий просить учасників об'єднатись у пари і розіграти між ляльками (які були попередньо виготовлені) імпровізовані діалоги, у яких вони можуть знайомитись, спільно виконувати певну діяльність тощо.

Вправа «Я – дарунок для людства» (10 хв.)

Мета: розвивати впевненість у собі, підвищити самооцінку.

Психолог наголошує, що кожна людина неповторна, унікальна. І вірити в свою неповторність необхідно кожному з нас. Він пропонує учасникам подумати, в чому полягає їхня унікальність, неповторність, чому їхню особистість можна вважати дарунком для людства. Потім кожен учасник висловлює своє твердження, аргументуючи його. Наприклад, «Я – дарунок для людства, тому що я добрий і щедрий» тощо.

Запитання:

- Чи відчули себе «дарунком для людства», аргументуючи своє твердження?
- В чому полягає ваша неповторність?

Ведучий звертає увагу учнів на те, що не завжди просто знайти свої сильні сторони, але вони повинні бути знайдені, бо всі ми – особистості.

Рефлексія

- Що на занятті зацікавило вас?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що нового про себе ви дізналися сьогодні?

Заняття «Самооцінка»

Мета: ознайомити учнів з поняттям «самооцінка». Вчити усвідомлювати власну унікальність, знаходити головні та індивідуальні особливості. Стимулювати бажання до самопізнання та саморозкриття, розвивати здатність до адекватного сприйняття себе та інших. Ознайомити арт-терапевтичним засобом (драматерапія) . Навчатися сприймати себе позитивно. Розвивати пізнавальну активність. Виховувати позитивне ставлення до психологічної культури.

Матеріали: чайна чашка, плакат «Правила роботи в групі», аркуші паперу А3, модель-малюнок сніговика, ляльки-рукавички для лялькового театру, ширма.

Хід заняття:

Вправа «Запрошення до чаю» (5 хв.)

Мета: самопізнання учасників, створення доброзичливої атмосфери в групі.

Передаючи по колу чайну чашку учасники промовляють... (назвіть по імені сусіда «Приходь до мене на чай, бо я...» (цікавий співрозмовник, інтелектуальна особистість, вмію розважатись і т.д.)

Вправа «Самооцінка» (10 хв.)

Мета: дослідити рівень самооцінки особистості.

Учням пропонується смужка паперу, на якому зображено 8 кружечків. Завдання на одному з них поставте своє «Я».

(Чим лівіше знаходиться кружечок з «Я», тим вищою є самооцінка).

Психолог підводить до висновку, що самооцінка може бути високою, середньою або низькою.

Самооцінка – це оцінка людиною самої себе, своїх можливостей, свого місця серед інших людей у системі міжособистісних відносин.

Бути критичним до себе, правильно оцінювати свої сили та вчинки – означає мати зрілу (ще кажуть – адекватну) самооцінку. Дуже важливо мати адекватну самооцінку. Оцінюючи себе порівняно з іншими, важливо об'єктивно й неупереджено (тобто критично) подивитися на самого себе. Слід уміти бачити свої сильні сторони і ставитися до них із повагою, використовувати їх у своєму житті повною мірою.

Потрібно вміти бачити свої слабкі сторони. Але... Що з ними робити? Якщо вони справді заважають жити, розвиватися, будувати стосунки, то треба над собою працювати. Це ще називається самовихованням.

Вправа «Промінчик сонця» (10 хв.)

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Дітям пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення:

- Чи важко було визначити риси характеру?

- Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хвалить себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

Вправа «Самокритика» (10 хв.)

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» - негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

- Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Психолог підводить учнів до висновку, приймати свої недоліки. Визнайте, що вони - ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте новий, позитивний спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю прощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих,

лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.
(Дітям психолог пропонує накрити малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

Вправа «Маленькі добрі справи» (з використанням арт-терапевтичних засобів (драматерапія)) (20хв.)

Мета: Ознайомити учнів з одним із видом арт-терапії. Встановити емоційно-позитивний настрій, розігріти інтерес, задіяти і налаштувати дитини на спільну роботу.

Психолог пропонує для учнів навести приклади маленьких добрих справ, які підвищують самооцінку. Це можна зробити інсценуванням «Маленькі добрі справи» (продемонструвати, як можна підвищити самооцінку, допомагаючи іншим). Адже, коли ми робимо щось для інших, а не для себе, отримуємо несподіваний бонус - чудовий настрій і задоволення собою.

