

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. СТЕФАНИКА»  
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

***ОКСАНА ЦЮНЯК***

# **ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ. ПРАКТИКУМ**

*Методичний посібник*

[для магістрантів спеціальності «Початкова освіта. Практична психологія»]

Івано – Франківськ  
ЯРИНА  
2017

УДК 37.013.77:372.4

ББК 88.492

Ц 67

*Рекомендовано вченою радою педагогічного факультету  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника»  
(протокол № 5 від 14.02.2017 року)*

**Рецензенти:**

**Пілецька Л.С.** – доктор психологічних наук, професор кафедри соціальної психології ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника».

**Недільський С.А.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики дошкільної і спеціальної освіти, заступник декана з навчальної роботи педагогічного факультету ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника».

**Волощук М.І.** – практичний психолог вищої категорії Тисменицької спеціалізованої школи I-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів Тисменицької районної ради Івано-Франківської області.

**Ц 67 Практична психологія в початковій школі. Практикум :** методичний посібник для магістрантів спеціальності «Початкова освіта. Практична психологія» / О.П. Цюняк / – Івано-Франківськ : «ЯРИНА», 2017. – 176 с.

Методичний посібник розроблений для студентів магістратури спеціальності «Початкова освіта. Практична психологія» з метою узагальнення теоретичних знань з курсу «Практична психологія в початковій школі». У посібнику представлено методичний матеріал для проведення практичних занять. Акцентовано увагу на аспектах діяльності практичного психолога в початковій школі. Посібник містить питання для самостійного опрацювання, тестові завдання для контролю знань студентів, список рекомендованої літератури, термінологічний словник, діагностичний інструментарій, додатки.

Посібник адресований студентам педагогічних спеціальностей вищих навчальних закладів, магістрантам, аспірантам, викладачам, вчителям, практичним психологам у закладах освіти.

УДК 37.013.77:372.4

ББК 88.492

© О. П. Цюняк, 2017  
©ДВНЗ «Прикарпатський національний  
університет імені В. Стефаника», 2017  
© ЯРИНА, 2017

## **ЗМІСТ**

<b>Передмова</b>	<b>4</b>
<b>Літопис цікавих думок</b>	<b>7</b>
<b>Тема 1. Психологічна служба в закладах освіти</b>	<b>9</b>
<b>Тема 2. Особистість практичного психолога</b>	<b>13</b>
<b>Тема 3. Психодіагностика як основа професійної діяльності практичного психолога</b>	<b>19</b>
<b>Тема 4. Психолого-педагогічна корекція як напрям діяльності практичного психолога в початковій школі</b>	<b>28</b>
<b>Тема 5. Психологічне консультування та просвітницька робота практичного психолога в школі</b>	<b>36</b>
<b>Тема 6. Взаємодія практичного психолога з педагогічним колективом</b>	<b>42</b>
<b>Тема 7. Робота практичного психолога з сім'ями молодших школярів</b>	<b>48</b>
<b>Самостійна робота студентів</b>	<b>53</b>
<b>Питання до залікового опитування</b>	<b>54</b>
<b>Список рекомендованої літератури</b>	<b>56</b>
<b>Термінологічний словник</b>	<b>60</b>
<b>Діагностичний інструментарій для практичного психолога у початковій школі</b>	<b>76</b>
<b>Методична скарбничка шкільного психолога</b>	<b>113</b>

## ПЕРЕДМОВА

*Вивчайте закони психічних явищ,  
якими Ви хочете керувати,  
і чиніть відповідно до цих законів*  
К.Д. Ушинський

Модернізація освіти в умовах інтенсивного розвитку суспільства вимагає підготовки фахівців-професіоналів, що поєднують у собі глибокі гуманістичні переконання, фундаментальні теоретичні знання й ретельну практичну підготовку. Зміни, які відбуваються у шкільній освіті, висувають нові вимоги до психологічної служби в закладах освіти, нових рис набуває професійна діяльність шкільного практичного психолога, орієнтована на розвиток дитини з урахуванням її унікальності та самобутності.

Психологічна служба в структурі освіти є складовою частиною державної системи охорони фізичного і психічного здоров'я молодих громадян України і діє з метою виявлення і створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості. Особливої актуальності набула проблема підготовки майбутніх практичних психологів у закладах освіти.

