

*Міністерство освіти і науки України
Рівненський інститут післядипломної педагогічної освіти
Відділ освіти Березнівської райдержадміністрації
Районний методичний кабінет
Друхівська ЗОШ I-III ступенів*

Конкурс-ярмарок педагогічної творчості

Номінація
“Психологія”

*Робота з дітьми, як
засіб розвитку здорової
і творчої особистості*

**З досвіду роботи
Мороз Наталії Валентинівни,
практичного психолога
Друхівської ЗОШ I-III ст.**

Березне - 2010 рік

Мороз Н. В.. Робота з дітьми, як засіб розвитку здорової і творчої особистості

Рецензент: Лаврентієва Надія Олександрівна, завуч з навчально-виховної роботи Друхівської ЗОШ I-III ст.

Дана робота висвітлює роботу з дітьми, як розвиток здорової і творчої особистості у шкільному середовищі. У роботі подано інформацію про розвиток дитини і вплив на неї шкільного виховання.

Робота містить план проведення тижня психології у школі, розробки виховних годин, бесід які впливають на формування здорової і творчої особистості.

**Затверджено науково-методичною
радою районного методичного
кабінету відділу освіти
Березнівської райдержадміністрації
(протокол №2 від 19 лютого 2010 року)**

Анкетні дані

Мороз Наталія Валентинівна

практичний психолог

Друхівської ЗОШ I-III ступенів

Рік народження – 1985

Освіта – вища

*Спеціальність – вчитель української мови
і літератури та
практичний психолог*

Стаж роботи – 3 роки

Категорія – спеціаліст

Адреса досвіду: вул. Шевченка, 121

с. Друхів

Березнівський район

Рівненська область

34643

Зміст

1. Вступ
2. План проведення тижня психології у школі
3. Класна година «Увага, як засіб запам'ятовування»
4. Урок психології «Емоції та почуття»
5. Розвивальне заняття з молодшими школярами «Як Боюсик став Хоробрим»
6. Урок психології «Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот»
7. Відкрите заняття для середніх школярів «Життя прожити не поле перейти»
8. Заняття з молодшими школярами «Чарівний сад нашого класу»
9. Корекційно-розвивальне заняття «Найбільше щастя – це здоров'я»
10. Тренінг духовного і творчого саморозкриття «Стань собі другом»
11. Виставка плакатів «Ми за здоровий спосіб життя»
12. Тренінг «Формування здорового способу життя»
13. Бесіда «Здоров'я – це наше багатство»
14. Виставка плакатів на психологічну тематику
15. Урок логічного мислення
16. «Логічні умовиводи»

„У кожної людини, як у діаманта, видобутого з таємничих глибин, тисячі граней. Виховання полягає в тому, щоб уміло, розумно, мудро, сердечно доторкнутися до кожної з цих граней, знайти ту, котра засяє неповторним світлом людського таланту”.

В.О.Сухомл
инський

Лише таким чином можна досягти мети – забезпечити високий розумовий і моральний ріст своїх вихованців.

Прийшовши у школу працювати психологом, перше що я зробила – це познайомилась із педагогічним колективом і поставила для себе мету засвітити вогник інтересу в очах дитини, зробити навчання посильним і радісним. Адже як говорять, щоб бути добрим педагогом, треба любити те, що вчиш, і любити тих, кого вчиш.

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.

Обрала для себе тему над якою працюю „Робота з дітьми, як засіб розвитку здорової і творчої особистості”. Отже, що для цього треба? Насамперед, треба знати дитину. 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 і вчителі, 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 здорової і 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 здорової і творчої особистості, є активність, прагнення до реалізації себе й свідоме прийняття ідеалів суспільства, перетворення їх на глибоко особисті для цієї дитини цінності, переконання та потреби.

Розширення кола потреб, розвиток мотиваційно-потрібнісної сфери визначають характер формування конкретних рис і якостей особистості. Такими рисами які формуються в процесі психологічного виховання є, наприклад:

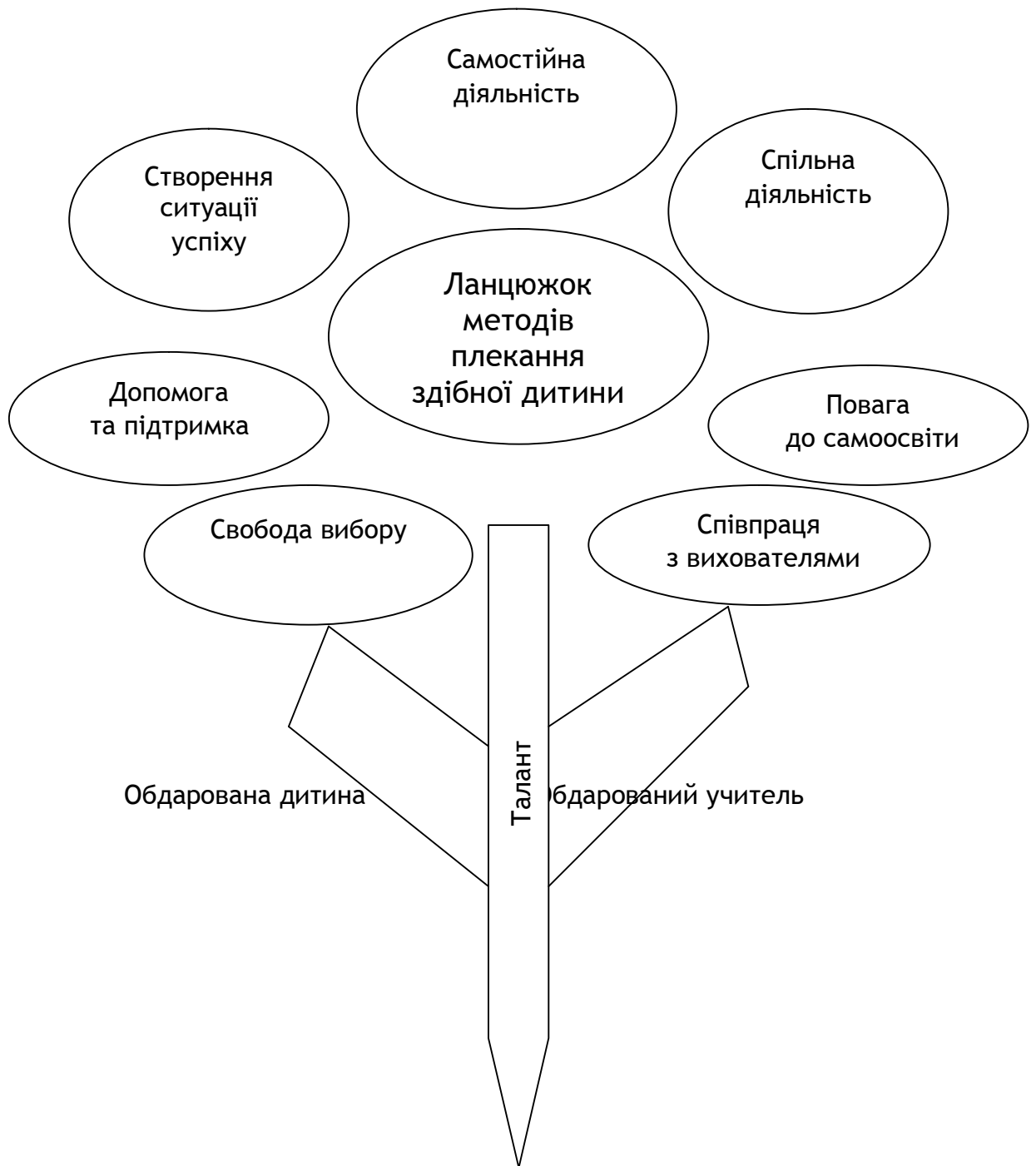
- ✓ відповідальність і почуття внутрішньої свободи;
- ✓ почуття власної гідності і повага до інших;
- ✓ чесність і сумлінність;
- ✓ готовність до необхідної праці й прагнення до неї;
- ✓ критичність і переконаність;
- ✓ доброта й суворість;
- ✓ бажання розуміти інших людей;
- ✓ розмірковування, оцінювання та воля;
- ✓ сміливість, готовність діяти.

Зазначені якості не випадково згруповані попарно. Цим підкреслюється відсутність якостей „абсолютних”. Найкращу якість повинна врівноважувати протилежне. Кожна людина зазвичай прагне знайти соціально прийнятну й особисто для неї оптимальну міру поєднання цих якостей у своїй особистості. Тільки за таких умов, знайшовши себе і сформувавшись як цілісна особистість, вона здатна стати повноцінним і корисним членом суспільства.

