



Міністерство освіти і науки України  
Інститут спеціальної педагогіки НАПН України

**ПРОГРАМИ З КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**ДЛЯ ПІДГОТОВЧОГО, 1-4 КЛАСІВ  
СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ  
ЗАКЛАДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ ІЗ ПОРУШЕННЯМИ  
ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ**

## **КОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ**

**Соціальна адаптація першокласника**

**1 клас**

**Автори: Яременко Ольга Вальтерівна,**  
практичний психолог вищої категорії,  
психолог-методист СНВК «Мрія» м. Києва

**Київ – 2015**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

В державній національній програмі «Освіта» відзначається, що головною метою загальноосвітніх шкіл є розвиток і формування соціально зрілої, працелюбної, творчої особистості громадянина України, здатного до свідомого суспільного вибору та збагачення на цій основі інтелектуального, культурного та економічного потенціалу народу.

В зв'язку з цим підсилюється актуальність тих проблем, які передбачається з'ясувати під час проведення описаних нижче занять. Адже активною, творчою людина може бути лише тоді, коли вона безболісно бере на себе нові соціальні ролі, які тим чи іншим чином “нав'язує” їй життя. Іншими словами, якщо легко адаптується до нових умов, які виникли на певному віковому етапі.

Школярі із порушеннями опорно-рухового апарату – це досить складний, своєрідний контингент. Внаслідок емоційної незрілості та недостатньої пізнавальної активності у них часто на початок шкільного віку залишається несформованою емоційно-вольова сфера. Це виявляється в тому, що школярі продовжують залишатися в колі дошкільних інтересів. Відсутність шкільних інтересів обумовлює непродуктивність їхньої учбової діяльності. Також можуть відмічатися прояви дезадаптованої поведінки, що полягають у бурхливих емоційних реакціях, відмові виконувати завдання, демонстрації байдужості.

З першого дня шкільного навчання діти зустрічаються з рядом труднощів. Вони пов'язані, по-перше, з необхідністю виконувати шкільний режим; по-друге, зі зміною взаємовідносин з дорослими (вчителями) і друзями по класу: замість вільних, нерегламентованих взаємостосунків, які характерні для дошкільного віку, потрібно звикати до інших, більш офіційних, нормативних відносин; нарешті, по-третє, характер самої навчальної діяльності різко відрізняється від дошкільної гри.

Тому головне завдання психолога і вчителя – допомогти учневі якомога швидше перебороти ці труднощі і поступово ввести його в нову сферу діяльності.

Причинами соціальної дезадаптації, конфліктності дитини можуть бути такі особливості її психіки і особистості (причому, для соціальної дезадаптації достатньо хоча б однієї умови, але дуже часто причини мають комплексний характер):

- відсутність навичок спілкування;
- неадекватне оцінювання себе в ситуації спілкування;
- емоційна неврівноваженість;
- тривожність і боязнь спілкування;
- абсолютна несформованість навичок навчальної діяльності;
- замкнутість;
- боязнь школи.

Програма «Соціальна адаптація першокласника» передбачає проведення психологом, вчителем тренінгових занять, які допоможуть першокласникові швидше адаптуватися в новому для нього соціумі. Це дає змогу у період адаптації знизити вразливість і тривожність дитини із порушеннями опорно-рухового апарату, забезпечити психологічний комфорт в нових умовах.

Програма пройшла апробацію в спеціальному навчально-виховному комплексі «Мрія» для дітей з вадами опорно-рухового апарату, на даний час доповнена та відредагована згідно дитячої проблематики.

Метою програми є реалізація корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на:

- Збереження природніх механізмів розвитку дитини, попередження його викривлення та гальмування.
- Активізація самостійності дитини, розвиток її нахилів та здібностей, навичок взаємодії з дорослим та однолітками, комунікативних навичок.
- Соціальний розвиток та адаптація до шкільного навчання, формування соціально-адаптованої поведінки.

Очікувані результати:

На кінець курсу діти повинні оволодіти приблизно 8 поняттями, пов'язаними з переживанням основних емоцій і 10 уявленнями, що оцінюють особисті якості людини.

Таким чином діти, які пройшли курс корекційно-розвивальної програми «Соціальна адаптація першокласників» вільніше спілкуються з однолітками, краще виражають свої почуття і краще розуміють почуття інших. У них проявляються позитивні якості характеру (впевненість, правдивість, доброта), витісняються невротичні прояви (страхи, невпевненість).

### ***Головні завдання та принципи організації корекційної роботи з соціальної адаптації***

*Головні завдання:*

#### **1. Корекція ставлення до себе.**

Корекція пригніченої натури, закріплення навичок адаптивності. Досягнення самостійності, реабілітація "Я" у власних очах, досягнення впевненості в собі і відновлення почуття власної гідності. Корекція системи цінностей, потреб, приведення домагань у відповідність з психофізичними можливостями.

Прийняття адекватної соціальної ролі.

#### **2. Корекція ставлення до інших.**

Досягнення здатності до емпатії, до розуміння переживань, станів і інтересів інших, здатності до критичного (доброзичливого) сприйняття досягнень та недоліків інших осіб. Набуття навичок адекватного і рівноправного спілкування, здатності до запобігання і вирішення міжособистісних конфліктів. Набуття навичок аргументації і ясного, точного викладу думок, вміння встановлювати ділові контакти, набуття лідерських та організаторських навичок, навичок самозахисту. Реабілітація в очах інших, завоювання авторитету, адаптація серед інших.

#### **3. Корекція ставлення до життя.**

Набуття навичок вибору і прийняття рішень, мобілізації і самоорганізації, особливо в екстремальних умовах, набуття і закріплення вольових якостей, стійкості до невдач, погроз, бід. Подолання песимізму і депресивності.

## *Методичні рекомендації щодо організації та проведення занять*

Під час проведення I етапу група, як правило, пасивна, очікує завдань, активності психолога. Тому на даному етапі плануються ігри, які активізують групову активність. Дітям пропонуються ігри, пов'язані з рухами, тактильними контактами, ситуаціями взаємодії. Наприклад, “Жмурки”, “Плутанка”, “Дзеркало”, “Мавпочки” та ін. Бажано, щоб ведучими в іграх побували всі діти. Перший ведучий обирається за допомогою лічилки. Тактика дорослого в групі полягає в підтримці “слабких” і безвольних дітей.

Ознаками, що вказують на складену групову структуру, є вільне активне спілкування з психологом, спонтанне спілкування між собою, позитивне ставлення до всіх ігор, завдань та вправ, які пропонуються дорослим.

Одночасно зі згрупуванням дітей проводиться діагностика. Найпоширеніший метод – спостереження, а також проєктивні методики малюнкового та вербального типу.

Після того, як виникне групова структура, і психолог побачить труднощі кожної дитини, можна переходити до другого, корекційно-розвиваючого етапу занять.

Наповнюваність занять конкретними іграми та вправами залежить від багатьох чинників і тому не може бути чітко окресленою.

У роботі приділяється певна увага художнім творам К. Ушинського, В. Сухомлинського, В. Осєєвої, які мають вплив на формування позитивних рис характеру.

Значна увага приділяється музикотерапії, адже сприйняття музики не потребує підготовки і доступне всім дітям. Ритмічні завдання допомагають залучати, активізувати “важких”, негативно настроєних учнів, за допомогою музичних ігор та вправ можливе зняття психоемоційної напруги, виховання навичок адекватної групової поведінки, безвідмовного (ситуативного) сприйняття ролі лідера чи ведучого, тобто соціалізація дитини через гру.

У програмі представлено приблизний перелік ігор, які можна використати при проведенні тренінгу.

Ці ігри підбрано з літератури, яка вказана в кінці програми; окремі з них модифіковані укладачем, деякі створені самостійно.

### ***Віковий та кількісний склад групи, умови проведення занять***

Пропоновані завдання рекомендуються для учнів 1-х класів, яким важко адаптуватися до нового соціуму (школи). Кількісний склад групи - 6-8 чоловік, причому обов'язкова присутність одного-двох дітей, які легко звикають до нових умов. Небажано включати у склад групи більш як одну розгальмовану, гіперактивну дитину, аутичну або схильну до істеричних реакцій.

Заняття проводяться в другу половину дня, 1-2 рази на тиждень. Тривалість заняття 45-60 хвилин.

Заняття Т-групи проводяться в два етапи:

I. етап – організаторсько-діагностичний (3-5 занять)

II. етап – корекційно-розвиваючий (15-17 занять)

Структура заняття динамічна і може змінюватись в залежності від настрою групи.

Подаємо приблизну структуру заняття:

I. Бесіда.

II. Етюди та вправи на розвиток емоційної сфери.

III. Хвилинка пустування.

IV. Ігри, які розвивають здібності перевтілення в заданий образ; розвиток комунікативних вмінь і навичок.

V. Корекція і розвиток пізнавальної сфери.

VI. Тренінг психомоторних функцій.

*Основні методи:* бесіда, рольова гра, елементи психогімнастики, музикотерапія, корекційно-розвиваючі ігри.

## НАВЧАЛЬНО - ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

### Заняття 1

(40-45хв.)

**Мета:** зняття емоційного напруження. Підтримання позитивного настрою у групі. Розвивати невербальний спосіб спілкування.

#### План

- I. Вступна бесіда (5-7хв.)
- II. 1. Етюд “Знайомство” (7-10хв.)  
2. Вправа “Очі в очі” (3-5хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Діагностична методика “Східці” (7-10хв.)
- V. Гра “Чотири стихії” (5-7хв.)
- VI. 1. Етюд “Штанга” (3-5хв.)  
2. Етюд “Слухаємо себе” (2-3хв.)  
3. Етюд “Усмішка по колу” (2-3хв.)

### Заняття 2

(40-45хв.)

**Мета:** Розвивати почуття належності до своєї сім'ї. Створення позитивної мотивації й зацікавленості дітей на заняттях.

#### План

- I. Бесіда “Моя сім'я” (8-10хв.)
- II. Діагностична методика “Проективний малюнок сім'ї” (15-20хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Вправа “Твоє ім'я” (8-10хв.)
- V. Гра “Чотири стихії” (3-5хв.)
- VI. 1. Етюд “Помпа і м'яч” (3-5хв.)  
2. Етюд “Усмішка по колу” (2-3хв.)



### **Заняття 3**

(55-60хв.)

**Мета:** Розвиток особливостей емоційного світу дітей.

#### **План**

- I. Бесіда "Тайна мого "Я" (10-15хв.)
- II. Діагностична методика "Хто я?" (10-15хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Вправа "Піктограма" (7-10хв.)
- V. Вправа "Коректурна проба"(3-5хв.)
- VI. 1. Етюд "Петрушка скаче" (2-3хв.)  
2. Етюд "Спати хочеться" (5-10хв.)  
3. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 4**

(50-55 хв.)