В системі професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів та практичних психологів у вищих навчальних педагогічних закладах значне місце займає психологічна освіта і важлива роль належить вивченню психолого-педагогічних дисциплін. Їх ефективність визначається не тільки рівнем читання лекцій, а й організацією практичних занять.

Методичний посібник адресований студентам магістратури спеціальності «Початкова освіта. Практична психологія». У посібнику представлені плани практичних занять, перелік основних понять, які магістранти повинні засвоїти, завдання для самостійної роботи, творчі психологічні задачі, тренінги, теми наукових повідомлень, термінологічний словник, список рекомендованої літератури, діагностичний інструментарій.

Теми практичних занять сприяють виробленню у майбутніх фахівців наукового підходу до психологічних знань, ознайомленню з основними методами і методиками вивчення особистості молодших школярів, учнівського та педагогічного колективів, сім'ї.

Під час вивчення курсу «Практична психологія в початковій школі» магістранти повинні **знати:**

- основні поняття і категорії психологічної науки, розуміти специфіку психологічного пізнання;
- основи практичної психології, поняття і категорії з наступним використанням у професійній діяльності;
- підходи до визначення практичної психології, її взаємозв'язок з іншими науками, основні методи практичної психології;
- сучасні тенденції розвитку психологічної служби в Україні та за кордоном;
- принципи та методи шкільної психодіагностики та психокорекції;
- типи і причини відхилень у психічному та особистісному розвитку дітей молодшого шкільного віку, педагогічних кадрів та шляхи їх діагностики і корекції;
- основні напрями діяльності практичного психолога в системі початкової освіти: психодіагностику, психокорекцію, психологічну консультацію, профілактичну роботу;
- роботу психолога з молодшими школярами, з дітьми «групи ризику»: учнями з соціально-педагогічною занедбаністю, агресивною, деліквентною, адитивною, аутоагресивною поведінкою;
- про психологічну роботу з педагогічним колективом;
- методику роботи практичного психолога з сім'ями учнів.

На основі знань у магістрантів повинні бути сформовані **уміння:**

- орієнтуватися у психолого-педагогічних засадах професійної діяльності практичного психолога в закладах освіти;
- працювати з документацією психологічної служби в системі освіти;
- здійснювати діяльність відповідно до етичного кодексу психолога;
- здійснювати різні підходи психологічної практики в роботі: психологічна допомога, психологічне сприяння, психологічна підтримка і психологічний супровід;
- застосовувати основні функціональні напрями практичної психології в системі роботи: просвітницьку роботу, психопрофілактику, психодіагностику, психологічний розвиток і психокорекцію, психологічне консультування та немедичну психотерапію;
- правильно з методичної точки зору проводити діагностичні

процедури;

- доцільно обирати корекційні методи і програми та правильно їх використовувати у професійній діяльності;
- вирішувати педагогічні конфлікти, гармонізувати внутрішній світ учителів, учнів та їхніх батьків;
- володіти сучасними стандартами культури життєтворчості особистості.

Основне завдання полягає у тому, щоб запропонувати магістрантам різні шляхи самостійного пошуку знань, індивідуального опрацювання матеріалу. Кожна тема передбачає засвоєння нових понять, опрацювання відповідної літератури, а також роботу з конкретними методами психодіагностики та психокорекції, що надзвичайно важливо для практичної підготовки спеціалістів відповідної кваліфікації.

Запропонована система практичних занять повинна сприяти удосконаленню психолого-педагогічної підготовки майбутніх практичних психологів закладів освіти та вчителів початкових класів.

## ЛІТОПИС ЦІКАВИХ ДУМОК



Дитинство – це коли все дивно і ніщо не викликає здивування.

*А. Ривароль*

Дитина, яка терпить менше образ, виростає людиною, яка більше усвідомлює свою гідність.

*М. Чернишевський*

Дітей не відлякаєш суворістю, вони не переносять тільки брехні.

*О. Толстой*

Найкращий спосіб зробити дітей хорошими – це зробити їх щасливими.

*О. Уальд*

Діти повинні жити у світі краси, гри, казки, музики, малюнка, фантазії, творчості.

*В. Сухомлинський*

Батько, який намагається змінити свою дитину, не починаючи з себе, не просто марно втрачає час, але дуже жорстоко ризикує.

*В. Леві*

Батьки люблять своїх дітей тривожною і поблажливою любов'ю, яка псує їх. Є інша любов – уважна та спокійна, яка робить їх чесними. І така справжня любов батька.