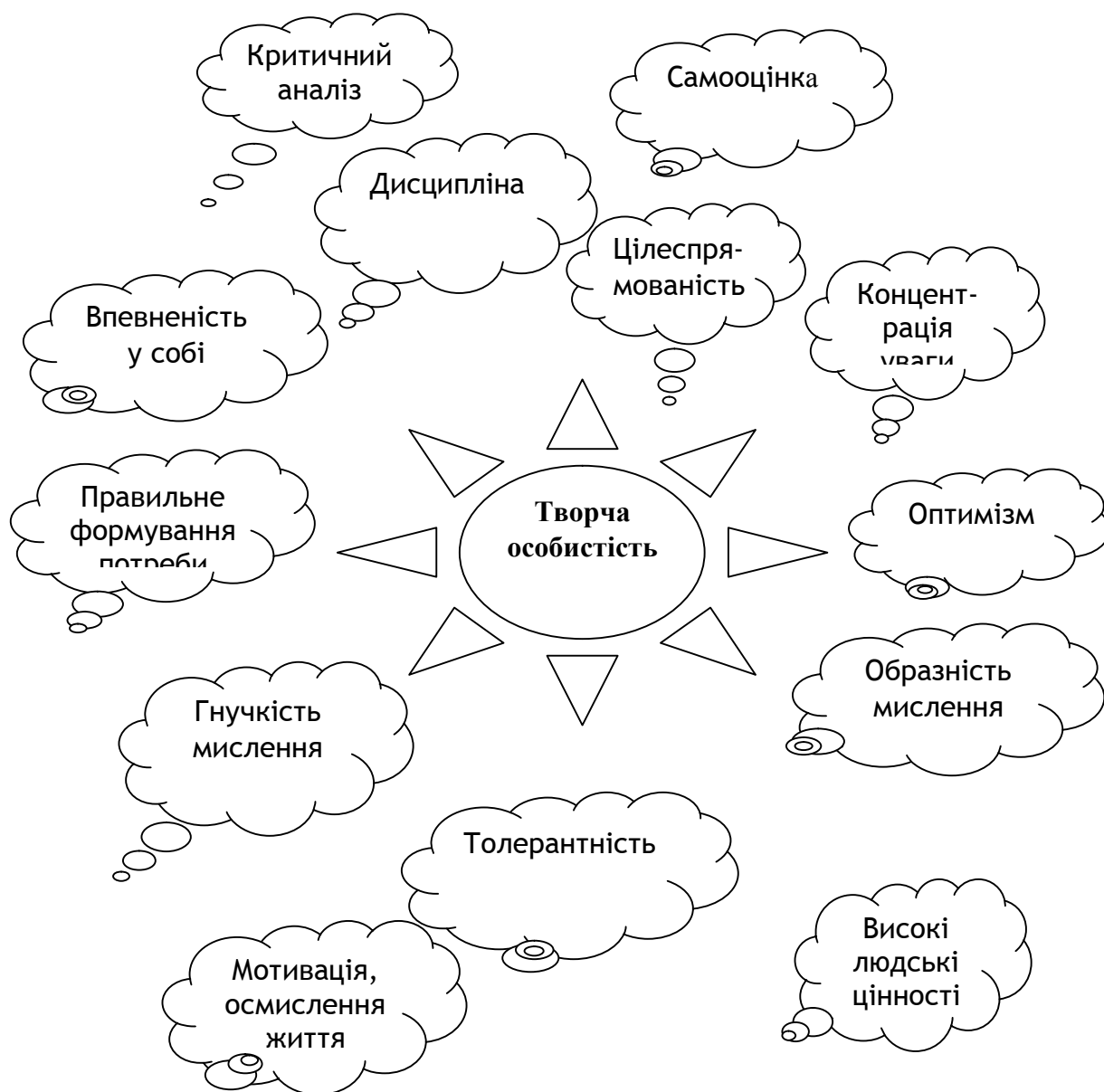
Зрозуміло, що розвиток здорової і творчої особистості поєднаний з високим інтелектуальним рівнем, - це виняток, рідкісне явище у звичайному шкільному класі. Проте наше завдання – створювати умови, за яких схильність дітей до нового, нестандартного, їхнє бажання самостійно вирішувати поставлені завдання можуть набути розвитку.

Особливу увагу я звертаю на розвиток здорової і творчої особистості. Адже кожна здібна, обдарована, талановита дитина – індивідуальність, яка потребує особливого підходу.

Можна виділити *„ланцюжок методів плекання здібної дитини”*.



І виділити чинники, які впливають на формування творчої особистості.



У своїй роботі я можу виділити так би мовити, „класичні” і „нетрадиційні” напрямки роботи:

- ✓ психологічна діагностика;
- ✓ психологічне консультування учнів, батьків, педагогів;
- ✓ корекційно-відновлювальний та розвивальний;
- ✓ навчання і освіта учнів, батьків, педагогів;
- ✓ спільна з педагогами методична робота;
- ✓ психолого-педагогічна просвіта;
- ✓ організаційно-методичний напрямок;
- ✓ робота з громадськістю;

- ✓ превентивний напрямок;
- ✓ особиста участь у шкільному житті учнів.

Виходячи з цих напрямків та ситуації, що склалася в сучасній школі, можна зробити висновок, що інтереси та потреби учнів, дорослих, які є учасниками шкільного життя мають багато спільного. Найчастіше для обговорення з учнями, вчителями, батьками виникають такі теми:

- ✓ психологічне здоров'я учнів;
- ✓ взаємини в класі;
- ✓ вибір друзів і стосунки з ними;
- ✓ здібності учнів;
- ✓ уміння спілкуватися;
- ✓ формування толерантності, організованості, упевненості у собі;
- ✓ виховання самостійності, ініціативності до оточуючих;
- ✓ стосунки між дітьми різної статі;
- ✓ стосунки з учителями, батьками;
- ✓ вибір профілю навчання, професії.

Впроваджую у своїй роботі і програму національного виховання Рівненщини та Березнівщини. Допомагаю дітям сформувати ціннісні ставлення до суспільства, держави, природи, мистецтва, історичних, культурних і духовних надбань рідного краю, сім'ї, родини, людей та ціннісне ставлення до себе. Проводжу різні методики та опитувальники, наприклад: методику «Автобіографія», опитувальник «Мої цінності», анкетування для визначення духовного розвитку особистості, опитувальник «особистісний ріст», визначення рівня вихованості та інші.

Проводжу групові та індивідуальні консультації для дітей, педагогів та батьків. Особливу увагу звертаю на дітей які прийшли до школи, переходять навчатися у середні класи, які вибирають профіль навчання та профорієнтацію.

Намагаюсь допомогти кожному хто до мене звертається, адже як сказав К.О.Конрад «Наше завдання не в тому, щоб зробити себе необхідними нашими дітям, а навпаки, у тому, щоб допомогти їм навчитися, по можливості скоріше, обходитись без нас».

План проведення тижня психології

№ п/п	Назва заходу	День тижня	Клас	Хто проводить
1.	<i>Девіз дня „Подорож до країни Психології”</i> 1. Відкриття тижня. 2. Класна година на тему: „Увага як засіб запам’ятовування”. 3. Урок психології „Емоції та почуття”	понеділок	4 кл. 8 кл.	Мороз Н.В.
2.	<i>Девіз дня „Пізнаємо світ навколо нас”</i> 1. Розвивальне заняття „Як Боюсик став Хоробриком”. 2. Урок психології „Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот”. 3. Відкритий урок „Життя прожити – не поле перейти”	вівторок	2 кл. 5 кл. 11 кл.	Мороз Н.В.
3.	<i>Девіз дня „Веселий настрій”</i> 1. Заняття з молодшими школярами „Чарівний сад класа”. 2. Корекційно-розвивальне заняття „Найбільше щастя – це здоров’я”. 3. Тренінг духовного і творчого саморозкриття „Стань собі другом”	середа	1 кл. 6 кл. 9-Б кл.	Мороз Н.В.
4.	<i>Девіз дня „Я обираю здоровий спосіб життя”</i> 1. Виставка плакатів на тему: „Ми за здоровий спосіб життя”. 2. Бесіда „Здоров’я – це наше багатство”. 3. Тренінг „Формування здорового способу життя”	четвер	5-11 кл. 3 кл. 7 кл.	Мороз Н.В.
5.	<i>Девіз дня „Працюючи відпочиваю”</i> 1. Виставка плакатів на психологічну тематику. 2. Урок логічного мислення. 3. Логічні умовиводи. 4. Підведення підсумків тижня. Нагородження переможців	п’ятниця	5-11 кл. 7 кл. 9-А кл.	Мороз Н.В.