**Мета:** Розвивати здатність до ігрової поведінки

#### **План**

- I. Бесіда "Як стати розумнішим" (10-15хв.)
- II. Діагностична методика "Склади казку" (10-15хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Етюд "Тінь"(3-5хв.)
- V. 1. Етюд "Будь уважним" (3-5хв.)  
2. Вправа "Коректурна проба" «Хрюшенята» (3-5хв.)
- VI. 1. Етюд "Гойдалка"(3-5хв.)  
2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 5**

(45-55хв.)

**Мета:** Розвивати навички розуміння себе та інших. Закріплювати позитивне ставлення дітей одне до одного.

#### **План**

- I. Бесіда "Хто я ?" (Діагностика) (10-15хв.)

II. Вправа "Образа" (3-5хв.)

III. Хвилинка пустування (2-3хв.)

VI. 1. Вправа "Пройди по-іншому" (2-3хв.)

2. Гра "Піктограма" (8-10хв.)

V. 1. Вправа "Коректурна проба" «Корівки» (5-7хв.)

2. Вправа "Знайди розбіжності" (3-5хв.)

VI. 1. Етюд "Гойдалка" (3-5хв.)

2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 6**

(45-55хв.)

**Мета:** Зняття емоційного напруження та створення розкутої атмосфери в групі.

#### **План**

I. Бесіда "Вмій розбиратися в людях" (10-15хв.)

II. 1. Гра "Очі в очі" (2-3хв.)

III. Хвилинка пустування (2-3хв.)

IV. 1. Етюд "Несміливий хлопчик"(3-5хв.)

V. 1. Вправа "Коректурна проба" (5-7хв.)

2. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)

VI. 1.Етюд "Конкурс ледарів" (5-7хв.)

2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 7**

(40-45хв.)

**Мета:** Налаштування групи на спільну працю. Створення позитивної атмосфери.

#### **План**

I. Бесіда "Яким має бути хлопчик і якою дівчинка" (10-15хв.)

II. 1. Вправа "Демонстрація мод" (3-5хв.)

2. Вправа "Хто сильніший"(3-5хв.)

- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Вправа "Відгадай настрої" (2-3хв.)
- V. 1. Вправа "Коректурна проба" «Чоловічки» (3-5хв.)
- 2. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)
- VI. 1. Етюд "Ведмежата в барлозі" (5-7хв.)
- 2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 8**

(50-55 хв.)

**Мета:** Розвивати комунікативні вміння, виховувати доброзичливе ставлення до однолітків.

#### **План.**

- I. Бесіда "Про темперамент" (10-15 хв.)
- II. 1. Етюд "Уважний хлопчик" (5-7хв.)
- 2. Етюд "Люблячий син" (3-5хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- VI. 1. Етюд "Шляпка бабусі Шапокляк" (5-7хв.)
- V. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)
- VI. 1. Етюд "Ведмежата в барлогу" (7-10 хв.)
- 2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 9**

(50-55хв.)

**Мета:** Розуміти важливість кожної особистості.

#### **План**

- I. Бесіда "Про характер" (10-15хв.)
- II. 1. Етюд "Хочу, і все!" (3-5хв.)
- 2. Етюд "Егоїст" (5-7хв.)
- 3. Етюд "Злюка" (3-5хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Етюд "Сердитий дідусь" (5-7хв.)

- V. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)
- VI. 1. Етюд "Ведмежата в барлогу"(5-7хв.)
- 2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 10**

(50-55хв.)

**Мета:** зрозуміти важливість кожної особистості, допомогти у розвитку самосвідомості.

#### **План**

- I. Бесіда "Ще раз про характер" (10-15хв.)
- II. 1. Вправа "Мій характер" (7-10хв.)
- 2. Етюд "Три характери" (3-5хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Етюд "Маленький скульптор" (5-10хв.)
- V. 1. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)
- 2. Вправа "Чотири позиції" (3-5хв.)
- VI. 1. Етюд "Фея сну" (5-7хв.)
- 2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 11**

(50-55хв.)

**Мета:** Допомогти дітям побачити свої позитивні сторони, відчути, що їх приймають і цінують інші.

#### **План**

- I. Бесіда на тему: "Про роль і рольову поведінку" (10-15хв.)
- II. 1. Етюд "Добрий хлопчик" (3-5хв.)
- 2. Етюд "Карабас-Барабас" (5-7 хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Рольова гра "Сім'я" (7-10хв.)
- V. 1. Вправа "Кодування - 1" (3-5хв.)
- 2. Гра "Чотири позиції" (3-5хв.)

VI. 1. Етюд "На березі моря" (5-7хв.)

2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 12**

(45-50хв.)

**Мета:** Навчити дивитися на світ доброзичливо та чуйно.

#### **План**

I. Бесіда "Як жити серед людей" (10-15хв.)

II. 1. Вправа "Жива газета" (5-7хв.)

2. Завдання "Що я буду вдосконалювати в собі"

III. Хвилинка пустування (2-3хв.)

IV. Рольова гра "Школа" (5-7хв.)

V. 1. Вправа "Кодування - 2" (3-5хв.)

2. Гра "Знайди відмінності" (2-3хв.)

VI. 1. Етюд "На березі моря" (5-7хв.)

2. Етюд "Усмішка по колу" (2-3хв.)

### **Заняття 13**

(45-50 хв.)

**Мета:** Підвищувати впевненість у собі у своїх силах. Розвивати повагу одне до одного.

#### **План**

I. Бесіда "Про образу і образливість" (10-15хв.)

II. 1. Вправа "Тлумачення прислів'їв" (7-10хв.)

2. Вправа "Суперечка" (5-7хв.)

III. Хвилинка пустування (2-3хв.)

IV. Вправа "Поганий вчинок" (3-5хв.)

V. 1. Гра "Знайди розбіжності" (3-5хв.)

2. Вправа "Чотири позиції" (3-5хв.)

VI. Психоемоційна вправа "Що, навіщо і чому?"(7-10хв.)

## **Заняття 14**

(45-50хв.)

**Мета:** Формування групової взаємодії та навичок культурної поведінки.

Розвиток творчої уяви.

### **План**

I. Бесіда на тему: "Про ставлення до невдач"(10-15хв.)

II. 1. Вправа "Моя невдача" (5-7хв.)

2. Етюд "Жива музика" (3-5хв.)

III. Хвилинка пустування (2-3хв.)

IV. Етюд "Зловмисник" (5-7хв.)

V. 1. Вправа "Чотири позиції" (3-5хв.)

2. Гра "Склади візерунок" (3-5хв.)

VI. Психоемоційна вправа "Нічне озеро" (5-7хв.)

## **Заняття 15**

(50-55хв.)

**Мета:** Навчати прийомів саморозслаблення для зняття психоемоційного напруження.

### **План**

I. Бесіда на тему: "Бути впевненим в собі, але не самовпевненим" (10-15хв.)

II. 1. Вправа "Очі в очі" (2-3хв.)

2. Вправа "Жива газета" (5-7хв.)

III. Хвилинка пустування (2-3хв.)

IV. Вправа "Хвалити чи сварити?" (7-10хв.)

V. 1. Гра "Склади візерунок" (3-5хв.)

2. Вправа "Зроби навпаки" (3-5хв.)

VI. Психоемоційна вправа "Пробудження квітки" (5-7хв.)

## **Заняття 16**

(40-45хв.)

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей, позитивного ставлення до оточуючих.

### **План**

- I. Бесіда "Про емпатію" (7-10хв.)
- II. Етюд "Гидке каченя" (2-3хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. 1. Вправа "Відгадай емоцію" (3-5хв.)  
2. Вправа "Відгадай" (3-5хв.)
- V. 1. Гра "Склади візерунок" (3-5хв.)  
2. Вправа "Виконай навпаки" (3-5хв.)
- VI. Психоемоційна вправа "Кит" (5-7хв.)

## **Заняття 17**

(40-45хв.)

**Мета:** Вправляти дітей у публічному визнанні своїх досягнень. Розвиток творчої уяви.

### **План**

- I. Бесіда на тему: "Відносини з іншими" (10-15хв.)
- II. Вправа "Тлумачення прислів'їв" (5-7хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. Вправа "Рада класу" (5-7хв.)
- V. 1. Гра "Виключення зайвого" (3-5хв.)  
2. Гра "Детектив" (3-5хв.)
- VI. Психоемоційна вправа "Підводний світ" (5-7хв.)

## **Заняття 18**

(50-55хв.)

**Мета:** розвиток почуття особистої захищеності та компетентності. Досягати психофізичного спокою та релаксації.

### **План**

- I. Бесіда "Про свободу" (10-15хв.)
- II. Вправа "Приємні спогади" (5-7хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. 1. Етюд "Хлопчик-навпаки" (5-7хв.)  
2. Вправа "Пантоміма" (5-7хв.)
- V. 1. Гра "Виключення зайвого" (3-5хв.)  
2. Гра "Чотири стихії" (3-5хв.)
- VI. Психоемоційна вправа "Подорож по острову" (5-7хв.)

### **Заняття 19**

(45-50хв.)

**Мета:** навчити правильної самооцінки. Закріплювати прийоми саморелаксації.

#### **План**

- I. Бесіда на тему: "Мої плюси і мої мінуси" (10-15хв.)
- II. Вправа "Зіграй роль" (3-5хв.)
- III. Хвилинка пустування (2-3хв.)
- IV. 1. Вправа "Мій ідеал" (5-7хв.)  
2. Вправа "Східці" (3-5хв.)
- V. 1. Гра "Заборонений номер" (3-5хв.)  
2. Гра "Знайди розбіжності"(3-5хв.)
- VI. Психоемоційна вправа "Космос"(5-7хв.)

### **Заняття 20**

(40-45хв.)

**Мета:** закріпити навички спілкування , вміння розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини.

#### **План**

- I. Заключна бесіда (15-20хв.)



II. Ігри та вправи за вибором учнів (10-15хв.)

III. Вправа "Хто я?" (5-7хв.)

IV. Вправа "Щастя по колу" (3-5хв.)

## **ЗАНЯТТЯ 1**

(45-50 хв.)

**Мета:** зняття емоційного напруження. Підтримання позитивного настрою у групі. Розвивати невербальний спосіб спілкування.

