

Рівненський інститут післядипломної педагогічної освіти
Комунальна науково-методична установа
"Березнівський районний методичний кабінет"
Березнівської районної ради
Друхівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

Конкурс-ярмарок педагогічної творчості

*Номінація "Практична
психологія"*

Розвиток творчої особистості

Мороз Наталія Валентинівна,
практичний психолог

Березне - 2013

Мороз Н.В. Розвиток творчої особистості. З досвіду роботи. Друхівська загальноосвітня школа I-III ступенів. – Березне, 2013 – 80 с.

У навчально-методичному посібнику на основі дослідження та аналізу досвіду роботи практичного психолога показано роботу розвитку творчої особистості. Подаються також приклади розвивальних занять та тренінгів для розвитку творчості Друхівської загальноосвітньої школи I-III ступенів.

Навчально-методичний посібник розрахований на педагогічних працівників навчальних закладів.

Рецензенти:

О.І.Агафонова, методист комунальної науково-методичної установи «Березнівський районний методичний кабінет» Березнівської районної ради.

Л.І.Цимбалюк, завуч з навчально-виховної роботи Друхівської ЗОШ I-III ступенів.

Рекомендовано науково-методичною радою комунальної науково-методичної установи «Березнівський районний методичний кабінет» Березнівської районної ради

(Протокол №2 від 08 лютого 2013 року)

Зміст

Передмова.....	4
Вступ	5
1. Проблема виховання творчої особистості.....	6
2. Програма тематичних розвивальних занять	11
2.1. Знайомство. Розвивальне заняття «Як Боюсик став Хоробриком».....	11
2.2. Виховна година «Толерантність у нашому житті».....	15
2.3. Бесіда з елементами тренінгу «Вчимося жити в мирі і злагоді».....	18
2.4. Тренінг «Добро починається з тебе».....	20
2.5. Тренінг духовного і творчого саморозкриття «Стань собі другом».....	23
2.6. Тренінг «Дружба. Яка вона?».....	26
2.7. Розвивальне заняття «Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот ».....	30
2.8. Бесіда з елементами диспуту «Відповідальність у нашому житті».....	33
2.9. Тренінг «Життя – найвища цінність».....	38
2.10. Година спілкування «Життя прожити – не поле перейти».....	42
2.11. Заняття з елементами тренінгу «Чарівний сад нашого класу».....	47
2.12. Тренінг «Формування здорового способу життя».....	49
2.13. Тренінг «Найбільше щастя – це здоров'я ».....	53
2.14. Година спілкування «Як бути щасливими».....	57
2.15. Тренінг «Творчість і я».....	61
3. Додатки	
3.1. Тренінг для педагогів «Я творча особистість».....	63
3.2. Родинне свято «Батьки і діти».....	67
3.3. Пам'ятка батькам.....	72
3.4. Притчі в роботі психолога.....	73
3.5. Цитати відомих людей.....	76
3.6. Плани на майбутнє.....	77
Висновок.....	78
Список використаної літератури.....	79



Передмова



Психолог – важлива людина в житті кожного. Він працює з найціннішим – особистістю. Він допомагає, скеровує, підказує, спрямовує на життєву дорогу ...

Бути психологом означає бути обізнаним у різних сферах життя, бути відкритою, небайдужою людиною. Кожна дитина — це маленький всесвіт, і, правильно дібравши ключик, можна виховати особистість. А найбільшою нагородою для педагога є їх життя, і відчуття того, що ти допоміг становленню ЛЮДИНИ.

Метою роботи психолога в учбовому закладі є покращення навчального процесу, не тільки в цілому з метою оптимізації навчального процесу, а й з урахуванням конкретних труднощів, що виникають у процесі навчання, взаємин у тріаді "учень-батьки-учитель". Важливо, щоб кожній дитині було комфортно у школі, щоб вона хотіла до неї ходити та не відчувала себе самотньою й нещасливою. Важливо, щоби батьки та вчителі побачили її реальні проблеми, захотіли їй допомогти і, головне, зрозуміли, як це зробити. Поєднуючи в собі велику любов до справи і до дітей, намагаюся створити для кожного оптимальні умови навчання, формувати потребу вчитися, уміння раціонально працювати, розвивати мислення учнів, їхню мовну активність, проявити творчість і самостійність у виконанні поставлених завдань. Моя невеличка практика показала, що діяльність має спрямовуватись на розвиток індивідуальності кожного, формування його здатності до самопізнання та самоосвіти, враховуючи при цьому індивідуальний темп і стиль учнів.

Адже кожна людина на Землі – неповторна особистість. Вона має лише їй притаманний, природою заданий темперамент, характер, інтерес, має власні почуття, мрії, переживання. Звідси і специфіка інтересів, потреб, здібностей. У колективі учнів є більш сильні, яскраві особистості, є непомітні, боязкі, є „важкі”, суперечливі діти. Ми психологи, маємо справу з дитячими душами, тому наше завдання – „пізнати серцем усе, чим живе, що думає, з чого радіє, й чим засмучується наш вихованець”, вважав В.Сухомлинський. І наше завдання сприймати дитину такою, якою вона є.

Головна мета розвитку творчої особистості – якомога повніша реалізація дитиною своїх здібностей і можливостей, самовираження та саморозкриття. Сформулювати ці якості неможливо без участі інших людей, або шляхом порівняння себе з іншими, або ізолюванням від суспільства, тобто без залучення інших людей, що передбачає їхню активну участь у цьому процесі.

Таким чином, основними психологічними якостями, що складають підґрунтя розвитку творчої і креативної особистості, є активність, прагнення до реалізації себе й свідоме прийняття ідеалів суспільства, перетворення їх на глибоко особисті для цієї дитини цінності, переконання та потреби.

Вступ

Творчість — це десять відсотків натхнення і дев'яносто відсотків важкої праці.
Т. Едісон

Життя висунуло суспільний запит на виховання здорової і творчої особистості, здатної, на відміну від людини-виконавця, самостійно мислити, генерувати оригінальні ідеї, приймати сміливі, нестандартні рішення.

Як доводить життя, в складних умовах, що постійно змінюються, найкраще орієнтується, приймає рішення, працює, людина творча, гнучка, креативна, здатна до генерування і використання нового (нових ідей, задумів, нових підходів, нових рішень).

Останнім часом зростає інтерес до процесу творчості. Якщо в деяких психічних процесах людині допомагають складні механізми (комп'ютери, сканери, обчислювальні машини), то творчість не може бути формалізована і укладена в певну програму дій, не може бути механічною. Але від творчості залежить науково-технічний прогрес і створення нового. Навіть у школі можна впевнитись у зростанні інтересу до творчості: за новою 12 бальною системою оцінювання найвищі бали отримують учні тоді, коли виявляють творчість.

Творча самореалізація в широкому розумінні становить основну рису, невід'ємну характеристику психічно здорової людини. Так, за А.Маслоу, психічно здорова людина — це щаслива людина, яка живе в гармонії з собою, не відчуває внутрішнього розладу, любить навколишній світ, людей і творчо працює, реалізуючи свої здібності й обдарованість.

Механізм творчості не має віку: на 6-му році життя стає активним і набирає потужності впродовж усього життя; він закладений у нас природою, може, так і залишитися нерозкритою брунькою, якщо ця брунька була пригноблена несприятливими обставинами, вона не загине, вона існуватиме, але це буде всього лише нереалізована потреба.

1. Проблема виховання творчої особистості

За оцінкою багатьох аналітиків і прогнозистів, наше століття повинно відрізнятися різким зростанням попиту на творчий потенціал людини, її здатність до самоорганізації, творчого самовираження.

Сучасне життя потребує спеціалістів, здатних не лише володіти знаннями та вміннями, оперативно орієнтуватися в динаміці змін і інформаційному просторі, але й критично і творчо мислити. Тому однією з найактуальніших проблем сьогодення є розвиток і формування творчої, всебічно розвинутої особистості

Творчість — це діяльність, результатом якої є створення матеріальних і духовних цінностей, найвищий рівень пізнання. Це процес розв'язання завдання, стан натхнення людини — спалах її енергетичного потенціалу, який розкриває межу невідомого, виокремлює його частину й перетворює його на відоме. Розрізняють наукову творчість, художню, літературну, педагогічну та інші види творчості.

Творчість — психологічно складний процес. У центрі його — уява, навколо неї задіяні інші психічні процеси: увага, пам'ять, мислення, які виявляються в тих знаннях, що є в людини. Уява доповнюється здібностями і вміннями, мотивами цілеспрямованої діяльності. І, безумовно, процес творчості може відбуватися лише за умови відповідного емоційного тла.

Загальні ознаки творчого мислення

(за К.Торренсом)

1. *Наявність новизни у результаті.*
2. *Оригінальність.*
3. *Уміння комбінувати із багатьма можливостями.*
4. *Уміння синтезувати і зв'язувати ідеї оригінальним шляхом.*
5. *Уміння шукати, ставити і вирішувати проблему.*
6. *Мотиваційна направленість дитини на придбання нових знань.*
7. *Готовність до реалізації творчого потенціалу.*
8. *Гнучкість мислення.*

Творчість може привести до великих відкриттів, винаходів. Ті продукти діяльності, які вона створює, відзначаються новизною, оригінальністю й унікальністю.

Ось чому важливо розвивати творчі здібності у дітей, виховувати їх нестандартно, оригінально мислячими, з творчим підходом до життєвих проблем. Тоді ми отримаємо повноцінних членів суспільства, здатних реалізувати себе в ньому.

Молодший підлітковий вік – найбільш сприятливий період для розвитку творчих здібностей учнів. Саме в цьому віці відбувається стрімкий розвиток процесів мислення та уяви.

Пізнаючи складний і великий світ, молодший школяр прагне самоутвердитися в ньому, виявити себе особистістю. В роботі з розвитку творчих здібностей, а саме фантазії, мислення, інтуїції, натхнення доцільно в процесі навчання користуватися прийомами синтезування образів уяви, ознайомлення зі стратегіями творчого мислення, розвитку сенсорних здібностей та формування мовленнєвих умінь.

Метою сучасної школи є забезпечення подальшого становлення особистості дитини, цілеспрямоване виявлення і розвиток здібностей, формування вміння і бажання вчитися.

Запропонована програма дає змогу варіювати зміст і обсяг завдань, вправ, виходячи із рівня можливостей та підготовки учнів, дозволяє використовувати ігри та вправи, що забезпечують достатню фізичну активність.

Мета:

- ❖ розвиток творчих здібностей, креативності мислення, різних видів пам'яті, уяви, фантазії, уваги.

Завдання:

- ❖ Розвивати творчі здібності учнів, самостійність.
- ❖ Розвивати креативність мислення: оригінальність, продуктивність, гнучкість.
- ❖ Розвивати операції мислення: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.
- ❖ Розвивати уяву, увагу, пам'ять.
- ❖ Розширити словниковий запас учнів.
- ❖ Формувати адекватну самооцінку.
- ❖ Формувати позитивне ставлення до своєї роботи та роботи інших членів групи.
- ❖ Виховувати інтерес до придбання нових знань, розвитку своїх умінь та навичок.

Очікувані результати:

- більш високий рівень розвитку творчих здібностей, а саме продуктивності, гнучкості, оригінальності мислення;
- зростання інтересу дітей до творчої діяльності;

Критерії комплектування груп:

На основі проведеної діагностичної роботи з метою вивчення рівня розвитку творчих здібностей учнів до занять запрошуються діти з високим рівнем розвитку творчого мислення та учні, які виявили бажання працювати в групі.

Принципи роботи з формування творчості

1. Створення безпечного психологічного простору.
2. Відношення до дітей, ніби вони мають ті якості, які потрібно розвинути.
3. Безоцінне ставлення до результатів роботи дітей.
4. Не говорити дитині „У тебе не виходить”, „Погано”, „Не так”.
5. Розвиток самооцінки своїх вмінь: „А як ти думаєш?”, „А тобі подобається?”
6. Не порівнювати з іншими, а тільки з собою.

У цій програмі використано такі практичні методи розвитку творчого мислення

школярів:

1. **Метод образного бачення** — емоційно-образне дослідження об'єкта.
2. **Метод символічного бачення.** Метод символічного бачення полягає у пошуку учнем зв'язків між об'єктом і його символом.
3. **Метод придумування** — це спосіб створення не відомого учням раніше продукту в результаті їх розумових дій.

Метод реалізується за допомогою прийомів:

- а) заміщення рис одного об'єкта рисами іншого з метою створення нового об'єкта;
- б) знаходження властивостей об'єкта в новому середовищі;
- в) зміна елемента об'єкта і опис властивостей нового, зміненого об'єкта.

4. **Метод «Якби...».** Учням пропонується скласти опис або намалювати картину про те, що відбудеться, якщо в світі щось зміниться.
6. **Метод гіперболізування.** Збільшується або зменшується об'єкт пізнання, його окремі частини або якості.
7. **Метод аглютинації.** Учням пропонують з'єднати якості, що в реальності не поєднуються.
8. **Метод емпатії** означає «переймання» людини станом іншого об'єкта.

Організація занять

Загальний обсяг курсу – 14 занять, кожне з яких тематичне, завершене, може використовуватися як окреме заняття. Тривалість кожного заняття – 1 год. Частота занять – один раз в тиждень.

Структура занять:

<u>№ п/п</u>	<u>Назва завдання</u>	<u>Мета завдання</u>	<u>Тривалість</u>
1.	Привітання, знайомство	налаштуватися на роботу, створення позитивної атмосфери.	10 хв
2.	Повідомлення теми і мети заняття	Зацікавлення, мотивація на роботу	5 хв
3.	Вправа на розвиток основних компонентів творчості	Розвиток окремих компонентів творчого мислення(гнучкість, оригінальність, продуктивність, швидкість)	10 хв
4.	Вправа на розслаблення, зняття втоми	Відпочинок, зняття напруження, втоми	10 хв
5.	Вправа на розвиток основних компонентів творчого мислення	Розвиток окремих компонентів творчого мислення(гнучкість, оригінальність, продуктивність, швидкість)	15 хв
6.	Вправа на рефлексію, підведення підсумків	Підведення підсумків заняття, рефлексія	10 хв

Тематичний план занять

<u>№ п/п</u>	<u>Тема заняття</u>	<u>Перелік ігор та вправ</u>
1.	Знайомство. Розвивальне заняття «Як Боюсик став Хоробриком»	Знайомство Привітання Нічний ліс Читання казки Візит казкових героїв
2	Виховна година «Толерантність у нашому житті»	Привітання Витинанка Зашифровані слова Оповідання Повітряні кульки
3.	Бесіда з елементами тренінгу «Вчимося жити в мирі і злагоді»	Привітання Відгадай прислів'я Квітка доброти
4.	Тренінг «Добро починається з тебе»	Привітання Усмішка по колу Друкарська машинка Гімн імені Квіткове поле Ромашка Мух краще ловити на мед

		Мішок щастя
5.	Тренінг духовного і творчого саморозкриття «Стань собі другом»	Привітання Куди йти щоб повернутися Дерево Життя – це... Я зрозумію...
6.	Тренінг «Дружба. Яка вона?»	Привітання Подаруй рух Дружба Атмосфера Знайдіть один одного Я дарую тобі... Цінність дружби Рефлексія
7.	Розвивальне заняття «Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот»	Привітання Рукоштовання або уклін Імя та епітет Мій всесвіт Ярмарок чеснот Нагору веселки
8.	Бесіда з елементами диспуту «Відповідальність у нашому житті»	Привітання Історії з торбини Притча про метелика Притча про вовка Притча про людину
9.	Тренінг «Життя – найвища цінність»	Привітання Килим ідей Куля побажань Золоті правила життя
10.	Година спілкування «Життя прожити – не поле перейти»	Привітання Мікрофон Мозковий штурм Оратор Як чинити зі своїм життям Казкотерапія
11.	Заняття з елементами тренінгу «Чарівний сад нашого класу»	Привітання Хто найуважніший Спільний колаж
12.	Тренінг «Формування здорового способу життя»	Привітання Зернятка Павутиння Австралійський дощ Маріонетка Сонячна доріжка
13.	Тренінг «Формування здорового способу життя»	Привітання Законодавча база Здоровичок Складові здоров'я Настрій Здоровим бути модно

14.	Година спілкування «Як бути щасливими»	Привітання Моє ім'я – риса характеру Чи вмієте ви бути щасливими
15.	Тренінг «Творчість і я»	Що я люблю найбільше Винахідники Інструментальна фантазія Чарівники Мій емоційний стан

2. Програма тематичних розвивальних занять

2.1. Розвивальне заняття «Як Боюсик став Хоробриком»

Мета: коригувати дитячі страхи; вчити регулювати свою поведінку; знижувати емоційне напруження; посилювати віру у свої сили; тренувати психомоторні функції; розвивати здатність до емпатії та емоційну сферу; розвивати творчі здібності.

Матеріали: костюми світлячка, Баби Яги, Привида, Відьми, папір, кольорові фарби і олівці, аудіозаписи супровідної музики.

Привітання „ввічливі ручки”

Діти сидять на килимі чи стільцях у колі разом із ведучим, виконуючи його команди: „Ваші руки сваряться, миряться, граються, вітаються”.

Читання казки „Як Боюсик став Хоробриком”

Був собі на світі маленький світлячок Боюсик. Жив собі у темному лісі, серед густих, високих дерев, у траві. Чомусь він був у тому лісі одним-єдиним світлячком, інших ніколи не бачив. Жив собі самотнім під великим листком лопуха. І дощ його не досягав, і роси, і свіжої смачної зелені було вдосталь. Та все ж була у нього одна біда: Боюсик дуже-дуже боявся темряви. Удень він спав у своїй зеленій хатинці, а лиш наступала ніч – він прокидався і починав боятися. У темряві дерева здавалися йому велетенськими чудовиськами, кущі – чорними привидами, навіть травинки і квіти – злими жуками і павуками. Всю ніч тремтів Боюсик під листком аж до ранку. Нікому було його помітити і заспокоїти. Аж на світанку, коли починало сходити над лісом сонце, знесилений світлячок засинав, здригаючись від переляку. Ось так минало його життя, день у день і ніч у ніч...

Бесіда про казку

- Яка ця казка: весела чи сумна?

- Чи шкода вам світлячка?

- Чи хотіли б ви допомогти Боюсикові? Треба спочатку піти в ліс, та ще й уночі. Не боїтеся? Тоді вперед!

Вправа „Нічний ліс”

Психолог. Іти лісом уночі треба дуже тихо й обережно, уважно дивлячись довкола і під ноги, щоб не заблукати. Тож ідіть зі мною навшпиньки.

А тепер на стежинці з'явилися великі калюжі. Уважно перестрибуйте їх (*уявні стрибки через „калюжі”*).

На нашому шляху – лісова річка. А ось і листочок. Давайте перейдемо на ньому на той берег. Але будьте обережні: кладка дуже вузька, та ще й хитається! (*Ідуть через уявну вузьку „кладку”*).

Бесіда на галявині

Психолог. Ну ось і ми на галявині. Десь тут і живе наш Боюсик. А тут уночі і справді страшно, правда? Древа риплять, вітер шарудить у кущах. А якого кольору страх, як ви думаєте? На що чи на кого він схожий? Чуєте, хтось он наче продирається крізь хащі. Давайте, якщо вам боязко, сядемо ближче одне до одного і зачекаємо, хто ж це? Щоб було не так страшно, візьміться за руки.

Візит казкових героїв

На галявину виходять по черзі Баба Яга, Привид та Відьма (*дорослі чи старші діти в костюмах*).

Баба Яга.

У мене хата у лісочку
На ногах, наче квочка!
Закричу, затупочу,
Всіх міглою розмету!

Психолог. Хто це діти? Правда ж, яка страшна? Як же її не злякатися? Та й ім'я яке страшне! А давайте спробуємо її назвати по-іншому, щоб було не страшно, а смішно!

(*Діти називають: Бабулька Ягулька, Бабуся Ягуся, Бабка Яжинка тощо*).

Чи лякаєтесь ви тепер такої Бабусі Ягусі? Ні, адже з таким іменем вона одразу стала милою і веселою.

Бабусю Ягусю, а тобі таке ім'я подобається?

Баба Яга. Так, а то всі тільки лякаються, а мені ж і погратися хочеться! Візьміть мене до гурту, я вже чемна! (*Діти приймають її в коло*).

Як темрява наступає,
Я з куточка вилітаю.
Замерзає кров у жилах,
Як злітаю я на крилах.
Неслухняних всіх діток
Забираю у мішок!



А це, напевно, Привид? Ох же і страшний він, а як завивати вміє! А головне – не ходить, а літає! Але й він нам не страшний, бо ми і його зможемо перетворити на доброго і веселого! (*Діти називають імена для Привіда: Привидюсик, Привиденя, Привидько та ін.*).

Ну, Привидюсик – це зовсім і не страшно. Дивіться, як він одразу подобрішав та повеселішав. Підеш до нас? (*Привид сідає до дітей*).

Відьма (заходить)

Вмію добре чаклувати,
Ворожити, замовляти.
Знаю всякі чари злі
І слова усі страшні!
Можу з тебе в одну мить
Зайця сірого зробити!

Психолог. А це, напевно, Відьма. Та хоч вона і чаклунка, ми теж тепер уміємо робити всякі перетворення. Ану, зробимо з Відьми добру фею! Як можна її назвати? (*Відьмуся, Відьомка та ін.*). Оце інша річ. Тепер ми тебе не боїмося, бо навчилися страшно перетворювати на смішне. Ходи до нас, Відьмусю!

Гра „Баба Яга”

Психолог. Ось тепер нам анітрохи не страшно. Можемо і поговорити з вами. Бабусю Ягусю, чи не знаєш ти якої цікавої гри?

Діти (сидять на стільцях по колу)

Баба Йожка, кістяна ножка,
З пічки впала, ногу зламала.
Ану вийди на город,
Налякай увесь народ!

Баба Яга біжить навколо, торкаючись дітей мітлою. До кого торкнулася – біжить за нею. Коли вже біжать усі діти, супровідна музика замовкає. Усі швидко сідають на стільці, Баба Яга – теж. Хто залишився – бере мітлу і далі виконує роль Баби Яги.

Малювання і знищення малюнків

Психолог. Знаєте, коли я була маленькою, як ви, я дуже боялася собак. Знаю, що кожен із вас також чогось боїться. Звичайно, боятися – це дуже неприємно. Але щоб знищити наш страх, треба спершу його зобразити. Тому сідайте, будь-ласка, за столи і намалюйте те, чого ви боїтеся (*малюють під музику*).

Ану, покажіть, що ви намалювали (*кожна дитина показує малюнок і розповідає про нього*).

А тепер зробимо так:

Свої страхи ми візьмемо,
Їх помнемо і порвемо!
Вітер їх порозвіва,
Був наш страх – і вже нема!

Фізкультпауза „Ручки”

(Діти ілюструють слова рухами).

Наші ручки меткі та умілі,
Стільки всього сьогодні зробили:
Моє личко водою вмивали,
В зошит літери гарні писали,
Грали в дудочку пісню веселу,
Дотяглися майже до стелі.
Мої ручки, я дуже вас прошу:
Будьте чемні завжди і хороші!
Не сваріться,
Не штовхайтесь,
Не шуміть
І не лякайтесь!
Тільки разом триматися можемо

(беруться за руки),

Жахи й страхи усі переможемо! *(Піднімають з'єднані руки).*

Підсумкова бесіда

Психолог. Давайте знову присядемо відпочити на галявині, адже ми трохи стомилися. Напевне, ви вже зрозуміли, що страхи наші бувають зовсім і не страшними, правда? Скажіть, а чи можемо ми самі знищити свої страхи?

Так, це ми і робимо на нашому занятті. Ми намагалися самі побороти наші страхи, які в нас є. Я думаю, ви тепер стали набагато сміливіші, хоробріші, доросліші.

Але ж згадайте, для чого ми сюди прийшли. Так, ми прийшли до світлячка Боюсика, щоб допомогти йому.

Адже він, пам'ятаєте, весь час боявся темряви? Але ж ми не зможемо забрати його з лісу, це ж його домівка, тут жили колись його тато й мама, тут він також потрібен. Отже, ми повинні просто навчити його самого побороти страх, самому перестати боятися.