*Д. Дідро*

Яким жахливим був би світ, якби не народжувалися постійно діти, що несуть з собою невинність і можливість всякої досконалості!

*Джон Раскін*

Природа хоче, щоб діти були дітьми, перш ніж бути дорослими. Дайте дитинству дозріти в дітях.

*Жан-Жак Руссо*

Дитина береже свою душу, як віко береже око, і без ключа любові нікого не пускає в неї.

*Лев Толстой*

Наслідуй хорошому навіть у ворогах, не наслідуй дурного навіть у батьках.

*Мудрість Давньої Індії*

Кожна дитина – художник. Труднощі в тому, щоб залишитися художником, вийшовши з дитячого віку.

*Пабло Пікассо*

Для виховання дитини потрібно більш проникливе мислення, більш глибока мудрість, ніж для управління державою.

*Вільям Еллері Ченнінг*

Дитина потребує Вашої любові найбільше саме тоді, коли вона менше всього її заслуговує.

*Ерма Бомбек*

«...Там де ми зустрічаємося з життєвими явищами, які представляють два аспекти, фізичний та психічний, природно виникає питання про те, у якому відношенні перебувають ці аспекти один відносно одного».

*Вільгельм Вундт*

«Маючи цю конкретну ціль або намір, людина відчуває себе здатною побороти будь-які проблеми, тому що, в ній живе її майбутній успіх. Без відчуття цілі, діяльність індивіда не мала б ніякого значення».

*Альфред Адлер*

«Твої погляди стануть ясними лише, коли Ти можеш поглянути у твоє серце. Хто дивиться назовні, мріє; хто дивиться всередину, прокидається».

*Карл Густав Юнг*

«Діти контролюють та виховують їхні сім'ї настільки, наскільки вони контролюються ними, фактично... Сім'я виховує дитину, будучи вихованою нею».

*Ерік Еріксон*

«Все, що дратує нас в інших людях, може привести нас до розуміння самих себе».

*Карл Густав Юнг*

«Кожне покоління вважає себе більш інтелігентним, ніж ті, які були перед ним, та мудрішим, ніж ті, які будуть після нього».

*Джордж Орвелл*

Важкі діти – ті, у яких немає душевного контакту з дорослими.

*С. Соловейчик*

Школа – це майстерня, де формується думка підрастаючого покоління, треба міцно тримати її в руках, якщо не хочеш випустити з рук майбутнє.

*А. Барбюс*



# ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

## Практичне заняття №1

### Тема 1. Психологічна служба в закладах освіти



#### Питання для обговорення

- 1.1. Поняття про психологічну службу. Предмет, мета та завдання психологічної служби системи освіти України.
- 1.2. Аналіз нормативно-правового забезпечення психологічної служби в системі освіти України.
- 1.3. Зміст професійної підготовки практичних психологів у галузі освіти.



#### Репродуктивний рівень

#### *Розкрийте зміст понять*

*психологія, практична психологія, наукова психологія, структура сучасної практичної психології, психологічна служба системи освіти України, нормативно-правове забезпечення психологічної служби в системі освіти України, професійна кооперація.*

#### *Запитання і завдання для самоконтролю*

1. У чому полягає відмінність між науковою і практичною психологією?
2. Назвіть якості, які характеризують людину як особистість.
3. Які особистісні якості фахівця повинні домінувати у кожному з напрямів професійної психологічної діяльності – викладанні психології, науково-дослідній роботі, практичній психології?
4. Обґрунтуйте значення психологічних знань для педагогічної теорії та практики.

5. Перелічіть нормативні документи, якими керується практичний психолог у професійній діяльності.



### **Частково-пошуковий рівень**

#### ***Завдання для самостійного пошуку***

1. Складіть короткий термінологічний словник психологічних понять даної теми.
2. Підготуйте та проведіть опитування (анкетування) на тему: «Чому я вибрав(ла) професію вчителя початкових класів, практичного психолога в закладах освіти».



### **Творчий рівень**

1. Складіть перелік приказок та прислів'їв на психологічні теми, охарактеризуйте їх зміст.
2. Складіть кросворд з понять даної теми.
3. Підготуйте мультимедійну презентацію власного дослідження означеної проблеми.

#### ***Питання для роздумів***

1. Завдання практичної психології на сучасному етапі розвитку суспільства.
2. Значення практичної психології для педагогів (учителів початкових класів).