### **Хід заняття**

#### **I. Вступна бесіда (5-7 хв.)**

**Мета:** навчати розуміння, що кожна людина – унікальна, здібна, любима.

*Психолог:* Ми зібралися, щоб допомогти один одному стати сильнішими, мудрішими, спритнішими; навчитись поводити себе серед людей, захистити себе і слабшого; вміти спілкуватись з дітьми в класі і на дворі, спілкуватись з ними без страху, приниження і образ, на рівних, без сварок і бійок, чесно і справедливо; навчитися правильно ставитись до навчання і вчителів, розуміти самого себе, інших людей і життя. Якщо у когось важкий характер, потрібно навчитись його приборкувати. Якщо ж хтось боягуз, він має стати сміливим. А якщо хто-небудь нерішучий, він має повірити в себе, в свої сили і стати рішучішим. Звільнитись від всіх небажаних якостей можна лише одним шляхом – стати більш сильним, розумним, спритним, сміливим, навчитись захищати себе словом і ділом, навчитись розуміти себе й інших.

Людина може все. Слабкий здатний стати сильним, розумним, спритним і вольовим. Згадайте приклади з казок, книг, фільмів, приклади з життя, як слабкий став сильним. Пам'ятайте, що лінивий з кожним днем стає все більш лінивим, більш слабким, якщо не бореться з цим. І навпаки. (Обговорення)

*П.:* Є діти, поведінка яких засмучує батьків і вчителів. Вони і самі страждають від своїх непродуманих вчинків, але не знають, як взяти себе в руки, як оволодіти собою. Це - поправимо. виправленням того, що у вас погано, примноженням того, що у вас добре, досягненням того, щоб вас поважали і вами були задоволені, ми і займемось у нашій групі.

## **II. 1. Етюд "Знайомство" (7-10 хв.)**

**Мета:** формувати певну думку про себе.

*П.:* А зараз давайте познайомимось. Кожен назве своє ім'я і скаже кілька слів про себе. (Діти виконують етюд)

## **2. Вправа "Очі в очі" (3-5 хв.)**

**Мета:** розвивати почуття емпатії

*П.:* В повсякденному житті люди дуже часто задовольняються поверхневими контактами один з одним, не прагнучи побачити, що відчуває, переживає інший. Щоб навчитись бачити почуття людей, зараз ми виконаємо вправу. Протягом 3-5 хвилин ви будете дивитись в очі іншим, стараючись встановити контакт з кожним членом групи.

Після закінчення, П. запитує про почуття, які виникли під час виконання вправи, кому і чому було важко встановити зоровий контакт.

Ця вправа допомагає встановити на етапі знайомства глибокий і довірливий контакт між учасниками групи.

## **III. Хвилинка пустування. (2-3 хв.)**

(Звучить пісня В. Шаїнського "Буратіно")

*П.:* На кожному занятті у нас буде хвилинка пустування, на якій ви будете робити те, що захочете. Пам'ятайте, людина вільна. Ніхто не повинен обмежувати її свободу. Людина сама, рахуючись з інтересами інших людей, обмежує її. Вона ставиться до інших людей так, як хотіла б, щоб люди ставились до неї. Як гукнеться, так і відгукнеться. Хочеться побігати, голосно гратись, але у того, хто поруч, болить голова, і розумна, добра дитина не бігає, не галасує. Вона свідомо обмежує свою свободу. Під час хвилинки пустування ви можете побігати, погратись, потанцювати. Але це не означає, що можна бити шибки, ламати меблі, збивати один одного з ніг. Ви вільні, але вмійте користуватись свободою так, щоб від цього не було неприємно іншим. Отже, хвилинка пустування.

Перерва завершилась. Як тільки музика закінчилась, всі повинні заспокоїтись.

## **VI. 1. Вправа "Східці" (7-10 хв.)**

**Мета:** діагностика самооцінки і рівня домагань.

*П.*: Кожен у зошиті малює чотири драбинки з сімома східцями (за зразком, підготовленим психологом).

*П.*: Уявіть собі, що всіх дітей вашого класу розмістили на східцях драбинки, дотримуючись однієї умови. На сьомій сходинці посадили тих учнів, які найкраще себе ведуть, ніколи не сваряться, поважають батьків, вчителів. На шостій сходинці розмістили учнів, які також себе гарно поведуть, але іноді бувають неуважні. І так далі... Як ви думаєте, хто потрапить на останню сходинку? А тепер подумайте і намалюйте, будь-ласка, схематично людину-себе на тій сходинці, на яку, по-вашому, посадили б вас. А на другій драбинці намалюйте себе на тій сходинці, на якій би ви хотіли сидіти, тобто, як би ви хотіли себе поводити. (1,2 драбинка - поведінка; 3, 4 - навчання ).

Обробка результатів: самооцінка і рівень домагань - 1-2 сходинки - занижені; 3-5 сходинки - адекватні; 6-7 сходинки - завищені.

#### **V. Гра "Чотири стихії" (5-7хв.)**

**Мета** : корекція і розвиток уваги.

Гра виконується, стоячи в крузі.

*П.*: Де розміщується земля відносно повітря? Покажіть рухами тіла. (Діти присідають)

*П.*: А де розміщується повітря відносно землі? (Діти піднімають руки вгору)

*П.*: Подумайте, як рухами, тіла і руками можна зобразити воду і вогонь?

(Діти на сигнал "вода" - роблять хвилеподібні рухи руками, а на сигнал "вогонь" - обертаються навколо себе, імітуючи дим, який піднімається).

*П.*: А зараз я буду давати сигнали, а ви виконувати відповідні рухи. Вправа виконується спочатку в повільному темпі, а потім швидше.

#### **VI. 1. Етюд "Штанга" (3-5хв.)**

**Мета**: зняття м'язового напруження

*П.*: Уявіть себе спортсменами, які піднімають штангу. Проімітуйте їхні рухи. Напружте м'язи рук, піднімайте, кидайте, розслабте руки і тіло. (Виконуємо 4-5 разів)

#### **2. Етюд "Слухаємо себе" (2-3хв.)**

**Мета**: вміння слухати своє «я».

Протягом 1-2 хвилин діти розслабляються і "слухають" себе.

### 3. Етюд "Усмішка по колу" (2-3 хв.)

**Мета:** розвивати почуття належності до своєї групи

Після виконання всіх вправ, діти беруться за руки і "передають" усмішку по колу. Кожна дитина повертається до свого сусіда справа і бажаючи щось хороше і приємне, усміхається.

Психолог цікавиться враженнями дітей, дякує за роботу і запрошує на наступне заняття.

## **ЗАНЯТТЯ 2**

(40-45 хв.)

**Мета:** Розвивати почуття належності до своєї сім'ї. Створення позитивної мотивації й зацікавленості дітей на заняттях

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда “Моя сім'я”. (8-10 хв.)**

**Мета:** розвивати почуття належності до своєї сім'ї.

*П.:* Кожен з нас живе в сім'ї. В одного вона велика: є тато, мама, брат, сестра і бабуся з дідусем; в іншого – зовсім мала: мама і він (або вона). Але не від нас залежить, що так сталося. Зараз ми послухаємо ваші розповіді про свою сім'ю, але не тільки, хто входить до складу сім'ї, а й про те, хто чим займається, які вони. (Розповіді дітей)

#### **II. Діагностична методика “Проективний малюнок сім'ї” (15-20 хв.)**

**Мета:** визначення емоційного стану сім'ї.

*П.:* Зараз ви візьмете листки паперу, олівці, сядете за парти і намалюєте свою сім'ю.

#### **III. Хвилинка пустування (Див. заняття 1) (2-3 хв.)**

Звучить музика П. І. Чайковського “Вальс квітів” з балету “Лускунчик”.

#### **IV. Вправа “Твоє ім'я” (8-10 хв.)**

**Мета:** вміння вирізняти себе з поміж інших.

*П.:* Зараз один з вас назве своє повне ім'я. Наше завдання - назвати, передаючи завдання по колу, якомога більше варіантів його імені.

Після виконання вправи учасник ділиться з нами тим, що він відчував. Називає ім'я, яке йому більше припало до душі. (Завдання повторюється для кожного учасника групи)

*П.:* Кожен з нас побував у центрі уваги. Наше ім'я звучить, як найкраща в світі музика. Звертаючись один до одного, щоразу починаймо з імені.

#### **V. Гра “Чотири стихії” (див. заняття 1) (3-5 хв.)**

#### **VI. 1. Етюд “Помпа і м'яч”. (3-5 хв.)**

**Мета:** уміння працювати в парі.

Етюд виконується парами. Один учасник - "помпа", другий - "м'яч". Через 1 хв. міняються ролями.

2. Етюд “Усмішка по колу”. (Див. заняття 1) (2-3хв.)

### **ЗАНЯТТЯ 3**

(50- 60 хв.)

**Мета:** Розвиток особливостей емоційного світу дітей.

#### **Хід заняття**

##### **I. Бесіда “Тайна мого “Я” (10-15 хв.)**

**Мета:** розвивати розуміння себе та інших.

*П.:* Образ себе – це те, як кожна дитина ставиться до себе, сума його почуттів і думок. Позитивні думки і почуття створюють почуття самоповаги - власної гідності, яке необхідне для реалізації своїх здібностей і можливостей. Але поряд з своїми хорошими рисами потрібно бачити і недоліки. Добре в собі потрібно вкорінити, недоліки викорінювати. Щоб зробити це, кожен повинен побачити себе збоку: свій зовнішній вигляд, особливості і манери поведінки, окремі риси характеру. Вмійте оцінювати свої вчинки, і ви не опинитесь в безглуздому становищі. Навчіться розбиратись у собі, і тоді навчитесь розбиратись в інших. Ви повинні вчитись правильно сприймати критику і похвалу на свою адресу, це допоможе правильно сформувати вашу самооцінку, реально оцінити себе. А це, в свою чергу, дасть можливість правильно оцінити інших. Що таке самообман? (Дискусія продовжується 5-7 хв.)

##### **II. Діагностична методика “Хто я?” (10-15 хв.)**

**Мета:** розвивати здатність розуміти свій емоційний стан.

Ідентифікація з іменем в минулому, теперішньому і майбутньому. П. пропонує дитині намалювати себе в минулому, теперішньому і майбутньому і підписати портрети.

##### **III. Хвилинка пустування (Див. заняття 1) (2-3 хв.)**

Звучить пісня В. Шаїнського “Чунга-чанга”.

##### **IV. Вправа “Піктограма” (7-10 хв.)**

**Мета:** розвиток емоції за піктограмою настрою.

Для гри використовуємо набори карток (див. додаток). Діти розглядають піктограми, називають настрій, який вони символізують. Після цього дітям

пропонується набір тих самих піктограм, тільки розрізаних навпіл, і дається завдання скласти їх.

## **V. Вправа "Коректурна проба" (3-5 хв.)**

**Мета:** розвиток уваги.

Завдання 1. "Дівчатка"

Дітям пропонуються бланки із зображенням дівчаток. (Див. додаток). Варіанти завдань:

- а) підкреслити дівчаток з чорними (білими) бантиками;
- б) підкреслити дівчаток з чорним волоссям і чорними бантиками;
- в) підкреслити дівчаток з білим волоссям і білими бантиками;
- г) підкреслити дівчаток з білим волоссям і чорними бантиками;
- д) підкреслити дівчаток з чорним волоссям і білими бантиками.