Класна година на тему

„Увага, як засіб запам'ятовування”

...Увага – саме ті двері, крізь які проходить усе, що лишень входить у душу людини із зовнішнього світу.

К.Д.
Ушинськ
ий

Цілі: ознайомити учнів із видами та властивостями уваги; за допомогою запропонованих завдань допомогти дізнатися про індивідуальні особливості властивостей уваги; запропонувати ігри на увагу; проаналізувати прийоми, що сприяють розвитку уваги.

Хід заняття

I. Вступне слово вчителя

Увага – це спрямованість і зосередженість свідомості на певному предметі, явищі або діяльності.

Види уваги та їхня порівняльна характеристика

Види уваги	Умови виникнення	Основні характеристики
Мимовільна увага	Дія сильного, контрастного або значущого подразника, що викликає емоційний відгук	Мимовільність, легкість виникнення й переключення
Довільна увага	Постановка мети (завдання)	Спрямованість відпо-відно до завдання. Вимагає вольових зусиль, стомлює
Після довольна увага	Входження в діяльність і виникнення у зв'язку з цим інтересу	Зберігається ціле-спрямованість, зніма-ється напруження

Властивості уваги

Концентрація (зосередженість). Поринання учня в роботу настільки, що він нічого іншого не помічає; пов'язане з концентрацією уваги.

Ю. Бондарев у романі „Вибір” так описав стійкість уваги свого героя: „...телефон тріскотів дарма, кроки в коридорі наближалися й віддалялися, стукіт у двері лунав і вимогливим напором, і вкрадливим пошкрябуванням. Васильєв не відповідав, він просто не чув цього, зайнятий улюбленою, головною справою свого життя...”.

Ступінь зосередженості уваги на об'єкті називається концентрацією уваги.

Обсяг. Якщо на мить показати плакат із зображеними на ньому предметами, цифрами або літерами, то одні люди зуміють назвати велику кількість цих об'єктів, а інші меншу. У перших людей обсяг уваги більший. Обсяг уваги може змінюватися. Так, якщо сприймані об'єкти певною мірою пов'язані один з одним, то кількість об'єктів, які помітить людина, буде більшою.

Кількість об'єктів, що можуть бути охоплені увагою одночасно, називається обсягом уваги.

Переключення. Під час діяльності людині часто доводиться переключати свою увагу з одного об'єкта на інший, з однієї дії на іншу. Успіх переключення залежить від особливостей попередньої та нової діяльності й від особистих якостей людини. Якщо попередня робота виконувалася з інтересом, а наступна діяльність його не викликає, то переключення буде важким. Якщо, навпаки, людина охоче береться за нову справу, то й увага її буде переключатися легко. Наприклад, перервати читання цікавої книги й почати виконувати домашнє завдання набагато складніше, ніж навпаки.

Навмисне перенесення уваги з одного об'єкта на інший називається переключенням уваги.

Розподіл. Часто доводиться зосереджувати увагу не на одному об'єкті, а на кількох і виконувати водночас дві-три дії. Учень на уроці записує пояснення вчителя, при цьому він повинен розподіляти увагу, оскільки потрібно одночасно записувати сказану вчителем фразу і слухати, що він говорить далі. Так, граючи у футбол, гравець повинен стежити за переміщенням своїх суперників, партнерів по команді, бачити положення воротаря чужої команди, володіючи при цьому м'ячем. Це також є прикладом розподілу уваги.

У розподілі уваги велике значення має достатнє знання хоча б однієї з тих дій, які доводиться виконувати одночасно.

Можливість утримувати у сфері увагу одночасно кілька об'єктів називається розподілом уваги.

Стійкість. Вона є важливою властивістю уваги, завдяки якій людина може тривалий час залишатися зосередженою на певному предметі або дії.

Тривалість зосередження уваги на об'єкті називається стійкістю уваги.

Цікаво відзначити, що дослідження Б.М. Теплової, В.Д. Небиліцина показали, що якість уваги залежить від властивостей нервової системи людини. Установлено, що людям зі слабкою нервовою системою додаткові подразники заважають зосередитися, а із сильною – навіть підвищують концентрацію уваги.

II. Практичні завдання для школярів

Виконайте досліди, що дозволяють визначити якості уваги.

Дослід 1

Мета: вивчити концентрацію слухової уваги.

Інструкція. Дослід проводиться колективно. Учні пропонується подумки розв'язати три задачі. Отримані відповіді школярі повинні запам'ятати й записати лише після слів учителя: „Отриману відповідь запишіть”. Уголос нічого говорити не можна.

Учитель читає чітко, повільно, з потрібними паузами.

Хід досліду

- 1) „Дано два числа 82... і 68... Першу цифру другого числа помножте на першу цифру першого числа... і від отриманого числа відніміть другу цифру першого числа... Запишіть відповідь”. (Відповідь. 46).
- 2) „Дано два числа 82... і 68... До першої цифри другого числа додайте другу цифру другого числа... і отримане число розділіть на другу цифру другого числа... Запишіть відповідь”. (Відповідь. 1).
- 3) Дано два числа 56... і 92... Другу цифру першого числа розділіть на другу цифру першого числа... Запишіть відповідь”. (Відповідь. 18).

Висновки. Якщо правильно розв'язані всі три задачі, то це свідчить про високий рівень концентрації слухової уваги, дві – середній, одну або жодної – низький.

Якщо правильно розв'язані перша і третя задачі, то це свідчить про те, що учень не може довго утримувати концентрацію своєї уваги, йому потрібні кілька хвилин відпочинку. Правильно розв'язані друга і третя задачі свідчать про те, що учень, швидше за все, повільно концентрує свою увагу. Якщо правильно розв'язані перша і друга задачі, то це показник невміння довго утримувати концентрацію своєї уваги.

Дослід 2

Мета: вивчити особливості прояву розподілу уваги школярів.

Серія А

Хід досліду

Учневі пропонують назвати по черзі літери абетки й після кожної з них – число, додаючи після наступної літери 3, тобто: „а – 1”, „б – 4”, „в – 7”, „г – 10”, „д – 13” і т. д., поки не дійде до літери „ф”. Витрачений час (у секундах) записують. Дослід повторюють ще із двома-трьома випробуваними.

Серія Б

Школяр пише на дошці числа від 1 до 20 й одночасно голосно рахує у зворотному порядку – від 20 до 1. Витрачений час (у секундах) записують. Дослід повторюють ще із двома-трьома випробуваними.

Серія В

Учень голосно читає з книги текст і одночасно пише що-небудь на дошці (наприклад, + – + – + – тощо). Витрачений час (у секундах)

записують. Дослід повторюють ще із двома-трьома випробуваними.
Робиться висновок про індивідуальні особливості розподілу уваги школярів, аналізуються особливості розподілу уваги.

III. Питання для обговорення

Визначте, які властивості уваги проявляються в наведеному прикладі.

Якось затіяли суперечку про те, кого можна назвати більш уважним. Один із учнів, які сперечалися, сказав:

- Степан Івченко дуже уважний. Коли він читає книгу або слухає, що йому говорять, то ніщо не може відволікти його: ні поява кого-небудь, ні розмова інших учнів, ні шум у коридорі. Уся його увага поглинається тим, що він робить зараз.

- А по-моєму, - відповів інший учень, - Оксана Петренко більш уважна. З яким би захопленням вона не розповідала (здається, вона вся поглинена розповіддю), все-таки жодна деталь не вислизає з її уваги. Вона бачить і чує все, що робиться навколо.

- Та ні, Максим Панченко уважніший за всіх, - сказав третій учень. – Одного разу ми йшли групою по дорозі в цілковитій пітьмі, і раптом зненацька спалахнуло й відразу ж загасло світло від електричного ліхтарика. Ми встигли лише помітити постать чоловіка, а Максим за коротку мить розгледів усі деталі його одягу.

IV. Ігри на різні властивості уваги

„Слухай уважно”

а) Двоє учнів одночасно вимовляють дві різні фрази. Решті необхідно відтворити їхній зміст.

б) Два учні читають по одній фразі з двох невеликих оповідань. Так прочитують обидва оповідання. Решті учнів необхідно відтворити зміст кожного оповідання окремо.

в) Повільно, чітко, але один раз учитель вимовляє п'ять-шість назв геометричних фігур, географічних найменувань або історичних імен; дві-три дати, багатозначне число. Учасникам гри потрібно точно повторити почуте відразу або через певний час. У грі можуть брати участь діти у віці вісім років.