#### ***Теми наукових повідомлень***

1. Основні етапи становлення та розвитку практичної психології.
2. Досвід функціонування психологічних служб у зарубіжних країнах.

## Тестові завдання для самоконтролю якості знань студентів

Психологія – це наука (*виберіть правильну відповідь*):

- а). про дитину;
- б). про виховання дітей;
- в). про психолого-педагогічні умови оптимального розвитку дитини у навчально-виховному процесі;
- г). про сукупність психологічних явищ та поведінку людини.

У якому році підписана Женевська декларація прав дитини?

- а). 1924;
- б). 1965;
- в). 1944;
- г). 1929.

Назвіть правильну відповідь, яка вказує на кількість рівнів функціонування психологічної служби системи освіти України:

- а). два рівні;
- б). три рівні;
- в). чотири рівні;
- г). п'ять рівнів.

У якому році було розроблено і прийняте перше положення про психологічну службу системи освіти:

- а). 1992;
- б). 1993;
- в). 1994;
- г). 1995.

Хто є засновником психологічної служби в системі освіти України?

- а). В. Рибалка;
- б). О. Ставицька;

- в). В. Панок;
- г). Т. Титаренко.

Назвіть дату, коли в Україні святкують Всеукраїнський день психолога:

- а). 10 жовтня;
- б). 23 квітня;
- в). 17 березня;
- г). 3 грудня.

Мета психологічної служби в системі освіти України:

- а). попередження відхилень у психофізіологічному розвитку та становленні особистості;
- б). психологічне обстеження дітей, груп та колективів;
- в). сприяння виконанню освітніх і виховних завдань навчальних закладів;
- г). створення оптимальних соціально-психологічних умов для розвитку особистості.

Психологічна служба в системі освіти складається з ланок:

- а). загальноукраїнський науково-методичний центр практичної психології; регіональні центри (лабораторії) практичної психології; практичні психологи, які працюють у закладах і установах;
- б). регіональні центри практичної психології;
- в). лабораторії практичної психології;
- г). науково-методичні центри практичної психології.

Основні функції психологічної служби в школі:

- а). одержання психологічної інформації;
- б). впровадження психологічної інформації;
- в). психологічна освіта;
- г). психодіагностика, психокорекція, психологічна освіта.

Яке з наведених понять не є головним напрямом діяльності психологічних служб:

- а). просвітницько-пропагандистська робота;
- б). консультативно-методична допомога;
- в). прогностична робота;
- г). превентивне виховання.



## Практичне заняття №2-3

### Тема 2. Особистість практичного психолога



#### Питання для обговорення

- 2.1. Вимоги до особистості практичного психолога: психограма професії.
- 2.2. Етичний кодекс психолога та його принципи.
- 2.3. Основні форми роботи практичного психолога у початковій школі.
- 2.4. Модель професійної діяльності практичного психолога у школі.



#### Репродуктивний рівень

#### *Розкрийте зміст понять*

*особистість, професійна самоідентифікація психолога, психограма професії психолога, етичний кодекс психолога, професійна адаптація, динамізм особистості, компетентність, дисциплінованість, конфіденційність, професійна кооперація, синдром професійного вигорання.*

## ***Запитання і завдання для самоконтролю***

1. Охарактеризуйте систему особистісних якостей практичного психолога.
2. Перелічіть нормативні документи, якими керується практичний психолог у професійній діяльності.
3. Назвіть основні види діяльності практичного психолога в освітньому закладі.
4. Назвіть принципи Етичного кодексу психолога.
5. Якими психологічними знаннями Вам доводилося користуватися у період проходження виробничої практики в початковій школі? Чи вважаєте Ви себе хорошим психологом?



### **Частково-пошуковий рівень**

#### ***Завдання для самостійного пошуку***

1. Складіть план роботи практичного психолога на рік.
2. Складіть план роботи практичного психолога на місяць.
3. Спроектуйте інформаційно-пізнавальний вісник на тему: «Шкільний психолог. Хто він? У яких випадках до нього звертатися?»
4. Напишіть поради психолога: «Як запобігти виникненню синдрому «професійного вигорання».



### **Творчий рівень**

1. Сформулюйте своє життєве кредо. Проаналізуйте його зміст.
2. Вправа, спрямована на визначення свого ставлення до життєвих кредо різних людей:
  - «Життя – це постійний обман».
  - Кожний день, як подарунок».
  - «Життя – сумне та одноманітне».