## **VI. 1. Етюд "Петрушка скаче" (2-3 хв.)**

(Звучить музика П. І. Чайковського "Клоуни")

Діти під веселу музику виконують пружні стрибки на двох ногах, на правій, на лівій, по черзі.

## **2. Етюд "Спати хочеться" (5-10 хв.)**

**Мета:** навчання прийомів саморелаксації.

Діти зручно сідають і імітують сонний стан, розслабляють руки, ноги, тулуб і вдають, що вони заснули.

## **3. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3 хв.)**

## **ЗАНЯТТЯ 4**

(50-55хв.)

**Мета:** Розвивати здатність до ігрової поведінки

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Як стати розумнішим" (10-15 хв.)**

**Мета:** учити розкривати свої уміння.

П.: Добре вчитись – значить стати розумним, освіченим, вмілим і впевненим в собі. Сила без розуму – ніщо. Швидкість без розуму смішна і породжує помилки. Розум і пам'ять тренуються і вдосконалюються. Думайте про все, що бачите, чуєте, що пережили. Робіть висновки і не повторюйте помилок, накопичуйте досвід. Думайте над всім, що відбувається навколо вас, разом з батьками, обговорюючи і задаючи питання. Запам'ятовуйте головне. Обговорюйте з ровесниками і дорослими книги і фільми. Думайте, чому помилились і зазнали невдачі. Накопичуйте досвід, який дасть можливість не повторити помилки і уникнути невдачі. В усьому шукайте причини і зв'язки. Вчіться передбачати наслідки своїх дій і вчинків. Аналізуйте наслідки своїх вчинків. І уроки робіть з розумом. Дехто вчить уроки формально, не задумуючись над тим, що, як і для чого він робить; а дехто, готуючи уроки, думає, вирішує задачі сам. Другий розумнішає від уроку до уроку, від одного домашнього завдання до іншого. І нагорода йому - не п'ятірка, а збагачений розум.

#### **II. Діагностична методика "Склади казку" (10-15 хв.)**

**Мета:** розвиток уяви.

Придумайте казку і коротко розкажіть її.

Не лякайтесь, головне – думайте і пам'ятайте, що кожен може придумати щось цікаве для інших. Вчіться думати, фантазувати, творити.

#### **III. Хвилинка пустування (2-3 хв.)**

(За бажанням дітей психолог вмикає музику)

#### **IV. Етюд "Тінь" (3-5хв.)**

**Мета:** уміння працювати в парі.

Етюд виконується в парах. Двоє дітей йдуть один за одним через 2-3 кроки. Друга дитина - це "тінь" першої. "Тінь" повинна точно повторити всі рухи



першої дитини. Завдяки повторенню рухів першої дитини, друга позбавляється тілесної скованості.

### **V. 1. Етюд "Будь уважним" (3-5 хв.)**

**Мета:** розвиток слухової уваги.

Діти крокують під "Марш" С. Прокоф'єва. Потім на слово "зайчики", вимовлене психологом, діти починають стрибати. Під час проведення етюду діти можуть імітувати коників, раків, лисичок, ведмедиків і т.д.

### **Вправа "Коректурна проба" (3-5хв.)**

Завдання 2. "Хрюшенята"

Дітям пропонується бланк із зображенням поросят, розташованих по 10 в кожному ряду. (Див. додаток)

Варіанти завдань:

- а) порашуйте веселих (сумних) поросят;
- б) порашуйте веселих (сумних) поросят з двома вушками (одним вушком);
- в) порашуйте веселих (сумних) поросят з двома (одним) вушком, без чубчика (з чубчиком).

Завдання ускладнюються поступово.

### **VI. 1. Етюд "Гойдалка" (2-3хв.)**

**Мета:** здійснення психом'язового тренування.

Дитина стоячи гойдається. Тілесні прояви: ноги ледь розставлені, обидві ступні торкаються підлоги, але вага тіла перенесена на одну з ніг. Завдання: перенесення ваги з однієї ноги на іншу. Виконання етюду супроводжується українською народною музикою.

### **2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

## **ЗАНЯТТЯ 5**

(45-55хв.)

**Мета:** Розвивати розуміння себе та інших. Закріплювати позитивне ставлення дітей одне до одного.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Хто я ?" (10-15хв.)**

**Мета:** розвивати розуміння себе та інших.

П.: Розкажіть кожен про себе. Чесно, не принижуючи себе, але і не замовчуючи своїх недоліків, без вихваляння, але і без самоприниження. І обов'язково розкажіть, як ви збираєтесь позбутися своїх недоліків. Думайте, розповідаючи про себе. Це цікаво і важливо для вас самих. Подумайте, якими вас бачать друзі, вчителі, батьки і просто знайомі.

#### **II. Вправа "Образа" (3-5хв.)**

**Мета:** тренувати здатність висловлювати свої почуття.

П.: В житті кожного з вас були моменти, коли вас обзивали, давали прізвисько. Мабуть, кожному було неприємно. Візьміть листочки і напишіть на них ці неприємні слова. (Діти виконують завдання. Психолог збирає ці листочки.)

П.: А чи траплялося вам говорити погано про своїх товаришів, однокласників? А їм було приємно чути такі слова? Зараз я також зроблю щось неприємне. (Розклеює на одязі дітей "ярлики" з образливими словами) Вам приємно було, коли я розвішувала ці ярлички? Так само неприємно було і тим дітям, яких ви обзивали. Що б ви хотіли зробити з цими папірцями? Але разом з цим, ви повинні прийняти для себе "закон", дати собі слово ніколи не ображати інших.

#### **III. Хвилинка пустування (Див. заняття 1, 4) (2-3хв.)**

#### **IV. 1. Вправа "Пройди по-іншому". (2-3хв.)**

**Мета:** вчити знімати психічне напруження

Дітям дається завдання пройти через кімнату, але так, як ніхто попередній з товаришів.

#### **2. Гра "Піктограма" (8-10хв.)**

**Мета:** розпізнавання емоцій за піктограмою настрою.

У грі використовуються ті ж картки, що і в занятті 3, тільки менших розмірів. Овал, який символізує обличчя, розміщується на листку так, щоб дитина могла домалювати до голови і тіло.

### **V. 1. Вправа "Коректурна проба" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток уваги.

Завдання 3. "Корівки"

Дітям пропонуються бланки з зображенням корівок. (Див. додаток)

Варіанти завдань:

- а) підкресли (порахуй) корівок з одним рогом (двома);
- б) підкресли (порахуй) корівок з одним вушком (двома);
- в) підкресли (порахуй) корівок з одним вушком, одним рогом і т.д.

### **2. Вправа "Знайди розбіжності" (3-5хв.)**

Завдання 1 "Незнайки" (Див. додаток)

### **VI. 1. Етюд "Гойдалка" (варіант 2) (3-5хв.)**

**Мета:** здійснення психом'язового тренування.

Дитина стоячи гойдається. Тілесні прояви: одна нога вперед, друга назад. Перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу. Виконання етюду супроводжується українською народною музикою.

### **2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

## **ЗАНЯТТЯ 6**

(45-55хв.)

**Мета:** Зняття емоційного напруження та створення розкутої атмосфери в групі.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Вмій розбиратися в людях" (10-15хв.)**

**Мета:** учити розкривати комунікативні вміння.

Дітям пропонується дати відповідь на такі питання: Що ви найбільше цінуєте в людині? Що вам не подобається в людях? На кого ви хотіли б бути схожими (героїв книг, мультфільмів, людей, яких ви знаєте)? Якого друга ви хотіли б мати? Чому у деяких людей немає друзів? (Обговорення всіх цих питань)

#### **II. Гра "Очі в очі" (2-3хв.)**

**Мета:** розвивати почуття емпатії.

Виконується в парах. Дітям ставиться завдання "передивитись" суперника. Погляд має бути рішучим і вольовим. Першим опускає очі більш слабкий духом.

#### **III. Хвилинка пустування. (2-3хв.)**

#### **IV. 1. Етюд "Несміливий хлопчик" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток упевненості у собі.

Учень перший раз прийшов у школу. Він несміливий, йому здається, що вчителька ним не задоволена, а учні на перерві його образять.

Виразні рухи: сидіти на кінчику стільця, коліна разом, руки на колінах, голова опущена.

#### **V. 1. Вправа "Коректурна проба" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток уваги.

Завдання ("Корівки")

Дітям пропонується бланк із зображенням корівок.

Варіанти завдань:

- а) підкресли корівок з одним вушком (двома);
- б) підкресли корівок з одним рогом і одним вушком (і навпаки) та інші варіанти.

#### **2. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток зорової уваги, орієнтир у просторі.

Дітям пропонується скласти квадрат, який розрізаний на частини (Завдання 1-5).

### **VI 1. Етюд "Конкурс ледарів" (5-7хв.)**

**Мета:** вчити знімати психічне напруження.

Психолог читає вірш В. Вікторова "Конкурс ледарів":

Хоть и жарко,	Сладко спит
Хоть и зной,	В норе прохладной.
Занят весь	Лежебока видит сон,
Народ лесной.	Будто делом занят он.
Лишь барсук -	На заре и на закате
Лентяй изрядный	Все не слезть ему с кровати.

Діти зображають лінивого борсука. Вони лягають на килимок під музику Д. Кабалевського "Ледар", прагнуть якомога глибше розслабитись.

### **2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

## **ЗАНЯТТЯ 7**

(40-45хв.)

**Мета:** Налаштування групи на спільну працю. Створення позитивної атмосфери.

### **Хід заняття:**

#### **I. Бесіда "Яким повинен бути хлопчик і якою дівчинка" (20-25хв.)**

**Мета:** розширювати та поглиблювати знання про поняття "особистість"

**П.:** Всім подобається хлопчик, якщо він активний, сміливий, спритний, сильний, а ще розумний, культурний. Хлопчик – майбутній захисник Батьківщини. Йому не до лиця плач, істерика. Хлопчик вміє користуватись молотком, лопатою, займається спортом. Він працелюбний і витривалий, повинен твердо дотримуватись слова. Це – по-чоловічому. Хлопчик з повагою ставиться до дівчаток.

Дівчинка миролюбива, не грубіянить, не б'ється, а навпаки, мирить ворогуючих. Вона в усьому, а особливо в навчанні, старанна і акуратна. У дівчинки обов'язково має бути гарний смак. Її зачіска, одяг, взуття завжди в порядку, вона гарно ходить. Дівчинка – добра, і хлопчики вчать у неї доброти. Якщо треба, вона може бути і строгою, діловою і сміливою. Дівчинка краще за хлопчика бачить стан іншої людини і готова допомогти добрим словом і ділом. Дівчинка з повагою ставиться до хлопчиків.