„Пропусти число” (розподіл уваги)

Учитель пропонує підліткам порахувати вголос, причому числа, що містять цифру 3 або діляться на 3, слід пропускати. Замість цифр необхідно вимовити „От так я!”.

Гра для дітей віком від десяти років.

„Рахуємо разом” (концентрація уваги)

Школярі по черзі повинні виконати додавання або віднімання однозначних (або двозначних) чисел.

Наприклад, перший учень називає число „9”.

Другий – знак „+”.

Третій – число „8”.

Четвертий – знак „=”.

П’ятий повинен назвати нове число і т. д.

Гра для дітей віком від восьми років.

„Абетка” (розподіл уваги)

Між учнями розподіляються літери абетки від А до Я. Якщо учасників гри 14-15, то на кожного може припадати не по одній літері.

Далі вчитель диктує яку-небудь фразу, а діти повинні написати її. Написання потрібної літери позначається плеском у долоні того учасника гри, за яким закріплена ця літера.

Гра для дітей віком від восьми років.

„Шум не заважає” (на стійкість уваги)

Усі по команді й уголос, але не дуже голосно (кожен зосередившись на своєму), заучують: хто вірш, хто іноземні слова, хто правила.

Учителю необхідно підібрати матеріал приблизно однакового рівня складності, щоб учні могли вивчити його за 6-8 хвилин.

Учень, який виконав завдання, піднімає руку. Учитель підкликає його до себе й перевіряє виконання.

У грі беруть участь діти віком від восьми років.

„Встигни прочитати” (на стійкість уваги)

Один учень пише на класній дошці речення з п’яти-семи слів. Інший учень майже слідом за ним витирає написане. Решта учнів повинні запам’ятати, що було написано.

Якщо на дошці пишуться числа (9-12 знаків), то вони витираються з незначним запізненням.

Гра для дітей віком від дев’яти років.

„Пильне око” (на обсяг уваги)

Один школяр виходить із класу. Один із восьми-десяти учнів, що беруть участь у грі, що змінює у своєму зовнішньому вигляді, наприклад, розстібає гудзик, знімає годинника тощо. Потім відсутній школяр повертається до класу і намагається визначити, у зовнішності кого з учнів сталися зміни.

Гра для дітей віком від дев’яти років.

V. Практичні рекомендації для школярів щодо розвитку уваги

1. Привчайте себе уважно працювати в найрізноманітніших умовах і навіть гучній обстановці, що відволікає. Потрібно намагатися не помічати того, що заважає роботі.

2. Систематично вправляйтеся в одночасному спостереженні кількох об’єктів. Робити це слід так, щоб загальне сприйняття кожного об’єкта зберігалось досить добре, і водночас увагу потрібно концентрувати на

головному, виокремлюючи його із другорядного.

3. Тренуйтеся в переключенні уваги. Ці тренування мають відбуватися за трьома напрямками:

- швидко переключати увагу з об'єкта на об'єкт;
- виокремлювати найбільш важливі об'єкти за рахунок другорядних;
- змінювати порядок переключення.

4. Розвивайте в собі вольові якості, це сприяє також розвитку стійкості уваги. Змушуйте себе зосереджуватися навіть тоді, коли робити цього не хочеться. Частіше дотримуйтеся принципу „потрібно”, а не „хочу”. Починайте роботу з важкого й нецікавого, намагайтеся виконувати ті справи, які хочеться відкласти на потім. Чергуйте легкі та важкі справи, цікаві й нецікаві.

5. Частіше грайте в різні ігри: шахи, головоломки, спортивні ігри. Самі п собі вони не розвивають увагу, але допомагають досягти бажаного.

VI. Підбиття підсумків

Учням пропонується розповісти, що нового вони дізналися про свою увагу або написати міні-твір „Особливості моєї уваги”.

Урок психології на тему:

„Емоції та почуття”

Мета уроку – учні мають зрозуміти і запам’ятати:

- поняття „емоції”, „почуття”;
- види та особистості емоцій і почуттів;
- вплив емоцій на роботу кухаря;
- зовнішні прояви різних емоцій і почуттів;
- поради щодо профілактики та боротьби з негативними емоціями.
-

Матеріали: опорний конспект лекції, притча, схематичне зображення облич із різними емоціями.

Презентація теми і плану уроку

Психолог. Тема нашого сьогоднішнього уроку – „Емоції та почуття”. Сьогодні ми з вами поговоримо про емоції. Для чого вони нам і які.

Мотивація навчальної діяльності учнів

Пропоную визначити свій настрій, емоції та готовність до роботи.

На всіх столах у конвертах лежать різнокольорові картки. Вийміть їх, уважно розгляньте і залишіть на столі картку того кольору, який відповідає вашому настрою зараз та є для вас найприємнішим, інші картки покладіть назад.

Підійміть, будь ласка, вгору з карткою. Учні з якими емоціями переважають у класі? Про це може розповісти обраний вами колір.

Синій зазвичай обирають люди чутливі, песимістично налаштовані.

Зелений колір подобається людям наполегливим, які прагнуть до самоствердження.

Червоний – обирають ті, хто прагне діяти і досягти успіху. У них переважають емоції інтересу.

Жовтий колір до вподоби тим, у кого найчастіше – гарний настрій, хто прагне до емоційно насиченого спілкування.

Люди, які переживають почуття невпевненості, обирають **коричневий** колір, а ті, хто потрапив у складну життєву ситуацію, не готовий поки що до плідної праці, - **чорний**.

Тепер покладіть картку назад.

Актуалізація знань

Психолог. Згадаймо вивчений матеріал, який допоможе нам осмислити нову тему:

1. Дайте коротке визначення поняття „психічні процеси”. (*Процеси, що відбуваються у психіці людини*).
2. Назвіть класи психічних процесів. (*Пізнавальний, емоційний, вольовий*).
3. Дайте коротке визначення пізнавальних психічних процесів. (*Процеси, які переважно орієнтують людину у зовнішньому світі і в собі самій*).
4. Наведіть приклади пізнавальних психічних процесів. (*Відчуття, сприймання, пам'ять, мислення, уява*).
5. До якого класу психічних процесів належать ті, в яких переважно виявляється ставлення людини до цього світу і до себе самої? (*Емоційні психічні процеси*).

Виклад проблемної ситуації

Психолог. Зараз я хочу розказати вам про один історичний факт. Наприкінці уроку ви скажете мені, чи стосується він нашої теми. Якщо так, то чому?

М.Пирогов – видатний хірург ХІХ ст. описав таке цікаве явище: однакові рани загоюються швидко у солдатів переможної армії, а у переможених – набагато повільніше.

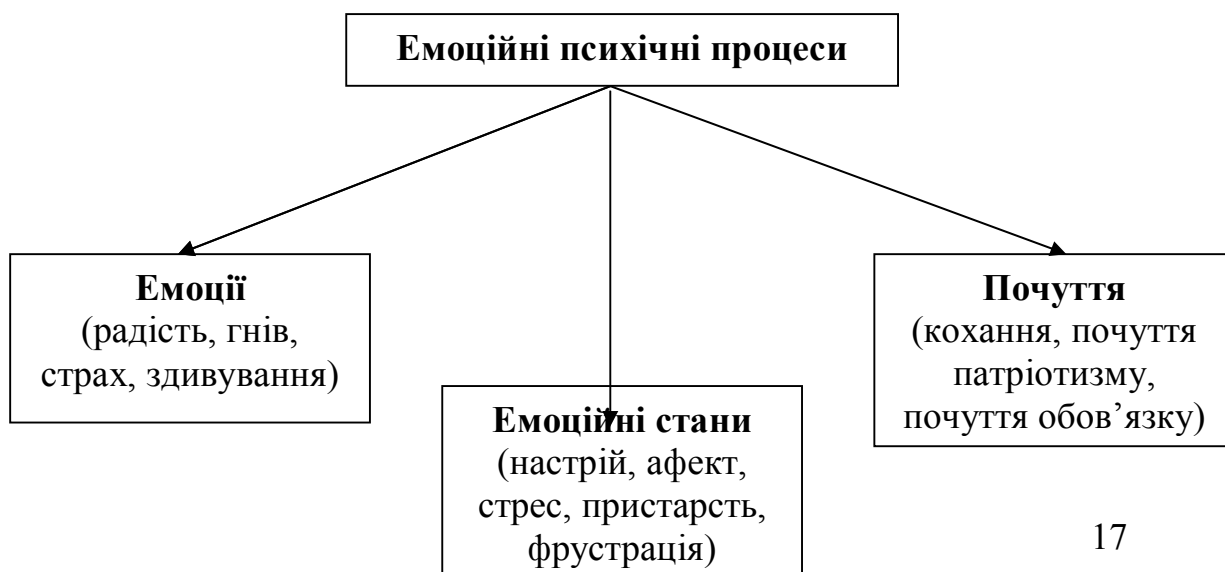
А зараз давайте знову поговоримо про психічні процеси. Зупинімося на емоційних психічних процесах – це емоції, почуття та емоційні стани. Сьогодні ми розглянемо перші два.