Допоможемо йому?

Зустріч з Боюсиком

Психолог. А давайте покличемо його! *(Входить під музику світлячок Боюсик).*

Боюсик. Діти! Я знаю, що ви прийшли до мене. Я бачив з-під свого лопушка, як сміливо ви сьогодні боролися зі своїми страхами. І знаєте, що зі мною сталося?

Послухайте...

Як довго я боявся, і під листком тремтів,
І дуже-дуже стати сміливим захотів.
І от одної ночі не заховався я,
Хоч як мене лякала зла темрява нічна:
Пищала, ніби миша, чигала, як сова,
Та тільки все тримався і не здавався я.
І раптом справжнє диво, повірите чи ні:
Як зірка, я засяяв у темряві нічній!
І темрява від мене прожогом утекла,
Відтоді я сіяю, як зірочка мала!
Засвічуюсь щоночі і відганяю жах,
Ще й іншим помагаю, щоб побороли страх!
Тепер я не Боюсик, ім'я це ти забудь!
Ліхтариком Хоробриком тепер мене зовуть!



Психолог. Бачите, діти: якщо не злякатись, а вирішити побороти свої страхи, то вони обов'язково зникнуть. Так і наш Боюсик – тільки-но вирішив вийти назустріч своєму

страхові, то просто взяв і сам засвітився. Адже, виявляється, він уночі вмів світитися, але і сам цього не знав. Тепер він світиться, і темрява не лякає його. Він ще й допомагає іншим лісовим мешканцям побороти страх. А що це у тебе в кошику, Хоробрик?

Хоробрик. Це мої подарунки для дітей за те, що вони не злякались, а прийшли в ліс уночі, щоб допомогти мені. Ці іграшкові ліхтарики-світляки стануть вам у пригоді, коли ви чогось злякаєтесь. Просто погляньте тоді на них і згадайте мене. І страх утече. А тепер – до побачення! Приходьте в гості!

2.2. Година спілкування «Толерантність у нашому житті»

Мета: знайомство із загальнолюдськими цінностями, розширення словникового запасу, розвиток гнучкості мислення, формування навичок толерантного спілкування.

Хід виховної години

Вступне слово

Доброго дня всім присутнім. Рада бачити вас усіх у гарному настрої і сподіваюсь, що сьогоднішня спільна робота не буде марною, а знання, які ви отримаєте, знадобляться вам у подальшому житті.

Сьогодні ми з вами проведемо виховну годину, а за якою метою - ви дізнаєтесь пізніше. Спочатку виконайте невеличкі завдання:

Складіть руки в замок. Подивіться, чи всі однаково це зробили.

Підніміть руки ті, у кого є старший брат,

Хто любить лимони;

Хто їздив на поїзді.

Молодці. А тепер подумайте і скажіть, який висновок ми можемо зробити після виконання цієї вправи? (Усі люди різні).

Вправа «Витинанка»

Діти стають у коло спиною один до одного. Кожному дають розгорнену серветку.

Завдання: У вас у руках серветка. Складіть її навпіл. Відірвіть правий куток. Знову складіть навпіл. Відірвіть лівий куток (і т.д.). а тепер розгорніть свої витинанки. Бачите, у кожного з вас витинанки різні. А чому? Адже інструкції були однакові для всіх. Тому що всі ми різні. Ми по-різному сприймаємо інформацію, по-різному мислимо. Пам'ятайте про це і не намагайтеся підлаштувати друга під себе. Безглуздо ображатися на людину, яка має власну думку, нехай навіть відмінну від вашої. Якщо цінуєте дружбу, то поважайте своїх товаришів. Будьте відвертими з близькими вам людьми та вчіться прощати.

А як же нам таким різним жити, навчатися і працювати разом та ще й не сперечатися одне з одним?

Треба бути толерантним один до одного.

А що таке толерантність, як бути толерантною людиною – ви сьогодні і дізнаєтесь із нашої виховної години, яка називається «Толерантність у нашому житті». Вам усім треба бути дуже уважними, спостережливими, бо по завершенні нашої роботи вам необхідно буде дати відповіді на запитання: яку людину ми називаємо толерантною і чи потрібно взагалі бути толерантним?

Тож усі приготувались!
До роботи наладнались!
Очі ваші бачать все?

Вуха ваші чують все?
Ми роботу починаємо,
Гарно все запам'ятаєм!

Діти, усі ми з вами любимо і цінуємо, коли стосовно нас інші люди виявляють такі позитивні якості, як захист, доброта, теплота.

А чи замислювались ви над тим, що означають ці слова?

Подумайте і скажіть, що таке добро? Що означає бути доброю людиною і творити добро іншим?

- А як можна подарувати тепло?
- Як на вашу думку, що таке захист?
- Що означає бути захищеним?

Діти, у кожного з нас є місце на Землі, куди нам завжди хочеться повернутися. Там нас люблять, захищають, поважають і завжди чекають.

Як ви думаєте, що це за місце? Так. Це дім.

А може, є ще якесь місце, де вас люблять і завжди чекають? Так – це наша школа. Скільки б не минуло років, що б не сталося в житті, двері нашої школи завжди відчинені для вас. Ваші вчителі, завжди радо зустрінуть вас. Школа – це друга велика родина. Як ви думаєте, можна назвати ваш клас родиною? Що спільного є в усіх вас?

Якими словами можна охарактеризувати стосунки в родині? (любов, дружба, повага, терпимість).

Сьогодні ми познайомимось ще з одним поняттям, яке характеризує добрі взаємини між людьми. Слово це – ТОЛЕРАНТНІСТЬ. Означає воно терпимість, витримку, вміння володіти собою, вміння цінувати і розуміти іншу людину. (Всі слова вивіщуються на дошці).

Бути толерантною людиною – означає поважати людей. А що значить поважати людей? (правильно спілкуватися).

А як це – «Правильно спілкуватися»? які слова треба використовувати? (Ввічливі слова)

Зараз перевіримо, чи знаєте ви їх.

Вправа «Зашифровані слова».

На дошці заздалегідь записані слова ввічливої людини, але букви в них переставлені місцями:

Добрий день – йдбрио нъед.

Добрий ранок – борийд окран.

Добрий вечір – рийбод ірчев.

Дякую – куюся.

Будь ласка – дуб сакал.

Пробачте – прочебат.

До побачення – баченняоп од.

Молодці! Гарно всі попрацювали,

Слова ввічливі назвали.

Тепер дружно посміхніться

І із-за парти підніміться.

Зараз ми побачимо, чи справді ви дружний клас, чи можна вас назвати родиною. Кажуть, що друзі і близькі родичі відчувають один одного навіть на відстані. Тож перевіримо, чи такі ви. На рахунок «три» вам треба дружно плеснути в долоні, але рахувати я буду не по порядку. Почали.

Молодці! Ви справді дружний клас. Сідайте за парти і продовжимо роботу.

Для того щоб стати толерантною людиною, необхідно дотримуватись певних правил. Це не звичайні правила, вони не схожі на ті, що ви вивчаєте кожного дня на уроках. Ці правила ви придумаете самі, зробивши висновок із того, що я вам розповім.

Читання оповідання «Сердита Маринка»

У Маринки був молодший братик Сергійко, на якого вона постійно сердилась. Ось і цього разу як же не розсердитись Сергійко знайшов олівці і почав малювати в її новенькому альбомі. Маринка вирвала з рук альбом і почала кричати на братика, та так голосно і сердито, що він подумав: вона його зараз побє.

Поки Маринка поралася із альбомом, виймаючи зіпсовані листки, Сергійко вибіг на вулицю. Маринка почула, що зачинилися двері, й вийшла подивитися, хто прийшов. Нікого не було. І тут вона побачила, що брата не має. Вибігла Маринка на вилицю і почала його кликати. А брат, почувши сердитий голос сестри, зовсім перелякався і побіг у протилежний від неї бік. Водії побачили хлопчика на дорозі і вчасно загальмували. Марина подумала, що Сергійка збила машина. Кинулась вона вперед і побачила... живого брата. Маринка взяла брата за руку, вивела його на тротуар, стала його обнімати і промовляти: «Дурненький, я ж тебе дуже люблю». «А я тебе боявся, а ти, виявляється, добра», - сказав Сергійко.

Питання для обговорення:

- ❖ Чому Маринка розсердилась на брата?
- ❖ Як воно відреагувала?
- ❖ Чому Сергійко вирішив втекти?
- ❖ Чи зрозуміла Маринка, що вона вчинила неправильно?
- ❖ Що зробить Сергійко, коли захоче взяти Маринчині речі?
- ❖ Яке правило можна придумати за цим оповіданням?
- ❖ Учні називають свої варіанти, роблять висновки (правила вивішують на дошці).
- ❖ Брати чужі речі без дозволу не можна.
- ❖ Спалах гніву може призвести до біди.

Що ви порадили б Маринці, щоб стримати свій гнів? (Порахувати до десяти, намагатись відшукати на землі найменший камінець, порвати непотрібний листок, подумати про щось хороше).

Вправа «Повітряні кульки».

Показ дітям три повітряні кульки, які надуті нерівномірно.

Діти, подивіться на кульки і скажіть, чим вони відрізняються. (Мірою наповненості повітря).

Що загрожує кулі, надутій надміру? (Лусне. Проколює кулю голкою).

Яка кулька довше проживе?

Чи доводилося вам бачити людину, про яку можна сказати, що вона ось-ось лусне? А це добре чи погано?



Дуже погано, коли людина довго носить у собі образ на когось. Від цього можна захворіти. Треба вчитися пробачати людям. Ставитися до них так, як ти хотів би, що ставились до тебе. Якщо людина набміру сміється, особливо, якщо комусь у цей час погано, то може викликати роздратування в оточуючих. Таку людину не сприймають серйозно.

Який же висновок можна зробити з того, що ми говоримо?

Хочеш мати багато друзів – будь привітним.

Діти, подивіться уважно на дошку, ми з вами склали правила толерантної людини. Давайте повторимо їх.

Ми з вами дуже добре попрацювали, дізналися багато цікавого, і наша виховна година добігла кінця. Тож скажіть мені, що таке толерантність? Кого ми називаємо толерантною людиною? Чи потрібно взагалі бути толерантними? З якою людиною легше спілкуватися: толерантною чи ні?

Діти, вам сподобалась сьогоднішня виховна година?

А ви всі правила запам'ятали?

Молодці!

Зараз я попрошу вас оцінити виховну годину. Учителі завжди наприкінці уроку ставлять вам оцінки. А ми сьогодні оцінимо нашу спільну роботу. Будемо оцінювати за п'ятибальною шкалою. Тобто сама найвища оцінка – це «5».

На рахунок «три» треба підняти вгору руку з певною кількістю балів. Таким чином, ми побачимо, як ви оцінюєте мою і свою роботу.

2.3. Корекційно-розвивальне заняття «Вчимося жити в мирі і злагоді»

Мета заняття: сприяти створенню доброзичливої атмосфери в класному колективі; формувати навички, необхідні для успішної взаємодії; розвивати вміння аналізувати свою поведінку, помічати недоліки та позбавлятися їх; виховувати повагу до висловлення особистої думки кожного; розвивати інтерес до творчої діяльності; спонукати до активності, розвивати здатність до самоаналізу.

Ресурсне забезпечення: 7 аркушів А-4, 7 маркерів, 7 пелюсток (формат А-4) для чарівної квітки, кошик, картки з прислів'ями.

Хід заняття

1. Привітання. Мотивація діяльності.

З 25 листопада по 10 грудня проходить Всеукраїнська акція: «16 днів проти насильства». На жаль, в дитячих колективах іще зустрічаються випадки жорстокості і насилля по відношенню один до одного. Тому ми хотіли б, щоб ви замислилися: чи можна жити в мирі і злагоді, і як це зробити?

2. Інформаційне повідомлення:

- Скажіть, хтось із вас хотів би, щоб до нього застосували жорстокі чи насильницькі дії?

- Які дії можна розцінити як жорстокість? (зачитати з документа).

Жорстоке поводження дітей щодо дітей виявляється в такому: образливих прізвиськах; насміханні над виглядом, видом діяльності, поведінкою дітей, які вирізняються серед однолітків; примушуванні до негативних дій (доведи, що не боїшся вчителя, що ти не гірший за інших (палиш), бойкоті, ігноруванні; битті («темна»); відбиранні у слабших дорогих речей, грошей, їжі; погрозах, приниженнях: примусу до «служіння» сильному - нести портфель, бути на підхваті, чергувати тощо.

- Діти, чи є у вас хоча б одна негативна риса, якої б хотіли позбутися? Зробимо це не зовсім звичайним для вас способом.

3. Вправа «Фігура монстра»

Мета: активізувати учасників до роботи в групі; проаналізувати свою поведінку і націлити на необхідність викорінення рис жорстокості.

Ресурсне забезпечення: 7 аркушів А-4, 7 маркерів, кошик.

- Пригадайте, за допомогою чого тварини можуть поранити один одного, проявити агресивність, напасти (кігті, зуби, роги)

От ми і пропонуємо намалювати незвичайну істоту, якій ви віддасте свої найгірші звички, слова, думки, (у вигляді кігтів, жал, крил). Клас ділиться на групи по 4 учні (як сидять за партами). Малюють на аркуші

Обговорення

- Вам подобається ваше створіння ?
- Ви чесно всі злі наміри віддали цій істоті ?
- А хотіли б , щоб таке створіння жило поруч з вами?
- Чи хотіли б ви знищити це зло ?

Давайте розірвемо малюнок на шматочки. Тільки тоді ви переможете зло, коли покладете шматки в чарівний кошик. Тепер всі учні класу позбавилися своїх найгірших рис і стали добрими і чемними.

4. Гра : «Відгадай прислів'я»

Мета: розкривати могутність сили слова, змусити замислюватися над кожним сказаним словом.

Ресурсне забезпечення: картки з прислів'ями.

- Як ви гадаєте, чи можна образити словом?
- Слово має велику силу?

Давайте перевіримо, якою силою володіють записані слова.

З'єднайте стрілочкою слова і прочитайте прислів'я. Поясніть і запам'ятайте.

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 1. Добре слово і | -безмежна. |
| 2. Вітер рушить гори, | а зле зруйнує. |
| 3. Сила слова | що дощ у засуху. |
| 4. Тепле слово і в | залізні ворота відкриває. |

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 5. Добре слово людині, | а слово дружбу. |
| 6. Слово - ключ, | яким відкривають серця. |
| 7. Мале зле слово | велику образу творить. |
| 8. Добре слово дім побудує, | мороз зігріє |

5. Вправа «Квітка доброти»

Мета: скласти правила поведінки, які дозволять комфортно почуватися кожній дитині в класі.

Ресурсне забезпечення: 7 пелюсток (формат А-4) для чарівної квітки, 7 маркерів або фломастерів.

Ви вже знаєте чимало. У вас добрі і щирі серця. Але щоб ви ні на хвилинку не забували про свої найкращі риси, ми пропонуємо виростити у вашому класі «квітку доброти». Кожна команда отримує пелюстку і записує на ній 3 правила поведінки, яких необхідно дотримуватися в класі і які допоможуть дітям бути уважними і добрими один до одного (5 хв.). Тоді у вашому класі розквітне «квітка доброти».

Обговорення

Прочитати правила з кожної пелюстки.

- Чому ви обрали саме такі правила?
- Всі згодні жити за такими правилами?
- Чи потрібна вам «квітка доброти»?

6. Підсумок заняття

- Вам сподобалося це заняття?
- Що найбільше запам'яталось?
- Що ви хотіли б побажати один одному?

2.4. Заняття-тренінг «Добро починається з тебе»

Мета: допомогти учням усвідомити, що добро потрібне кожній людині. Вчити нести добро іншим через добрі справи. Сприяти вихованню в них активної життєвої позиції, людяності, чесності, милосердя, доброти; розвивати інтерес до творчої діяльності.

Обладнання: плакат «банк добрих справ», схема слів, м'яка іграшка, завдання на карточках, квітка добра, плакати з висловами – «Думай добре – роби добре – і буде добро» (Білецький-Носенко); «Раз добром нагріте серце – вік не охолоне» (Т. Шевченко)

Вступ.

Милосердя й доброта, як два крила, на яких тримається людство. І не обов'язково це повинна бути матеріальна допомога, інколи достатньо теплого слова, моральної підтримки, душевної розмови.

Ще складаючи казки, люди вірили в добро, в перемогу справедливості, у щастя. Куди ж поділась ця віра? Чому залишилися самі поневіряння? Можливо, варто звернутися до казок – мудрого джерела народної думки? Можливо, треба робити висновки і повертатися до добра, щоб зробити добрими когось, себе, увесь світ?!

У наш час, коли все більше панує зла на землі, видається все більше негативної інформації, коли люди озлобляються один на одного. Вони забувають про добро, про те приємне, що можна зробити один одному.

Привітання. Вправа «Усмішка по колу».

Мета: створити сприятливі умови для праці, підняти настрій, створити невимушену атмосферу.

Хід вправи

Пропонується кожному учаснику імітувати передачу усмішки по колу, «беручи її в руки».

У вас зараз гарний настрій?

Ми підняли настрій завдяки подарованій усмішці. Давайте дарувати її протягом всього заняття. А також із гарним, чудовим настроєм почнемо наш тренінг.

Практична гра « Друкарська машинка».

Мета: формування навичок групової роботи.

З журналів учні вирізають слова і ними пишуть лист своєму сусіду, використовуючи гарні слова.

Вправа « Гімн імені».

Мета: познайомити учасників, розвивати навички само представлення, формувати позитивну самооцінку.

Хід вправи

На розданих аркушах паперу записати своє ім'я. А потім придумати добрі слова, що починаються на першу літеру свого імені. Зачитати і прикріпити собі на одяг (бейджик).

Наприклад: Світлана – смілива, славна, сильна, струнка.

Прийняття правил

Мета: навчити учасників розробляти та приймати правила роботи групи, формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

Хід вправи

Правила є важливими в житті людини і суспільства. Вони допомагають регулювати взаємовідносини людей. Для продуктивної праці в групі, щоб кожен учасник почувався комфортно і міг діяти ефективно, потрібно приймати правила групи.

Розділитися по типу: земля, глина, пісок.

В утворених групах обговорити і розробити правила. Потім кожна група їх повинна презентувати. Із запропонованих правил обираються ті, які підходять для всіх.

Наприклад:

Бути позитивним,
Говорити від свого імені,
Не критикувати,
Бути активним,
«піднята рука», «стоп».

Під час презентації напрацювань підгруп тренер записує на плакат « Наші правила» ті пропозиції, які приймаються всією групою.

Очікування. Вправа «Квіткове поле».

Сьогодні наше заняття ми присвятимо добру і щастю. Навчимося різнити ці поняття та знаходити спільне. Отже, тема заняття: « Щастя – творити добро».

Мета: навчити учасників визначати власні очікування і визначати мету заняття.

Хід вправи

На розданих квіточках написати свої очікування від заняття. Потім прикріпити їх на аркуш паперу, щоб утворилось квіткове поле. Очікування проговорити.

Про що говорить наше квіткове поле?

Вправа « Ромашка».

Запишіть, будь-ласка, риси характеру доброї людини на пелюстках квітки.

Ви працювали в групах. Оберіть, будь-ласка, одного учня, який озвучить думку усієї команди. Квіти прикріплюються до малюнка.

Вправа « Кроки допомоги».

За вікном панує золота осінь. У нас також є незвичайний кошачок. У ньому мудрі поради. Прошу озвучити їх.

Всі ці поради записані у цих пам'ятках, які ми вам пропонуємо.

Пам'ятай добро

Можна забути того, з ким разом сміявся, але ніколи не забувайте того, з ким разом плакав

Будь вищим від усяких пліток, заздрощів, дрібних інтриг.

Найкращі ліки від образи – прощення. Навчись прощати всім, а собі ніколи.

Не втрачай самоповаги, умій володіти собою.

Перш ніж щось сказати погане, згадай, що найкраще слово те, яке не сказане.

Найкоротша відстань між людьми - усмішка. Частіше усміхайся.

Якщо тобі погано, то це не причина, щоб задати страждань іншому.

Існує проста істина. Від добрих справ ми відчуваємося щасливими. Зараз я прошу кожного з вас, подумати лише про одну хорошу справу, яку в силах зробити найближчим часом, щоб комусь стало легше, було приємно, щоб світ трішечки став кращим. Обговоріть цю думку у своїх групах і найбільш вагому, на ваш погляд, запишіть на цих чарівних метеликах, які лежать у вас на столах. У вас для роздумів дві хвилини.

Вправа-гра « Мух краще ловити на мед».

Мета: показати, що підхід із позиції сили не завжди є найефективнішим засобом спілкування та спонукання людей до зміни поведінки.

Хід вправи

Розділитися на пари стати обличчям один до одного, одному члену пари затиснути руку в кулак і тримати його перед напарником. *Завдання:* розтулити кулак партнера за 10 секунд.

Чи всім удалося розтулити кулак? В який спосіб?

Хто це зробив не силою, а чемно попросивши?

Які якості ми проявляємо коли чемно просимо щось в іншого?

(повага до іншого, дія без примусу, доброзичливість)

Вправа « Мішок щастя».

Мета: формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

Хід вправи

Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими.

Обговорити по колу.

Прикріпити стікери на плакат « Мішок щастя»

Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його « Мішок щастя»

Релаксаційна вправа « Квітка доброти».

Мета: дати можливість учасникам відпочити, розслабитися, відчути себе добрими, щасливими, розвивати уяву.

Хід вправи

А зараз закрийте очі і уявіть, що у вас у руках знаходиться чарівна квітка – Квітка Доброти. Ваші руки відчувають незвичайне тепло, квітка зігріває вас, ваше тіло, вашу душу.

Ви протягуєте руку і розглядаєте Квітку Доброти. Уявіть собі якого вона кольору. Якого розміру? Можливо, вона має запах. А можливо, ви чуєте приємну музику, яка лине від квітки... І вам хочеться її послухати. Подумки зберіть усю доброту від Квітки Доброти й помістіть у своє серце. Ви відчуваєте, як доброта входить у вас, як зігріває вашу душу, несе радість... Я хочу, щоб сьогодні й надалі ви відчували допомогу від квітки доброти. І коли у вас неприємності, або погано на душі, можна собі допомогти ним, що ми робимо зараз: уявити в руках Квітку Доброти і подумки помістити її в своє серце.

Які ваші враження від цієї вправи?

Вправа «Віночок».

Мета: навчити учасників робити висновки, підводити підсумки на основі очікувань.

Хід вправи

На одержаних квіточках записати свої враження від заняття.

Проговорити.

Прикріпити квіточки вгорі над квітучим полем сподівань, щоб утворився віночок успіху.

Вправа «Побажай добра собі і всім».

Запам'ятайте такі слова: «Людина живе лише один раз, і так хочеться залишити добрий слід на згадку про себе і щоб не сталося в житті кожного з вас, завжди пам'ятайте, що ви живете на планеті Земля і носите ім'я Людина. А людина починається з добра. І творити добро – значить бути щасливим». Отже, я бажаю собі і вам всім щастя. А зараз продовжуйте по колу бажати собі та один одному добра. Фраза «Я бажаю собі і всім вам...».

2.5. Тренінг духовного і творчого саморозкриття „Стань собі другом”

Мета: розвивати інтерес до творчої діяльності; оволодіння прийомами сучасних методик, що сприяють формуванню адекватної самооцінки, нестандартності мислення, виходу на новий рівень самосвідомості, саморегуляції.

Правила роботи в групі:

прийняття іншого як себе;

відсутність критики;

бути самим собою;

взаємна підтримка один одного;

робота за правилами „тут і тепер”. Після закінчення занять жодних обговорень поза групою.

Принцип побудови занять: від простого – до складного.

Заняття 1

1. Вправа „Привітання”

Мета: зняття напруження.

Лунає легка мажорна музика.