Обговорення проводиться за питаннями: Які хлопчики вам подобаються? Яким має бути хлопчик? (Відповідають дівчатка) Якою має бути дівчинка? Які дівчатка вам подобаються? (Відповідають хлопчики) За що поважають чоловіків? За що поважають жінок?

#### **II. 1. Вправа "Демонстрація мод" (2-3хв.)**

Завдання: Пройти так, як на подіумі моделі. (Виконують дівчатка)

#### **2. Вправа "Хто сильніший" (2-3хв.)**

Вправа виконується в парах. Хлопці прагнуть покласти на стіл руку один одного. (Виконують хлопці)

#### **III. Хвилинка пустування**

#### **IV. 1. Вправа "Коректурна проба" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток уваги.

#### Завдання 4. "Чоловічки"

Пропонуються бланки з зображенням чоловічків. (Див. додаток) Варіанти завдань:

- а) зафарбуйте (підкресліть, порахуйте) чоловічків, які стоять на одній нозі;
- б) зафарбуйте (підкресліть, порахуйте) чоловічків, які розставили ноги ширше за плечі і розкинули руки;
- в) зафарбуйте (підкресліть, порахуйте) таких, які опустили руки і зімкнули ноги.

Можливі й інші варіанти завдань.

#### 2. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)

(Див. заняття 6). Завдання 6-10

#### VI. 1. Етюд "Ведмежата в барлогу" (5-7хв.)

**Мета:** зняття м'язового напруження.

Діти лягають на килимок, зображають ведмежат і прагнуть якомога більше розслабитись. Під час виконання етюду звучить музика "Колискова ведмедиці".

#### 2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)

## **ЗАНЯТТЯ 8**

(55-60хв.)

**Мета:** Розвивати комунікативні вміння, виховувати доброзичливе ставлення до однолітків.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда " Про темперамент" (15-20хв.)**

**Мета:** розширення знань про себе як особистість.

П.: Люди відрізняються одне від одного вже з моменту народження. І одна з відмінностей - це відмінність за темпераментом. Людина не може бути могутньою, важкою, широкоплечною і в той же час тонкою, легкою, спритною і верткою. Один могутній, а інший спритний. Людям потрібний трактор, щоб орати землю, вантажівка, щоб перевозити вантажі, але їм потрібна і швидка легкова машина. Так і з людьми. Двоє воїнів беруть участь у штурмі фортеці. Один сильний і колодою проламає ворота; інший - спритний і швидкий, він перелізає через стіну. Хіба вони не корисні один одному? Один схожий на тигра, другий - на лисицю, пантеру; третій - на слона, буйвола. Один напористий і непробивний, як танк, другий - жвавий, рухливий, як ртуть, третій – повільний, але надійний, як кам'яна стіна.

І ці вроджені відмінності – три темпераменти. Кожний з вас має від природи свій темперамент. Послухайте уважно, якими бувають люди відповідно до темпераменту.

Перший темперамент – холеричний. Людина холеричного темпераменту смілива, рішуча, відважна, наполеглива в подоланні труднощів і перепон на шляху до того, чого вона хоче досягти. Вона йде до того, чого хоче добитися, прямо, не хитруючи, оскільки впевнена в собі. Така людина могутня і невтомна, не шкодує себе, ніколи не просить допомоги і пощади. Вона не звертає уваги на холод, голод, різні незручності. Вона впевнена в дружбі і надійна, як скала. Вона завжди йде попереду, зустрічаючи грудьми небезпеки й ворогів.

Людина сангвінічного темпераменту швидка. Все у неї миттєво: подумав – зробив. Вона завжди весела і життєрадісна, оптимістична, ніколи не скиглить і не розгубиться в будь-якій біді.



Людина флегматичного темпераменту повільна, мовчазна, тугодум. Вона завжди в стороні від веселих ігор і компаній, їй добре, коли вона одна. Все вона робить не поспішаючи, але добротно, на совість. Слово її тверде, і якщо щось пообіцяла, обов'язково виконає.

Людам завжди були потрібні відважні, ті, хто неухильно йдуть до мети - холерики; швидкі, спритні, кмітливі - сангвініки і повільні, терплячі, миролюбиві, надійні - флегматики. В усі часи сангвініки шукали і знаходили, холерики пробивали дорогу, а флегматики освоювали нові території.

Володарі всіх трьох темпераментів прагнуть бути добрими, чуйними, уважними людьми.

### **II. 1. Етюд "Уважний хлопчик" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток емпатії.

По вулиці йшла жінка з покупками. У неї впав згорток. Хлопчик підбіг, підняв згорток і подав жінці. Жінка подякувала хлопчику.

### **2. Етюд "Люблячий син" (3-5хв.)**

Хлопчик тихенько входить в кімнату з подарунком для мами, схованим за спиною. Він йде на носочках і посміхається. Мама не знає, що хлопчик в кімнаті і зараз зробить їй подарунок.

### **III. Хвилинка пустування (2-3хв.)**

### **IV. Етюд "Капелюшок бабусі Шапокляк" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток емпатії.

У Франції капелюх називають шапокляком. Бабуся Шапокляк так цьому здивувалась, що зняла капелюха з голови і стала його з усіх сторін роздивлятись. Шапокляк і не помітила того, що, як тільки вона зняла свій шапокляк, так одразу ж із злої старої перетворилась в добру, привітну бабусю. В цей час повз лавку, де сиділа Шапокляк, проходив заплаканий хлопчик. Раніше стара підставила б хлопчику ногу, щоб він упав, але тепер... Нова Шапокляк поклала свого капелюха на лавку, підійшла до хлопчика і стала його ласкаво розпитувати, чому він заплаканий. Хлопчик розповів, що у нього захворіла мама. Йому потрібно перейти на інший бік вулиці, щоб купити в аптеці ліки для мами, а машини так швидко їздять, що ніяк не перейти дорогу. Добра Шапокляк заспокоїла хлопчика і повела його через дорогу.

## V. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)

(Див. заняття 6)

## VI. 1. Етюд "Ведмежата в барлогу". (7-10 хв.)

Початок етюду дивіться в занятті 7. Перед тим, як лягти спати, ведмежата граються з мамою-ведмедицею.

### а) «Гра з шишками» (2-3хв.)

**Мета:** напруження і розслаблення м'язів рук.

Мама кидає дітям шишки, вони їх ловлять і з силою стискають у лапах.

Повторити 3-4 рази.

### б) «Гра з бджілкою» (2-3хв.)

**Мета:** напруження та розслаблення м'язів ніг.

Ведмедиця просить бджілку погратись з ведмежатами. Діти піднімають коліна, роблячи хатки. Бджілка пролітає під колінами. Мама говорить: "Летить!" і ведмежата дружно розпрямляють свої ніжки, але спритна бджілка не попалась.

Повторити 2-3 рази.

в) Відпочинок (максимальне розслаблення тіла) під музику "Колискова ведмедиці". (5-7хв.)

## 2. Етюд "Усмішка по колу" ( Див. заняття 1) (2-3хв.)

## **ЗАНЯТТЯ 9**

(50-55хв.)

**Мета:** Розуміти важливість кожної особистості.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Про характер" (10-15хв.)**

**Мета:** розширення знань про себе як особистість.

Темперамент вроджений. На його основі в дитинстві формується характер. В одного – хороший характер, в іншого – важкий, поганий. З людиною, в якій хороший характер, легко і надійно. Люди віддають перевагу саме таким.

Що таке поганий характер? Частіше за все це егоїзм. Чому люди засуджують егоїзм? Егоїст любить тільки себе, не розуміє інтереси і біль інших. А чи є такі серед вас? Поганий характер – це сварливість, скупість, злість, безцеремонність, боязкість, грубість. Людям, в яких переважають такі риси характеру, дуже важко, тому що їх ніхто не любить.

#### **II. Етюд "Хочу, і все!" (3-5хв.)**

**Мета:** розвивати вміння виявляти свої почуття.

Хлопчик прийшов з мамою в магазин, щоб купити кеди. В цьому ж магазині продавались велосипеди.

Я хочу цей велосипед, - сказав хлопчик. Мама показала йому гроші в гаманці і пошепки сказала, що у неї немає грошей на велосипед.

А мені що до цього! - голосно закричав хлопчик і навіть тупнув ногою. - Хочу, і все!

Мама озирнулась і побачила, що покупці і продавці дивляться на її сина.

Вона потягнула хлопчика за руку, щоб вийти з ним швидше з магазину, але він підігнув ноги під себе і повалився назад. У мами не вистачило сил, щоб утримати руку сина в своїй руці... І ось він лежить на брудній підлозі, гупає кулаками в підлогу, копає ногами повітря і, вигинаючи спину, повторює плаксивим капризним голосом: "Хочу! Хочу, і все!"

Запитання: 1. Вам подобається поведінка хлопчика в магазині? Чому? 2. Що йому належало зробити?

#### **2. Етюд "Егоїст" (5-7хв.)**

**Мета:** учити розвивати комунікативні вміння.

Мама принесла до чаю три тістечка. Хлопчик взяв собі одне тістечко і показав пальцем на два інших : "А ці я з'їм увечері." Мама подумала: " Мій син - егоїст". Запитання: 1. Чому так подумала мама? 2. Як би ви вчинили на місці хлопчика?

### **3. Етюд "Злюка" (3-5хв.)**

**Мета:** виховувати ввічливість.

Дитина зображає злюку. Вона сидить на стільці і поки звучить музика Д. Кабалевського "Злюка", дивиться на кожного із злістю та незадоволенням. Міміка: брови насуплені, верхня губа закушена.

Запитання: 1. Чи подобається вам злюка? 2. Який вигляд має добра дитина?

### **III. Хвилинка пустування.**

Придумайте гру і пограйте самостійно.

### **IV. Етюд "Сердитий дідусь" (5-7хв.)**

**Мета:** розвивати здатність розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини.

До дідуся в гості приїхав Петрик і відразу ж пішов гуляти. Дідусь розсердився, що хлопчик пішов за хвіртку. А якщо з лісу прийде вовк, що буде з Петриком?

Міміка: нахмурені брови. Під час етюдів звучить музика С. Прокоф'єва з симфонічної казки "Петрик і вовк" (тема дідуся).

### **V. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)**

Завдання 16-20. (Див. заняття 6-8)

### **VI. 1. Етюд "Ведмежата в барлогу" (Див. заняття 7-8) (5-7хв.)**

### **2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

## **ЗАНЯТТЯ 10**

(50-55хв.)