### 3. Вправа «Мій етичний кодекс»

Сформулюйте свій етичний кодекс, користуючись таким правилом: в лівій колонці продовжіть декілька разів речення: «Я ніколи не зроблю іншій людині...», а в правій – те ж саме зробить з реченням: «Я завжди зроблю для іншої людини...».

«Я ніколи не зроблю іншій людині...»	«Я завжди зроблю для іншої людини...»

Продовжуйте виконання завдання – в лівій колонці продовжіть речення: «Я ніколи не зроблю собі...», а в правій – «Я завжди зроблю для себе...».

«Я ніколи не зроблю собі...»	«Я завжди зроблю для себе...».

Порівняйте ці відповіді, або запропонуйте оцінити їх групі.

### 3. Вправа на розвиток вміння презентувати себе як психолога.

Групу студентів поділяють на дві підгрупи та пропонують їм уявити, що вони починають працювати психологами у початковій школі. Підгрупи обговорюють можливі напрями роботи психологічної служби в системі освіти, варіанти ефективної професійної діяльності.

### 5. Міні-тренінг «Формування адекватної самооцінки» (25 хв.).

6. Змодельуйте ситуацію «Перший робочий день шкільного психолога».

7. Зобразіть схематично функції практичного психолога у роботі з молодшими школярами.

## ***Питання для роздумів***

«Невдача – проблема чи досвід».

Чи погоджуєтеся Ви з думкою філософа Платона: *«Пізнай самого себе і Ти пізнаєш світ»*? Обґрунтуйте відповідь.

## ***Теми наукових повідомлень***

1. Статус практичного психолога в системі освіти.
2. Вимоги до особистості практичного психолога нової української школи.
3. Психолог, якого очікує нова українська школа.
4. Зміст роботи психолога в початковій школі.

## **Профілактика професійного вигорання**

### ***Психологічний тренінг***

#### **Вправа «Я – людина».**

Один із учасників тренінгу сідає в середині кола і говорить «Я – людина...». Інші по черзі доповнюють речення якими, які притаманні цій людині. Характеристики мають бути лише позитивними.

- Що Ви відчуваєте, коли Вам говорять, яка Ви людина?
- Чи погоджуєтеся Ви з цими якими? Якщо не погоджуєтеся, то чому, відповідь обґрунтуйте.
- Що б Ви доповнили самі?

#### **Вправа «Рівень щастя».**

Назвати у відсотках рівень свого щастя, мотивуючи, чому ми не відчуваємо щастя на всі 100%. Людей можна поділити умовно на 2 групи: тих, хто причину всіх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, в інших людях, обставинах, у долі, і тих, які шукають причини всіх подій у собі. Але більше завжди шансів у тієї групи людей, які шукають причину в собі, які вірять, що багато чого в житті залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини. Тому, якщо ми будемо впевнені у собі, вірити у своє «Я» і намагатися змінитися у кращу сторону, це неодмінно станеться. І, навпаки, думки можуть



притягувати і те, що небажане, отже, якщо Ви будете думати про погане, це неодмінно станеться. Мисліть позитивно! Що нам допомагає розуміти одне одного? (Відвертість у спілкуванні, взаємоповага одне до одного). У спілкуванні важливо ставити відкриті запитання, тоді співрозмовникові легше відповідати.

### **Тестові завдання для самоконтролю якості знань студентів**

Практичний психолог –це:

- а). помічник вчителя;
- б). заступник директора;
- в.) фахівець, який сприяє реформуванню освітніх послуг, створює оптимальні умови для становлення всебічно розвиненої, духовно багатой особистості;
- г). вчений, фахівець психології.

Тривалість робочого тижня практичного психолога:

- а). 20 годин;
- б). 40 годин;
- в). 50 годин;
- г). 30 годин.

Вимога до особистості психолога, яка не є обов'язковою:

- а). емпатія;
- б). розвинений інтелект;
- в). стресовитривалість;
- г) розвинена пам'ять.

Спрямованість свідомості та мислення особистості на діалог:

- а). діалогічне мовчання;
- б). діалогічне спілкування;
- в). діалогічна інтенція;
- г). конфіденційність.

Якої документації не повинно бути у практичного психолога?