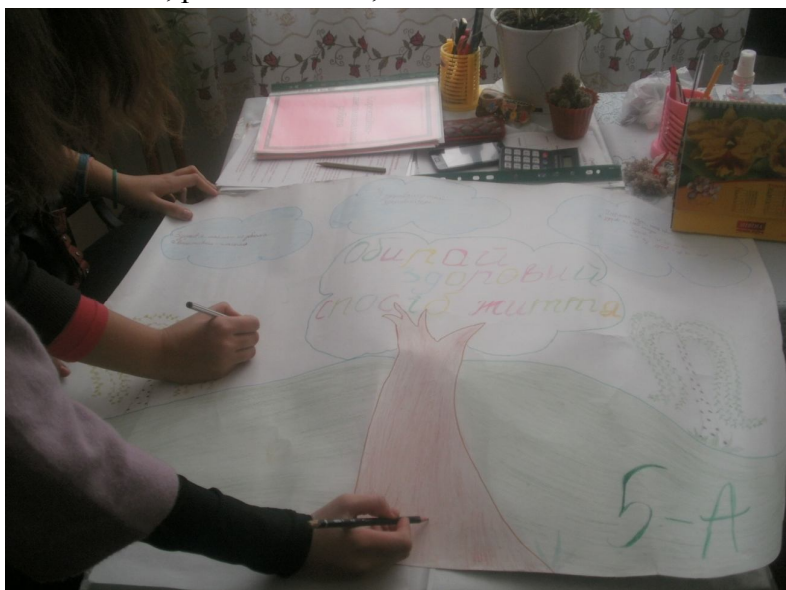
Учасники тренінгу сідають у коло, кожен вітається і представляється коротко (як звати, з якого класу). Ведучий залишається без стільця. І пропонує об'єднатися учасникам у певні групи на основі якоїсь ознаки. Наприклад: „Пересядьте так, щоб ті, хто любить літературу, сіли разом. А ті, хто любить математику, об'єдналися між собою. Об'єднайтеся ті, хто любить спорт, і ті – хто любить танці” і т.д. Всі пересідають, а той, хто залишається без стільця, стає ведучим. Після того як певна частина учасників побуває в ролі ведучого,

знайомство продовжується таким чином: кожен вибирає собі пару, бажано, щоб це були не тільки друзі. Протягом 3 хв необхідно якомога більше дати про себе інформації, потім „оповідач” і „слухач” міняються ролями. Кожен з учасників пари по черзі сідає на стілець у середині кола і від імені „оповідача” повідомляє: „Я...”. Після того як розповідь закінчена, йому ставлять запитання будь-якого плану, щоб він міг розповісти про те, що стосується „оповідача”. Далі міняються місцями. Після того як усі побувають у ролі „оповідача”, відбувається обмін враженнями, кожен розповідає про те, що він відчував, коли говорили від його імені? Коли задавали запитання? Який настрій зараз? Що для себе міг перейняти позитивного? Що було неприємним? Що було найважчим?

2. Малюнок „На вільну тему”

Мета: отримати інформацію про проблему, яка найбільше хвилює учня.

Хід виконання вправи: учасники малюють кольоровими олівцями, фломастерами, фарбами малюнок на вільну тему – усе, що спадає на думку. Після виконання завдання кожен представляє свій малюнок, розповідаючи, що намальовано.



3. Психом’язове тренування

Мета: виразне зображення окремих емоцій, пов’язаних з переживанням психічного задоволення чи незадоволення.

Учасникам тренінгу дати карти, на яких записані пантомімічні завдання, інші учасники відгадують, що зображають персонажі: „Усім весело, а одному сумно”, „Якщо з товаришем ідеш подорожувати”, „Дівчина-задавака”, „Непереможний герой”, „Спляча красуня”.

4. Гра „Куди йти, щоб повернутися”

Мета: розвиток інтуїції.

Чудового літнього дня ми з друзями вирішили відвідати ліс, відпочити, грибів назбирати. Йшли гомінкою юрбою, перемовлялися, згадували попередні походи, знайомі грибні місця. Кожен уважав себе завзятим грибником, усім було весело. Ніхто не звернув уваги на те, що стежка ставала все вужчою, а кущі – густішими. Зупинились лише тоді, коли стежка раптом обірвалася, всі опинилися перед глибоким проваллям...

- У який бік ви підете?

- Як знайти вихід?

Вислухати пропозиції учнів, обговорити („Подумаймо інакше”).

- Де це відбувалося?

- Що в цьому доброго, корисного?

- Чого можна навчитися?

5. Вправа „Дерево”

Мета: формувати вміння виходу зі стресових ситуацій, мобілізувати внутрішні ресурси, розвивати позитивне мислення.

Звучить музика К.Глюка, дуже тихо.

Інструкція. Група ділиться на трійки. Один з учасників із заплющеними очима, двоє товаришів справа і зліва. Той, хто із заплющеними очима, виконує інструкцію так, як він це відчуває. Текст звучить повільно...

„Ти маленьке зерно. Ти потрапляєш у вологу землю... Вона дає тобі вологу... Тепле сонячне проміння зігріває землю... Ти починаєш проростати. Ростеш повільно... Але стаєш все більшим і більшим...” Товариші стоять поруч, підтримують тебе, допомагають тобі дорослішати, зростати.

- Що ти за дерево? Твій стовбур міцний, сильний.

- Яке ти дерево? Які твої гілки? Чи сильні? Скільки їх?

- Чи маєш ти листя? А пуп'янки?

А тепер з'явився вітер.

- Який це вітер? Можливо, ти хочеш захиститися від нього?

- Так? Чи ні?

- Скажи про це тим, хто поряд з тобою.

- Чи має твоє дерево цвіт? Як він виглядає?

- Яке твоє коріння? Чи стало воно рости в глиб землі?

- Як ти тримаєшся на землі? Яким є ґрунт на якому ти ростеш?

- Чи є сприятливим він для твого росту? Чи є твоє коріння твоєю опорою?

Отримай через коріння силу землі. Ти стаєш крилатим, міцним деревом. Ти відчуваєш свою значущість. Ти не один... Ти отримуєш багато сонця, повітря, вологи – скільки потрібно. Ти сильний, тобі не зашкодять негода, бурі. У тебе достатньо сил!

А тепер розплющ очі. Подякуйте один одному. Подякуйте тим, хто вас „доглядав”. Поміняйтеся місцями.

Підбиття підсумків вправи, обмін враженнями, як почувалися, коли уявляли, як проросте зернинка, як стає дерево. Які асоціації виникли? Що відчували ті, хто стояв поряд?

6. Вправа „Життя – це...”

Мета: формувати механізми особистісної цілеспрямованості.

Проаналізувати вислів Матері Терези про життя, обговорити його.

Роздум про життя

Життя – це можливість. Скористайся нею.

Життя – це краса. Захопися нею.

Життя – це мрія. Здійсни її.

Життя – це виклик. Прийми його.

Життя – це обов'язок твій насущний. Виконай його.

Життя – це гра. Стань гравцем.

Життя – це багатство. Не розтринькай його.

Життя – це надбання. Борони його.

Життя – це кохання. Насолодися ним сповна.

Життя – це таємниця. Пізнай його.

Життя – це долина сліз. Здолай усе.

Життя – це пісня. Доспівай її до кінця.

Життя – це боротьба. Стань борцем.

Життя – безодня невідомого. Ступи в неї без страху.

Життя – це удача. Шукай цю мить.

Життя таке чудове не змарнуй його!

Це твоє життя – виборюй його!

Мати Тереза

Написати лист самому собі: „Я зрозумів...”.

Після виконання завдання запропонувати зачитати свого листа (хто бажає).

- Чи легко було виконувати це завдання?

- Які почуття переповнюють вас?

7. Підбиття підсумків заняття

- Що відчуваєте після проведення заняття?

- Чи змінився ваш внутрішній стан?

- Які побажання щодо проведення занять?

2.6. Тренінг. «Дружба. Яка вона?»

Мета: розвивати інтерес до творчої діяльності; підвищити рівень знань учнів про особливості дружніх стосунків, підвести до усвідомлення необхідності шанобливих стосунків, надати інформацію про дружбу і про те, якою вона повинна бути; формувати навички конструктивного спілкування.

Хід заняття

Вправа «Атмосфера»

Мета: демонстрування ролі доброзичливої й недоброзичливої атмосфери у створенні настрою учасників.

Двоє придумують по етюду із предметом (за дверима). Решта одержує установку: з появою першого учасника потрібно усміхатися, бути зацікавленим і доброзичливим. На появу другого – реагувати байдужістю, зневажливими посмішками (але уникати реплік).

Потім виконавці розповідають про відчуття й дають оцінки етюдам своїм і партнера. Після цього «змова» розкривається. Обговорення важливості «моральної підтримки».

Інформаційне повідомлення «Дружба. Де вона починається?»

Дружба – безкорисливі стосунки, засновані на довірі, щирості, взаємних симпатіях, на загальних інтересах, захопленнях. Обов'язковими ознаками дружби є взаємне поважливе ставлення до думки друга, довіря і терпіння. Людей, пов'язаних між собою дружбою, називають друзями. Друг ніколи не відвернеться в тяжкі хвилини, завжди зрозуміє і підтримає. Друг ніколи не стане слухати інших, що б ті не говорили. Хто як не друг скаже правду про свого товариша? Тільки друг може говорити про його помилки, а товариш у свою чергу ніколи на це не буде ображатися. Справжня дружба об'єднує тільки тих людей, які здатні вибачити й зрозуміти недоліки інших. Дружба – невідемна складова життя кожної людини. Як сказав Бенджамін Франклін, «брат може не бути другом, але друг – завжди брат».

Про дружбу та друга:

З ним є про що помовчати.

Друзі – це ті люди, які все про тебе знають і все одно люблять!

Друзі не дивлять одне одному в очі, дивляться в одному напрямку.

Бути другом – це означає підставити плече тому, хто втратив надію, і дарувати йому любов. Суперечності бувають і в дружбі, заснованій на перевазі: обидві ж бо сторони вимагають більшого, а коли це відбувається, дружба розривається.

Товаришування, дружба – це взаємини між людьми, народжуються, міцніють на основі спільного навчання, інтересів, уподобань. Товаришувати можна з багатьма ровесниками, а дружити – лише з одними чи кількома. Друзів пов'язує велика повага один до одного, принциповість у взаєминах, симпатія.

Взаємодопомога, чуйність, ввічливість – неодмінні ознаки дружнього класу. Неприпустимі у класі образливі прізвиська, непристойні жарти щодо дружби хлопців та дівчат. Дружбу, товаришування можна зруйнувати грубими, недоречними жартами. Тому будьте уважними та замислюйтеся над своїми вчинками.

Вправа «Знайдіть один одного».

Мета: створити атмосферу довіри та невимушеності.

Учасники вільно розходяться по кімнаті. Одержують завдання: «Знайдіть один одного ті, в кого однаковий колір очей», «...ті, в кого день народження влітку», «...ті, в кого ім'я складається з однакової кількості букв», «...ті, хто живе на одній вулиці»...



Вправа «Я дарую тобі...»

Вибирають одного. Учасникам групи пропонується по колу подарувати що-небудь (лише не матеріальне). Це може бути зірка на небі, схід сонця, талант... тобто те, чого не можна покласти в кишеню, але можна забрати із собою.

❖ Обговорення

- Чи сподобався подарунок? Чому?

Вправа «Закони дружби»

Учасники об'єднуються у дві групи.

Завдання. Скласти закони дружби.

Правила дружби

1. Дружба – це правда і чесність кожного.
2. Поважай тих, з ким дружиш.
3. Чого вимагаю від друга, того насамперед вимагаю від себе.
4. Ніколи нікого не обманюй, не ображай.
5. Ні до кого не чіпляйся, грай чесно, не дражнися.

6. Будь терплячим, не засмучуйся через невдачу.
7. Ти не кращий, але й не гірший за інших.
8. Якщо вмієш добре грати, то навчи іншого.
9. Успіху можна досягти лише разом, у колективі. Намагайся говорити:

«Нумо дружити», «Нумо грати».

Читання вірша

Що це значить – не дружити

Що це значить – не дружити,
Жити так – одинаком?
Не дружити – це ходити
Не дверима, а вікном.

Це без друга, без подружки
На перерві у кутку
Розправлятись самотужки
З апельсином нашвидку.

Це дивитись, наче в книжку,
Набїк з видом кам'яним,
А насправді тишком-нишком
Роздавати штурхани.

В школі вчитись й не дружити –
Це, повірте, все одно,
Що, заплющившись, сидїти
І дивитись у вікно.

Повідомлення з елементами бесїди «Цїнність дружби»

Психолог: Не раз ви, напевно, читали в молодїжних газетах і журналах схвильованї листи: «Не можу знайти друзїв», «Чому друзї сваряться». Питань багато, хотїлося би знайти відповідї.

Дружба дуже тендїтна рїч, наче скло. Вона випробовується не тїльки в горї, а й повсякденними дрїбницями. Навїть мїж найкращими друзями інодї виникають сварки. Буває так, що дружиш із кимсь, а потїм раптово щось ламається, розбивається – і від взаємної прихильностї залишаються лише уламки. Звичайно, можна помиритися, перепросити. А якщо образа занадто велика? Ти чекаєш, коли твїй друг першим пїдїйде до тебе, щоб вибачитися, а він не пїдходить. Його гордїсть не дозволяє йому цього. От так починає здаватися, що пїдходити до друга безглуздо, та й занадто пїзно. Пїзно? Нї, вибачитися нїколи не пїзно. Саме через те, що ми боїмося зробити перший крок, усе ускладнюється і дружбу уже важко склеїти.

Лев Миколайович Толстой вважав, що «коли сваряться, обоє винуватї», так що рїшуче пїдходь миритися. А краще взагалї не сваритися. Як ви вважаєте, чому виникають труднощї мїж кращими друзями?

Варїанти вїдповїдей:

- Ваш найкращий друг поводитьсь неоднаково з нами наодинцї й у присутностї інших людей;

- Ваш найкращий друг іноді, не подумавши, допускає грубі зауваження;
- Чіпляється до вас або своїми вчинками ображає ваші почуття;
- Ваш найкращий друг ображається, якщо ви дружите з кимсь ще;
- Ваш друг не зберігає ваших секретів.

Ви маєте рацію, між друзями існує безліч причин для сварок. Іноді ми схильні формувати власне судження про будь-яку подію або людину, не вникаючи в суть речей. Виникає бажання засудити іншого, якщо його думка або захоплення не збігається з нашим, ми починаємо радити або нав'язувати друзям власну думку. З цього приводу чудово сказав Д.Карнегі: «Особисто я віддаю перевагу суниці з вершками, але знайшов, що з якоїсь дивною причини риба віддає перевагу хробакам. Тому коли я йду на риболовлю, то не думаю про те, чого саме хочу. Я думаю про те, чого хоче риба. Я насаджую на гачок, як принаду, не те, що люблю сам, а червяків і сушених коників...»

- Що це значить?

Варіанти відповідей:

- Різні смаки в людей;
- Що добре мені, не обов'язково добре для іншого;
- Розходяться думки на однакові питання.

Так от, якщо хочеш зберегти дружбу, пам'ятай, що твоя думка назавжди залишиться твоєю, а твій друг завжди буде думати по-своєму. І цей факт слід приймати як даність. Будеш намагатися нав'язувати іншому свою правду і не помітиш, як зруйнуються ваші дружні відносини.

Притча про цвяхи

Жив собі хлопчик із жадливим характером. Якось батько дав йому мішко цвяхів і звелів по одному забивати їх у паркан щоразу, коли хлопчик втрачає терпець і з кимось свариться. У перший день він забив 37 цвяхів. Згодом навчився контролювати себе, і кількість цвяхів щодня зменшувалася. Хлопчик зрозумів, що легше опанувати свої емоції, ніж забити цвяхи.

Нарешті настав день, коли він не забив жодного цвяха. Син підійшов до батька і сказав про це.

Тоді батько звелів синові витягати з паркана по одному цвяху в ті дні, коли він не втратить самоконтролю ні з ким не посвариться.

Минав час, і згодом син зміг похвалитися батькові, що у паркані не залишилося жодного цвяха. Батько відповів: «Ти добре поводишся, але подивися, скільки дірок залишилося... Паркан уже ніколи не буде таким, як колись».

Якщо ви з кимось сваритесь й говорите щось неприємне, залишаєте після себе такі ж рани, як ці дірки від цвяхів. І рани залишаються, незважаючи на 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!

Рефлексія

Прийом «Незакінчені речення»

Продовжте речення, записані на дошці: «Сьогодні на занятті я зрозумів...», «Людину можна назвати другом, якщо вона...».

Висновок. Ми завжди, у будь якій ситуації, повинні пам'ятати про те, що відповідальність за наші вчинки буде лежати на нас. Тому задумайтеся над тим, як зробити в житті правильний вибір.

2.7. Урок психології „Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот”

Мета: формувати адекватну самооцінку; сприяти формуванню позитивного образу „Я”; розвивати навички спілкування та творчого мислення.

Завдання: розвивати позитивне само сприйняття; сприяти згуртованості групи; розвивати комунікативні навички; розвивати в учнів навички самоаналізу.

Обладнання: магнітофон, компакт-диск із музикою для релаксації, папір для малювання, крейди, фломастери, аркуші з написами „ПРОДАЮ”, „КУПУЮ”, бланки „телеграм” з іменами всіх учасників групи (для кожного учасника).

Хід заходів

Енергізатор

Мета: створення позитивного настрою, на лаштування на роботу.

Вправа „Рукоштовання або уклін”

Психолог розповідає групі про жести вітання у різних народів. Попередження учасників про те, що вони повинні будуть використати ці ритуали, знайомлячись одне з одним.

Варіанти вітання:

- обійми й трикратне цілування по черзі в обидві щоки (Росія);
- легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);
- рукоштовання та поцілунок в обидві щоки (Франція);
- легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);
- легкий уклін, руки витягнуті уздовж тулуба (Японія);
- поцілунок у щоки, долоні лежать на передпліччях партнера (Іспанія);
- просте рукоштовання і погляд в очі (Німеччина);
- м'яке рукоштовання обома руками, торкання тільки кінчиками пальців (Малайзія);
- потертися носами (ескімоська традиція).

Групі пропонується утворити коло. Один із учасників починає „коло знайомств”: виходить на середину та вітає партнера, який стоїть праворуч. Потім іде за годинниковою стрілкою і по черзі вітається з усіма членами групи.

Примітка. Під час виконання цієї вправи підтримується атмосфера толерантності, поважне ставлення. Крім того, учням буде цікаво по-різному вітатися з однокласниками. Наприкінці вправи проводиться короткий обмін враженнями.





Вправа „Ім'я та епітет”

Група сидить у колі. О із учасників представляється іншим і підбирає щодо себе якийсь епітет. Цей прикметник повинний починатися з тієї ж букви, що й ім'я, позитивно характеризувати людину та по можливості містити перебільшення (наприклад: „Геніальний Геннадій, буйний Борис” та ін.). Другий учень спочатку повторює ім'я та епітет попереднього учасника, потім додає власну комбінацію.

Так відбувається і далі по колу. Останньому учаснику важче за всіх, однак він має більше шансів запам'ятати імена всіх учасників.

Після виконання цієї вправи всім учням пропонується обмінятися враженнями, відповівши на запитання:

- Які епітети мене вразили?
- Які імена мені було важко запам'ятати?
- Хто мене зацікавив більше інших?

2. Робота за темою

Прохання учнів відповісти на такі запитання:

- Чи завжди ваше спілкування з іншими людьми буває успішним і викликає позитивні емоції?

- Чи потрібно вчитися спілкування?
- Як ви вважаєте, для чого це потрібно?
- Навіщо потрібно знати себе й свої слабкі сторони?

Під час дискусії підводжу учнів до висновку про те, що спілкування відіграє в житті людини важливу роль і спілкування слід навчатися, щоб воно приносило не тільки радість, але й користь; а також пояснює, навіщо потрібно знати себе, яка користь від навичок самопізнання та рефлексії.



Вправа „Мій всесвіт” (можливості особистості)

Мета: сприяти позитивному само сприйняттю.

У центрі аркуша формату А4 учні малюють „планету” і пишуть на ній літеру „Я”.

Навколо цієї планети малюють зорі, на яких вони писатимуть відповіді на запитання:

1. Які здібності я відзначаю в собі?
2. Які книги я люблю читати?
3. Про що я мрію?
4. Про що мені приємно згадувати?
5. Який у мене характер?
6. Який настрій у мене найчастіше?
7. Що в мене виходить краще за інших?
8. Чим я люблю займатися найчастіше?
9. Ким я хочу стати?
10. Чи люблю я та чи вмію працювати?
11. Чого в мені більше: упевненості в собі чи боязкості?
12. Чи розумію я гумор, жарти?
13. Чи відчуваю я іноді каяття, сором?
14. Чи відчуваю я в собі хоча б хвилини злість, заздрість, підозрілість?
15. Як я ставлюся до себе?

Потрібно підвести учнів до висновку: „зоряна карта” кожного з них свідчить про те, скільки в нього можливостей, наскільки він унікальний, що є загальним для всіх, що допомагає людині досягти успіху в житті.

Вправа „Ярмарок чеснот”

Мета: формувати адекватну самооцінку.

Учасники гри одержують аркуші з написами „ПРОДАЮ” та „КУПУЮ”. Психолог пропонує кожному на одному аркуші (під написом „ПРОДАЮ”) написати всі свої недоліки, яких хотілося б позбутися, або написати чесноти, якими він міг би поділитися. На іншому аркуші (під написом „КУПЛЮ”) – написати чесноти, які хотілося б придбати.

Потім аркуші прикріплюються на груди учасників, і вони стають відвідувачами „Ярмарку”. Вони ходять і пропонують одне одному щось купити або продати. Вправа триває доти, доки кожний не обійде всіх і не прочитає всі можливі варіанти купівлі-продажу.

Після завершення вправи відбувається обговорення:

- Що вдалося купити?
- Що вдалося продати?

Що було легше купити або продати? Чому саме?

Які якості продавалися?

Які якості багато хто хотів купити? Чому саме?

Які якості ви не змогли продати або купити?

Після обговорення підводимо дітей до висновку: не треба боятися визнавати свої недоліки – це прояв мужності. Від такого визнання людина стає тільки сильнішою.

Далі учні записують у зошитах висновок: „Гідною є не та людина, у якої немає недоліків, а та, у якої є чесноти (В.О. Ключевський)”.



Вправа „Нагору веселкою”

Мета: зняття напруженості, втоми.

Звучить неголосна релаксаційна музика. Сидячи на стільцях, усі заплющують очі, роблять глибокий вдих і уявляють, як вони піднімаються нагору веселкою (долаючи опір, переборюючи недоліки), а на видиху – з’їжджають із неї, як з гірки (позбуваються недоліків). Повторити 3-4 рази.

Обговорити, що відчували, і пояснити учасникам значення розслаблення.

3. Підсумок уроку

2.8. Бесіда з елементами диспуту „Відповідальність у моєму житті”

Мета: розвивати інтерес до творчої діяльності; підвищити рівень знань учнів про відповідальність.

Вступне слово. Кожна людина щодня робить вибір на користь одного, поступаючись іншим, приймає для себе правильне чи неправильне рішення. І відчуває від цього задоволення чи пригнічення, намагається щось виправити, чи, навпаки, ствердитися у своєму виборі. Як ви вважаєте, які риси кожному з нас необхідні?

На це запитання діти з місця відповідали таке: треба вміти думати, бути добрим, виконувати свої обіцянки, бути відповідальним, рішучим; не дозволяти собі негарних вчинків, наприклад, лягтися, пиячити, вживати наркотики; натомість – допомагати батькам, цінувати друзів тощо.

З цього переліку ми виділяємо відповідальність і пропонуємо учням подумати і на задалегідь розданих аркушах паперу письмово відповісти на такі запитання:

- Що таке відповідальність?

- Перед ким, у чому вона виявляється?

Психолог відзначила, що важливе не лише розуміння того, що таке відповідальність, але переживання, які в кожного з нас свої, власні, неповторні. Тому далі учням, які погодилися з цією думкою, на звороті білого аркуша пропонувалось виконати малюнок на тему „Відповідальність, як я її розумію” кольоровими олівцями чи фломастерами. Перед виконанням цього завдання підлітки усно описували у формі та кольорі, скажімо, радість, горе, заздрість. Тих дітей, у котрих не було кольорових фломастерів або олівців, попросили позначити стрілочками і прописати, в який колір вони б зафарбували увесь малюнок чи якісь його окремі частини.