**Мета:** зрозуміти важливість кожної особистості, допомогти у розвитку самосвідомості.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Ще раз про характер" (10-15хв.)**

**Мета:** розширення знань про себе як особистість.

П.: На минулому занятті ми зосередили увагу на негативних рисах характеру, таких, яких потрібно позбутися. Але в кожній людині обов'язково є позитивні риси характеру, якими вона пишається. Як ви думаєте, які риси характеру прикрашають людину?

#### **II. 1. Вправа "Мій характер" (7-10хв.)**

**Мета:** уміння виражати своє "Я"

П.: Зараз кожний подумає і назве ті хороші риси, які притаманні його характеру. Вправу виконують всі учасники по колу.

П.: Я дуже рада, що кожен з вас знайшов у собі щось хороше і сподіваюсь, що з кожним днем часточка хорошого у вашому характері буде більшати, а часточка поганого ставати меншою.

#### **2. Етюд "Три характери" (3-5хв.)**

**Мета:** навчати елементів техніки виразних рухів.

Діти слухають три музичних п'єси Д. Кабалевського "Пустунка", "Плакса", "Злюка" і дають моральну оцінку злості і плаксивості, порівнюють ці стани з хорошим настроєм жвавої пустунки.

Троє дітей домовляються, хто яку дівчинку буде зображувати, а четверта має здогадатись по міміці та пантомімі, хто кого зображає.

#### **III. Хвилинка пустування. (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

#### **IV. Етюд "Маленький скульптор" (5-10 хв.)**

**Мета:** зняти бар'єр під час спілкування.

Дитина зображує скульптора, решта дітей - глину. Скульптор задумує виліпити з глини злого вовка. Він веде одну дитину в середину кола і показує їй, як вона повинна стати, яке треба зробити обличчя, щоб бути схожою на вовка. Дитина-глина застигає в заданій позі. Скульптор обходить навколо "статуї", милується

нею, а якщо він незадоволений своєю роботою, знову показує позу і міміку дитині-глині.

Кожен наступний скульптор вибирає нову тему для ліплення.

Етюд спрямований на відтворення і закріплення різних емоцій, розвиває соціальну компетентність дітей.

#### **V. 1. Гра "Склади квадрат" (3-5хв.)**

Завдання 21-24. (Див. заняття 6-9)

#### **2. Вправа "Чотири позиції" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток активної уваги.

Вправа виконується, стоячи в колі. Психолог говорить і показує:

Перша позиція: права рука - вгору, ліва - вбік;

Друга позиція: права рука - вперед, ліва - вгору;

Третя позиція: права рука - вгору, ліва - вниз;

Четверта позиція: ліва рука - вгору, права - вниз.

Після цього діти виконують вправу в повільному темпі, а коли запам'ятають позиції рук - в швидкому.

#### **VI. 1. Етюд "Фея сну" (5-7хв.)**

**Мета:** зняття психічного напруження

Діти сидять на стільцях, розташованих по колу на досить великій відстані один від одного. Звучить "Колискова" К. Дуйсекеєва. До дітей підходить дівчинка з тоненькою паличкою в руці – це фея сну. Фея легенько торкається плеча дітей і вони засинають (розслаблюються).

#### **2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

## **ЗАНЯТТЯ 11**

(50-55хв.)

**Мета:** Допомогти дітям побачити свої позитивні сторони відчуті, що їх приймають і цінують інші.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда на тему: "Про роль і рольову поведінку" (10-15хв.)**

**Мета:** розвивати уміння правильно передавати свої почуття.

П.: Людина живе, обираючи для себе якусь роль, і прагне дотримуватись її. Хтось обрав роль вередливої дитини, хтось - вічно скривдженого: скривдженого батьками, вчителями, іншими дітьми; хтось - того, кого ніхто не розуміє, якого несправедливо переслідують; хтось - слабкого і хворого, який вимагає до себе уваги, а хтось - роль сміливого, благородного і доброго. Остання роль хороша. Той, хто її обирає і неухильно виконує всі правила, яких вона вимагає, той таким і буде: сміливим, благородним і добрим. Він зживається з такою роллю. Вона стає для нього частинкою характеру. Дорослі виконують роль, якої вимагає їх професія, соціальний статус. Військовий грає роль вольового, рішучого, сміливого; лікар - чуйного, доброзичливого, інтелігентного; вчитель - роль серйозного відповідального, знаючого, справедливого; керівник - роль організатора, лідера. Кожен з вас також грає роль. Питання в тому, яку роль. В мультфільмах кінофільмах ви також бачили різні ролі. Одна роль - вчений, інша - розвідник, третя - інспектор карного розшуку, четверта - хуліган. Згадайте, які ролі з фільмів та мультфільмів вам найбільше сподобались, яку роль з них ви хотіли б зіграти.

П.: А зараз зіграйте такі ролі

#### **II. 1. Етюд "Добрий хлопчик" (3-5хв.)**

**Мета:** розуміти емоційний стан іншої людини.

Зима. Маленька дівчинка, граючись зі снігом, загубила рукавичку. У неї замерзли пальчики. Це побачив хлопчик. Він підійшов до дівчинки і надів на її руку свою рукавичку.

#### **2. Етюд "Карабас-Барабас" (5-7хв.)**

**Мета:** уміння долати руховий автоматизм.

Дитина зображає Карабаса-Барабаса. Вона сидить на стільці і зловісно дивиться на Буратіно, якого ось-ось кине у вогонь.

Тілесні прояви: сидіти на стільці, широко розставивши ноги, однією ногою можна притупувати, не відриваючи носка від підлоги, корпус тіла нахилений вперед, руками (кулаками) впертися в боки, брови насуплені.

П.: Яка роль вам більше сподобалась? Чому?

### **III. Хвилинка пустування. (2-3хв.)**

Ви вільні. Відпочиньте, не виходячи за рамки поведінки культурної людини. Ви вмієте відпочивати, але потрібно мати почуття міри.

### **IV. Рольова гра "Сім'я" (7-10хв.)**

**Мета:** розвивати почуття належності до своєї сім'ї.

П.: Зараз ми зіграємо спектакль. Сюжет - сім'я: батько, мати, баба, дід і діти.

Слова і дії придумайте по ходу спектаклю.

### **V. 1. Вправа "Кодування - 1" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток уваги.

Дітям пропонується бланк з цифрами від 1 до 10 в довільному порядку. Всього 5-10 рядів по 10 цифр. Даний зразок кодування цифр певними значками. Потрібно розставити значки над цифрами.

### **2. Гра "Чотири позиції" (Див. заняття 10) (3-5хв.)**

### **VI. 1. Етюд "На березі моря" (5-7хв.)**

**Мета:** зняття м'язового напруження.

Діти граються на березі моря: кидаються піском, хлюпочуться у воді. Доволі накупавшись, виходять з води, лягають на прогрітий пісок і відпочивають. Звучить музика К. Сен-Санс "Лебідь".

### **2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1 ) (2-3хв.)**



## **ЗАНЯТТЯ 12**

(45-50хв.)

**Мета:** Навчити дивитися на світ доброзичливо та чуйно.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Як жити серед людей" (10-15хв.)**

**Мета:** розвивати здібності до емпатії.

П.: Людина живе серед людей. Жити серед людей - це жити для людей, а значить і для себе, оскільки не може бути добре одному, якщо всім іншим погано. Жити серед людей - значить поважати людину. Без цього немає поваги і до себе. З іншого боку, не поважаючи себе, не поважають людей. Все тут взаємопов'язано. Пред'являючи вимоги до інших, в першу чергу пред'являють вимоги до себе. Вимагаючи справедливості, терпимості, чесності, доброти, слід бути таким і самому по відношенню до людей. Ніколи не принижувати інших і ніколи не дозволяти нікому на світі принижувати себе! Пам'ятайте це старе як світ правило: стався до людей так, як ти хочеш, щоб ставились до тебе. У всіх є права і обов'язки. І все це відноситься до кожного з вас. У вас є інтереси і бажання, але вони є і в інших, а тому терпляче чекай своєї черги і не зачіпай інтереси інших. Ніколи не протиставляй себе іншим. Розумій людей, і вони зрозуміють тебе. Будь людиною, і тобі буде добре серед людей.

#### **II. 1. Вправа "Жива газета" (5-7хв.)**

**Мета:** вчити регулювати свою поведінку.

П.: Придумайте замітку на тему: "Яким я хочу бути і якими хочу бачити людей".

#### **2. Завдання "Що я буду постійно вдосконалювали в собі."**

П.: Подумайте і виступіть кожний на тему: "Що я буду постійно вдосконалювати в собі". Що потрібно кожному з вас, щоб стати впевненішим, рішучішим, сміливішим, кращим, щоб вас поважали.

#### **III. Хвилинка пустування (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

#### **IV. Рольова гра "Школа" (5-7хв.)**

**Мета:** розширити знання про школу.

П.: Зараз ми пограємо в гру. Сюжет: школа. Ролі: вчитель, учні, директор, завуч.

## **V. 1. Вправа "Кодування - 2" (3-5хв.)**

**Мета:** Мета розвиток уваги.

Учням пропонуються бланки, на яких записані слова. Зверху бланка шифр: кожній букві відповідає певна цифра. Завдання: записати код кожного слова.

## **2. Гра "Знайти відмінності" (2-3хв.)**

(Слоники) (Див. заняття 5)

## **VI. 1. Етюд "На березі моря" (5-7хв.)**

(Див. заняття 11)

### **2. Етюд "Усмішка по колу" (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

## **ЗАНЯТТЯ 13**

(40-45хв.)

**Мета:** Підвищувати впевненість у собі у своїх силах. Розвивати повагу одне до одного.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Про образу і образливість" (10-15хв.)**

**Мета:** розвивати вміння правильно оцінювати себе.

П.: Щось прощається, а щось не прощається. Є істинна і є удавана образа. Подумай, чи навмисне тебе образили, чи хотіли принизити, а чи просто подружньому критикували. В чому тут різниця? Не спіши ображатися, подумай, не відповідай на образу відразу. Ймовірно, що через день-другий все це буде сприйматися по-іншому: можливо, образи і не було? І ще. Ми часто не помічаємо, коли ображаємо інших, і хворобливо реагуємо, коли ображають нас. Те ж саме стосується і невдач. І на щось образливе, і на невдачу ми часто заслуговуємо самі. Тебе могли образити, тому що ти себе неправильно поводиш. Так само і в невдачі ти можеш бути винен сам. Пам'ятай, по вчинках, а не по словах судять про людину. Завжди думай, перш ніж почати діяти. Вчинок, як і слово, вже не повернеш. Тому головне - передбачити наслідки своїх вчинків і бути відповідальним в усьому. Якщо хтось тебе образив, то поганий вчинок здійснив він, і це його біда; якщо ж ти когось образив, то поганий вчинок здійснив ти, і це твоя біда. Подумай про це, це дуже важливо. Образили тебе, це гірко, але це краще, ніж якщо образив ти. Розумний розмірковує саме так.