Емоції – порівняно нетривале, суб'єктивне, ситуативне ставлення до світу довкола і до самого себе.

Почуття – властивість людини, що виявляється у більш чи менш стійкому, узагальненому позитивному чи негативному ставленні до певних об'єктів, людей, галузей діяльності (див. схему 1).

Схема 1

Емоційні психічні процеси



Психолог. Пропоную вам подивитись на схему та ознайомитися з видами й особливостями емоцій та почуттів (див. схему 2).

Види почуттів:

- моральні (патріотизм, почуття обов'язку);
- інтелектуальні (радість пізнання, сумнів);
- естетичні (насолюда від сприймання природи та творів мистецтва);
- практичні (задоволення від процесу праці).

За видами емоції поділяються на прості та складні. Прості емоції пов'язані з відчуттям та задоволенням органічних потреб (приємні чи неприємні кольори, запахи, смаки; задоволення потребу у їжі, воді).

Складні емоції пов'язані з розумінням об'єктів, усвідомленням їхнього життєвого значення (сором, радість, смуток).

За якістю: позитивні, негативні, амбівалентні.

Позитивні емоції виникають, якщо певні предмети, явища довколишнього світу відповідають нашим потребам або викликають позитивну реакцію (радість, задоволення, захоплення).

Негативні емоції виникають, якщо щось перешкоджає задоволенню потреб (невдоволення, страх, огида, смуток, страждання).

Амбівалентні поєднують у собі протилежні емоції (сміх крізь сльози, радість і смуток на випускному вечорі).

За впливом на організм людини: активні й пасивні.

Активні – посилюють енергію, спонукають до діяльності (радість, захоплення, ненависть).

Пасивні – емоції, що пригнічують людину, її активність, демобілізують (смуток, тугу).

За силою. Сила або слабкість емоцій залежить від сили вражень, зв'язку цих вражень із потребами, інтересами особистості, станом людини у певний момент, її індивідуальними особливостями.

За часом виділяють тривалі й нетривалі емоції та почуття. Це залежить від індивідуальних особливостей людини, її стану, ставлення до ситуації, Об'єкта почуттів.

Розрізняють такі **види вищих почуттів.**

Моральні – почуття, що віддзеркалюють ставлення до інших людей, до суспільства і до самого себе.

Інтелектуальні почуття пов'язані з пізнавальною діяльністю, із процесом творчості.

Естетичні почуття відображають ставлення людей до природи, мистецтва у категоріях „прекрасне – потворне”, „красиве – огідне”.

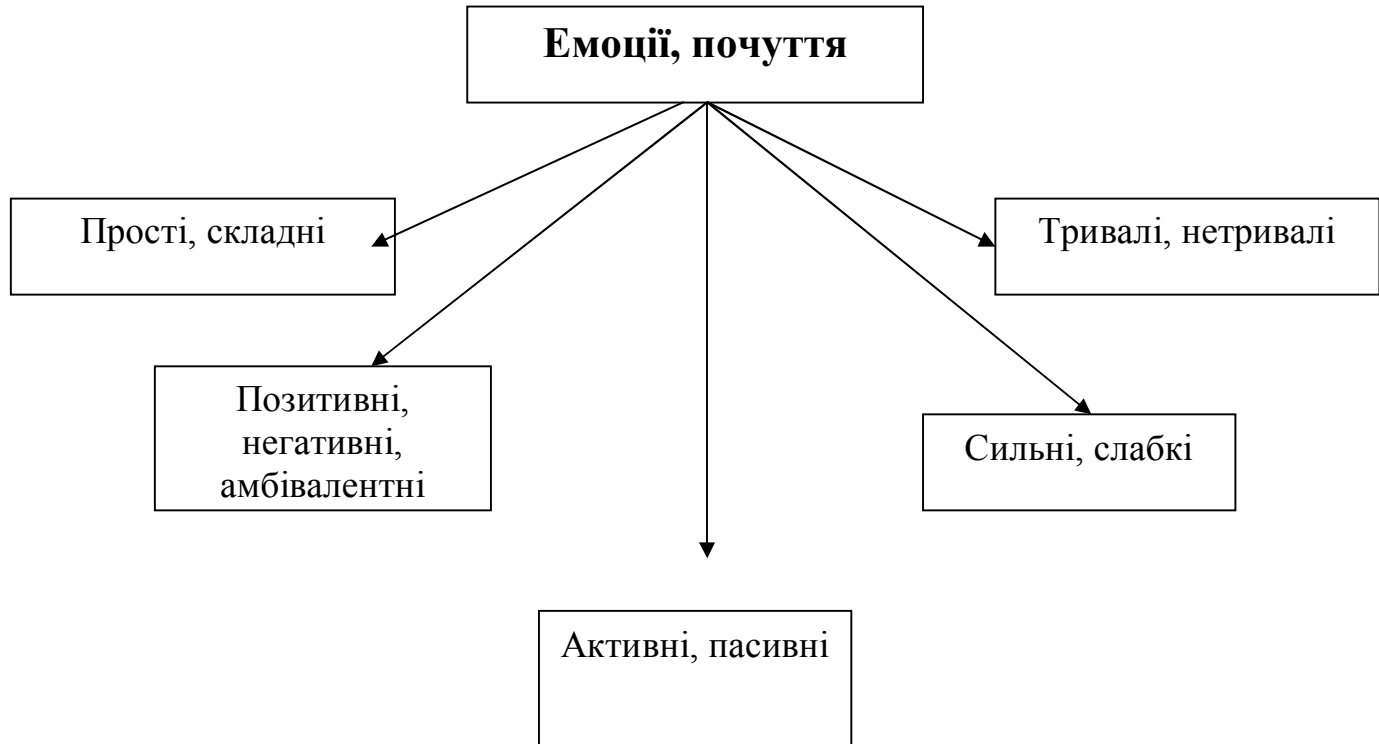
Практичні почуття виникають у процесі трудової діяльності. Вони залежать від ставлення до роботи, правильного вибору професії.

Ми розглянули види й особливості емоційних почуттів. А чи можна,

подивившись на людину, визначити її переживання? (Так).

Схема 2

Види й особливості емоцій та почуттів



Справді, існують певні **прояви емоцій**:

1. **Зовнішні:**

а) виразні рухи (міміка, пантоміміка);

б) особливості голосу та мовлення: темп, інтонація тощо.

2. **Внутрішні** (підвищення артеріального тиску, затримка дихання, зміна частоти серцевих скорочень, зміна тону м'язів тощо).

Послухаймо притчу про це.

Притча „Радість пізнання”

Один мудрець, даючи настанови своєму учню, запитав його:

- Чи зрозумів ти їх?

- Зрозумів, - відповів учень.

- Ти сказав неправду, бо про розуміння свідчила б радість на твоєму обличчі, а не твоя відповідь.

Зображення емоції

- Хто хоче мімікою показати емоцію радості?

- Які зміни на обличчі ми спостерігали? (*Піднімаються кутки губ, очі звужуються...*).

Нагадайте, хто на початку уроку обрав картки жовтого або червоно кольорів. Прошу двох вийти до дошки для виконання наступного завдання. Воно потребує деякого артистизму. Охочі, підніміть руки.

Ви маєте зобразити відповідний стан людини пантомімікою та мімікою. Учні проводять демонстрацію по черзі:

- плечі та голова опущені, спина зігнута, хода повільна, сумний вираз обличчя (сум), негативні емоції (сум, печаль);
- плечі розправлені, голова піднята, хода стрімка, на обличчі усмішка, очі світяться (радість).

Інші учні повинні визначити емоцію та пояснити, за якими критеріями вони це зробили. Наведемо приклад емоцій.

Позитивні: безпека, гордість, довіра, задоволення, замилювання, захват, захоплення, здивування, ніжність, любов, повага, подяка, полегшення, радість, самовдоволення, симпатія, впевненість.

Негативні: відраз, вина, ворожість, гнів, горе, жах, жалість, заздрість, смуток, злість, зняковільність, жаль, каяття, лють, невдоволення, невпевненість, ненависть, нудьга, образа, обурення, огида, презирство, ревності, розгубленість, розпач, розчарування, сум, туга, тривога, страх, сумнів, сором, страждання тощо.

- Чи можна за емоційними проявами визначити рівень вихованості / невихованості людини? (*Так*).