Ведучий повідомляє, що працювати будуть поетапно:

Перший етап – вибір персонажа

Психолог пропонує для учасників вибрати готового персонажа з казок. (Учні вибирають за бажанням). Ведучий коментує, що вовк уособлює агресію, заєць - боягузтво, слабкість, лисиця - хитрість і інше.

Психолог звертає увагу на розмір ляльки-рукавички, колір обличчя, матеріали, самого персонажа. Для характеристики персонажа використовуються наступні значення:

- білий - добрий, світлий, наївний.
- чорний - песимістичний, похмурий, прихований.
- сірий - збалансований, нейтральний, невпевнений.
- зелений - задоволений, що розвивається, одухотворений.
- синій - меланхолійний, розумний, спокійний.
- жовтий - амбітний, цікавий, невимушений.
- червоний - енергійний, агресивний, сильний, теплий, життєлюбний, рішучий.

Другий етап - знайомство з персонажем

Щоб познайомитися з персонажем, психолог задає такі питання:

- як звуть персонажа.
- скільки йому років.
- де і з ким він живе.
- чи улюблене заняття (якщо є, то яке).
- чи є друзі і хто вони (персонажі).

Третій етап - розвиток сюжету

На цьому етапі відбувається постановка міні-вистави. Учасники розповідають казку за допомогою обраних персонажів, розв'язують складний сценарій і сюжетні завдання.

Запитання:

- Чому самооцінка підвищується, коли люди роблять добрі справи для інших?

- що запам'яталося з зустрічі / казки?
- що було найскладнішим під час інсценування ?
- що було найлегшим при виборі ляльки, під час казки?

Підсумуйте: «Маленькі добрі справи здатні підняти настрій і підвищити самооцінку».

Вправа «Ваш настрій» (5 хв.)

Мета: створювати відчуття згуртованості групи.

Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

Заняття Рефлексія

Мета: розвинути навички рефлексії, формувати адекватну самооцінку. Ознайомити з унікальним інструментом самопізнання - мандала-терапією, розглянути технологію роботи з насипною мандолою.

Обладнання: плакат «Правила роботи в групі», піктограми емоцій, картинки із зображенням різного емоційного стану людей; мандали; шишки, камінчики, черепашки, листя, різні крупи (пшоно, квасоля, горох, рис).

Хід заняття:

Вправа «Приємно сказати» (5 хв.)

Мета: отримати зворотній зв'язок у групі, показати нагоду зробити приємне іншій людині.

Учасники беруться за руки і говорять: «Нам приємно сказати всім: «Добрий день!», - побажати вдалого дня.»

Вправа «Я – реальне, я – ідеальне» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам групи вибудувати адекватну самооцінку.

Психолог роздає кожному учаснику аркуш паперу, розділений на дві рівні частини. На одній учасники повинні намалювати (можна робити написи біля кожного малюнка) «Я – реальне», а на іншій – «Я – ідеальне».

Запитання:

- Коли ви відчували більшу напруженість: коли малювали реальне чи ідеальне «Я»? Чому?
- Як ви вважаєте, що необхідно зробити, щоб ці два образи стали одним цілим?

Вправа «Чарівна мандала» (20 хв)

Мета: розвиток творчих здібностей; довільної уваги; зняття внутрішньої напруги, релаксація; розвиток дрібної моторики рук; виховання акуратності; активізація несвідомого, формування дружніх відносин у класному колективі та комфортного психологічного клімату.

Дітям пропонується знайомство із зображенням мандал різного виду (пісочний, квітковий, геометричні), дається завдання виявити свої емоції в створенні власної мандали з різного матеріалу, що розвиває творчі здібності, дитячу фантазію, дрібну моторику рук.

.Психолог пояснює створення насипної мандали:

1.Візьми тарілочку для мандали.

2.Обери матеріали для створення мандали (насіння двох видів, клей).

3.Знайди центр майбутньої мандали.

4.Відчуй,що тобі хочеться зобразити

5.Створи малюнок , використовуючи насіння, шишки, камінчики, черепашки, листя, різні крупи (пшоно, квасоля, горох, рис).

Після закінчення роботи, учні дають назву своїм «чарівним колам», та розповідають про виконану роботу.

Запитання:

- Про що твоя робота?
- Який був твій настрій до створення мандали?
- Як змінився твій настрій зараз?
- Чи був корисним твій досвід роботи з мандалою?

Вправа «Ціль» (10 хв.)

Мета: активізувати розуміння учасників групи власних почуттів та допомогти усвідомити характер своєї поведінки у фруструючих ситуаціях.