Після цього кожному по черзі пропонується підводитися, називати своє ім'я, зачитувати власне розуміння відповідальності, спробувати пояснити, демонструючи свій малюнок, особисте переживання відповідальності за допомогою форми і кольору. Після кожного виступу робиться узагальнення щодо розуміння і „почування” відповідальності підлітків, які допомагали їй у формулюванні спільних визначень. Взаємні доповнення, роздуми і узагальнення сприяли розширенню розуміння учнями цієї риси, можливостей пізнання себе у сфері вияву і переживання власної відповідальності.

Приклад 1. Дівчинка-підліток (анонімно) на запитання „Що таке відповідальність? Як я її розумію?” відповіла: „Відповідальність – це відповідь за якийсь вчинок. Це обдуманий вчинок. Наприклад, перед людиною просто вибір, і спочатку треба добре подумати. І якщо людина відповідальна, то вона нічого поганого в житті не зробить і завжди піде правильним шляхом”. Далі, занурюючись у власні переживання, дівчинка змалювала відповідальність у вигляді жовтого сонечка з промінцями, до якого ледь торкаються сірі хмаринки і пояснила: „Відповідальність, постає щодня, і коли людина правильно вчиняє, то відповідальність – це яскравий жовтий колір, а коли неправильно – стає сірою хмаринкою”. Психолог запитує, що відчуває людина, коли добре вчиняє? Доповнюючи і розширюючи своє розуміння, дівчинка каже: „Радість, задоволення”. А коли погано? „Сором, каяття. Отже, відповідальність може бути яскрава, сонячна. А може бути сіра, але... це вже, мабуть, безвідповідальність”. Далі до відповіді попередніх учнів додається відповідь цієї дівчинки, а саме: відповідальність – це обов'язок, вона багатогранна, проявляється до навчання, людей, тварин, може бути розвинена і нерозвинена, буває світлою, яскравою і затьмареною, сірою.

Приклад 2. Дівчинка-підліток дала таку відповідь на письмове запитання: „Відповідальність – це внутрішнє почуття, яке тісно пов'язане з діями і керує процесом вибору. Для кожної людини – це індивідуальне відчуття, яке притаманне кожному, але не кожен може його використати”. Намалювавши квітку від корінців до пелюсток, дівчинка пояснила, що відповідальність йде зсередини людини, із глибини душі, від найтемнішого, коріння, до найсвітлішого – правильного вибору. Таким чином, узагальнюючи, до раніше сказаного можна додати, що відповідальність – глибоке почуття, яке народжується в душі, і треба вчитися його відчути і правильно використати. Це шлях уперед, до висот, до усвідомлення себе людиною, що зростає і удосконалюється.

Після кожного виступу робиться узагальнення щодо розуміння і „почування” відповідальності підлітками, які допомагали у формуванні спільних визначень. Взаємні доповнення, роздуми і узагальнення сприяли розширенню розуміння учнями цієї риси, можливостей пізнання себе у сфері прояву і переживання власної відповідальності.

Емоційне збудження, позитивні враження від „відкриття” дали нам змогу перейти до запитання-пропозиції: „А як можна зобразити відповідальну (або безвідповідальну) людину?”. Виявилось, що безвідповідальну людину зобразити значно легше, ніж

відповідальну, бо за зовнішньою стриманістю і вихованістю, зауважили учні, можуть ховатися риси та почуття, далекі від відповідальності: комфортність, залежність, страх тощо. Та й безвідповідальність, до речі, може нав'язуватися, скажімо, бешкетнику, шкільному блазню, який є внутрішньо порядною людиною і здатен на добрі вчинки. Діти зрозуміли і погодились з тим, що зовні вихована людина може справді вчинити підло, безвідповідально. А той, кого довгий час вважали безвідповідальним за те, що він погано вчиться, запізнюється на уроки, ухиляється від виконання вимог того чи іншого педагога – насправді талановитий і творчий, але вимагає особливого підходу і розуміння оточення.

Далі учням пропонується розказати реальний випадок, коли вони особисто виявили відповідальність і безвідповідальність.

Жвавий інтерес викликала бесіда за конкретно вигаданою чи реальною історією, яку пропонується продовжити і закінчити, і в якій герой міг постати як відповідальний чи безвідповідальний. Це історії з життя, які наводили самі підлітки, вони ж оцінювали кінець історії як позитивний чи негативний з точки зору відповідальності / безвідповідальності і пропонували свій варіант розвитку ситуації. Наприклад, дівчинка розповіла, як її подруга мала піти з друзями до парку відпочити, але мати попросила її залишитися вдома з маленькою 2-річною сестричкою, яку саму не варто залишати вдома: вона може впасти, вдаритися, щось потягти до рота. Висновок: діти визнали відповідальним рішення дівчинки залишитися з сестричкою і провести разом з нею час. Безвідповідальним одногласно було визнано нехтування здоров'ям і навіть життям дитини заради розваг з однолітками, бодай навіть старша сестра і переживала за те, що коїться вдома, і що може статися за час її відсутності.

Згадуючи випадки, коли вони самі виявили відповідальність, діти намагалися проаналізувати і поділитися, який досвід в результаті цього отримали, і як до нього поставилися, що корисного взяли з пережитого.

Після обговорення відповідей, інтерпретації відповідальної і безвідповідальної людини усі разом роблять висновок. Деякі думки учасників бесіди: „Відповідальність – це обов'язок”, „Скоріше – це почуття”. „Ні, це риса характеру”. „Гарне почуття коли все виходить”. „Відповідальним потрібно бути, насамперед, перед іншими, бо вони чекають від тебе якоїсь справи, виконання обов'язків”. „Думаю відповідати слід перед собою, адже не хтось, а саме я щось виконую й за щось відповідаю”. „Коли я дію правильно, то в мене приємні переживання: я радію своїм досягненням”, „Це стан душі, поклик серця”, „Відповідальна людина має совість і ніколи не вчинить проти неї”. „Така людина поважає інших, вона стримана, акуратна, не ображає і не принижує інших своєю поведінкою”, „Виконує свої обов'язки і обіцянки”, „Зовнішній вигляд не завжди відповідає тому, що всередині, в душі”, „Людина може бути гарною зовні, але жорстокою, без совісті” і т.д.

Загальний висновок групи: „Відповідальність – це почуття, гарні переживання, риса особистості. Це коли відповідаєш перед самим собою й тими, хто чекає її від тебе. Відповідальна людина має совість, вчиняє по совісті, прислухається до власного серця. Проявляється в акуратному зовнішньому вигляді, у своєчасному й сумлінному виконанні доручених справ. Вона повинна проявлятися у всіх ситуаціях. Приносить радість”.

У такий спосіб у свідомості підлітків „викристалізовується” уявлення про відповідальність. Під час обговорення прикладів відповідальної поведінки, здійснення відповідального вчинку особлива увага приділяється опису позитивного переживання, позитивних почуттів (радість від зробленого, користь для інших, почуття задоволеності тощо), які відчув учасник бесіди.

У ході заняття пригадувалися ті випадки, коли діти поводитися безвідповідально (з перерахуванням негативних переживань). Таким чином, учневі давалася нагода проаналізувати й порівняти переживання відповідальності і безвідповідальності, оцінити їхню значимість або шкоду для себе особисто і для інших. Таке обговорення допомагало учневі усвідомити не тільки своє власне бачення, але й те, як його однолітки, група й всі ті, хто зібрався на занятті „бачать” і можуть переживати відповідальність. Отже, спільними зусиллями підлітків немов би „вимальовується” почуття відповідальності, особливості її прояву і переживання.

Отже відповідальність належить до розряду вищих людських рис та емоцій поряд з, наприклад, добротою, любов'ю, мудрістю, радістю, гумором. Відповідальність переживають по-справжньому щасливі люди: вони здатні прислухатися до себе й залишитися вірними собі, знаходити своє місце в житті, вони уміють спілкуватися з людьми й виходити зі складних суперечливих ситуацій. Тут виявляється доречним сказати про недоліки й шкоду „гіпервідповідальності” для розвитку особистості, про міру особистої відповідальності, уміння сказати „ні”, наполягти на своїй думці, про псевдо відповідальність „для галочки”, що може мати негативні, неприємні й неочікувані наслідки для себе самого й для інших людей.

Обговорення результатів дослідження. (Фрагмент: „Дехто розуміє відповідальність як надмірний вантаж, як тяжкий борг, тиск на себе з боку інших людей, зокрема вчителів, батьків, старших взагалі, як зазіхання на власну свободу. Проте така людина схильна перекладати відповідальність винятково на інших, не намагаючись сама прийняти якесь важливе рішення у своєму житті. Але ж для нетренованої людини й портфель із підручниками здасться заважким. Слід намагатися потрошку брати на себе відповідальність, спочатку в нескладних питаннях. Спробувати виконувати якусь справу самостійно, підключивши фантазію, свої творчі здібності. Наприклад, природний артистизм допоможе з інтересом для себе робити потрібні покупки на ринках і в магазинах, підключитися до організації новорічної вечірки. І відповідальна справа або її невелика частина, може, й не здасться обтяжливою...”

Наприкінці бесіди пропоную прослухати притчі. За допомогою притч людина „занурюється” в себе, уявляє потік думок персонажів, наприклад, гусені, мудрого старця чи дурня. Притча нагадує людині, що вона сама відповідає за своє життя, спроможна контролювати свою поведінку, допомагає усвідомити власні приховані здібності і творчі ресурси, відділити добро від зла. Для прикладу наведемо кілька притч, які пропонувались підліткам для розуміння ними особистої відповідальності, формування здатності не залежати, а критично ставитись до будь-якого зовнішнього авторитету. Ознакою того, що між учасниками бесіди досягнуто взаєморозуміння, було те, що діти вголос майже дослівно вимовляли кінцівку притчі (у тексті виділено курсивом).

Притча про метелика

У давнину був собі один мудрець, до якого люди приходили за порадою. Усім він допомагав, люди йому довіряли і дуже поважали його вік, життєвий досвід і мудрість. Якось одна заздрісна людина вирішила знеславити мудреця у присутності багатьох людей. Заздрісник і хитрун придумав цілий план, як саме це зробити: „Я упіймаю метелика і у жмені принесу мудрецю, потім запитаю його: живий у мене в руках метелик чи мертвий. Якщо мудрець скаже, що живий, я стисну щільно кулак, роздавлю метелика й, розкривши долоню, скажу, що наш великий мудрець помилився. Якщо мудрець скаже, що метелик мертвий, я розкрию кулак, метелик вилетить живий і неушкоджений, і скажу, що наш великий мудрець

помилився”. Так і зробив заздрісник, піймав метелика і пішов до мудреця. Коли він запитав мудреця, той відповів: (пауза, відповіді підлітків: „Який ти сам”, „Все залежить від тебе”) „Все у твоїх руках”.

Притча про двох вовків

Колись давно старий індієць розповів своєму онуку одну життєву істину: „Всередині кожної людини відбувається боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк – зло, заздрість, ревності, смуток, егоїзм, амбіції, брехня. Другий вовк – добро, мир, любов, надія, люб’язність, істина, доброта, вірність”.

Маленький індієць, зворушений до глибини душі словами діда, на мить замислився, а потім запитав: „А який вовк зрештою перемагає?”

Обличчя старого індієця торкнулася ледь помітна посмішка, і він відповів: (пауза, відповіді дітей: „Добро, яке є в твоєму серці”, „Те, що ти сам хочеш”) „Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш”.

Притча про людину

Одна людина вирішила змінити світ. Але світ – такий великий, а вона – така маленька. Тоді вона вирішила змінити своє місто. Але місто – таке велике, а вона – така маленька. Тоді вона вирішила змінити свою родину. Але родина у неї така велика, одних дітей з десятків. Тоді ця людина вирішила змінити те єдине, що вона в силах змінити, будучи такою маленькою: (пауза, відповіді учнів: „Саму себе”) „Саму себе”.

Канівська земля – це те місце, де похований Кобзар. Хлопчикам і дівчаткам для роздумів над сенсом життя і значенням власної відповідальності пропонувались рядки з вірша Т.Шевченка „Минають дні”:

Не дай спати ходячому,
Серцем замирати
І гнилою колодою
По світу валятись.
А дай жити, серцем жити
І людей любити...
Страшно впасти у кайдани
Умирать в неволі,
А ще гірше – спати, спати,
І спати на волі –
І заснути навек-віки,
І сліду не кинуть
Ніяково, однаково
Чи жив, чи загинув!...

Під час обговорення звертаємо увагу на різні аспекти прояву відповідальності, запрошую підлітків пояснити зміст думки, поділитися почуттями. (Думки дітей: „Треба жити по совісті, так, щоб не було соромно за свої вчинки”, „Щоб щось добре залишити після себе”, „Щоб життя не було марним і безглуздим”, „Треба бути відповідальним за все, що ти робиш у житті”, „Треба любити людей і не думати лише про себе”).

Результати проведеної бесіди показали, що частина восьмикласників розуміє відповідальність переважно як обов’язок, який людина, зокрема учень, має перед іншими людьми, батьками, сестрами, братами, вчителями, суспільством взагалі. Але, попри це, спостерігається позитивна тенденція у розвитку і усвідомленні підлітками цієї вікової категорії відповідальності як внутрішньої риси, здатності робити моральний вибір,

прислухаючись до власної совісті, свого серця. І цю здатність юної особистості можна і треба враховувати в шкільній і позашкільній роботі, створюючи всі умови для розвитку і саморозвитку внутрішньої відповідальності як необхідної риси суб'єкта.

2.9. Тренінг: “Життя – найвища цінність людини”

Мета: розвивати уміння вчитися жити, використовуючи усі можливості, які дають освіта, самоосвіта, самоаналіз та життєві обставини. Формування навиків щодо окреслення та проектування життєвих перспектив, відношення до життя. Навчити розглядати життєвий феномен як процес, в якому особистість творить саму себе і своє життя. Формування морально-етичних та духовних цінностей людини. Усвідомити, що життя є даром, а наше завдання приймати його, як дар.

1. Правила роботи групи:

Добровільна участь.

Добровільне спілкування і щирість.

Принцип “тут і зараз”.

Право на підтримку.

Активність.

Тактовність і толерантність.

Говорити на тему.

Говорити від себе.

2. Привітання.

Під спокійну музику передаємо запалену свічку-символ життя.

Уявіть, що запалена свічка – ваше життя.

Коли свічка знаходиться у ваших руках, лише ви вирішуєте, - вона горітиме чи згасне.

Так само вирішувати тільки вам, яким буде ваше життя.

Назвіть своє ім'я та дайте відповідь на запитання: “Яке значення для вас має життя”.

Інформаційне повідомлення.

“Усьому час – пора, і на все слухна хвилина під небом: час народитися і час померти, час садити і час посаджене виривати, час убивати і час лікувати, час руйнувати і час будувати. Час плакати і час сміятися, час сумувати і час танцювати, час розкидати каміння і час його збирати, час обіймів уникати. Час шукати і час губити, час зберігати і час розкидати. Час розкидати і час ізшивати, час мовчати і час говорити. Час любити і час ненавидіти, час на війну і час на мир.” (Проп. 3.1-8)

3. Допомогти пізнати своє життя. Заохочення до частій застанови над своїм життям.

Мистецтво жити – це особливе вміння та висока майстерність у творчій побудові свого життя, його законів, розвиненій самосвідомості та володінні системою засобів, методів, технології програмування та здійсненні життя як індивідуально-особистісного проекту.

1. Кожен учасник отримує список - перелік різних понять: родинна спільнота (група), праця, навчання, відпочинок, приязнь, минуле, теперішнє, майбутнє, тіло, Ісус Христос, почуття, приятелька.

2. Кожен вибирає і записує те, що вважає за потрібне.

Далі малюємо дерево, кожна гілка якого відповідає якомусь аспекту життя -поняттю, а довжина гілки відображає значення даної речі у житті учасника:

це для мене важливо - довга гілка;

це для мене менш важливо - середня гілка;

це для мене немає жодного значення - коротка гілка.

Обмін малюнками між учасниками, пояснення різної довжини гілок.

Висновок:

*що спільне мають моє дерево життя з іншими;
чого я навчився.*

4. Закінчити (продовжити) речення:

Життя - це ...

Я ціную людське життя тому, що ...

Я оцінюю людське життя в ...

(послухати відповіді)

Інформаційне повідомлення

Скільки варте людське життя? Інакше оцінюють його люди, а інакше оцінює його Бог.

В 1970р. американський хімік оцінив вартість хімічних елементів у таку суму: 98 центів (враховуючи інфляцію на теперішній час ціна більша).

В людському організмі є стільки води, що в ній можна виправити 1 столовий обрус.

Із заліза - 7 цвяхів.

Із вапна - побілити 1 стіну в кімнаті.

Із вуглецю - 65 олівців.

Із фосфору - 1 пачку сірників, + кілька ложок солі.

В 1988р. три американські комісії дала таку ціну людському життю:

1 комісія - від 1 до 2 млн. \$.

2 комісія - 7 млн. \$.

3 комісія - 132 млн. \$.

В наші дні, слідкуючи за щоденними повідомленнями людину можуть оцінити ще дешевше: за погане слово, за пляшку горілки, за дозу наркотику, за кілька копійок, а може і хтось когось не влаштовує...

Інформаційне повідомлення:

Не вміючи плавати, людина тоне. Так і в життєвому коловороті. Людина, що не має необхідних знань та вмінь життєустрою, захлинається життєвою стихією і не здатна здійснити життя відповідно до людських норм та моральних настанов. Така людина, біологічно існуючи, на духовному рівні втрачає радість життя, стає внутрішньо безпорадною, беззахисною перед труднощами. Людина, життєві орієнтири, якої чітко визначені, знаходить в собі сили подолати обставини, не втрачаючи здатності виходити з різних життєвих ситуацій.

Поки живий - вихід завжди є !

Безвихідних ситуацій не має ! Бог дав життя і лише він має право його забрати. На захист життя Господь наставив 5 Заповідь " Не вбивай".

5. Вправи "Килим ідей"

Кожному пропонують кольорові олівці, на яких записують думки.

Червоний - ніколи не буду

Зелений - обов'язково буду

Синій - отримаю такий результат

Життя - це найкраща цінність, тому я ...

Ніколи не буду

Обов'язково буду

Тоді я отримаю такий результат

Згодом аркуші наклеюються на ватмані із таблицею, утворюючи "килим ідей".

Життя людини - досить суперечливий і динамічний процес. Він вимагає від неї вміння освоювати нові реалії її соціального та індивідуального існування, духовної гнучкості з тим, що вона могла регулювати свої зусилля відповідно до можливостей, які надає їй життя.

Поки живий, - вихід завжди є! Безвихідних ситуацій немає.

Час не лише руйнує, але й створює нове.

Бог дав життя і лише Він має право його забрати. **Більше ніхто!**

Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати принаймні у минулому рішення. Правила гри можна змінити, але життя - це не гра і не лише те, що ми бачимо за вікном. Не можна охопити абсолютно все чи користатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень чи рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, можливостей... Ви повинні будете платити за кожен свій вибір у житті - і часто ця плата буде перевищувати ваші сподівання.

Через святу Тайну Хрещення ми стаємо Божими дітьми і Божа благодать робить наше серце храмом Святого Духа.

"Хіба ж не знаєте, що ваше тіло є храмом Святого Духа, який живе у вас? Його ви маєте від Бога, то ж уже не належите до самих себе. Ви бо куплені високою ціною! Тож прославляйте Бога у вашому тілі. (1 Кор. 6, 19-20). Святий апостол Петро.

Вправа "Куля побажань"

Кожен учасник вибирає собі повітряну кульку. Пише на ній своє побажання: Об'єднаємо наші побажання в одне велике ціле.

Нехай ваші побажання здійсняться.

Сприймайте своє життя як велику цінність, даровану вам Богом.

Домашнє завдання: Вибір золотих правил життя.

Золоті правила життя:

недобру славу нажити легко, очиститись важко;
діяти відповідно до обставин;
викликай у іншого бажання - і досягнеш свого;
шанувати батьків;
великодушний, як і мудрий, не доносять тягаря образи;
мистецтво жити в тому, щоб знаходити сторону вигідну;
уникати скороспілих висновків;
взяти на себе відповідальність за свою долю;
віруй - і по вірі матимеш;
навчись гідно переживати втрати;
той не може, хто не хоче;
ворог у певній ситуації може стати партнером і навпаки;
використовувати гнів як паливо для перемін;
обліковувати гроші, цінувати, але не робити з них культу;
діяти несподівано;
загальноприйняте не підведе;
бути щедрим на доброту;
Бог допомагає тим, хто сам здатен дати собі раду;
превага викликає в оточуючих негатив;
спрямувати енергію на вирішення проблем, а не втечу від них;
заперечуючи, пропонуй;
застосовувати всі засоби людські, наче немає божественних, і всі божественні, наче немає людських;
піклування про своє здоров'я зроби звичкою;
хто зберігає корисні зв'язки, тому легше жити;

хто багато знає, може опинитися в опалі;
зобов'язання легко брати, але важко виконувати;
щиро цікавитися іншими людьми;
несправедлива критика - прихований комплімент;
краще вороги з критикою, ніж друзі з лестощами;
любов до людей починається з любові до себе.

Виберіть із переліку «золотих правил життя»:

10 таких яких Ви постійно дотримуєтесь і позначте їх знаком «+»,

10 - з якими не зовсім згодні, позначте їх знаком «?»

10 - які вважаєте зайвими, позначте знаком «-».

Шануй кожну людину, бо в ній живе Христос.

Думай добре про всіх - не думай зле про нікого.

Старайся навіть в найгіршому знайти щось доброго.

Завжди говори зичливо про других, не говори зле про ближніх.

Розмовляй з кожним мовою любові.

Не підноси голосу.

Пробачай все і всім.

Завжди першим простягни руку до згоди.

Роби завжди на користь ближнього.

Чини добро кожному, прагнучи, щоб і тобі так робили.

Не думай про те, що тобі хтось є винний, але що ти є винний іншим.

Охоче спіши з порадою, допомогою, серцем.

Працюй ретельно, бо з овочів твоєї праці користають інші, так як і ти користуєшся з праці інших.

Молись за всіх, навіть за недругів.

Бути добрим - це забути про себе самого, щоб думати за інших.

Бути добрим - це пробачати, пам'ятаючи, що слабкість людська є сильніша від злості.

Бути добрим - це мати милосердя для слабкості інших людей і пам'ятати, що ми не є кращими від інших, навіть в їхніх ситуаціях ми були б, може, ще гірші.

Бути добрим - це закрити очі на прояви невдячності.

Бути добрим - це давати навіть тоді, коли нічого не отримуємо, посміхаючись до тих, які нас не розуміють, навіть недооцінюючи нашої доброти,

Бути добрим - це вчинити зі свого життя дар для інших, навіть лучити з працею кожного дня клопоти ближніх.

Бути добрим - це приглушити біль власного серця і посміхатися завжди.

Бути добрим - це погодитися на те, що чим більше будемо давати, тим більше від нас будуть очікувати.

Бути добрим - це згодитися на те, що не затримуємо нічого для себе, за винятком радості, яка випливає з чистого сумління.

Бути добрим - це визнати у великій простоті, що правдиво добрим є тільки БОГ".

Чого світ потребує найбільше?

Трішки більше привітності,

Трішки менше користолюбства.

Трішки більше дарувати,

Трішки менше вимагати.

Трішки більше "МИ",

Трішки менше "Я".

Трішки більше посмішок,

Трішки менше гримас.

Трішки більше сміху,

Трішки менше плачу.

Трішки більше квітів на дорозі життя,
Трішки менше на гробах.

2.10. Година спілкування. «Життя прожити – не поле перейти»

Мета: формувати активне усвідомлення учнями широкого кола своїх можливостей, активної позиції; виховувати усвідомлення взаємозв'язку наших шансів на успіх і наших здібностей; навчити визначати власні духовні цінності та їхній вплив на життя; думати про сенс життя, щастя, цінності, життєві плани.