Дайте відповідь на це запитання, виконавши тестове завдання.

1. Чим вихована людина відрізняється від невихованої?

- а) багатою мімікою при різних емоційних станах;
- б) вміння контролювати свої негативні емоції;
- в) стриманістю міміки і жестів при виявленні різних емоцій;
- г) бажанням донести до всіх навколо свій настрій (веселий, злий, сумний).

2. Що має робити людина, аби у неї було приємне обличчя?

- а) часто ходити в косметичний кабінет;
- б) якомога частіше „робити гримаси”;
- в) добре ставитися до себе та інших людей;
- г) нікому не заздрити, вміти прощати людям їхні недоліки.

Правильні відповіді: 1) б, в; 2) в, г.

Психолог. Ми вже багато дізналися про емоції. А тепер поговорімо про те як вони впливають на нас?

Поясніть свою думку, закінчивши речення і назвавши відповідні емоції.

1. Якщо людина працює в умовах дефіциту часу... (у нього виникає тривога, роздратування).

2. Якщо людина працює у колективі з несприятливим психологічним кліматом (його ображають, на нього кричать, обмежують його творчість)... (у нього виникатимуть негативні емоції).

3. Якщо людина працює у несприятливих санітарно-гігієнічних умовах... (він дратуватиметься).

Пригадаймо історичний факт наведений на початку уроку, про загоєння ран у вояків. Чи стосується він нашої теми? Як саме? (Так, стосується. Позитивні емоції стимулюють роботу захисних сил організму, а негативні – пригнічують).

Вправа „Корисні поради”

Нехай перші три ряди уважно прочитають поради „Як не допустити негативних емоцій”, а останні три ряди – „Як позбутися негативних емоцій та почуттів”.

Зачитайте вголос ті, яких ви у житті дотримуетесь, а також ті, які вам сподобалися і стануть у нагоді.

Пам’ятка

Як позбутися негативних емоцій та почуттів

1. Якщо ви відчуваєте образу, напишіть чи намалюйте свої почуття на папері, висловіть усі переживання. Пишіть, аж поки не зникне роздратування, а потім порвіть аркуш.
2. Намагайтеся конструктивно сприймати критику інших людей – це крок до самовдосконалення.
3. Трансформуйте негативні емоції у фізичну роботу.
4. Навчіться пробачати людину, яка викликала у вас негативні почуття.
5. Відчувши збудження, починайте дихати повільно і глибоко. Воно скоро згасне.
6. Учіться замінити емоції гніву радістю. Станьте перед дзеркалом, подивіться на своє збуджене від гніву обличчя, потім усміхніться. Хоч як це складно, пригадайте щось приємне.
7. Налаштуйтеся на сприяливо-спокійну реакцію на всі події, які трапляються у вашому житті. Допоможе в цьому така вправа: стисніть обидві руки в кулак, великий палець покладіть на підмізничий. Виконуйте тричі на день по 15 хвилин.

Підбиття підсумків

Відзначення активних учні

Домашнє завдання

Ще раз проаналізуйте поради і позначте ті з них, які вам найбільше сподобались. Підготуйте (за бажанням) додаткову інформацію-повідомлення про емоційні стани: „Настрій”, „Афект”, „Стрес”, „Фрустрація”, „Пристрасть”.

Розливальне заняття з молодшими школярами

«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 страшнувато, правда? Дерева 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 мітлою 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 Привида: Привидюсик, Привиденя, Привидько та ін.)*.

Ну, Привидюсик – це зовсім і не страшно. Дивіться, як він одразу подобршав 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 зробить!

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, Відьмуся!

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 засявав 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

24

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!



Урок психології

„Джерела моєї душі, або Ярмарок чеснот”

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

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

1. Енергізатор

Мета: створення позитивного настрою, на лаштування на роботу.

Вправа „Рукостискання 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);
- рукостискання 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 рукостискання і погляд в очі (Німеччина);
- м’яке рукостискання 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?

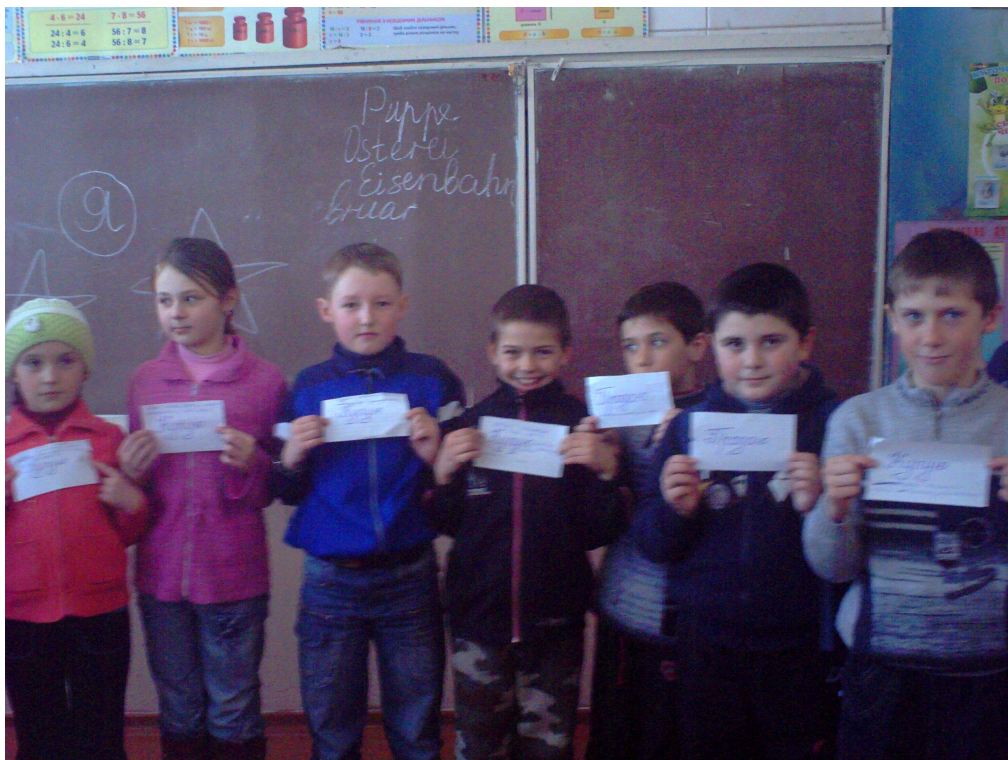
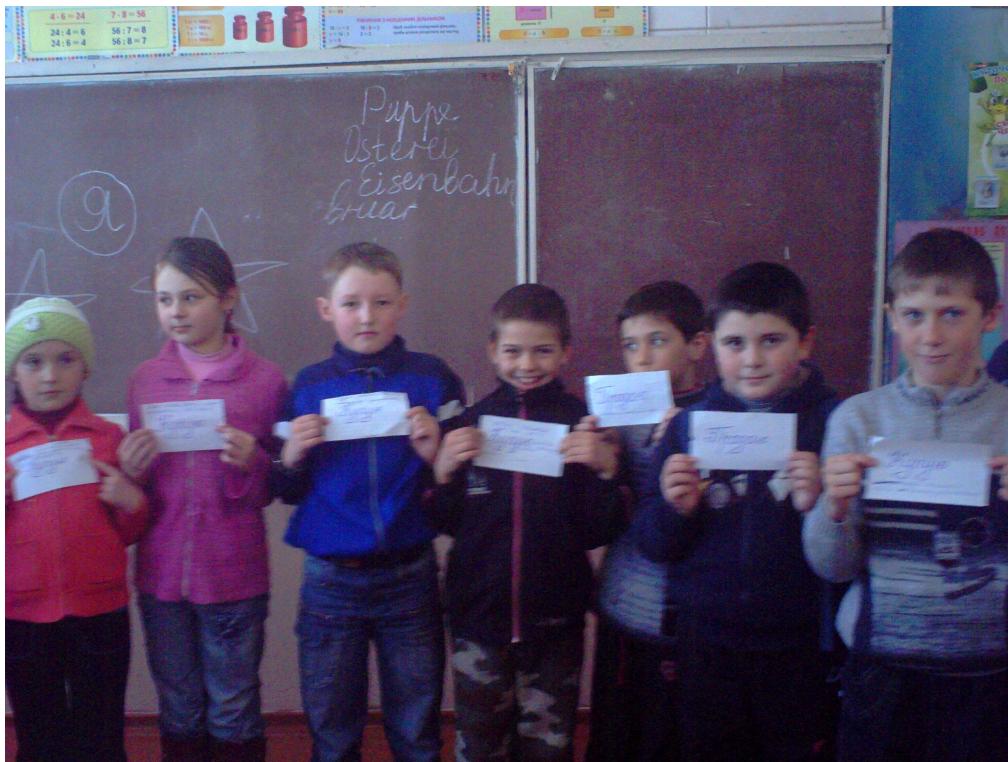
Потрібно підвести учнів до висновку: „зоряна карта” кожного з них свідчить про те, скільки в нього можливостей, наскільки він унікальний, що є загальним для всіх, що допомагає людині досягти успіху в житті.