#### **II. Вправа "Глумачення прислів'їв". (7-10хв.)**

**Мета:** розвивати творчі здібності.

Що означають ці прислів'я:

"В своєму оці поліна не бачить, в чужому - порошок помічає"

"Що посієш, те й пожнеш"

"Сім разів відміряй, а один - відріж"

#### **2. Вправа "Суперечка" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток емпатії.

Двоє нехай посперечаються. Третій спочатку "підливає масла" у вогонь, а потім, навпаки, заспокоює, мирить.

Після цього третій ділиться враженнями, що він відчував, коли виконував першу і другу роль.

**III. Хвилинка пустування** (Див. заняття 1) (2-3хв.)

**IV. Вправа "Поганий вчинок"** (3-5хв.)

**Мета:** вчити регулювати свою поведінку.

Згадайте випадки, коли ви здійснили поганий вчинок, але вам пробачили. Згадайте, коли по відношенню до вас був здійснений поганий вчинок, коли вас образили, а ви пробачили. Що приємніше: прощати чи накопичувати в душі зло?

Висновок: головне - самому не робити непростимих вчинків, а якщо обираєш - пробачити чи ні, то краще - пробачити.

**V. 1. Гра "Знайди відмінності"**(Мальвіна) (3-5хв.)

**Мета:** розвиток уваги.

**2. Вправа "Чотири позиції"** (3-5хв.)

Вправа виконується, сидячи в колі. Психолог говорить і показує:

Перша позиція: голова вліво Друга позиція: голова вниз Третя позиція: голова вправо Четверта позиція: голова закинута назад Вправа виконується спочатку в повільному, а потім швидкому темпі.

**VI. Психоемоційна вправа "Що, навіщо і чому?"** (7-10хв.)

**Мета:** досягнення психофізичного спокою.

## **ЗАНЯТТЯ 14**

(45-50хв.)

**Мета:** Формування групової взаємодії та навичок культурної поведінки.  
Розвиток творчої уяви.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда на тему: "Про ставлення до невдач" (10-15хв.)**

**Мета:** формування позитивної самооцінки.

П.: Невдачі супроводжують людину протягом всього її життя. Якщо ж трапляється невдача, вона випадкова і її можна виправити. Припустимо, що ти одержав погану оцінку. Той, у кого є міцні знання, легко її виправить. Та й вчителі добре розуміють, у кого погана оцінка випадкова, а для кого закономірна. Вчись добре і не бійся. Розумний нормально поводить себе вдома, виконує прохання і вимоги батьків, тому і до його прохань і вимог ставляться з розумінням. Все просто: що посієш, те й пожнеш. Розумний радиться з батьками, якщо чогось не розуміє, якщо йому щось загрожує або не може чогось зробити сам. Тому розумний не потрапляє в біду. Він знає, що разом з батьками переборє будь-яку перешкоду і біду. А нерозумний приховує свої проблеми від батьків. Однак, шила в мішку не заховаєш, і те, про що мовчав, впливає, але впливає тоді, коли вже важко запобігти наслідкам. І нерозумному неодноразово розквасять ніс, перш ніж він переконається: немає кращих друзів на світі, ніж батьки.

#### **II. 1. Вправа "Моя невдача" (5-7хв.)**

**Мета:** вміння розуміти свій емоційний стан.

Яку невдачу ви пам'ятаєте до цих пір? Чого ви навчилися, який урок з неї винесли? Що зробили, щоб вона більше не повторилась?

#### **2. Етюд "Жива музика" (3-5хв.)**

Звучать п'єси Д. Кабалевського "Злюка", "Плакса". "Пустунка". Діти мають мімікою відобразити зміст твору.

#### **III. Хвилинка пустування (Див. заняття 1) (2-3хв.)**

#### **IV. Етюд "Зловмисник" (5-7хв.)**

**Мета:** регулювання своєї поведінки.

На уроці малювання Сашко сидить поруч з Оленкою. Діти розмальовують писанку. Підійшла вчителька і зробила Сашкові зауваження, що він крутиться і може не встигнути виконати малюнок до кінця уроку. Глянувши на Оленчин малюнок, вчителька похвалила дівчинку. Коли вчителька відійшла далі, Сашко вмокнув пальчик у фарбу і, ніби ненароком, провів ним по Оленчиному малюнку. Дівчинка скрикнула: "Що ти наробив!" Сашко сказав: "Пробач, я не хотів".

Запитання:

1. Чи правда, що Сашко не хотів зіпсувати Оленчин малюнок?
2. Чому він вирішив заподіяти шкоду дівчинці?
3. Чи гарно вчинив Сашко?

**V. 1. Вправа "Чотири позиції"** (Див. заняття 13) (3-5хв.)

**2. Гра "Склади візерунок"** (3-5хв.)

**Мета:** розвиток уваги та уяви

Діти отримують набір кубиків і зразки для викладання візерунків.

(Детальний опис гри дивіться у занятті 8)

**VI. Психоемоційна вправа "Нічне озеро"** (5-7хв.)

**Мета:** закріплення прийомів само релаксації.

## **ЗАНЯТТЯ 15**

(50-55хв.)

**Мета:** Навчати прийомів само розслаблення для зняття психоемоційного напруження.

### **Хід заняття**

**I. Бесіда на тему: "Бути впевненим в собі, але не самовпевненим"** (10-15хв.)

**Мета:** розвивати знання дітей про моральні людські якості.

П.: Хто вірить в себе, той впевнений і в інших, і в своїй удачі. Хто довіряє собі, той довіряє й іншим. Однак мудрець вчить: не будь занадто довірливим - не будеш ошуканий. В усьому має бути почуття міри. Вір в себе, але не будь самовпевненим. Самовпевненим був індик, але попав у суп. Біда - бути невпевненим але ще більша біда - бути самовпевненим. Невпевнений не наважиться ні на що, самовпевнений - на все. І в кінці кінців потрапляє "в суп". Невпевнений все пропускає, і це погано; самовпевнений у все втручається хапається за непосильне, і його б'ють або над ним сміються, що ще гірше. Невпевненим може бути і розумний, самовпевнений - завжди дурень. Згадайте випадки, коли самовпевнений потрапив у біду або є смішне положення.

**II. 1. Вправа "Очі в очі".** (2-3хв.)

**Мета:** уміння працювати в парі.

Виконується в парах.

Завдання: передивитись суперника. Дивитись твердо, рішуче, сміливо, не опускаючи очі.

**2. Вправа "Жива газета"** (5-7хв.)

**Мета:** розвиток емпатії.

Подумайте, пригадайте і розкажіть про найцікавіший або найсмішніший випадок з вашого життя. Розкажіть про зустріч з поганою і доброю людиною у вашому житті. Чому ви оцінили людину як добру і як погану?

**III. Хвилинка пустування** (2-3хв.)

**IV. Вправа "Хвалити чи сварити?"** (7-10хв.)

**Мета:** Розвиток комунікативних умінь.

Вправу зручно виконувати в невеликому крузі.

Учасники перекидаються поролоновим м'ячем. Кожен, хто отримує м'яч, має сказати, що означає "сварити", "критикувати". Потім учасникам пропонується без слів, за допомогою міміки і жестів виразити, що вони відчували б, якщо б все сказане відносилось до них. Всі по колу називають свої переживання.

Друга частина вправи – перекидаючись м'ячем, говорити слова похвали, заохочення. Правила ті ж, що і в першій половині гри.

В обговоренні підкреслюється вплив інших людей на те, як ми себе відчуваємо: впевнено чи невпевнено.

### **V. 1. Гра "Склади візерунок" (3-5хв.)**

(Див. заняття 14)

### **2. Вправа "Зроби навпаки!" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток неординарного мислення.

Вправа виконується дітьми, сидячи на стільцях в колі, із заплющеними очима, спочатку в повільному темпі, а потім у швидкому. Психолог дає команди:

руки вперед;

руки вниз;

руки вгору;

руки в сторони і т.д.

### **VI. Психоемоційна вправа "Пробудження квітки" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток фантазії, спонукання до рухової розкутості.



## **ЗАНЯТТЯ 16**

(40-45хв.)

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей, позитивного ставлення до оточуючих.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Про емпатію" (7-10хв.)**

П.: Емпатія – це здатність до співпереживання, до розуміння почуттів і внутрішнього світу іншої людини. Головним джерелом інформації про переживання людей є їх зовнішній вигляд, міміка, жести. Тому для емпатичної людини характерна спостережливість. Подумайте, чи доводилось вам переживати чиєсь горе або невдачу. Що ви відчували? Які почуття були у вашого напарника?

Поділіться своїми враженнями. Невипадково у народі є таке прислів'я: "Розділена радість - подвійна радість, розділене горе - півгоря".

#### **II. Етюд "Гидке каченя" (2-3хв.)**

**Мета:** розвиток творчої уяви.

Учні з психологом пригадують казку Г.-Х. Андерсена "Гидке каченя". Після цього розігрують епізод на пташнику. В ньому птахи і людина демонструють своє презирливе і гидливе ставлення до каченяти, яке не було схоже на інших.

В другій половині етюдів дітям ставиться завдання змінити сюжет казки так, щоб зневажливе ставлення до каченяти замінити іншим відношенням, але таким, щоб воно почувало себе затишно, приємно.

Висновок: Як треба ставитись до нещасних, непривабливих людей?

#### **III. Хвилинка пустування (2-3 хв.)**

#### **IV. 1. Вправа "Відгадай емоцію" (3-5хв.)**

**Мета:** розширювати знання про настрій

Учням пропонуються схематичні малюнки облич з різним виглядом. Вони мають відгадати емоцію, яка зображена на даному малюнку.

#### **2. Вправа "Відгадай" (3-5 хв.)**

**Мета:** розвиток тактильної пам'яті.

Учні стають колом. Ведучий стає в середину, йому зав'язують очі. Його завдання: впізнати по дотику і назвати імена учасників гри.

**V. 1. Гра "Склади візерунок" (Див. заняття 14) (3-5хв.)**

**2. Вправа "Зроби навпаки" (Див. заняття 15) (3-5хв.)**

**VI. Психоемоційна вправа "Кит" (5-7хв.)**

**Мета:** тренування психокомфортних функцій.

## **ЗАНЯТТЯ 17**

(40-50хв.)