Матеріали: виставка літератури із проблеми, сині та рожеві стікери за кількістю дітей, папірці, які будуть уявними грошима (по 10 шт. на кожного учня), мікрофон, ручки, аркуші паперу, плакати з висловами відомих людей про життя, етикетки уявних товарів, магнітофон із музичними записами.

Майже кожен із вас запитує себе: „Хто я? Навіщо прийшов у цей світ? Куди йде моє життя?” Здається, що це прості запитання, але відповіді на них дати дуже важко. Як же довідатися, ким ми станемо в цьому житті?

Телебачення, реклама, журнали наводять нас на думку про те, що ми повинні бути красивими, багатими, успішними. Нам потрібно мати машину, дачу, роботу і фізичну досконалість. Тільки тоді ми можемо стати кимось. Що важливіше – будувати життя чи підбудовуватися під нього?

Вправа „Мікрофон”

Психолог. Жити потрібно в будь-якому випадку, адже життя неповторне. Життя – це ваша таємниця, але ви маєте реалізувати себе, свої внутрішні здібності, свою суть, пройшовши всі етапи життя: молодість, зрілість, потім ви залишаєте по собі якийсь спадок (посадити дерево, побудувати будинок, виростити сина).

Соціологічне опитування

Опитування присвячено виявленню ціннісних орієнтацій, життєвих прагнень у різних сферах життя. Підлітки осмислюють свої уявлення про сенс життя, щастя, цінності, життєві плани.

Бланк анкети

Прізвище, ім'я _____

Вік _____ Клас _____

Якщо неможливо поєднати все і треба вибрати, то за яким принципом, на твою думку, необхідно обирати професію?

Вона має бути матеріально прибутковою;

має бути перспективною, потрібною для розвитку країни і всієї цивілізації;

має бути дуже цікавою і захопливою.

2. Нижче перелічено пари життєвих цінностей. Що, на твою думку, найважливіше для людини?

Професійна кар'єра – хороша дружна сім'я;

міцне здоров'я – яскраве, наповнене подіями життя;
близькі друзі та кохані люди – цікава, прибуткова робота, що зовсім не залишає вільного часу.

3. Якщо немає взаємного кохання, як краще будувати сім'ю?

Із тим, хто кохає тебе;

із тим, кого кохаєш ти.

4. Уяви ситуацію: у напівзатонулому човні сидять 3 людини: президент країни, відомий учений і п'ятирічна дитина. Рятувальний жилет лише один. Кого треба рятувати?

5. Чим можна пожертвувати заради нагоди швидко заробити багато грошей? Якщо хочете, оберіть кілька пунктів.

Дотримання закону;

відносини із близькими людьми;

здоров'ям;

особистими інтересами і хобі;

матеріальним становищем інших людей;

життям інших людей.

6. Скільки дітей має бути у сім'ї?

7. Продовж речення.

Щастя – це _____

Порядна людина – це _____

Вправа „Мозковий штурм”

- Які асоціації виникають у вас зі словом „життя”? Запишіть їх. (Обговорення асоціацій. Позитивні й негативні асоціації).

Життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особливий, у кожного свої цінності й переконання.

Вправа „Оратор”

Психолог. Об'єднайтеся у дві команди: ті, хто витягли рожеві стікери, підійдіть до правого столу, в ті, хто витягли сині, - до столу ліворуч. Ви маєте 5 хв для того, щоб командами подумати й відповісти на такі запитання:

1. Чи може кожна людина жити так, як вона хоче, і що для цього потрібно?
Обґрунтуйте свою відповідь.

2. Що складніше і важливіше – будувати життя чи пристосовуватися до нього?
Обґрунтуйте свою відповідь.

Далі один представник від кожної команди презентує вироблену точку зору.

Вправа „Як чинити зі своїм життям”

Психолог. А зараз зіграймо у гру. Вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це основне запитання. (Кожному роздають по 10 папірців).

Напишіть на кожному своє ім'я. Наступні кілька хвилин ці 10 папірців уособлюватимуть вас і гратимуть роль символічних грошей, за які можна купити певний товар. Зараз перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж буде виставлено різноманітні „товари” по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчатися ваші папірці, вже нічого не можна буде купити.

Усі покупки можна робити лише тоді, коли „товари” пропонують на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну.

(Психолог пропонує „товар”, написаний на окремих аркушах. Ціна кожного товару вказана в „папірцях”).

Чудова квартира (1 папірець), новий автомобіль на вибір (1 папірець);

повністю оплачена поїздка на канікули (один місяць) у будь-яку країну світу разом із другом (2 папірці), повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися просто сьогодні, обов’язково одружиться з тобою незабаром (2 папірці);

на два роки стати найпопулярнішою людиною серед товаришів (1 папірець), мати одного справжнього друга (2 папірці);

закінчити престижний університет (2 папірці), заснувати прибуткову компанію (2 папірці);

закінчити престижний університет (2 папірці), заснувати прибуткову компанію (2 папірці);

мати здорову сім’ю (3 папірці), здобути всесвітню славу (3 папірці);

(Після завершення вибору із цієї пари оголосити: тим, хто обрав сім’ю, повертають 2 папірці назад як винагороду).

можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець) задоволення протягом всього життя (2 папірці);

п’ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці), любов та повага найдорожчих для вас людей (2 папірці);

(Ті, хто обрав п’ять років насолоди, додатково віддають один папірець – за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку).

чиста совість (2 папірці), здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці);

створити диво для того, кого любиш (2 папірці), можливість прожити заново (або повторювати) одну дію із власного життя (2 папірці);

сім додаткових років життя (3 папірці), безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Наші торги завершені, роздивіться ще раз свої покупки і скажіть:

- Яка подобається вам понад усе?

- Чи шкодуєте ви, що не купили чогось іще?

- Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри?

Після обговорення психолог робить висновок: правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте колись рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною нагодою. Не можна передбачити, які шанси відкриються для вас за тиждень або рік.

Психолог. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей тощо. Ви платитимете за кожен свій вибір у житті і часто ця плата перевищуватиме ваші сподівання. Та ніколи не треба впадати у відчай, закриватися від усього світу. Необхідно завжди йти до кінця. Тож зараз я хочу прочитати вам невелику казку-притчу „Історія про першу подорож”.

Казкотерапія

Дуже давно це було. Так давно, що багатьом не згадати цю історію про молодого юнака Еріка. А може, це було зовсім недавно. Імовірно, така сама історія відбувається з кимось і зараз.

Ерік був веселим хлопчиком, а коли виріс, став привабливим юнаком. Він любив розмовляти з друзями і веселитися, та настав день, коли батьки сказали йому: „Ти вже дорослий. Обирай собі дорогу у житті”.

Але Ерік не знав, що обрати. Він так звик, що не треба самому нічого вирішувати. Адже все вирішують дорослі. А зараз він замислився, та не надовго. Він згадав, що його мрією була подорож на кораблі у веселій компанії друзів.

Ерік зібрався в подорож. Сів на корабель, який першим причалив до пристані. Спочатку він озирнувся, познайомився з капітаном корабля, з командою.

Капітан був суворим, але Ерік подумав, що всі капітани мають бути такими. А команда корабля – добрі люди, не дуже веселі, серйозні, але вони були дорослими і могли навчити Еріка жити, допомогти йому порадою. Найбільше ж юнака хвилювала зустріч із пасажирями корабля!

- Як мене приймуть? Які вони – добрі чи злі, веселі чи ні? Адже я так довго подорожуватиму разом із ними!

Але все добре! Компанія чудова! Разом з новими друзями Ерік подорожує, дивується морю, красі морських пейзажів.

Найбільше йому сподобалося розмовляти і жартувати зі своїми друзями. Здавалося, що все чудово, правильно і спокійно. От тільки погода була мінлива. То тихі, погідні дні, то сильний шторм. Ерік боявся коли штормило. Та й кого не налякає стихія? І ось якось під час грізної негоди Ерік почув у каюті чийсь тихий голос. Відчинивши двері, він нікого не побачив. Йому довелося піднятися на палубу. Сильно хитало, хвилі розбивалися просто біля ніг переляканого юнака. У голові запаморочилось, його почало нудити. Було так темно, що Ерік не міг нічого роздивитися. Про всяк випадок він надяг рятувального жилета і шукав у темряві далі. Раптом корабель сильно нахилила хвиля. Ерік послизнувся і... впав за борт!

Що робити?! Темно! Страшно! І плавати він не вміє. Добре, що жилет встиг надягти. Ерік закричав: „Рятуйте!”.

Але море вирувало, і крику юнака ніхто не чув. Ерік зрозумів, що він один, усі його покинули і забули, він згубився. Гірко стало хлопцеві. Він плакав, а від страху нудило, і сили покидали його. „Я так проведу решту свого життя, поки мене не з’їдять акули, або я не помру від голоду: самотній, забутий усіма!” – так він думав, і сльози змішувалися з морським бризом і ще більше підсилювали душевний біль.

„Я нещаслива і жалюгідна людина. І ніхто не зможе зрозуміти і допомогти мені! Адже чудес на світі не буває!” Але рятувальний жилет утримував Еріка на поверхні, море стало заспокоюватися. Змученому страхом юнаку вдалося забутися...

Розвиднилося. Ерік розплющив очі. Життя триває... Уся гіркота образи знову повернулася до нього, страх знову опанував і душу, і тіло: „Нічого я не хочу в цьому житті. Треба все забути, заснути... або навіть померти. Але щоб усе це швидко минулося! Чому це трапилося зі мною? Ніхто не допоможе мені, уже ніколи я не буду разом з людьми. Я забутий, забутий!”

А світ залишився колишнім. Світило сонце, на небі пливли прозорі хмари, вода мінилася і відбивала золотаві промені. Дельфіни стрибали, гралися, наче запрошуючи у свій світ.

„Чому це так? – сумував далі юнак. – Світ залишився таким самим. Усе живе своїм життям. І тільки мене викинуло з життя. Як же так?!”.

Інколи Еріку вдавалося заспокоїтися, іноді його душили сльози розпачу. Знову охоплював страх, паморочилося в голові, і самотність отруювала душу. Раптом Ерік почув дивні звуки, музику, пісні, сміх.

Це був корабель, який юнак не одразу побачив, адже надто занурився у гіркі роздуми. Ерік зрадів і став кричати: „Я тут! Врятуйте мене! Я тут!”

Але музика і сміх заглушували слабкий голос юнака. Сил у Еріка майже не залишилося.

„Навіщо я їм? – думав він. – У них весело, добре, а я тут один. А якщо мене побачать, то врятують. Ні, я цього теж не хочу! Не люблю жалітися. Нехай я загину! Непомітно піду з цього світу!”

Корабель тим часом плив собі далі, а Ерік приречено дивився на палубу. Але раптом щось прокинулось в ньому, закипіло бажання боротися. „Я теж хочу веселитися, сміятися, розважатися із друзями! Я теж хочу жити!!! До нових друзів! Я сильніший від них! Їм не довелося пережити такого лиха. Я став мудріший. Я багато чого пізнав!” – Ерік чимдуж став кричати, махати руками, навіть поплив до корабля.

І йому вдалося привернути увагу! Матроси спустили шлюпку, витягнули Еріка з води.

Чужі цікаві погляди навіть сподобалися Еріку: „Що ж, отже, я цікавий людям! Я знову живий!”. Ерік незабаром звик до нових супутників. Вони радували його бесідами, жартами. „Як люди схожі між собою! Як же добре з новими друзями! – думав він. – Яке це щастя жити!”

Минули роки... Зараз Ерік має хорошу роботу, сім'ю. І він часто згадує свою першу подорож, яка навчила його боротися, вселила в нього волю до життя.

Як добре жити! Яке прекрасне життя! Тож радійте життю! А як змінити життя на краще, ви дізнаєтесь із пам'яток, які я вам зараз роздам.

Щоб змінити життя на краще

1. Усміхайтесь, це надасть вам упевненості.
2. Відмовтеся від бажання жалітися або звинувачувати обставини чи інших людей.
3. Позбавтеся негативних думок. Життя – це бумеранг.
4. Сприймайте життя як безперервний навчальний процес, навіть у негативному досвіді знайдете корисне для себе.
5. Уникайте спілкування з песимістами. Вони негативно впливатимуть на вас, знищать віру в себе.
6. Розвивайте в собі позитивну сторону душі – прагнення до віри.
7. Перетворіть несприятливі обставини на ситуацію, де ви ще раз зможете проявити свої здібності.
8. Не задріть чужому успіхові. Позитивно оцініть свої сили, виявіть власні цілі.
9. Ніколи не здавайтесь. Вірте у себе. Спокійно ставтеся до успіху та невдач.
10. Змініть свою внутрішню настанову: „У мене все вийде”.
11. Частіше спілкуйтеся з людьми активними, оптимістами, успішними.
12. Обмежте контакти з тими, хто жаліється.
13. Спостерігайте, як діють успішні люди, наслідуйте зразки успішної поведінки.
14. Не звертайте уваги на дрібні непорозуміння, не перетворюйте їх на конфлікт.

Пам'ятка

1. Ніколи не уникайте персональної відповідальності.
2. Свою думку не тільки виробляйте, а й висловлюйте.
3. Прагніть самостійно вирішувати всі питання, що стосуються вашого життя.
4. Не бійтеся помилок – просто своєчасно їх виправляйте.

5. Чесно визнавайте свої помилки, пам'ятайте, що впертість – самозахист слабкої людини.

6. Не виходить задумане – неодмінно розберіться, чому. Починайте робити все спочатку і так – аж поки вийде.

Загадка

І на завершення відгадайте загадку: „Вона нічого не коштує, але створює багато чого. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона триває мить, а у пам'яті лишається надовго. Немає багатіїв, хто міг би прожити без неї, і немає таких бідних, які не стали б багатші її милістю. Вона створює щастя в домі, атмосферу доброзичливості у справах і є паролем для друзів.

Водночас її не можна ані купити, ані випросити, ані позичити, ані вкрати, бо вона – це цінність, яка не принесе жодної користі, якщо не йтиме від чистого серця” (*Усмішка*).

Усміхайтеся! І люди, зігріті вашою посмішкою, прихиляться до вас. Усміхайтеся і це приведе вас до щастя.

2.11. Заняття з елементами тренінгу „Чарівний сад нашого класу”

Мета: розвиток згуртованості класного колективу, створення дружньої атмосфери, прийняття дитиною свого імені; розвиток творчого самопізнання.

Матеріали: художнє приладдя для кожного, релаксаційна музика „Звуки лісу”, іграшкова фея, ватман.

Урок „Чарівний сад нашого класу” сприяє налагодженню сенсорного та емоційного контакту, позитивної комунікації доступною для дітей мовою образів. Символізм росту і розкриття дає відчуття дітям метафору розвитку. У процесі арт-терапевтичної діяльності намагаюсь допомогти дітям образно уявити модель майбутнього згуртованого колективу – де кожний має змогу вільно розвиватися відповідно до своєї індивідуальності в спільному навчальному просторі, відчуття себе часткою цілого.

Хід заняття

Розминка

Ігрове завдання „Ті, хто...”. Пропоную тим, хто сьогодні добре виспався, нявкнути; тим, хто сьогодні смачно поснідав, хрюкнути; тим, хто прийшов до школи із задоволенням, потупати ніжками; тим, у кого в школі вже є друг, плеснути в долоньки і т.д.

Знайомство

Сьогодні я прийшла до вас на урок не сама, а з феєю, яка дуже бажає з вами усіма познайомитись. Той, до кого фея доторкнеться своєю чарівною паличкою, називає своє ласкаве ім'я і квітку, на яку він зміг би перетворитися за допомогою чар. А інші тим часом уважно слухають.

Фея торкається чарівною паличкою до дітей, щоб ті були уважні. Якщо хтось не уявляє, на яку квіточку він може перетворитися, то фея пропонує іншим дітям допомогти йому.

Конкурс „Хто найуважніший?”

Дітям ставлять запитання: „Яка квіточка називалася найчастіше? Яка тільки один раз? Яка є дуже незвичною? Та інші. Найспостережливіші діти отримують маленькі призи.

Вправа на зімкнення

Дітям пропонується поміркувати: що треба, щоб виросла квіточка. Діти називають: насіннячко, земля, водичка, сонце, повітря, турбота садівника. До кожного слова добирається свій жест. Я обираю добровольця і показую, як можна виростити квіточку: дитина перетворюється в насіннячко, насіннячко закидається землею, зігрівається променями сонця, зверху капає дощик, садівник допомагає насіннячку рости, і виростає чудова квіточка. Далі діти розбиваються на дві групи. Під музику „Звуки лісу”, одна група перетворюється в насіння, а інша пророщує його, роблячи сенсорний масаж: торкаючись, гладячи, імітуючи дотиками різні стихії. Діти міняються ролями.

Арт-терапевтична робота

Дітям пропонують намалювати квіточку, в яку їх виростили. Далі, сусідам по парті пропонують обмінятися малюнками і подарувати один одному радість, намалювавши на малюнку сусіда хмарку у вигляді серця чи веселки, чи повітряну кульку, чи інше.

Спільний колаж

Малюнки всіх дітей треба зібрати, квіточки треба вирізати і приклеїти до ватмана. Отримуємо спільний колажик за назвою „Чарівний сад нашого класу”.



2.12. Тренінг „Формування здорового способу життя”

Мета: сформувати в учасників тренінгу поняття здоров'я та здоровий спосіб життя, відповідальне ставлення до свого здоров'я та творчого розвитку.

Хід заняття

1. Повідомлення теми і мети заняття.

Тренер повідомляє учасникам заняття тему та обґрунтовує актуальність даної теми.

2. Вправи на емоційну активізацію учнів та включення в навчально-пізнавальну діяльність

Привітання

Ви повинні потиснути руку, та дивлячись при цьому в очі привітатись і відрекомендуватись якомога більшій кількості людей.

Визначення правил роботи групи

Тренер просить учасників заняття визначити правила за якими буде працювати група. Наприклад: толерантність, дотримання регламенту, правило руки, тут і тепер, робота в групі від початку до кінця, обговорювати не людину, а проблему, слухати і чути.

Методика „Зернятка”

Мета: сформувати очікування учасників, визначити основні напрямки у подальшій роботі.

На стікерах, які вирізані у формі зерняток кожен учасник пише свої очікування від цього тренінгу. На плакаті Підготовлена земля куди прикріплює свої очікування кожен учасник. Наприкінці тренінгу буде визначено чи проросло зернятко, якщо так, то наскільки виправдалися очікування учасників.



3. Мотивація навчальної діяльності „Міні дискусія”.

Прохання учнів відповісти на запитання:

Чи існує проблема погіршення здоров'я серед молоді?

Що є складовими здорового способу життя?

Які шкідливі звички найбільше псують здоров'я?

Які заходи на вашу думку є найбільш ефективними у навчанні молоді здоровій поведінці?

Узагальнення інформації у міні-лекції „Здоров'я та здоровий спосіб життя”.

Людське здоров'я та людське життя – найбільші життєві цінності, вартість яких важко переоцінити. Відповідальне ставлення до їх збереження та якісного покращення – найбільше, що людина може зробити для себе та оточуючих.

У яку складну ситуацію ти не потрапив би – не забувай дбати про своє здоров'я! це допоможе тобі здолати всі випробування, знайти гідне місце в житті.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад.

Здорова людина – це така людина, яка дотримується основ здорового способу життя, стан організму і самопочуття якої дозволяють їй справлятися з повсякденними проблемами життя, оптимістично сприймати світ, реалізовувати свої фізичні й розумові здібності.

Складовими здорового способу життя є:

- фізкультура – це і біг, і ранкова зарядка, різноманітні види спорту;
- раціональне харчування;
- особиста гігієна, режими навчання та відпочинку, загартування.

4. Вправа „Визначення власного розуміння здоров'я”.

Мета: дати визначення поняття здоров'я та здоровий спосіб життя, сприяти усвідомленню цих цінностей.

Групу ділимо на п'ять підгруп. Усім групам дається завдання: за 10 хвилин дати визначення поняттю здоров'я та здоровий спосіб життя. Після закінчення завдання на представлення результатів дається кожній команді 1 хвилина. За допомогою групи потрібно обрати найбільш повний та вдалий варіант.

5. Вправа „Павутиння”

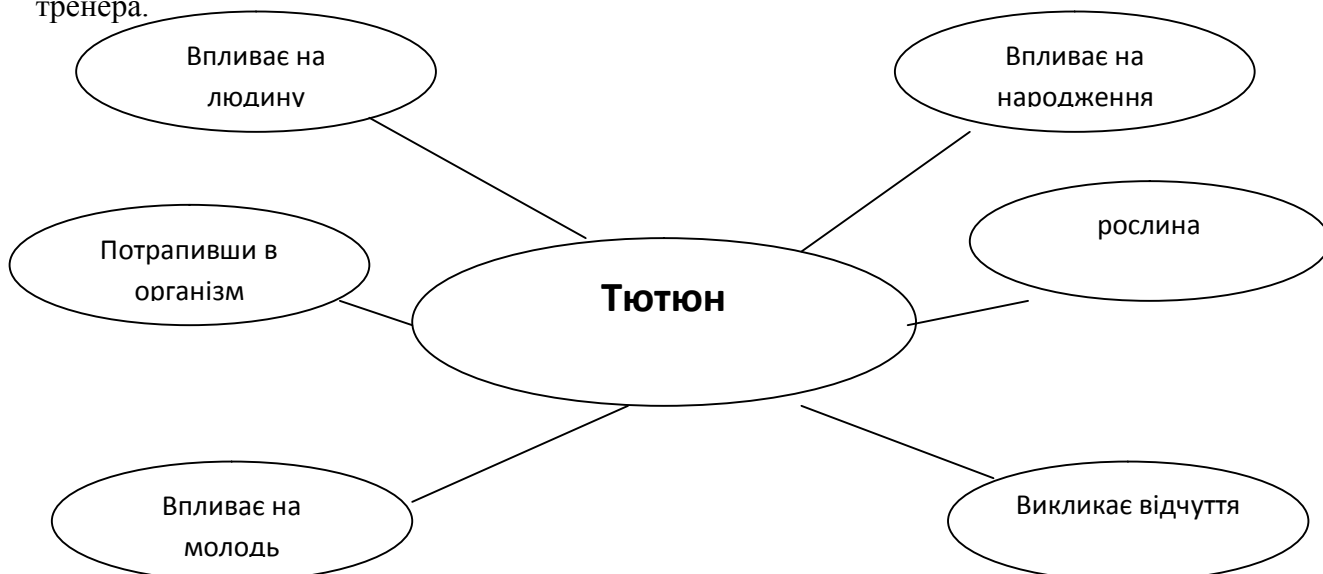
Мета: сприяти усвідомлення учасниками суті причин, що призводять до вживання підлітками наркотичних речовин, а також алкоголю та тютюну. Об'єднання учасників у три підгрупи. Кожна з них отримує завдання.

1) визначити причини, що спонукають підлітка до початку вживання тютюну, як це впливає на здоров'я, та які наслідки такої поведінки.

2) визначити причини, що спонукають підлітка до початку вживання наркотичних речовин, як це впливає на здоров'я, та які наслідки такої поведінки.

3) визначити причини, що спонукають підлітка до початку вживання алкогольних напоїв, як це впливає на здоров'я, та які наслідки такої поведінки.

Свої відповіді учасники записують на заготовлених схемах, які отримують від тренера.



Після виконання завдання підгрупа презентує свою роботу для всіх учасників.

Запитання для обговорення:

1. Що нагадують ваші схеми?
2. Що втрачає людина коли починає вживати алкоголь, тютюн?
3. Чи вважаєте ви що вживання наркотичних речовин це особиста справа кожного?
4. Чому важливо знати причини, які можуть призвести до вживання наркотичних речовин?

6. Розминка „Австралійський дощ”

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Хід вправи

Учасники стають у коло.

Інструкція „Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом почуємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Слідкуйте уважно!

В Австралії піднявся вітер (терти долоні).

Починає крапати дощ (клацання пальцями).

Дощ посилюється (плескання 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).



7. Рольова гра „Маріонетка”

Мета: визначити, що може відчувати людина коли нею хтось керує, коли вона є не вільною.