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

Відкрите заняття для старшокласників

«Життя прожити – не поле перейти»

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?

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.

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 _____

1. 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 закінчатся 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 пасажирами 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,

витагнули 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 вкрасти, бо вона – це цінність, яка не принесе жодної користі, якщо не йтиме від чистого серця” (*Усмішка*).

Усміхайтесь! І люди, зігріті вашою посмішкою, прихилияться до вас. Усміхайтесь і це приведе вас до щастя.

Заняття з молодшими школярами

„Чарівний сад нашого класу”

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 намагаюся 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.

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

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

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”.





Корекційно-розвивальне заняття

„Найбільше щастя – це здоров’я”

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.

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.

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”, відчути 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

є 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 найсмішніший 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. 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;
- розраховані на сприйняття учнями 3-4-х класів.

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 всміхайтеся! У сміху, як у сонця, - тисячі променів і промінчиків, нехай кожен зігріє вас. Хай настрій, 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!

Тренінг духовного і творчого саморозкриття

„Стань собі другом”

Мета: 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 „Знайомство”

Мета: зняття напруження.

Тривалість вправи – 20 хв (за умови, що в групі до 10 осіб).

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.

Тривалість вправи – до 25 хв.

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.

Тривалість вправи – до 5 хв.

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.

Тривалість вправи – 20 хв.

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?

46

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.

Тривалість вправи – до 30 хв.

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 – 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!

Матри 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?

Виставка плакатів
на тему:

**«Ми за здоровий
спосіб життя»**









Тренінг

„Формування здорового способу життя”

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

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

Знайомство

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:

1. Чи існує проблема погіршення здоров'я серед молоді?
2. Що є складовими здорового способу життя?
3. Які шкідливі звички найбільше псують здоров'я?
4. 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.

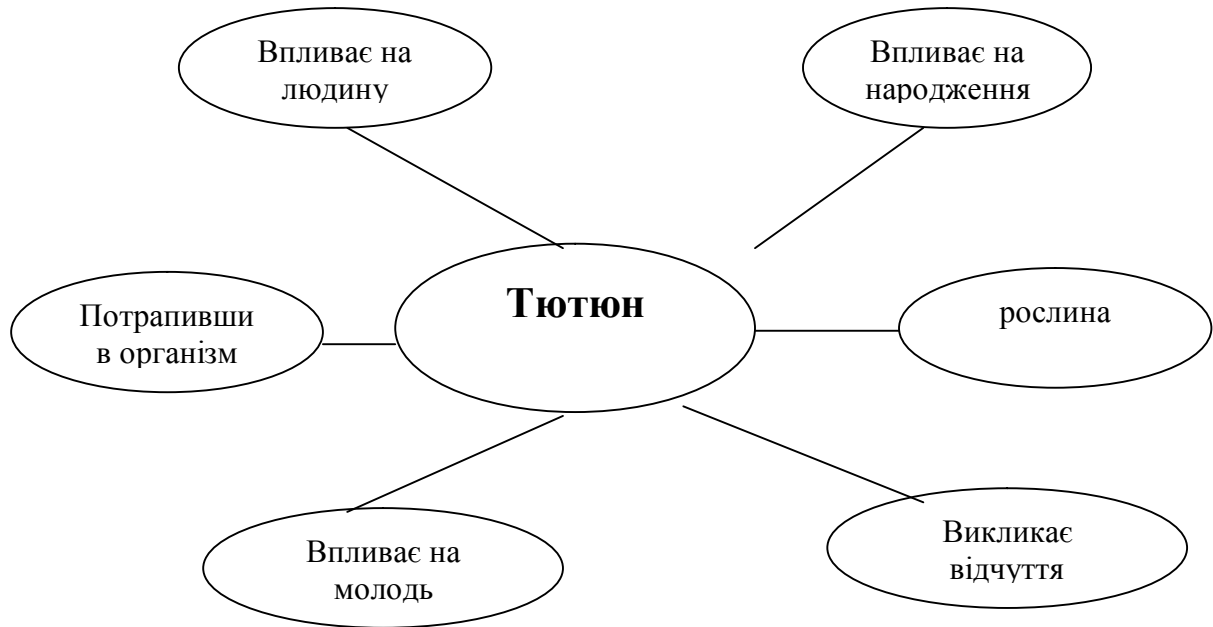
1) визначити причини, що спонукають підлітка до початку вживання тютюну, як це впливає на здоров'я, та які наслідки такої поведінки.

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 сідають 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 відчувати 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 щиру 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?

**Виставка
плакатів на
психологічну
тематику**

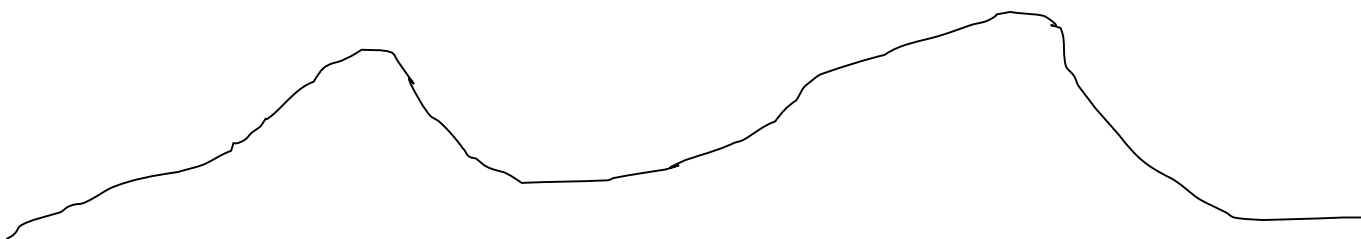


„Логічні умовиводи”

Завдання уроку: закріплювати в учнів уміння правильно робити умовиводи з поданих умов.

Вступна частина

Гра „Домалюй”



Основна частина

- Усі вправи на ознайомлення з логічними словами, які ми виконували протягом минулих занять, допоможуть нам розв’язувати задачі, в яких необхідно зробити умовивід, проаналізувавши надалі твердження. Саме це ми і спробуємо робити сьогодні, і ви зрозумієте, наскільки це легко.

Завдання 1. Зробіть висновок.

- Усі учні 3 класу колекціонують марки і листівки. Михайлик навчається в 3 класі і не колекціонує марки. Що колекціонує Михайлик?
- Рік складається з 365 або 366 днів. У 2008 році не 366 днів. Скільки днів у 2008 році?

Завдання 2. Продовж речення.

- Всі учні 4-х класів брали участь у конкурсі „Колосок”. Аня – четвертокласниця. Отже, вона...
- Усі горіхи – кущі. Кущі – рослини. Отже,...
- Предмети з металу тонуть у воді. Паперовий кораблик не тоне у воді, отже,...
- Усі учні 4-Г класу їздили до Полтави на екскурсію. Вітя не їздив. Отже,...

Завдання 3. Робота навпаки. Працюємо в парах. Чиї висновки точніші?

- Доведіть, що число вісім – парне. (Всі парні числа діляться на 2, 8 ділиться на 2. Значить, число 8 – парне).
- Доведіть, що число 120 ділиться на 10.
- Доведіть, що імена людей пишуться з великої букви.
- Доведіть, що дієслово пише належить до I дієвідміни.
- Доведіть, що ромб – чотирикутник.
- Доведіть, що слово Харків пишеться з великої букви.

Завдання 4. Придумайте аналогічне завдання на доведення для сусіда справа.

Обговорення деяких робіт дітей колективно.

Заключна частина

- Ми засиділись, втомились, тож пограємо в гру „Море хвилюється раз...”. Правила цієї гри ви знаєте.

„Друзям для розваги”

Завдання уроку: аналізувати знання, набуті учнями під час уроків психічного розвитку.

Обладнання: зошити з уроків психічного розвитку, кольорові олівці, маркери, фломастери, папір Ф4; окремо на столі – енциклопедія для молодшого школяра, підручники з предметів, які вивчаються.

Вступна частина

Криголам „Сонечко”

- Чарівність починається з маленького. Поділімось часточкою свого тепла з другом. Згадайте вправу „Сонечко”.