- а). журнал обліку роботи;
- б). щоденник самоконтролю;
- в). тижневий графік роботи;
- г). план роботи на рік.

Загальна кількість етичних норм, правил поведінки Етичного кодексу психолога:

- а). 10;
- б). 9;
- в.) 7;
- г).12.

Яке з нижче наведених понять не є етичною нормою, правилом поведінки психолога?

- а). компетентність;
- б). емпатія;
- в). захист інтересів клієнта;
- г). відповідальність.

Напрямок роботи, який не відповідає змісту роботи практичного психолога у початковій школі:

- а). діагностика шкільної зрілості;
- б). виступ перед батьками щодо шкільної адаптації дітей;
- в). рекомендації класоводам щодо індивідуального підходу до дітей;
- г). психологічний практикум для дітей (10 занять по 2 години).

Напрямок роботи, який не відповідає змісту роботи практичного психолога з батьками:

- а). індивідуальні консультації;
- б). факультативні заняття;

- в). психологічний практикум;
- г). виступ на батьківських зборах.

Рівень, на якому забезпечується безпосередня діяльність практичних психологів у навчальних закладах:

- а). прикладний;
- б). еклектичний;
- в). науковий;
- г). практичний.



## **Практичне заняття №4**

### **Тема 3. Психодіагностика як основа професійної діяльності практичного психолога**



#### **Питання для обговорення**

- 3.1. Психодіагностичні методики дослідження рівня мотивації до навчання у молодших школярів.
- 3.2. Діагностика пізнавального розвитку в молодшому шкільному віці.
- 3.3. Психодіагностичні методики дослідження особистісних характеристик дитини, що є причинами шкільної неуспішності.
- 3.4. Методи вивчення особистості і міжособистісних стосунків молодших школярів.
- 3.5. Методи діагностики готовності учнів 4 класів до переходу в середню школу.



## **Репродуктивний рівень**

### ***Розкрийте зміст понять***

*психодіагностика, діагностика, вікова норма розвитку, відхилення у розвитку особистості, порушення розвитку, дисгармонія, аномалія розвитку, вікові фактори ризику, складові психологічної готовності дитини до школи, шкільна дезадаптація, непристосованість до предметної сторони навчальної діяльності, шкільний невроз, «фобія школи», шкільна тривожність.*

### ***Запитання і завдання для самоконтролю***

1. Перелічіть основні завдання шкільної психодіагностики.
2. Яка відмінність між психодіагностикою як теоретичною, експериментальною наукою і як практичною діяльністю?
3. Які вікові психологічні особливості молодшого школяра можуть спричиняти труднощі у навчанні?
4. Першокласник, який мріяв про школу, умів читати й рахувати, тепер навчається посередньо. Який компонент готовності до школи розвинений у нього недостатньо? Як можна діагностувати й розвивати цей компонент?
5. Назвіть відомі Вам прояви шкільної дезадаптації. Що найчастіше зумовлює психологічний дискомфорт дитини у школі?



## **Частково-пошуковий рівень**

### ***Завдання для самостійного пошуку***

1. Проаналізуйте матеріали психолого-педагогічних періодичних видань з проблеми готовності дітей до навчання у школі (шкільної дезадаптації молодших школярів).
2. Складіть розповідь та обґрунтуйте власну точку зору: «Які методи профілактики шкільної дезадаптації Ви запропонуєте для

дітей з надмірною чутливістю нервової системи, для гіперактивних дітей, для учнів із швидкою розумовою втомлюваністю?»).

3. Складіть психодіагностичну казку на виявлення тривожності у молодших школярів.



### Творчий рівень

1. Підготуйте проект на тему: «Психолого-педагогічний аспект взаємодії практичного психолога з «дітьми нової свідомості» – «дітьми Індиго».

2. Вправа на розвиток уміння правильно діагностувати психологічні порушення дітей молодшого шкільного віку.

Студентам пропонується текст з описом поведінки різних дітей у школі. *Завдання:* визначити вид психологічного порушення (агресивність, пасивність, гіперактивність, імпульсивність, нечесна поведінка, асоціальна поведінка, замкненість, невпевненість), аргументувати свою точку зору та запропонувати шляхи подання даної проблеми.