Учасники розбиваються на трійки. Кожній трійці дається завдання: два учасники грають роль ляльководів – повністю керують всіма рухами ляльки-маріонетки, один учасник грає роль ляльки. Для кожної трійки розставляються два стільці на відстані 1,5 м. Мета „ляльководів” перевести ляльку з одного стільця на інший. При цьому людина яка грає роль ляльки, не повинна чинити опір тому, що з нею роблять ляльководи. Дуже важливо щоб у ролі ляльки побував кожен учасник.

Обговорення:

- Що відчували учасники, коли були у ролі ляльки?
- Чи сподобалось їм це відчуття, чи комфортно було?
- Чи хотілося щось зробити самому?

При якісному виконанні (коли маріонетка не рухається самостійно) ця вправа дає учасникам можливість відчутти на собі залежність від іншої людини, тиск чужої волі. Але це не значить, що у всіх учасників воно викличе негативні почуття. Тому в кінці необхідно обговорити почуття учасників, пояснити особливості активної та пасивної життєвої позиції в різних ситуаціях. При обговоренні тренер з'ясовує, чому в учасників могли виникнути ті чи інші почуття.

Пасивна поведінка:

- поступається іншим, нехтуючи своїми інтересами;
- завжди у всьому поступається;
- людина нічого не намагається зробити для ствердження своїх прав;
- зберігає мовчання, коли її щось незадовільняє;
- часто вибачається.

І як наслідок не отримує того, що хоче, відчуває самотність, втрачає самоповагу, накопичує образи та невдоволення.

Активна поведінка:

- людина не дозволяє порушувати свої права, але й не ігнорує права інших;
- поважає себе та інших;
- вміє не тільки говорити, але й слухати;
- впевнена у собі та своїх діях;
- відкрита почуттям та вміє їх висловлювати.

Активна поведінка є найбільш ефективною, бо здатна викликати щирі повагу та захоплення.

8. Вправа „Сонячна доріжка

Мета: дати можливість кожному учаснику самому знайти рішення проблеми, знаходячись у певній соціальній ролі формувати власний підхід та набувати досвіду

Учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує картку із завданням.

- 1) Що може зробити сама людина для того, щоб уникнути негативних звичок?
- 2) Що залежить від сім'ї? Що може зробити сім'я щоб підліток не залучився до вживання наркотичних речовин, алкоголю та тютюну?
- 3) Що залежить від суспільства? Що може зробити суспільство для подолання проблем наркотизації?

Завдання учасників: знаходячись в обраній ролі, запропонувати творче вирішення проблеми. Варіанти відповідей записуються на тонких смужках паперу жовтого кольору.

Тренер поверх „Павутини” застеляє широку, довгу смугу білого паперу, з однієї сторони „доріжки” на яких записані пропозиції, на половині сонечка написане слово альтернатива.

Після виконання завдання підгрупи презентують свою роботу для всіх учасників, викладаючи свої варіанти відповідей на „доріжці”, як сонячні промені.

Запитання для обговорення:

- Що нагадує цей малюнок?
- Що нам дає виконання цієї вправи?

9. Підбиття підсумків.

- 1) Що сподобалось?

2) Які ваші враження?

3) Ваші ідеї?

2.13. Корекційно-розвивальне заняття „Найбільше щастя – це здоров’я”

Мета: створити позитивну атмосферу в групі, актуалізувати тему здоров’я; допомогти учням глибше засвоїти моральне поняття „психологічне здоров’я” та сприяти розвитку унікального вміння володіти ним.

Матеріали: іграшка, ватмани, кольорові макети, кришталева склянка з водою, бланки анкет, ручки.

Найцінніше у людини – життя. Життя – це багатство, дароване вищими силами та батьками. І всі мріють, щоб воно було щасливим та красивим. Та мрії буває замало, до мрії потрібно додати здоров’я і дбайливе ставлення до нього. Здоров’я не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Воно потребує турботи та рівноваги протягом усього життя. Існує аксіома, що тільки психологічно здорова особистість може бути здоровою фізично. Психологічно здорова дитина може все здолати, про все мріяти, і мрії її здійсняться. Багатий внутрішній світ кожної дитини потрібно тільки обережно та вміло налаштувати і спрямувати у правильне річище.

Вправа „Законодавча база заняття”

Прохання до кожного з учасників зайняти зручне місце за круглим столом. Озвучити і записати на ватмані правила, за якими вони хотіли б працювати на занятті.

Вправа „Здоровичок”

Матеріали: іграшка-здоровичок, музичний центр та диск.

Спокійним, тихим голосом, у супроводі музики, звертаючись на ім’я до кожного з учасників, тренер просить прислухатись до свого внутрішнього „Я”, відчутти себе переповненим сил та енергії, зосередитись на основній складовій свого внутрішнього здоров’я та, передавши по колу „здоровичка”, промовити: „Аби ти був здоровим, я та чарівний „здоровичок” назавжди даруємо тобі...” (Найціннішу складову свого здоров’я).



Вправа „Складові здоров’я”

Матеріали: кольорові маркери, прикріплені на дошці два ватмани із заголовками: „Складові психічного здоров’я”; „Складові фізичного здоров’я”.

Поділ учасників на дві групи за кольорами (зелений, синій) і кожній дає завдання усно та письмово на ватманах висловити свою точку зору про складові здоров'я. Учасники „зеленої” групи працюють із ватманом „Складові психічного здоров'я”. (Заголовок написаний зеленим кольором). Учасники „синьої” групи працюють із ватманом „Складові фізичного здоров'я”. (Заголовок написаний синім кольором).

Психолог. Упродовж усього існування людства здоров'я цінувалось понад усе. Адже для досягнення будь-якої мети потрібні сили фізичні й психологічні. Рівновага, гарний настрій, душевний спокій, емоційний комфорт, відсутність стресів. Депресивних станів є основою внутрішнього здоров'я особистості. Депресивний стан розцінюється лікарями як хвороба, а хворобу потрібно лікувати. Часті депресивні стани призводять до втрати фізичного здоров'я. Не бувайте багато часу на самоті, краще проведіть його у компанії приємних вам людей. Не замикайтеся в собі. Багато усміхайтесь, своєю поведінкою вчіть цього інших. Пам'ятайте: якщо день минув, і ви не зробили нікому нічого доброго – ви змарнували його. Вчіться отримувати задоволення, бачити приємне, розуміти інших. Не зупиняйтесь на досягнутому, завжди дивіться вперед. Налаштуйтеся на позитив, і тоді він обов'язково буде вашим постійним супутником.

Інших не зли і сам не злись,
Ми тільки гості в цьому світі,
Щось трапилось не так? Змирись!
Будь розумнішим, усміхнись,
Бо в світі все закономірно,
І те зло, що ти приніс комусь,
Тобі вернеться неодмінно.

Вправа-релаксація „Настрій”

Матеріали: кришталева склянка з водою, бланки анкет, ручки.

Психолог. Людина постійно взаємодіє з довколишнім світом. Переживання того, що діється з людиною та що чинить вона, складає сферу почуттів та емоцій. Позитивних чи негативних – залежить від того, як людина навчена сприймати світ. Від того, здається їй склянка з водою напівповною чи напівпорожньою. Від того, чи бачить вона в калюжі звірки.

Настрій – це загальний емоційний стан, що забарвлює почуття людини тривалий час. Настрій поділяється на звичайний, ейфорійний і негативний.

Для того, щоб підняти собі настрій, психологи рекомендують згадати найприємніший чи найсмійніший випадок зі свого життя, або поринути в казковий світ чи мрії. Можна уявити водоспад, пройти крізь нього.

Промовте, будь-ласка, кожен по колу:

- Для мене склянка води напівповна.

- Я бачу в калюжі не каламутну воду, а ... (кожен говорить те, що він уявно „бачить”).

Розкажіть будь-ласка, найцікавішу історію з вашого життя.

Психолог. Для того, щоб знати ваш настрій після сьогоднішнього заняття, заповніть будь-ласка бланки анкет. Довго не думайте, пам'ятайте: найперша думка є найправильнішою. Кожна людина на землі повинна народжуватись здоровою, жити у злагоді та любові у родині, державі, підтримувати та оберігати здоров'я рих і близьких, думати про прийдешнє, бути готовою передати молодому поколінню набуті знання, мудрі закони вічного єднання душі й тіла. Та аби передати мудрі закони існування здорового

внутрішнього та зовнішнього світу людини, цього потрібно навчитись і самому. Свої знання про те, що ж означає бути здоровим і як цього навчитись, ви доповните на цьому занятті.

Вправа „Настрій”

Тренер пропонує кожному з учасників зайняти зручне місце за круглим столом та продовжити речення:

- Твої очі випромінюють _____, а це – здоров'я. (Кожен учасник вставляє в речення свої слова та озвучує фразу для свого сусіда).

- „Бути здоровим” для мене означає...

Вправа „Здоровим бути модно”

Психолог. Нині в усьому світі дедалі більше поширюється рух за здоровий спосіб життя, мода на здоров'я. Бути здоровим стає не тільки модно, але й економічно й вигідно. Дедалі більше молоді у світі та у нашій країні вважає: „Краще бути здоровим і багатим, ніж хворим і бідним”. А як розумієте це ви?

Тренер ділить учасників на дві команди та дає завдання: скласти описи-проекти на ватманах у довільній формі (можна малювати, писати у вигляді тез, розповідей, настанов, роздумів, казок тощо).

Проекти мають бути:

змістовні;

переконливі.

Кожна команда має обрати лідерів та захистити свій проект.

Під час захисту проекту однієї з команд іншій дається установка на емоційну підтримку та прийняття проекту. В результаті команди обмінюються своїми проектами та роблять аналіз отриманого проекту. Поновлений проект ще раз захищають, але вже інші лідери команд. Наприкінці вправи кожна з команд має виписати найкращі висловлювання і подякувати за співпрацю.



Вправа „Висловлювання”

Матеріали: картки з висловами про здоров'я.

Показник фізичного здоров'я людини відповідає показнику її психологічного здоров'я.

Здоров'я – це те, без чого людині дуже складно активно і щасливо жити.

Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань чи фізичних вад (Всесвітня організація охорони здоров'я).

Здоровий злидар щасливіший від багатія. (Про якого багатія мова?).

Як здоров'я хочеш мати – мусиш звечора лягати та ранесенько вставати.

Здорова людина живе в гармонії з природою.

Здоров'я – це настрій.

Здоров'я – усмішка.

Здоров'я – це загартування внутрішнього світу.

Здоров'я – це правильний спосіб життя.

Здоров'я- це праця.

Здоров'я – це чиста душа.

Здоров'я не існує саме по собі, воно не дається на все життя, не є постійним і незмінним. Воно потребує турботи протягом усього життя людини.

Весела думка – половина здоров'я.

Психолог. Погляньте, будь-ласка, - на партах перед вами лежать аркуші паперу з висловлюваннями про здоров'я. вдумливо їх прочитайте. Дайте обґрунтовану відповідь: як ви розумієте поняття „здоров'я” і чи погоджуєтеся з цими тезами.

Я – це Ти, а Ти – це Ти.

Я роблю своє, а Ти робиш своє.

Я у світі не для того, щоб жити так,

Як Ти уявляєш, а Ти – не для того,

Щоб жити так, як уявляю Я.

Бо Ти – це Ти, а Я – це Я.

Якщо ми випадково знайдемо одне одного – це чудово.

Якщо не знайдемо – нічого страшного.

(Фрідріх Перлс).

І так справді має бути, бо кожна людина – неповторна особистість. Вона ні на кого не схожа, і тим вона цікава і цінна. Вам, молодим, романтикам, мушу донести інформацію про те, що інколи люди і знаходять одне одного, але стосунки в них не складаються. Це можна розцінювати як емоційну залежність і втрату особистої незалежності.

Не розуміючи цього, люди, які живуть разом, дуже часто псують собі життя, а отже і здоров'я.

Гештальт-психологи виділяють чотири основні причини, з яких стосунки між людьми супроводжуються стражданнями. Також вони пропонують і рецепт особистого щастя:

Причини страждань	Рецепт особистого щастя
Не отримуємо того, що хочемо	Навчитися вимагати
Отримуємо те, чого не хочемо	Навчитися відмовляти
Не можемо зберегти потрібне нам	Навчитися просити
Не можемо позбавитись від непотрібного	Навчитися відкидати

Подумайте про це, будь ласка.

Вправа „Риси особистості”

Психолог. Дорогі діти! На основі інформації, яку ви отримали на цьому занятті, добре подумавши, зробіть висновок про те, які риси характеру мусять бути у психічно здорової особистості.

А тапер продовжте таке речення своїми словами:

- Від сьогодні я буду більше...

Психолог. Тож сійте у світі добро! Більше всміхайтесь! У сміху, як у сонця, - тисячі променів і промінчиків, нехай кожен зігріє вас. Хай настрої, сміх та добрі справи супроводжують вас у житті! Хай допомагають вам стати щасливими, досягти успіху, здобути освіту, стати заможними, знайти своє кохання, бути завше вільними, жити з вірою в серці!



2.14. Година спілкування на тему: “Як бути щасливими?”

Мета: ознайомлення учнів з їхніми правами і обов’язками; допомога учням визначитися з позицією, яку вони займають стосовно інших людей; спрямування учнів на позитивне творче мислення; профілактика правопорушень; виховання в учнів відповідальності за свої вчинки.

Матеріали: Конституція України, Декларація прав дитини, плакат з виразами емоцій, плакати “Сонечко” і “Хмарка”, малюнки з ситуаціями, психодіагностичні тести.

Хід заняття:

Кожна людина, від дня свого народження має права, якими користується, обов’язки, яких впродовж життя повинна дотримуватись і відповідальність, яку людина несе за всі свої вчинки. Так про нас подбала наша держава. А саме у Конституції України проголошені всі права і обов’язки громадян – дорослих і дітей, і враховано Конвенцію ООН про права дитини.

Конвенція – це міжнародний договір з питань прав дитини.

Основним Законом України забезпечується **право на життя, на освіту, на медичне обслуговування; усі люди є вільні і рівні у своїй гідності та правах.**

Вправа “Моє ім’я – риса характеру”

(Кожен учень називає своє ім’я і рису характеру або емоцію, яка починається на першу літеру його імені.)

Напевно, Ви щасливі, що у Вас є ім’я. Ви знаєте, що мати ім’я у вас є право? У Конвенції ООН про права дитини є така стаття: **людина має право на ім’я і набуття громадянства.**

Ви назвали свої імена і різні риси характеру: позитивні і негативні. Розглянемо плакат з виразами емоцій і спробуємо визначити, яка емоція є позитивною, а яка є негативною. У яких емоційних станах людина є щасливою, а у яких ні? (Діти висловлюють свої думки по кожному виразу емоцій, які зображені на плакаті).

Експрес-тест на визначення самооцінки учнів. (Додаток1). Учні отримують бланки для виконання тесту і згідно інструкції роблять відмітку у бланку. Троє учнів допомагають

зібрати бланки та порахувати скільки є учнів з високою, адекватною та низькою самооцінкою. На дошці є два плакати: “Сонечко” і “Хмарка”. На “Сонечко” прикріплюється аркуш, з написаною на ньому кількістю учнів, що мають адекватну самооцінку, а на “Хмарку” — що мають високу і низьку самооцінку. Дітям пояснюється, що “Сонечка” — це ті діти, котрі задоволені життям, позитивно налаштовані, впевнені, сміливі, рішучі, оптимістичні, почуваються щасливими. А “Хмарки” — це діти, котрі невпевнені у собі, або занадто перебільшують свої сили і можливості, не задоволені життям, і тому таким дітям потрібно більшого прагнення до щасливішого життя. Але це все є прояви нашої індивідуальності, настрою та налаштованості на життя. Але бути собою у нас теж є право — **це право на збереження індивідуальності.**

Але чи може людина бути щасливою, коли відчуває себе хмаркою? Існує безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні та фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні — навпаки, надихають. Ви, мабуть, і самі помітили: коли думаєте про можливу невдачу, справді Вас може спіткати невдача. Або, іноді боїтеся чогось, і воно таки трапляється з Вами. Якщо Ви вважаєте, що Ви непомітні і не гідні уваги, безталанні і нікому не потрібні або нікому не подобається, знайте: Вас справді не помічатимуть. Але все залежить від Вас! А також від думок, дій, почуттів. З них ми почали і ними боротимемося за щастя. Отже, спробуємо дати раду думкам.

Наші думки тісно пов’язані з позицією, яку ми займаємо відносно інших людей. Спробуйте визначити позицію, яку займає щаслива людина і з власною позицією (Ви зараз сам на сам з собою, тож будьте відвертими).

Ось позиції:

1. У мене не все добре -- у інших все добре, або Я —, інші +.

Як правило, це позиція людини, яка низько цінує себе (з низькою самооцінкою). Ті, хто дотримуються цієї позиції, вважають що вони ні на що не здатні, а успіх обходить їх стороною. Зазвичай вони діють вкрай обережно, довго наважуються на щось, передбачають усі можливі перешкоди або взагалі “закінчують роботу на початку”, заздять іншим, не схильні до ризику і майже ніколи не досягають успіху.

2. У мене все добре – у інших не все добре, або Я+, інші -.

Це вже позиція людини із завищеною самооцінкою. Такі люди ніколи не вважають себе винними, у всіх неприємностях звинувачують інших, вони часто досягають бажаного, але не викликають симпатії в оточення.

3. У мене не все добре – у інших не все добре, або Я-, інші -.

Це позиція безнадії. Людина з такою позицією не помічає нічого доброго ані в собі, ані в інших. Світ для неї завжди у темних фарбах. Така людина ані себе не любить, ані своє оточення. Про успіх годі й говорити.

4. У мене все добре – у інших все добре, або Я+, інші+.

Це оптимістична позиція. Люди, що її займають, добре ставляться і до себе, і до інших, з-поміж вад завжди знаходять щось позитивне, а коли когось і критикують, не зачіпають гідності, не принижують, не ображають. Такій людині завжди симпатизують і вона досягає значних успіхів. Це і є позитивне мислення.

Зорієтувалися в своїй позиції? Якщо це не № 4, то постарайтеся змінитися. Бо тільки ця позиція №4 є позитивним мисленням і робить людину щасливішою.

НАРОДНА МУДРІСТЬ КАЖЕ:

“ЯКІ ЛЮДИ -- ТАКЕ Й ЩАСТЯ БУДЕ”.

І знову про це говорить **право на вільне висловлювання власної думки.**

Але не треба забувати, що існують ще і **обов'язки:**

Бути чемним і уважним,

Поважати старших,

Допомагати батькам у веденні домашнього господарства.

НАРОДНА МУДРІСТЬ КАЖЕ:

“ЯК ПОСТЕЛИШ – ТАК І ВИСПИШСЯ”,

“ЯК “НА” – ТО ЙДЕ, А ЯК “ДАЙ” – ТИКАЄ”.

А зараз я пропоную Вашій увазі малюнки, на яких зображені життєві ситуації.

1- малюнок, на якому зображено хлопчика, котрий м'ячем вдарив дівчинку, 2- хлопчик дарує дівчинці квіти. Погляньте на ці малюнки. Що Ви бачите? Які ситуації зображені на малюнках? Які тут порушуються права людини? В якій ситуації хотіли б бути Ви? Чи може людина бути щасливою в ситуаціях, що зображені на малюнках? (Обговорення).

Звичайно, у Вас є **право на відпочинок і дозвілля, брати участь в іграх і розважальних заходах,** але не шкодити здоров'ю іншому чи не завдавати болю, тілесних ушкоджень іншому, бо тут Ви повинні пам'ятати про свій **обов'язок: --підкуватися про своє здоров'я,** а також пам'ятати, **що будь-яке насильство переслідується законом. Кожен має право на повагу до його гідності.**

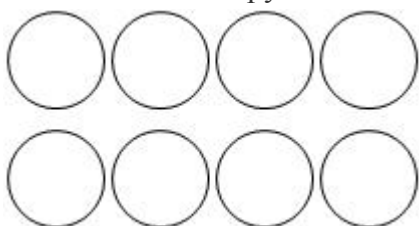
Слова і думки – це дуже сильний засіб. Ваше життя в тому вигляді, в якому воно є сьогодні, -- це фізичний прояв всіх Ваших думок, як добрих, так і поганих. Ті, хто рахують себе компетентними, розумними, успішними і результативними знаходяться в більш вигідному становищі в порівнянні з тими, котрі вважають себе безпорадними і очікують неприємностей. Більш привабливо виглядає життя людей, котрі мислять позитивно. Все гладенько не буває, але навіть в моменти труднощів цим людям вдається жити у злагоді з собою і використовувати свій внутрішній потенціал.

А зараз, для того, щоб Ви переконалися, чи вмієте Ви бути щасливими, пропоную тест. (Додаток 2).

Додаток 1

Діагностика самооцінки

Намалювати 8 кружечків:



Запропонувати учням поставити букву “Я” в один з цих кружечків.

Якщо “Я” буде стояти в першому чи в другому кружечку – висока самооцінка.

Якщо “Я” буде стояти в сьомому чи в восьмому кружечку – низька самооцінка.

Додаток 2

Тест “Чи вмієте ви бути щасливими ?”

ІНСТРУКЦІЯ: На кожне запитання виберіть один з трьох варіантів відповіді.

1. Коли задумуєтесь над своїм життям, приходите до висновку, що:

0 – все було скоріше гірше ніж краще;

1 – все було скоріше краще ніж гірше;

2 – все було відмінно.

2. В кінці дня зазвичай:
 - 0 – незадоволений собою;
 - 1 – день міг пройти краще;
 - 2 – все було відмінно.
3. Коли Ви дивитесь у дзеркало думаєте:
 - 0 – могло б бути і краще;
 - 1 – а що, зовсім непогано;
 - 2 – все прекрасно.
4. Якщо дізнаєтесь про вагомий виграш когось із знайомих, думаєте:
 - 0 – ну, мені ніколи не таланить так;
 - 1 – ах, чому ж не я;
 - 2 – одного разу так поталанить мені.
5. Якщо почуєте по радіо, дізнаєтесь із газет про якусь трагічну подію, говорите собі:
 - 0 – ось так одного разу буде і зі мною;
 - 1 – на щастя мене ця біда обминула;
 - 2 – ці репортери навмисно перебільшують та драматизують.
6. Коли пробуджуєтесь зранку, частіше:
 - 0 – ні про що не хочеться думати;
 - 1 – зважаєте, що Вам цей день готує
 - 2 – задоволені, що почався новий день і можуть бути нові сюрпризи.
7. Думаєте про Ваших друзів:
 - 0 – вони не настільки цікаві як хотілося б;
 - 1 – звичайно у них є недоліки, але в цілому вони дуже терпеливі;
 - 2 – прекрасні люди.
8. Порівнюючи себе з іншими вважаєте:
 - 0 – мене недооцінюють;
 - 1 – я не гірший за інших;
 - 2 – підходжу в лідери, і це, напевне, признають усі.
9. Якщо Ваша вага збільшилася на 4-5кг.:
 - 0 – впадаєте в паніку;
 - 1 – рахуєте, що в цьому немає нічого поганого;
 - 2 – негайно переходите на дієту і посилено займаєтесь фізичними вправами.
10. Якщо сталася неприємність, Ви:
 - 0 – клянете долю;
 - 1 – знаєте, що поганий настрій минеться;
 - 2 – намагаєтесь розважитися.

Інтерпритація результатів:

17 – 20 б.: Ви настільки щаслива людина, що навіть не віриться, що таке можливо!

Радійте життю, не звертайте уваги на неприємності і життєві незгоди. Людина Ви життєрадісна, подобаєтесь оточуючим своїм оптимізмом, але ... Чи не надто поверхнево і легковажно Ви відноситеся до всього, що відбувається? Деяко тверезості та скептизму Вам не зашкодить.

13 – 16 б.: Напевно, Ви “оптимально” щаслива людина, і радості в Вашому житті явно більше, ніж смутку. Ви хоробрі і холоднокровні, у Вас тверезий склад розуму і легкий характер. Не пасуєте, зустрівшись з труднощами, тверезо їх оцінюєте. Оточуючим з Вами зручно.

8 – 12 б.: Щастя і нещастя для Вас виражається формулою “50х50”. Якщо хочете схилити чашу ваг в свою користь, старайтесь не пасувати перед труднощами, зустріньте їх гідно, спирайтесь на підтримку друзів і не залишайте їх у біді.