- Відчуйте в собі тепло, доброту.
- Потріть долоні одна об одну протягом хвилини, щоб відчуту тепло.
- „Зліпите” уявну кульку з вашого тепла і добра та „киньте” її в когось з однокласників.

Основна частина

- Дорогі дітки, ми з вами дуже добре попрацювали і погрались протягом уроків психологічного розвитку. Навчилися розв’язувати проблеми, працювати різними методами, складати й виконувати різноманітні цікаві завдання. Але ви ж не знаєте, що не у всіх дітей нашої школи є така можливість. Правда? Давайте внесемо частину цікавого у їхнє життя! Продивіться свої зошити і складіть цікаві завдання для своїх друзів, аналогічні тим, які виконували ми.

Потім ми зможемо розвісити ваші роботи у вестибулі, щоб діти під час перерв не нудьгували. Вчителі скажуть вам „Велике спасибі”, повірте. Водночас усі учні школи побачать, які ви розумні та кмітливі, адже для того, щоб складати завдання, треба самому багато знати.

Ось вам на допомогу бібліотечка, щоб урізноманітнити роботу та не припуститись помилок. Приступайте до роботи, у вашому розпорядженні цілих 2 уроки для створення й оформлення завдання. Розподіляйте свій час самостійно. Не забудьте згори на аркуші написати завдання до вправи, а внизу зазначити автора роботи.

Бажаю вам успіху!

Заклучна частина 2-го уроку

Остаточне оформлення робіт.

Домашнє завдання: на заключний урок принести з собою чашку, чайну ложечку, цукор, солодоці, серветки.

„Смачного!”

Завдання уроку: духовне об’єднання учнів на базі аналізу спільної довготривалої діяльності.

Обладнання: магнітофон з улюбленою спокійною музикою, чашка, чайна ложечка, цукор, солодоці, серветки, ватман з намальованим деревом без листочків, зелені стікери, вирізані у формі листочків.

Вступна частина

Оформлення столу. Розстановка меблів, сервірування. Музичне оформлення.

Основна частина

- Отже, сьогодні у нас останнє заняття в цьому навчальному році. І проведемо ми його за чаюванням і під музику, приємно спілкуючись одне з одним. Згодні?

Примітка. Для вступного слова кожен вчитель має підготувати своє, оскільки всі класи різні.

Головне, на що слід під час бесіди звернути увагу, - це те, скільки часу працювали, як було цікаво, чого навчились, як виходили зі складних ситуацій, що було найважчим. Згадати смішні історії, які трапилися під час занять; на що сподівались і чи виправдались ці сподівання; хто яку користь для себе виніс; що найбільше запам'яталось; які вправи викликали труднощі і як ці труднощі долались...

Загалом, учні самі будуть вести бесіду, а вчителеві залишається лише іноді коригувати її напрямок, підтримувати позитивний настрій, чуйно ставитись до вражень учнів.

Заключна частина

_ Напишіть, будь ласка, на листочка-скітерах свої враження, та почуття, отримані від відвідування уроків психологічного розвитку, від вашої співпраці і приклейте їх на „Дерево вражень”. Тільки пишіть лише свої думки і не підглядайте до сусіда.

Вчитель першим пише свої враження і приклеює листочок до ватману. Учні повторюють дії, і таким чином дерево „розпускає свої бруньки”. Потім буде цікаво почитати написане й отримати задоволення від позитивних відгуків та почуттів.

„Логічні головоломки”

Завдання уроку: розвивати спостережливість, логічне мислення.

Обладнання: картки „Четвертий зайвий”, картки з числовими послідовностями.

Вступна частина

Створення гарного настрою. Гра „Люстерко”.

За умовами гри діти стають колом, ведучий – усередині. Діти за ведучим повторюють рухи.

- Відгадайте про який предмет ідеться.

Скляне, блискуче, повторює рухи, користуємося ми ним щодня.

- Так, це – люстерко. Наше заняття почнеться з гри, яка називається так само. Один з нас буде „Люстерком” - показуватиме рухи, а всі, уважно придивляючись, ці рухи повторюють. Наприклад: дія вмивання, оплески в долоні, стрибки на одній нозі (правій або лівій – увага!). (Учитель показує, діти відтворюють рухи).

Варіанти гри: учасники гри ходять по колу; пританцьовують під музику та виконують рухи; розповідають вірш одночасно з рухами.

Основна частина

Розвиток логічного мислення

- Молодці, ви були дуже уважними і пропонували цікаві вправи. А тепер я пропоную погратись з числами. А точніше, з числовими послідовностями. Числова послідовність – це ряд чисел, на перший погляд, нічим не пов'язаний між собою. Але якщо уважно придивитись чи поррахувати, можна виділити певну закономірність.

Ось, наприклад: 2, 4, 6, 8 – кожне наступне число отримується додаванням 2 до попереднього;

11, 21, 31, 41... - наступне число збільшено на 10. Спробуйте самостійно встановити наступні числа в кожному ряду.

Числові послідовності продумуються залежно від віку дітей.

Наприклад:

1, 3, 5,...

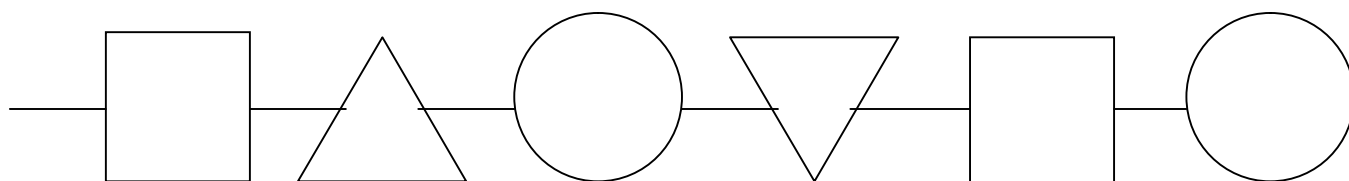
1, 2, 5, 6, 3,...

2, 4, 6, 8, 10,...

0, 3, 6, 9,...

123, 234, 345,...

Такі послідовності пропонуються дітям складати самостійно, використовуючи не тільки числа, а й геометричні фігури з обертанням їх на площині. Обіграти це можна різноманітними способами. Наприклад: „Збери намисто для мами”.



Гра „**Четвертий – зайвий**”.

Дітям з поданих слів необхідно вибрати зайве і пояснити, чому саме те чи інше поняття вони обрали. Ця гра має безліч варіантів. Слова угруповуються за різноманітними ознаками:

- однаковий початок слів;
- однакова кінцівка;
- число;
- частини мови;
- відміна; відмінок; колір; рід; частини живої природи; предмети користування...

Починаючи з простого й ускладнюючи завдання поступово.

Наприклад: стіл, лампа, шафа, диван (зайве – лампа, це не меблі);

Мама, лама, каша, рама (зайве – каша, закінчується на – ша);

Качка, курка, курча, яйце (зайве – качка, оскільки подано стадії розвитку курки; зайве – яйце – в категорії „живе – неживе”).

Дітям дуже цікаво придумувати завдання самостійно для друзів, молодших дітей, граючись з батьками.

Також можна розбити учнів на групи і позмагатись.

Гра „**На що схоже**”

Цю гру діти дуже люблять і фантазують під час її проведення безмежно. Порівнювати можна предмети і явища, на прикладі даної гри можна ознайомити учнів з омографами, багатозначними словами, розвивати зорову пам'ять, уяву.

- На що схожі букви? (Т – молоток, Р – прапорець, П – перекладина...).
- На що схожі цифри? (3 – буква З, 0 – бублик, 2 – лебідь, 6 – замок...).

Головне – навчити порівнювати, тобто знаходити в предметах однакові ознаки, а також відмінності. Для цього слід:

- 1) проаналізувати кожне поняття;
- 2) виділити головні ознаки;
- 3) порівняти головні ознаки понять, які аналізуються.

Ця гра може проводитись з використанням техніки малювання, у вигляді конкурсу тощо.

Заключна частина

Після спокійної роботи пропоную дітям гру на увагу „Не збийся!”. Всі стають у коло. Ведучий називає частину тіла і показує. Діти повинні показати ту частину, яку назвав ведучий. Ведучий же, у свою чергу, намагається заплутати всіх, вказуючи рукою на іншу частину тіла.

Наприклад: ніс (показує ніс), чоло (показує чоло), око (показує ніс), рука (показує чоло)...

Змінюємо швидкість, вводимо більше понять, повторюванням ускладнюємо завдання гри.

Список використаної літератури

1. Класні години з психологом; О.В.Скворчевська, О.С.Нурсєва. – 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.Барішполь.- 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.