Учні сідають на стільці у коло. Кожен мовчки обирає собі «ціль» - інший стілець, на який би він хотів пересісти. Потім, із заплющеними очима всі разом починають рухатися до своєї цілі. Досягти мети - означає сісти на обраний стілець. Психолог дає такі завдання: досягти цілі з максимально обережним ставленням до оточуючих: досягти цілі, не зважаючи на почуття оточуючих; досягти цілі з достатньою повагою до оточуючих та пам'ятаючи про свої потреби. Якщо стілець-ціль зайнятий, то учень продовжує шукати інший вільний стілець, і той, хто вже сидить поруч із пустим стільцем, може постукати по ньому, допомагаючи знайти вільне місце. Ведучий в процесі гри просить дітей звертати увагу на свої емоції.

Запитання:

- Які були відчуття, коли треба було досягти цілі з різним ставленням до оточуючих?
- В якій ситуації вдалося краще справитися із завданням?
- Чим ви керувалися, коли ставили перед собою цілі? Як змінювалось емоційне задоволення від досягнення найлегшої і найважчої цілі?

В ході проведення вправи психолог стежить за організацією безпечного простору під час пересування учнів, заохочує учасників допомагати один одному, якою хтось залишився без стільця. Після обговорення тренер звертає увагу учнів на те, що найшвидше та найефективніше досягти ціль можна годі, коли в цьому прагненні ми достатньо поважаємо оточуючих та, разом з цим, пам'ятаємо про свої потреби.

Вправа «Поділись своїми враженнями» (10 хв.)

Психолог просить учасники групи сісти у коло й поділитися своїми враженнями та думками про минулі заняття.

Обговорення:

- Які позитивні й негативні сторони занять, які зміни вони внесли в життя кожного із нас, у поведінку, наші погляди?
- Які враження й відчуття після себе залишили?
- Що нового про себе я дізнався (лась) під час занять?
- Що нового я дізнався (лась) про інших учасників групи?
- Що я хотів (ла) б змінити в собі?
- Як це я зроблю?

Вправа-прощання «Компліменти» (5 хв.)

Мета: узагальнення позитивного настрою, формування вмінь робити компліменти іншим.

Учні отримують написані на папірцях приємні слова, які можуть залишити собі або подарувати комусь:

1. Ти – весела людина.
2. У тебе добрі очі.
3. У тебе дуже гарна усмішка.
4. З тобою дуже весело.
5. Ти добра і чуйна людина.
6. Ти сміливий.
7. З тобою дуже цікаво.

Список використаних джерел

1. Адаптація дитини до школи / упорядник С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос-СВС, 2003.-111с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. І: Особистісноорієнтований підхід: георетико-технологічні засади. Наук. вид. / І. Д. Бех. — К.: Либідь, 2003. — 280 с.
3. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. Арт-терапія в роботі практичного психолога: Використання арт-технологій в освіті. — К.: Шкільний світ, 2007. — 120с.
4. Деркач О. Використання методики малювання в колі у роботі з учнями початкової школи «Учитель початкової школи», 2018, № 6, с 26-29.
5. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под ред. А.И.Копытина. — СПб.: Речь, 2002. — 144 с.
6. Гільбух Ю.З.; Киричук О.В. Шкільний клас: як пізнати й виховувати його душу. — К., 1994.
7. Громович А. Основи самопізнання. // Психолог.- 2015.- №17-18. — 54с.
8. Киселева М. В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе / М. В. Киселева. - СПб.: Речь, 2007. - 336 с.
9. Коробко С. Л. Робота психолога з молодшими школярами. Методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. - 2-ге видання. - К.: Літера ЛТД, 2008. - 416 с.
10. Попович О. Самооцінка та її роль у розвитку особистості. // Психолог.- 2010.- №4.
11. Попова О. Я — п'ятикласник // - 2013 №56. — 29с.
12. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога. Навчальний посібник: у 2 кн. Кн. 1: Система роботи з дітьми різного віку / Є. І. Рогов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕС, 2002. — 324 с.
13. Скар О.М., Реброва К.В. Діагностичні можливості арт-техніки «колаж» // Наукові студії із соціальної політичної психології. — 2008. — 23с.
14. Табакова Н.В., Пастущенко Н.Г. Психологія спілкування // - №23(95). — 2007.
15. Фірсова І.В. Проблеми адаптації випускників початкової школи у 5 класах. //— 2006. - №13. — 25с.