0 – 7 б.: Ви звикли на все дивитися через чорні окуляри, вважаєте, що доля приготувала Вам участь людини невезучої, і навіть інколи мотивуєте цим. А чи треба так? Намагайтесь більше часу про

2.15. Тренінг «Творчість і я»

Мета: розвивати інтерес до творчої діяльності; спонукати до активності; розвивати здатність до самоаналізу.

Завдання:

- виявляти інтерес до творчої діяльності;
- бути активними;
- вчитися аналізувати свої потреби і можливості.

Обладнання: папір, кольорові олівці, картки для поділу на групи, демонстраційний матеріал, порожній паперовий пакет.

Хід заняття:

1. Вправа «Що я люблю найбільше»

Мета: розвиток здатності до самоаналізу.

- Спродуйте поміркувати і висловити свою думку, продовживши таке речення: «Найбільше я люблю створювати...»

2. Повідомлення теми і мети заняття.

- Напевно, важко увити наше життя без вміння створювати щось нове, придумувати і вигадувати. «Творчість і я» - така тема нашого заняття. Ми маємо працювати над вирішенням таких завдань:

- виявляти інтерес до творчої діяльності;
- бути активними;
- вчитися аналізувати свої потреби і можливості.

3. Вправа «Винахідники»

Мета: розвиток продуктивності та оригінальності мислення.

- Я пропоную вам побути в ролі винахідників, адже, погодьтеся, без творчості їм не обійтись. Ви будете працювати в групах. Завдання для груп – придумати якомога більше варіантів застосування того предмета, який лежить у вас на парті. Враховуються пропозиції всіх учасників групи. Відповіді можуть бути найнеймовірніші.

4. Вправа «Інструментальна фантазія»

Мета: розслаблення, відпочинок.

- Сядьте, будь ласка, всі разом, в коло. Зараз я буду передавати по колу пакет. Уявіть собі, що в ньому можна знайти який завгодно музичний інструмент. Кожен з вас повинен дістати якийсь свій інструмент. Знайдіть собі той інструмент, який вам найцікавіший і який ви би хотіли послухати. Почекайте, поки всі діти не «взьмуть в руки» свій уявний інструмент.

Тепер кожен з вас повинен показати як працює його уявний інструмент, , як грають на ньому, а голосом – який звук він видає. Інші діти повинні відгадати, на якому інструменті ви граєте. А зараз ми спробуємо всі разом кожен на своєму інструменті зіграти якусь мелодію.

5. Вправа «Чарівники»

- А зараз кожен з вас зможе побути в ролі чарівника. У кожного з вас на партах є однакові фігури чарівників. Ваше завдання – домалювати ці фігури, зробивши одного з них «добрим» а іншого «злим». Наступний етап роботи – придумати розповідь про те, що зробив поганого «злий» чарівник і як його перемиг «добрий».

6. Вправа « Мій емоційний стан»

Мета: рефлексія, підведення підсумків.

- На завершення заняття я пропоную вам проаналізувати свої відчуття, емоції, які наповнюють вас, і висловити їх одним словом, наприклад «Піднесення».

ТРЕНІНГ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

Творчість — це завжди створення нового, оригінального, соціального значущого продукту. Творчою діяльністю прийнято називати таку діяльність людини, яка продукує щось нове, все одно, буде це творчим відображенням навколишнього світу чи діяльністю розуму або почуття, що живе і виявляється в самій людині. Творча людина здатна до ефективнішої соціальної і психологічної адаптації до подій зовнішнього світу: до перетворення або зміни себе, своєї поведінки під об'єктивні умови світу, зміни свого ставлення до нього.

Риси талановитого вчителя:

- фундаментальне знання предметного матеріалу;
- знання методології;
- моральність;
- знання психології;
- загальна ерудиція;
- креативність, індивідуальність, що формує творчу особистість.

Виходячи з цих рис, талановитий учитель не просто виховуватиме (у значенні «повчатиме»), а насамперед формуватиме моральну, вільну, самостійну особистість. Треба не просто учити, а давати фундаментальні системні дієві знання, які згодом дитина зможе застосувати не тільки в навчанні, але й у житті. Не просто розвивати, а плекати особистість із творчим гнучким мисленням — творчу особистість, і самому бути таким.

Філологам добре знайоме значення постфікса *-ся* (навчатися, розвиватися). Він означає «себе». Отже, основне завдання талановитого вчителя зводиться до того, щоб навчати дитину самостійно здобувати, систематизувати і створювати знання, самостійно зрощувати в собі творчу особистість. Вчитель має дорости до висот творчої особистості, щоб виховувати це у своїх учнів. Тож неприпустимо для педагогів, розвиваючи власну творчість, не сприяти її розвитку в учнів.

Відображення творчості вчителя — це рівень творчого розвитку його вихованців. Тому вчителі, дбаючи про свій творчий потенціал, не повинні забувати про творчий потенціал своїх учнів.

Цьому сприяє впровадження відкритих методів навчання — семінари, дискусії, оригінальні експерименти, учнівські проекти тощо. Дбаючи про творчий розвиток учнів,

маємо вчити їх не тільки того, як розв'язувати проблеми, а й де можна знайти відповідь на поставлені запитання.

Повноцінний розвиток здібностей школярів може забезпечити така організація навчання, яка передбачає залучення учнів до наукового пошуку й використання отриманих знань на практиці.

Так і нам, дорослим, розвивати власну творчість не можна лише отриманням теоретичних знань. Творчість — це діяльність, яку необхідно підкріплювати практикою. Саме тому я пропоную вам тренінг «Я — творча особистість», який допоможе активізувати ваш потяг до творчого підходу у професійній діяльності.

3.1. ТРЕНІНГ «Я — ТВОРЧА ОСОБИСТІСТЬ»

Мета тренінгу: розвиток творчих здібностей вчителів, удосконалення логічного та просторового мислення й уяви, формування вміння злагоджено і ефективно працювати над виконанням творчого завдання.

Вправа «Продовжити речення...». Привітання

Мета: установка на реалізацію людини як педагога, усвідомлення своїх природних творчих здібностей, сприяння створенню доброзичливої творчої атмосфери в педагогічному колективі.

Матеріали: копія «Малої книжки» Шевченка.

Учасники повинні придумати і згадати, які природні творчі задатки у них проявляються найчастіше, і де вони їх використовують. Продовжити речення: «Мої природні творчі здібностей, сприяння створенню доброзичливої творчої атмосфери в педагогічному колективі.

Матеріали: копія «Малої книжки» Шевченка.

Учасники повинні придумати і згадати, які природні творчі задатки у них проявляються найчастіше, і де вони їх використовують. Продовжити речення: «Мої природні творчі задатки — _____, я використовую їх _____».

Учасник може висловлювати свою думку лише тоді, коли він триматиме копію «Малої книжки» Шевченка.

Вправа «Віночок пісень». Прийняття правил групи

Мета: прийняти правила тренінгу за допомогою пісень.

Матеріали: плакат із правилами тренінгу, аркуші з правилами (по одному правилу для кожного учасника).

На плакаті написано правила. Тренер роздає кожному учаснику по одному правилу на аркушах. Потрібно підібрати українську народну пісню, яка б відтворювала зміст даного їм правила. Один має проспівати, а інші відгадують, яке це правило.

Тренер. Розвивати власну творчість неможливо без загальної обізнаності. А розвивати творчість у рамках своєї професійної діяльності — неможливо без досконалого знання свого предмета.

Вправа «Літературний експромт»

Мета: активізувати учасників групи.

Матеріали: плакати з віршами, маркери.

Учасники об'єднуються по кафедрах (українська мова, зарубіжна література, німецька мова). На плакатах написано вірші українського, російського, німецького поетів, у кожному рядку пропущено по одному слову. Учасники повинні здогадатися і вписати пропущені слова, а потім зачитати вірші.

Наприклад:

1. Я влетів з розгону в ранок Під високий білий ганок. Де колись уста твої пізнав. Тільки чом це так вогнисто Сіють музики троїсті? Чуєш коню, що воно за знак?

2. Стрункий в нього обрис, легка і шляхетна хода. На шкурі його візерунок лежить чарівний, До нього подібна лиш тільки

озерна вода. Як місячне світло, тремтить,
відбиваючись в ній.

Тренер. Вчителі у своїй діяльності, а надто — вчителі гуманітарних дисциплін, часто звертаються до народних джерел. Саме тому в наступній вправі потрібно завершити прислів'я.

Вправа «Незакінчені прислів'я» Мета: потренувати знання народної творчості.

Групи залишаються ті ж самі. Учасникам кожної групи роздаються аркуші з прислів'ями. Потрібно продовжити роздані прислів'я й озвучити їхній кінець. Потрібно також пояснити прихований зміст виділеного прислів'я. **Прислів'я** Під лежачий камінь...

(*вода не тече*). Ніколи не кажи: не вмію, а завжди говори: ...

(*«навчуся»*). Без відваги зазнаєш...

(*зневаги*). Добрим словом мур проб'єш, а лихим і... (*в воду не ввійдеш*). Хто багато говорить, той ...

(*мало творить*). Краще синиця в руках,...

(*як журавель у небі*). Мала крапля великий...

(*камінь точить*). Не святі горщики...

(*ліплять*). Мовчи язичку,...

(*дістанеш паляничку*). З ним говорити, що ...

(*решетом воду носити*). Той не помиляється, хто ні до чого не ...

(*торкається*). Не спитавши броду, ...

(*не лизь у воду*). Хто не знає — нехай ...

(*людей питає*). Шабля ранить тіло, ...

(*а слово душу*). Добре тому жити, хто ..

Вправа «Вислови думку іншими словами»

Мета: вдосконалення логічного та просторового мислення й уяви.

Матеріали: цукерки, фрази, аркуші А4, ручки.

Перш за все, за допомогою цукерок потрібно об'єднатися у групи. Кожній групі дається фраза. Необхідно запропонувати кілька варіантів передачі цієї думки іншими словами, при цьому жодне зі слів заданого речення не повинно використовуватись у відповідях.

Фрази

Сірим степом сині роси, сивий спокій сонно носить. Лисніє липовий липневий липець, липучий і лискучий в білім збанку. А у небі блиска вогненно і криваво ляскіт батога.

Вправа «Фермер, будинок, землетрус»

Мета: активізувати увагу на інструкціях тренера, одночасно даючи відпочити від інтелектуальної роботи.

Потрібно поділитися на трійки (фермер, будинок, землетрус) так, щоб пара стала обличчям одне до одного і, з'єднуючи руки над головою, утворювала дах будинку, учасник «під дахом» буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команду тренера: за командою «будинок» — двійки, які утворили «будинки», мають знайти собі нового «фермера», а ті не рухаються. За командою «фермер», рухаються «фермери», за командою «землетрус» — кожен член трійки знаходить собі інших партнерів.

Інформаційне повідомлення «Що таке творчий потенціал»

Творчість — один із найважливіших прогресивних елементів людської культури, а фантазія людини — фактор, який підвищує її можливості й вираженість творчого потенціалу.

Творчий потенціал — це сукупність можливих творчих виявів особистості, творчі можливості, закладені в кожній людині від народження, які розкриваються в різних сферах діяльності.

О. Моляко визначив у системі творчого потенціалу такі складові:

- задатки — схильності, що виявляються у підвищеній чуттєвості, вибірковості, перевагах;
- інтереси, їхня спрямованість;

- допитливість;
- схильність до порівняння;
- вияв загального інтелекту;
- наполегливість, цілеспрямованість;
- творчість;
- інтуїтивізм;
- швидке оволодіння уміннями, навичками, ремісничою майстерністю.

Однією зі складових творчого потенціалу людини є особливості її інтелектуального розвитку. Існує кілька типів інтелекту дорослої людини. Тренер пропонує учасникам тренінгу визначити свій тип інтелекту, знання якого допоможе повніше використовувати свій природний творчий потенціал, сприятиме розвитку творчості.

Діагностика «Визначення типів інтелекту у дорослих»

Позначте твердження, які стосуються вас, знаком «+». Якщо твердження — зовсім не про вас, поставте у відповідній клітинці бланку знак «-».

Лінгвістичний інтелект

- Книжки дуже важливі для мене.
- Я можу уявити слова до того, як я їх прочитаю, вимовлю або запишу.
- Я отримую більше інформації, коли слухаю радіо або касету, ніж із телебачення чи фільмів.
- Мені подобаються ігри зі словами.
- Мені подобається розважатись або розважати інших скоромовками, веселими римами та каламбурами.
- Інколи мене просять зупинитись і пояснити значення слів, які я вживаю в мовленні та на письмі.
- У школі мені було легше вивчати рідну мову, соціальні науки та історію, ніж математику та інші точні науки.
- їдучи по автомагістралі, я більше уваги звертаю на написи на рекламних щитах, ніж на пейзаж.
- У розмові я часто посилаюся на те, що десь читав або чув.
- Нещодавно я написав щось таке, чим особливо пишаюся, чи щось, завдяки чому я здобув визнання інших.
- Інше: _____.

Просторовий інтелект

- Коли я заплющую очі, я часто можу уявити чіткі візуальні образи.
- Я відчуваю кольори.
- Я часто використовую фотоапарат або відеокамеру для того, щоб записати те, що бачу навколо. *
- Мені подобається складати мозаїки, знаходити вихід у лабіринті й розгадувати інші візуальні загадки.
- Мені частітгсняются яскраві сни.
- Мені подобається малювати або креслити.
- У школі геометрія мені більше подобалась, ніж алгебра.
- Я легко можу уявити, як виглядатиме якась річ, якщо поглянути на неї згори.
- Мені більше подобаються книжки, де багато малюнків.
- Інше: _____.

Рухливо-математичний інтелект

- Я регулярно займаюсь хоча б одним із видів спорту.
- Мені важко всидіти на місці тривалий час.
- Мені подобається працювати руками (шити, вирізати по дереву, в'язати чи конструювати моделі).
- Найкращі ідеї приходять до мене під час тривалих прогулянок чи подорожей або коли я займаюсь якоюсь фізичною роботою.
- Я часто проводжу свій вільний час просто неба.

— Під час розмови я часто активно жестикулюю.

— Щоб більше дізнатися про якусь річ, мені необхідно доторкнутися до неї.

Учасники, ставши в коло, із заплющеними очима повинні витягнути з мішечка по одному предмету і продовжити розпочату тренером казку. Наприклад: «На далекій невідомій планеті жило маленьке янголятко зі своїми друзями — ягнятками. Якось воно дізналося про нашу планету, вирішило познайомитися з нею і на своїй білій хмаринці полетіло на Землю».

Рефлексія «Обмін враженнями»

Мета: усвідомлення свого стану та настрою.

Матеріали: ватман, кольорові фломастери.

Тренер. Підійдімо до своїх вражень від тренінгу творчо. Давайте виконаємо спільний малюнок на ватмані.

Учасники малюють і пояснюють, чому саме так їх відобразили.

Етюд «Занедбаний сад» (метафорична релаксація)

Мета: розслабитись, усвідомити своє місце у формуванні дитячої особистості.

Учасники сідають в зручні пози, звучить музика.

Тренер. Мобілізуйте свою творчу уяву. Дитячий колектив — це квітучий сад. Та, на жаль, у цьому садку трапляються занедбані куточки...

Етюд «Занедбаний сад»

Сядьте зручно, заплющте очі і дихайте спокійно. Уявіть великий білий екран. Поставте перед екраном фільтр вашого улюбленого кольору. Поступово він віддаляється від вас, стає меншим і меншим, і ось зовсім розчиняється... а ви, розслаблені і спокійні, готові вирушити у довгу подорож до стародавнього таємничого, покинутого замку. Ви бачите високу кам'яну стіну, обвиту плющем, у якій є невеликі дерев'яні дверцята. Відчиніть їх і зазирніть. Ви бачите чудову природу: шовкові трави, чудернацькі квіти, дивні дерева, які своїми м'якими голосами запрошують вас зайти, тихо нашіптуючи: «Заходь, заходь, заходь...», — і ви опиняєтесь у прекрасному, але занедбаному садку. Рослини так буяють, що не видно землі, і важко знайти стежку. Вам хочеться довести все тут до ладу, і ви починаєте полоти бур'ян, підрізати гілки, виносити суху траву, все, все зайве, обкопуєте, поливаєте, словом, наводите повний лад. За деякий час оглядаєте те, що зробили і порівнюєте з тією частиною саду, якої ще не торкалися. Ви задоволені результатом своєї праці, і таємничі голоси шепочуть: як гарно, як чисто, як дивовижно добре. Ви чуєте слова подяки, і радо відзначаєте, що все і завжди потребує догляду, турботи і уваги. І навіть сама по собі чудова природа, щоб тішити око, потребує турботливих рук, терпіння і любові. Ви вдоволено оглядаєте ще і ще цю дивовижну красу і повертаєтесь до кімнати, упевнені: ви в цьому світі потрібні, ви — джерело розуму, спокою та гармонії.

Завершення роботи

Тренер. На цьому наш тренінг «Я творча особистість» — завершено.

Ви почули про творчість теоретично, змогли й потренувати свої здібності. Я думаю, що ці вправи чи подібні до них ви можете використовувати на уроках.

І на завершення хочу запропонувати вам кілька рекомендацій щодо прийомів і методів розвитку творчих здібностей учнів:

- допомагайте їм діяти незалежно;
- не робіть швидких припущень, на основі детального спостереження та оцінки визначаєте сильні та слабкі сторони учнів;
- не стримуйте ініціативи учнів, і не виконуйте роботу за них;
- розвивайте в них навички самостійного вирішення проблем;
- використовуйте складні ситуації, які виникають у дітей у школі чи вдома, для застосування набутих навичок у вирішенні проблем;
- стимулюйте творчий інтерес у дітей;
- використовуйте цікаві аналогії;

- створюйте на уроці емоційне переживання (ефект здивування, захоплення, недовіри, незвичайність наведеного факту).
 - використовуйте розвивальні ігри, що моделюють сам творчий процес, сприяють розвитку різних інтелектуальних рис, а саме: уваги, пам'яті, особливо зорової, здатності до комбінування, вміння знаходити помилки; просторову уяву, здатність передбачати наслідки власних кроків;
 - підходьте до всього творчо.
- Адже, розвиток творчих здібностей учнів — це справа не одного дня, тижня чи місяця, а результат наполегливої і систематичної праці впродовж року, усього часу навчання в школі, всього життя.

3.2. Родинне свято «Батьки та діти»

*Батьки і діти! Діти і батьки!
 Нерозділиме і одвічне коло.
 Ми засіваємо життєве поле
 І не на день грядущий – на віки.
 Між нас не ляжуть вирвами роки,
 Бо наша кров пульсує в нашій долі.
 Батьки і діти... Діти і батьки...
 Нам нічого ділити на спільнім полі*
 Б.Олійник

Мета: формувати психолого-педагогічну культуру сім'ї; сприяти встановленню в сім'ї атмосфери довіри, взаємоповаги, тісної співпраці, творчого само відкриття.

Цільова група: учні, батьки.

Обладнання: малюнки дітей та дитячі твори на тему «Моя сім'я», заготовки квіточок, заготовки листя бур'янів; анкети для учнів та батьків; музикальний центр, записи пісень.

Хід заняття

1. Класний керівник: Шановні батьки та діти! Я рада вітати Вас сьогодні на нашій зустрічі «Батьки та діти». Я запросила Вас на зустріч для того, щоб надати можливість Вам попишатися своїми дітьми, розповісти про них щось таке, що відомо лише Вам, батькам. А наші діти мають сьогодні чудову нагоду сказати про Вас, найближчих і найдорожчих людей, сердечні й теплі слова вдячності, висловити свої почуття.

Хотілося б, щоб ця зустріч допомогла Вам, шановні батьки, краще пізнати і зрозуміти наше молоде покоління, а дітям - побачити в Вас люблячих, чутливих та вимогливих друзів.

Давня філософська традиція свідчить про те, що духовний розвиток дитини починається формуватися ще задовго до її народження: який внутрішній світ батьків, що вони відчувають, сповідують, що цінують найбільше, те й запозичують діти. А з появою маленької людини сім'я покликана огорнути її теплом і духом злагоди, бо ж сама родина закладає фундамент виховання, вивершує душу. Через сім'ю наші діти входять у суспільство, в сім'ї їм вручають естафету досвіду поколінь, котру вони повинні нести далі, щоб передати її

своїм дітям і тим самим майбутньому. Жоден виховний заклад не може дати дітям того, що дає нормальна сімейна атмосфера, спілкування дітей з батьком і матір'ю.

Діти наслідують дорослих, копіюють їх, орієнтуються на їх поведінку, як прообраз власних дій. Тому не дарма в народі кажуть: «Від доброго дерева добрий і пагінець одійде, од добрих батька й матері піде й добра дитина».

2. Обговорення в групі (психолог):

Спогади, спогади, спогади...

- Чи пам'ятаєте Ви свої перші думки після народження дитини? Про що Ви думали, коли вперше принесли ваше дитятко?

(Звертається до дітей):

- Тепер я хочу звернутися до вас, діти. Ваші перші спогади про своє дитинство. З якого часу ви себе пам'ятаєте? З ким пов'язані ці перші спогади, з якою подією?

В дослідженнях поняття «сім'я» нерідко трактується, як об'єднання людей під одним дахом. Дійсно, сьогодні сім'я не та, що була століття назад. Аналізуючи стан теперішньої сім'ї ми, психологи, не даємо остаточних висновків, хоча б тому, що життя продовжується, і ми успішно подолаємо кризи, в яких на сьогоднішній день опинилося людство.

Я бажаю всім присутнім, щоб в сім'ях почували себе більш комфортно, щасливо, менше сварилися.

Відносьтеся один до одного з повагою, любов'ю та розумінням.

Діти до сьогоднішньої зустрічі підготували малюнки та міні - твори на тему : «Моя сім'я». Давайте попросимо їх розказати про своїх мам, тат, сімейні традиції, свята.

- Чим, на твою думку, ваша сім'я відрізняється від інших ?

3. Вправа «Незакінчене речення».

Психолог : А тепер я попрошу дітей подумати і продовжити таке речення : " Я поважаю батьків за те, що ...", " Я люблю своїх батьків ... "

(Діти по черзі говорять)

Шановні батьки, Вам необхідно продовжити наступне речення: «Більше всього я ціную в своїй дитині...»

Як бачимо, кожен любить своїх батьків. Не ховайте гарних слів, не соромтеся, дорогі діти, чистих слів вдячності.

4. Вправа «Чи знаю я тебе?»

Психолог : А зараз я хочу запропонувати Вам узяти участь у сімейній грі «Чи знаю я тебе?».

Правила гри: і діти, і батьки відповідають на запитання письмово, потім звіряють. Якщо відповіді співпадають - нараховується 1 бал.

Отже, перевіримо, як батьки знають своїх дітей:

1. Чи знаєте Ви друзів своїх дітей? Назвіть імена або прізвища 2 найближчих.
2. Який предмет в школі для Вашої дитини найцікавіший?(дозволяється вказати 2 предмети).
3. Що проситиме Ваша дитина в той день, коли їй ні в чому не буде відмовлено? (написати 2 речі).
4. Чим Ваша дитина, одержавши повну свободу, займе себе першочергово?(вказати 3 улюблені справи).

А зараз перевіримо, як діти знають своїх батьків:

1. Якого кольору очі у твоєї мами?
2. Який улюблений колір у мами? (можна вказати 2 кольори)
3. Найулюбленіша квітка твоєї мами?
4. Чи можеш ти відразу, нікуди не глянувши, назвати дати народження своїх батьків?

5. Вправа «Батько відкрив щоденник»

Інструкція: пропонується подія «Батько відкрив щоденник...» Необхідно за 1 хвилину написати якомога більше можливих наслідків такої події

Коментар психолога : Діти, давайте разом зробимо висновок (Для того, щоб батькам було приємно відкривати щоденник, вам треба добре вчитись і отримувати гарні оцінки.

Шановні батьки, пропонуючи дітям різні життєві ситуації, ви вчите їх прораховувати варіанти своєї поведінки. А це допоможе в майбутньому робити менше помилок.