**Мета:** Вправляти дітей у публічному визнанні своїх досягнень. Розвиток творчої уяви.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда на тему: "Відносини з іншими" (10-15хв.)**

**Мета:** виховувати чутливість до емоційного стану інших.

П.: Ми живемо серед людей. Для благополуччя кожного працюють тисячі. Відносини кожного з іншими людьми дуже важливі. Потрібно навчитись правильно оцінювати людей. Від розуміння себе і правильної самооцінки легко перейти до розуміння інших і правильної оцінки інших. Для цього потрібні доброзичливість і об'єктивність. Говорячи про відносини з людьми, доцільно знову згадати про егоїзм. У егоїста ніколи не складуться стосунки з іншими. Він приречений на самотність. Тому, відкривши в собі зародки егоїзму, постарайтеся позбутися їх. У відносинах з іншими людині вам завжди має бути притаманним почуття власної гідності. З друзями поступають по-дружньому, з незнайомими - ввічливо, з поганими людьми поводять себе твердо і рішуче. Потрібно пам'ятати про допомогу та взаємодопомогу, про принциповість, але і про великодушність.

#### **II. 1. Вправа "Глумачення прислів'їв" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток творчої здібності.

Який зміст прислів'їв:

"Один за всіх, всі за одного"

"Крук крукові ока не виклює"

"Скажи, хто твій друг, і я скажу, хто ти"

#### **III. Хвилинка пустування (2-3хв.)**

#### **IV. 1. Вправа "Рада класу" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей.

Обговорення відносин між людьми. Придумайте або згадайте випадки з життя, де б люди вели себе по-різному. Розіграйте їх.

#### **V. 1. Гра "Виключення зайвого" (3-5хв.)**

Дітям пропонується набір слів, їх завдання - виключити зайве слово.

## **2. Вправа "Детектив" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток творчої уяви.

Учні стоять у колі. Один стає в центр - це детектив. Ведучим на початку стає психолог (про це не знає той, хто в центрі).

Ведучий показує якийсь рух (наприклад, прогладжування своєї голови; оплески в долоні і т.д.), а "детектив" повинен відгадати, дивлячись на учнів - хто починає рух, хто є ведучим.

## **VI. Психоемоційна вправа "Підводний світ" (5-7хв.)**

**Мета:** закріпити прийоми само релаксації психом'язового тренування

## **ЗАНЯТТЯ 18**

(50-55хв.)

**Мета:** розвиток почуття особистої захищеності та компетентності. Досягати психофізичного спокою та релаксації.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда "Про свободу"(10-15хв.)**

**Мета:** розвиток самодисципліни.

Свобода - не свавілля. Бути вільним - значить бути розумним, багато знати, бути впевненим в собі. Учень повинен вміти обслуговувати себе, допомагати мамі, не розгубитись у місті без дорослого, вміти купити необхідне в магазині, проїхати в міському транспорті.

Уявіть собі, що ви телефонуєте у терміновій справі. Потрібно вміти коротко, точно викликати "швидку", "пожежну" і т.д. Свобода без розуму - біда. Чому? Свобода без самообмеження - біда. Чому? Уявіть собі, що кожен робить все, що хоче. Що буде тоді? Вам подобається така свобода? Що таке дисципліна? Вона потрібна чи ні? Уявіть собі місто, де всі недисципліновані. Поїзди, тролейбуси. автобуси їдуть туди, куди хоче водій. Наведіть самі такі приклади. Вам це подобається?

#### **II. Вправа "Приємні спогади" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток емпатії.

Кожен учень пригадає ситуації, в яких він був задоволений собою, пишався своїм вчинком. Учні намагаються з'ясувати, що саме викликало приємне відчуття.

Завдання психолога: закріпити це відчуття.

#### **III. Хвилинка пустування (2-3хв.)**

#### **IV. 1. Етюд "Хлопчик-навпаки" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток творчої уяви.

Учасники стають в коло, ведучий показує дії, всі повторюють за ним. "Хлопчик-навпаки" повинен робити не так, як всі.

У грі розвивається довільний контроль за своїми діями, знімається рухова розгальмованість, негативізм.

#### **2. Вправа "Пантоміма" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток м'язової пам'яті.

Засобами пантоміми учням пропонується зобразити людей, яким притаманні: гордість, незалежність, самовдоволеність. Всі обговорюють, кому яка роль найбільше підходить.

**V. 1. Гра "Виключення зайвого"** (Див. заняття 17) (3-5хв.)

**Гра "Чотири стихії"** (Див. заняття 1) (3-5хв.)

**VI. Психоемоційна вправа "Подорож по острову"** (5-7хв.)

**Мета:** уміння долати руховий автоматизм.

## **ЗАНЯТТЯ 19**

(45-50хв.)

**Мета:** навчити правильної самооцінки. Закріплювати прийоми саморелаксації.

### **Хід заняття**

#### **I. Бесіда на тему: "Мої плюси і мої мінуси" (10-15хв.)**

**Мета:** здатність до самовираження.

П.: В кожній людині є свої позитивні і негативні риси характеру. Позитивні вона прагне зберегти, закріпити, а від негативних охоче відмовляється. На листочку напишіть свої позитивні риси, тобто ваші плюси, а на зворотному боці - свої мінуси.

Обговорення написаного йде по колу. Кожна дитина аналізує написане. Чому вона так написала? Які риси переважають: позитивні чи негативні? Що вона думає робити, щоб негативних рис було менше?

#### **II. Вправа "Зіграй роль" (3-5хв.)**

Учні розігрують по дві ролі кожен: позитивну і негативну. Наприклад, педагог - хуліган, грубий продавець - ввічливий покупець.

В кінці вправи обговорення: у якій ролі відчують себе впевненіше.

#### **III. Хвилинка пустування. (2-3хв.)**

#### **IV. 1. Вправа "Мій ідеал" (5-7хв.)**

**Мета:** розвиток творчої уяви.

Кожен характеризує свій ідеал (уявний або реальний), виділяючи ті риси, на які хотів би орієнтуватись. Ототожнення із соціальними зразками активізує механізми наслідування, відтворення у своїй поведінці суспільно- позитивних якостей.

#### **2. Вправа "Східці" (Див. заняття I) (3-5хв.)**

#### **V. 1. Гра "Заборонений номер" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток уваги.

Гравці стоять у колі. Вибирається число, яке не можна вимовляти, замість його називання гравець плескає в долоні. Наприклад, заборонений номер 5. Починається гра, коли перша дитина скаже: "один", наступна продовжує рахунок і так до п'яти. П'ята дитина мовчки плескає в долоні п'ять разів. Шоста говорить: "шість" і т.д.

## **2. Гра "Знайди розбіжності" (3-5хв.)**

**Мета:** розвиток зорової уваги.

(Буратіно)

## **VI. Психоемоційна вправа "Космос" (5-7хв.)**

**Мета:** здійснення психом'язового тренування.



## ЗАНЯТТЯ 20

(40-45хв.)

**Мета:** закріпити навички спілкування, вміння розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини.

### Хід заняття

#### I. Заключна бесіда. (15-20 хв.)

**Мета:** правильно оцінювати ставлення до себе.

П.: Сьогодні ми завершуємо наші зустрічі. Ви багато зрозуміли і багато чого навчилися. Пам'ятайте, що людину тільки зустрічають по одягу, а далі її цінують, поважають або зневажають за особисті якості.

Долю людини визначають її особисті риси: розум, культура, доброта, характер, сила і спритність, вміння і навички. І, розвиваючи свій розум, підвищуючи рівень культури, будучи ввічливою і доброзичливою, людина пожинає добру долю.

А зараз давайте виробимо правила, за якими потрібно жити кожному з вас.

- Не сумуй, все можна поправити, якщо ти розумний, працелюбний і наполегливий.
- Не бійся. Хто боїться, той вже програв.
- Думай, перш ніж здійснити вчинок, і думай, коли ти вже його вчинив. Думаючи, перш ніж вчинити так чи інакше, ти не зробиш помилки, думаючи після здійснення вчинку, оцінюючи його результати, ти накопичуєш досвід, стаєш розумнішим.
- Не бреш. До брехні звикають. Збрехавши раз, ти будеш брехати і потім.
- Уникай злих людей. При дуже близькому спілкуванні зі злом воно передається від людини до людини як інфекційне захворювання.
- Навчись дивитись на себе і на свої вчинки збоку - так, як бачать тебе і твої дії люди. І ти unikнеш багатьох поганих вчинків.
- Завжди залишайся собою, йди своїм шляхом. Якщо ти сьогодні схожий на Петрика і йдеш за ним, а завтра ти як Коля, післязавтра - як Толя, ти Петя-Коля-Толя, а в результаті - ніхто. Втрачаючи себе, ти втрачаєш право навіть на власне ім'я, йдеш не до того, що треба тобі, а до того, що треба іншим.

- Будь вдячний людям, які роблять для тебе добро. В Древній Персії невдячність каралась як тяжкий злочин.

- Слухай старших - і ти уникнеш багатьох бід.

- Працюй! Працелюбство - джерело всіх успіхів, джерело поваги людей.

Обговорення правил.

**II. Ігри та вправи за вибором учнів.** (10-15хв.)

**III. Вправа "Хто я?"** (5-7 хв.)

**Мета:** здатність до самовираження.

Намалюйте себе такими, якими ви стали. Інтерпретація малюнків дітьми.

**IV. Вправа "Щастя по колу"** (3-5хв.)

**Мета:** розвинути здатність розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини.

### **Список використаних музичних творів:**

- Д. Кабалевський "Злюка"
- Д. Кабалевський "Ледар"
- Д. Кабалевський "Плакса"
- В. Шаїнський "Чунга-Чанга"
- В. Шаїнський "Блакитний вагон"
- В. Шаїнський "Буратіно"
- В. Шаїнський "Про жирафа"
- В. Шаїнський "Когда мои друзья со мной"
- П. Чайковский "Вальс квітів" з балета "Лускунчик"
- К. Сен-Санс "Лебідь."
- Р. Шуман "Сміливий вершник"
- Р Шуман "Марш"
- П. Чайковський "Баба-яга"
- П. Чайковский "Клоуни"
- П. Чайковський "Галоп"
- С. Прокоф'єв "Марш"

### Список використаних джерел

- Інтелектуальний тренінг школярів: Методичні матеріали (Упорядник О.С.Матвійчук). – Луцьк, 1995.
- Карпенко З.С. Психотехніка у вихованні дитини. – К., 1996.
- Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
- Нікітін Б.П. Сходинки творчості, або Розвиваючі ігри. – К., 1990.
- Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М., 1996. – 240 с.
- Психотехнічні ігри та вправи (Упорядники І.А.Слободянюк та ін.) – Вінниця, 1995.
- Рогов Е.М. Настольная книга школьного психолога в образовании. – М., 1995.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1990.
- Сологуб М.І. Система розвиваючих і психопрофілактичних вправ для учнів I-IV класів. – Млинів, 1993.
- Соснин В., Лунев П. Учимся общению. – М., 1993.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. – М., 1990.