6. Вправа «Бур'яни і квіти»

Інструкція : Шановні батьки ! Ви дуже добре знаєте, якою є ваша дитина (сумна чи весела, працьовита чи лінива, охайна чи неохайна тощо). Кожна дитина має свою квіточку (це позитивні риси) і свій бур'янець (негативні риси). Запишіть на аркуші у вигляді бур'яну «бур'янці» ваших дітей. (Діти дивляться, що написали батьки, і психолог демонстративно знищує бур'янці)

Після поповнення «бур'янців» «квіточки» стають пишнішими. А які «квіточки» - позитивні риси мають ваші діти? Запишіть їх на аркуші у вигляді квіточок. (Далі психолог складає букет із «квіточок», де записано позитивні риси дитини, називаючи ці риси).

7. Інформаційне повідомлення:

А зараз давайте поговоримо про стосунки між батьками і дітьми в сім'ї. Ви можете поповнити свою сімейну скарбничку, якщо співпадуть відповіді.

Який стиль спілкування між батьками і дітьми притаманний вашій сім'ї: демократичний, авторитарний чи ліберальний? Нагадую, чим характеризуються ці стилі.

Демократичний (Д): дружній тон, коректна поведінка, допускаються диспути з приводу розпоряджень дорослого, не підкреслюється «керівне» положення.

Авторитарний (А): короткі ділові розпорядження без пояснень, не приймаються до відома почуття та емоції дитини, втримується дистанція між дорослими і дітьми.

Ліберальний (Л): не даються вказівки та розпорядження, повне погодження з усіма діями дитини і домашніх, і взагалі дотримання в сім'ї принципу «моя хата з краю».

Психолог - дітям: Чи бувають у тебе в сім'ї конфліктні ситуації? З ким з батьків і з якої причини?

(Діти висловлюються, ведуча підсумовує те, що сказали діти).

Психолог – батькам: Які заохочення і покарання для дітей застосовуються у вашій сім'ї?

(Батьки висловлюються).

8. Гра-розминка:

Під запис пісні «Ми – одна сім'я» присутні утворюють коло, під музику виконують психогімнастичні вправи.

9. «Покаяння»

Класний керівник: Мати! Батько! Які дорогі для кожного з нас ці слова. Скільки в них тепла, щастя, радості, милосердя і доброти! Але не завжди ми буваємо по відношенню до матері і батька доброзичливими, уважними. Часто не розуміємо їхніх мудрих порад, не завжди реагуємо на їх зауваження.

(Виходять дівчата, співають пісню «Росте черешня в мамі на город», (муз. А.Горчинського, сл. М.Луківа).

Ця пісня нагадує нам, що завжди є за що попросити вибачення у своїх батьків.

Я хотіла б попросити у своїх батьків пробачення за те, що...

(Звертається до одного з учнів):

- А тобі є за що просити вибачення у своїх батьків?

(Далі діти за бажанням говорять, за що вони могли б попросити вибачення у батьків)

Хочеться, щоб кожен з нас дорожив своїми батьками, думав про них, був поруч у складну хвилину, відгукувався на кожен поклик. Бо вони вчать нас жити, вчать відваги, мужності, любові до праці, чесності, ширості, терпінню і великодушності, вчать своїм життям, особистим прикладом. Давайте будемо берегти наших батьків завжди. Давайте будемо добрішими, милосерднішими, чемнішими, співчутливішими до них.

10. Вправа «Батьківські тривоги».

Звучить пісня «На калині мене мати колихала (муз. В.Веременича, сл. Мьястківського).

Психолог: Тема цієї пісні нагадує, що пройде час, і наші діти матимуть свої сім'ї, самі стануть батьками, хто через 5, а хто через 10 років. Давайте запитаємо у них, як вони уявляють свою майбутню сім'ю, як вони виховуватимуть своїх дітей?

- Які принципи виховання ви успадкуєте у своїх батьків, а що робитимете інакше?
(Висловлювання дітей).

- У зв'язку з тим, що діти дорослішають, які тривоги у вас виникають?
(Висловлювання батьків).

11. «Меморандум від вашої дитини».

Психолог: Для того, щоб допомогти вам, шановні батьки, легше знаходити спільну мову з дітьми в різних ситуаціях, наші діти підготували для вас „Меморандум". Нагадую, що „меморандум" - від лат. «те, про що слід пам'ятати», дипломатичний документ.

(Діти по черзі зачитують пункти меморандуму й урочисто із своїми підписами передають батькам).

МЕМОРАНДУМ ДІТЕЙ СВОЇМ БАТЬКАМ

1. Не бійтеся бути суворим і рішучим зі мною. Мені це подобається, оскільки тоді я знаю, як я далеко зайшов.

2. Не застосовуйте до мене силу. Це переконає мене, що силою можна вирішити все. Я швидше відгукнуся, якщо мене просто поведуть за собою.

3. Не будьте непослідовними. Це заплутує мене: я можу відмовитися навіть від того, що гарно знаю та вмю робити.

4. Не давайте зайвих обіцянок, якщо Ви не можете їх виконати. Я можу втратити довіру до Вас.

5. Ніколи не піддавайтеся на мої провокації, коли я кажу або роблю щось для того, щоб змусити Вас, інакше я і надалі намагатимуся здобувати такі перемоги.

6. Не дуже засмучуйтеся, коли я кажу: «Я ненавиджу тебе». Я не маю на увазі саме це, але хочу, щоб Ви відчули себе винними за те, що вчинили мені зло.

7. Ніколи не змушуйте мене відчувати себе маленьким. Я обов'язково зреагую та виставлятиму себе «великою цяцею».

8. Не акцентуйте увагу на моїх «поганих звичках». Це тільки надихне мене робити саме так.

9. Не робіть зауважень в присутності чужих людей. Я краще зрозумію вас, коли ви спокійно поговорите зі мною віч-на-віч.

10. Не обговорюйте мою поведінку, коли конфлікт у розпалі. З багатьох причин я не дуже добре Вас зрозумію. Абсолютно правильно вимагати від мене нормальної поведінки, Але давайте поговоримо про це пізніше.

11. Ніколи не робіть за мене те, що я можу зробити сам. Це примушує мене відчувати себе маленьким. Я продовжу використовувати Вашу допомогу.
12. Не намагайтеся постійно повчати мене. Ви б самі здивувались, якщо б дізналися, що я знаю, що добре, а що — погано.
13. Не будьте дуже вимогливими. Якщо ви будете поводитись так, то я змушений буду захищатися і не слухатиму Вас.
14. Не змушуйте мене відчувати, що мої помилки є моїми гріхами. Я повинен навчитися помилятися, оскільки без цього нічого в житті не буває.
15. Не вимагайте від мене пояснень моєї поганої поведінки. Я справді не знаю, чому вчинив саме так.
16. Не перевіряйте постійно мою чесність, оскільки я можу злякатись і швидко навчусь брехати.
17. Не забувайте, що я часто експериментую і роблю це із задоволенням. Так я вчуся, тому треба змиритися з цим.
18. Не захищайте мене від обставин, оскільки я вчуся лише на власному досвіді.
19. Не переймайтеся моїми «маленькими хворобами», оскільки я можу швидко зрозуміти, що дуже приємно, коли тобі приділяють багато уваги.
20. Не відмахуйтеся від мене, коли я у Вас щось запитую.
21. Не думайте, що вибачившись переді мною, принизите власну гідність. Чесне визнання своїх помилок викличе у мене дуже теплі почуття до Вас.
22. Ніколи не кажіть, що Ви абсолютно безгрішні та ідеальні.
23. Не дозволяйте собі показати, що Ваші переживання щось більше, ніж мої. Від цього я ще більше злякаюся. Виявляйте свою мужність.
24. Не забувайте, що я не можу існувати без підтримки та розуміння. Але я не повинен нагадувати Вам про це, чи не так?

«Наказ дітям»

(Читає батько, урочисто передається дітям).

**Не зламайте мене.
Я абсолютно точно знаю,
що я не повинен мати
все те, чого я прошу.
Я тільки перевіряю Вас.**

В. Сухомлинський

Батько і Мати дали тобі життя і живуть для твого щастя. Не завдавай їм болю, образи, прикрощів, страждання. Все, що тобі дають Батько і Мати - це їхня праця, піт, утом. Вмій поважати працю батьків. Найбільше щастя для Матері й Батька - твоє життя. Працьовитість, любов до науки, повага до старших. Якщо люди називають тебе недоброю людиною - це велике горе для твоєї Матері й Батька. По-справжньому любити їх - означає приносити в дім мир і спокій.

Твоя сім'я - це не тільки Батько й Мати. Це й ви, діти. Це твоя поведінка, твої вчинки. Запитуй у Батька й Мати дозволу на те, що без них вам робити не можна, або ж нетактовно. Справжня свобода сина й дочки - бути слухняними дітьми.

Підкорення волі батьків - перша школа громадського виховання, перша дисципліна твоєї совісті. Якщо не навчишся підкорятися волі батьків, то не зможеш стати стійким, мужнім громадянином, дисциплінованим трудівником, батьком своїх дітей.

Три нещастя є в людини: смерть, старість і лихі діти - говорить українська народна мудрість. Старість - невідворотна, смерть -невловима, перед цими нещастями ніхто не зможе зачинити двері свого дому. А від лихих дітей дім можна зберегти, як від вогню. І це залежить не тільки від батьків ваших А й від вас самих.

Бути хорошими дітьми означає не допустити, щоб старість Батька й Мати була отруєна твоїми поганими вчинками. Вмій відчувати найважчі душевні муки Матері й Батька, їхня хвороба - твоє горе, їхні невдачі і неприємності на роботі - твоя біда. Вмій бути добрим в думках і почуттях. Бережи здоров'я батьків. Пам'ятай, що ранню старість і хвороби приносять не тільки праця, втома, а й сердечні хвилювання, переживання, тривоги, прикрощі. Найбільше вражає батькам дитяча невдячність, байдужість сина чи доньки.

Будьте гідними своїх батьків.

3.3. ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ

Крок 1. Навчіться отримувати задоволення від виховання дитини, змінивши свій підхід до підлітка.

Крок 2. Цінують себе. *(Пам'ятайте, що ви рівні в правах із дитиною. Не забувайте про це).*

Крок 3. Шукайте факти. *(Життя — це періоди психологічних та фізіологічних змін, тому життєві задачі в кожен період життя є різними. Наприклад, у 8—12 років — розвиток навичок, колективізму, співробітництва, зростання самосвідомості, розвиток здібностей — наукових, творчих, спортивних, артистичних; у 13—17 років — формування вміння приймати рішення, спілкуватися, використовувати абстрактні поняття. Протягом кожного вікового періоду дитиною вирішуються складні і важливі задачі. Знання психологічних особливостей вікових періодів сприяє глибшому розумінню того, чому ваша дитина реагує на події по-різному, конфліктує).*

Крок 4. Розмовляйте. *(Спілкування — взаєморозуміння не тільки думок, а й почуттів, це двосторонній процес. Пам'ятайте, що існують інші засоби спілкування — невербальні — музика, мистецтво, погляд, посмішка, дотик).*

Крок 5. Слухайте. *(Виховуйте в собі вміння слухати, щоб зрозуміти почуте).*

Крок 6. Приймайте, не засуджуючи. *(Вчіться судити вчинки, а не людину. Безумовна позитивна реакція — важливий елемент стосунків між людьми. Вашій дитині потрібно ще багато чого навчитися).*

Крок 7. Будьте вище того, що ви не можете змінити. *(Наприклад, ви не можете змінити особистість дитини, її стать. Намагайтеся сприймати життя реально.*

Поради батькам, які бажають розвивати творчі здібності своїх дітей

1. Не стримуйте розкриття потенційних можливостей психіки.
2. Уникайте однобокості в навчанні та вихованні.
3. Не позбавляйте дитину ігор, забав, казок, створюйте умови для виходу дитячої енергії, рухливості, емоційності.

4. Допмагайте дитині в задоволенні основних людських потреб (почуття безпеки, кохання, повага до себе і до оточуючих), тому що людина, енергія якої скована загальними потребами, проблемами, найменше спроможна досягти висот самовираження.

5. Залишайте дитину на самоті і дозволяйте їй займатися своїми справами. Пам'ятайте, якщо ви хочете своїй дитині добра, навчіть її обходитися без вас.

6. Підтримуйте здібності дитини до творчості і співчувайте у випадку невдачі, уникайте незадовільної оцінки творчих спроб дитини.

7. Будьте терпимими до ідей, поважайте допитливість, реагуйте на запитання дитини. Навчати потрібно не тому, що може сама дитина, а тому, що вона опанує з допомогою дорослого, показу, підказки.

Поради батькам, які виховують творчу дитину

Найперше - потрібно любити свою дитину. Приймати дитину такою, якою вона є, беручи участь у її розвитку, підтримуючи, а не нав'язуючи свої інтереси, давати дитині можливість вибору. Для розвитку творчого потенціалу, як показали дослідження, необхідна не лише адекватна оцінка сил дитини, але трішки завищена, зазнайкою вона не виросте, зате у неї буде запас сил та впевненість при невдачах, до яких треба готувати змалку.

Батьки повинні бути прикладом, адже дитина свідомо переймає вашу манеру говорити, ходити, працювати, відповідальності за доручену справу. Кожен батько повинен пам'ятати правило: "Не зашкодь!" Адже обдарована дитина більш чутлива, ранима, тому потрібно давати вільний час для того, щоб побути дитині на самоті, поміркувати, пофантазувати. За допомогою тренінгів дати їй можливість глибоко зрозуміти себе та інших. Дорослі часто батьки повинні радитися із психологом щодо виховання обдарованої дитини.

Батьки повинні завжди пам'ятати, що для обдарованої дитини творчість є життєвою необхідністю. Тому дитину потрібно готувати до спостережливості, наполегливості, формувати вміння доводити почату справу до кінця, працелюбність, вимогливість до себе, задоволення від процесу творчості, терпляче ставлення до критики, впевненості при невизначеності, гордості і почуття власної гідності, чулисть до аналізу моральних проблем.

Батьки також повинні усвідомлювати, що надзвичайно велика роль у процесі формування особистості обдарованої дитини належить волі. Вольові риси є стрижневими рисами характеру, адже за наявності мети, яку особистість досягає в житті, долаючи перешкоди, є цілеспрямованим життя. Цілеспрямовані люди знаходять своє щастя в житті, вони вміють поставити перед собою чітку, реальну мету. Прагнення досягти своєї цілі робить людину рішучою та наполегливою. І.Павлов стверджував, що у вольової людини труднощі лише збільшують бажання реалізувати свою мрію. Вони вміють стримати себе, володіють терпінням, витримкою, вміють контролювати свої почуття за наявності перешкод. Ініціативність і творчість поєднані з наполегливістю, рішучістю та витримкою, допомагають обдарованим дітям самореалізуватися.

Отже, батьки покликані допомогти дитині відкрити її життєве покликання, реалізувати себе як особистість. Вони не мають права втратити обдаровану дитину, бо, втрачаючи талант, обдарування, здібність, вони втрачають майбутнє. Тому батьки повинні бути терплячими, безмежно вірити в дитину, тоді ця дитина виросте хорошою творчою людиною.

3.4. ПРИТЧІ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА

«Кожен чи ніхто»

Є четверо людей, яких звать **Кожен**, **Хтось**, **Будь-хто** та **Ніхто**. Була важлива робота, яку необхідно було виконати, і **Кожного** попросили її виконати.

Кожен був переконаний, що **Хтось** її може виконати. **Будь-хто** міг би її виконати, та не виконав **Ніхто**.

Хтось розсердився через це, бо це була робота **Кожного**. **Ніхто** не усвідомив, що **Кожен** звинуватив **Когось**, коли **Ніхто** не зробив того, що **Будь-хто** міг зробити.

«Якщо не Я, то хто?».

Одного разу людям довелося розбирати величезні завали каміння, які закривали дорогу до цілющого водного джерела. Каміння було важким і гострим, воно до крові кололо і дряпало руки, тому люди намагалися вхопити малі й округлі камінчики, щоб було легше носити. І лише один чоловік щоразу брав найважче і найнезручніше каміння. Ніс його, напружуючи всі свої сили, навіть інколи здавалося, що він от-от упаде. Але після недовгого відпочинку, він знову і знову робив так самою. Товариші запитали його: «Для чого ти працюєш так важко? Можна ж брати і маленьке каміння». Здивовано подивившись на них, чоловік відповів: «Але ж каміння все одно треба переносити все, бо інакше ми не доберемося до води! І чим швидше ми розгребемо велике каміння, тим легше ми зробимо собі. Отже, хтось все одно має взяти на себе важку роботу, тож нехай це буду Я!!!».

«Про морську зірку».

Якось одна людина йшла вздовж берега моря. Вона помітила, що за ніч на берег море викинуло величезну кількість морських зірок і равликів.

Удалені вона побачила, як хтось танцює на пляжі. Здивована тим, що хтось так радіє життю, людина підійшла ближче.

Людина побачила, що це дитина. Маленька дівчинка старанно збирала на березі морських зірок і кидала їх у море. Від подиву людина на мить зупинилася, а потім запитала: «Навіщо ти кидаєш у море морських зірок?» «Якщо я залишу їх на березі, – відповіла дівчинка, – сонце висушить їх і вони вмруть. Я кидаю їх у море, тому що хочу, щоб вони жили».

Людина замислилась, вражена словами дівчини, але потім, згадавши, скільки миль морського узбережжя вона пройшла, вигукнула: «Таж їх, цих зірок, тут, на березі, мільярди! Що ти можеш змінити?»

Дівчина на хвилину замислилася, а потім повільно нахилилася, підняла ще одну зірку і кинула її в море. Потім повернулася до людини і, усміхнувшись, сказала: «можливо, ви й праві, але саме для цієї зірочки я змінила життя».

Мораль: Я сподіваюся, що ви своїм теплом, співчуттям та підтримкою зможете змінити життя інших людей на краще. І навіть якщо це буде життя однієї людини – це вже велика справа. Будемо, як сонце, яке світить і для здорових, і для хворих, тобто для всіх.

ПРИТЧА ПРО ДЗЕРКАЛА

Якось до відомого майстра дзеркал прийшли Любов, Життя і Смерть, яких завжди цікавила людина, її розум, душа, тіло.

Смерть сказала: «Створи мені таке дзеркало, щоб поглянувши в нього, людина могла побачити весь свій життєвий шлях – як вона народжується, росте, мужніє, дорослішає, мудрішає або навпаки, добрішає або злішає, – як змінюється її характер. І водночас покажи трагедію старіючого людського тіла, покажи, що людина смертна! Покажи мою велич!»

Життя просило майстра: «Зроби таке дзеркало, щоб людина могла бачити прекрасні миті її шляху. Усмішка з появою в цьому світі. Радість перших кроків. Щастя від зроблених добрих вчинків. Обличчя друзів. Будинок, у якому завжди чекають. Сім'я. Життя прекрасне!..»

І лише Любов поки промовчала.

Майстер сказав: «Я готовий зробити для вас такі дзеркала. Але все життя я мрію про те, щоб створити дзеркало, у якому відображалася б велич душі людини. Може, ви мені підкажете, як це зробити?»

Любов підійшла до майстра і тихо сказала: «Його не потрібно створювати. Воно вже є. У ньому ти не побачиш нічого з того, над чим владні Життя і Смерть. Там справді відображається велич душі й те, якою її створив Бог».

Майстер здивовано запитав: «І де ж воно, це дзеркало?»

Любов відповіла: «Це очі твоєї коханої людини»...

Небеса і пекло

Один молодий воїн прийшов до мудрої літньої людини й запитав її: «О мудрець, розкрий мені тасмницю життя. У чому різниця між небесами й пеклом?»

Мудрець на мить замислився і відповів: «Ти молодий дурень. Як людина, подібна до тебе, може зрозуміти таке? Ти занадто неосвічений».

Почувши таке, молодий воїн розлютився: «та за такі слова я готовий тебе просто вбити!» – закричав він і дістав меч із піхов, щоб покарати мудреця. У цю ж мить мудрець сказав: «Оце і є пекло». Почувши ці слова, молодий воїн знову вставив меч у піхви. «А оце і є небеса», – промовив старий.

3.5. ЦИТАТИ ВІДОМИХ ЛЮДЕЙ ПРО ТВОРЧІСТЬ

Ідеал – у самому тобі. Перешкоди до його досягнення знову-таки, в тобі. Твій стан – це той матеріал, із якого ти маєш створити цей ідеал

Т. Карлейль

Діти, які пізнали радість напруженої, організованої, успішної навчальної праці, накопичують величезний запас оптимізму й творчої енергії

С.Лисенкова

Не викликає сумніву, що правильно встановленими, цілими, міцними, безпечними сходами можна кого завгодно вивести на будь-яку висоту

Я.Коменський

Плани на майбутнє

- ✚ Працювати над розвитком творчої компетентності учнів, їх обдарованості.
- ✚ Надсилати методичні нароби, уроки, виховні заходи до періодичних видань.
- ✚ Створити власний сайт для обміну досвідом з колегами та тісної співпраці з батьками.
- ✚ З метою підвищення педагогічної майстерності займатися самоосвітою.
- ✚ Поповнювати свою відеотеку матеріалами уроків, шкільних та позашкільних заходів, семінарів.
- ✚ Приймати участь у професійних конкурсах.
- ✚ Підвищити професійний категорію – атестуватися.

Висновок

Використовуючи ігри та вправи, побудовані на творчому мисленні, можна значно покращити успіхи дитини в будь-якій сфері діяльності, яка цікавить її. Дана програма сприяє формуванню у дитини культури почуттів, розвитку особистісних якостей. Проте головним здобутком даної програми є підготовка дітей до життя в складному і суперечливому світі, який вимагає творчого підходу до розв'язання будь-яких завдань, гнучкості, оригінальності, швидкості та продуктивності у прийнятті будь-яких рішень.

Адже, розвиток творчих здібностей учнів — це справа не одного дня, тижня чи місяця, а результат наполегливої і систематичної праці впродовж року, усього часу навчання в школі, всього життя.

Список використаної літератури:

1. Класні години з психологом; О.В.Скворчевська, О.С.Нурєєва. – Харків, 2008.
2. Вивчення особистості школяра і педагога; Л.В.Туріщева, О.В.Гончаренко. – Харків, 2007.
3. Робота шкільного психолога з батьками; Л.В.Туріщева. – Харків, 2007.
4. Посібник практичного психолога; С.В.Баришполь.- Харків, 2009.
5. Настільна книга шкільного психолога; Л.В.Туріщева. – Харків. 2008.
6. Класні години.Психологія в практиці класного керівника; Л.В.Туріщева. – Харків, 2008.
7. Обліково-звітна документація шкільного психолога; Ю.В.Бойбіна, С.В.Гончарова. – Харків, 2008.
8. Психолог. Шкільний світ. - №38-39, 2008.
9. Психолог. Шкільний світ. – № 37, 2008.
10. Психолог. Шкільний світ. - №22-23, 2009.
11. Психолог. Шкільний світ. - №6, 2009.
12. Шкільному психологу. Усе для роботи. - № 2, 2009.
13. Барко В.І., Панок В.Г., Лазаревський С.В., Психолого-педагогічна діагностика творчого потенціалу особистості учня в навчально-виховному процесі. – Київ – Тернопіль. 2000.
14. Виготський Л.С. Уява і творчість в дитячому віці: психологічний нарис. – М., 1991.
15. Суботіна Л.Ю. Розвиток уяви у дітей. Популярний посібник для батьків та педагогів.- Ярославль: «Академія розвитку», 1997.
16. Романець В.А.Психологія творчості: Навчальний посібник. 2-е вид., доп. – К.: Либідь, 2001.
17. Фопель К. Як навчити дітей співпрацювати? Практичний посібник, ч.2, 3, М., «Генезис», 2003.



Моє кредо

**Якщо ти знаєш спосіб зміцнити дух,
загартувати волю, облагородити серце,
вдосконалити розум – ти психолог**

Анкетні дані

**Мороз Наталія Валентинівна
практичний психолог
Друхівської ЗОШ I-III ступенів**

Рік народження – 1985

Освіта – вища

Спеціальність – вчитель української мови і літератури,
практичний психолог

Стаж роботи – 6 років

Категорія – спеціаліст