#### **Задача 1**

- Дитині важко зосередитися на чомусь.
- Будь-яке завдання викликає надмірну тривогу.
- Під час виконання завдання дитина дуже напружена, скута.
- Часто говорить про можливі неприємності.
- Спить неспокійно, погано засинає.
- Дитина ляклива, багато що викликає у неї страх.
- Неспокійна, часто засмучується.
- Погано переносить чекання.
- Не любить розпочинати нову справу.
- Не впевнена у собі, своїх силах, боїться труднощів.

#### **Задача 2**

- Дитина завжди знаходить швидко відповідь, коли про щось запитують (можливо, і неправильну, але дуже швидко).

- У неї часто змінюється настрій.
- Часто відчувається, що їй все набридло.
- Швидко, не вагаючись, приймає рішення.
- Часто відволікається на запитаннях.
- Коли хтось із дітей на неї кричить, вона також кричить у відповідь.
- Впевнена, що справиться із будь-яким завданням.
- Це людина дії, розмірковувати не вміє і не любить.
- В іграх не дотримується загальних правил.
- Гарячкує під час розмови, часто підвищує голос.

### ***Задача 3***

- Дитина не може змовчати, коли чимось незадоволена.
- Якщо хтось її образить, вона обов'язково прагне поквитатися із ним.
- Часом із задоволенням ламає іграшки, рве на шматки книги.
- Інколи вона так наполягає на чомусь, що люди навколо не мають сил терпіти.
- У відповідь на розпорядження прагне зробити все навпаки.
- Часто не за віком сварлива.
- Любить бути першою, підкоряти собі інших.
- Легко свариться, вступає у бійку.
- Не зважає на ровесників, не поступається, не ділиться нічим.

### ***Задача 4***

- Часто претендує на похвалу за те, що насправді зробила інша людина.
- Жадібна, хоче отримати більше, ніж їй належить.
- Часто звинувачує кого-небудь у тому, в чому насправді була винна сама.
- Трапляється, що привласнює речі, які належать іншій людині.
- Рідко зізнається, що заподіяла комусь шкоду.
- Любить перебільшувати, хвалитися, вигадувати небилиці.
- Охоче дає обіцянки, які відразу порушує.
- Завжди знаходить виправдання непорядному вчинку.
- Заперечує свої помилки.
- Не погоджується, коли хтось підозрює її в егоїзмі.

### **Задача 5**

- Дитина часто порушує правила поведінки, встановлені вчителем.
- Любить сміятися з інших.
- Кривдить своїх товаришів.
- Часто говорить одне, а робить інше.
- Розповідає непристойні історії, вживає нецензурну лексику.
- Переконана, що її пустощі нікому не шкодять.
- Для своєї користі часто обдурює інших.
- Діти скаржаться, не бажають товаришувати з нею.
- Докучає людям, розповідаючи жахливі історії, про які дізналася із кінофільмів.
- Виявляє жорстокість до тварин, знищує без потреби рослини.

### **Задача 6**

- Дитина цурається своїх однолітків.
- Не довіряє іншим людям, боїться їх.
- Не любить дивитися в очі людини, з якою розмовляє.
- Мовчазна, не підтримує розмову з чужими людьми.
- Здається, що дитина чимось незадоволена.
- Її часто підозрюють у здійсненні негарних вчинків.
- Дитина легко ображається на інших.
- Часто буває засмученою.
- Любить гратися сама.
- Дитяча компанія їй часто набридає.

### **Задача 7**

- Дитина стурбована тим, що думають про неї інші.
- Вона гадає, що повинна завжди все знати.
- Вважає, що не має права помилятися.
- Свої вчинки намагається виправдати перед іншими людьми.
- Спочатку вона піклується про інших, а потім уже про себе.
- Коли дитина зробить помилку, то почувається винною.
- Вважає, що всі люди, з якими вона спілкується, повинні її любити.
- Дозволяє іншим людям контролювати свою поведінку.
- Намагається допомогти людям навіть тоді, коли її про це не просять.

➤ Часто відчувається незручно.

2. Студентам пропонується визначити, які мотиви учіння школярів записані нижче (вид мотиву, до якої групи мотивації належить).

Я навчаюся для того:

- щоб все знати;
- щоб бути корисним людям;
- щоб отримувати гарні оцінки;
- мені подобається процес навчання;
- щоб вчитель був задоволений моїми успіхами;
- щоб навчитися самому вирішувати завдання;
- щоб за мої успіхи мене поважали товариші;
- щоб уникнути покарання батьків.

Які мотиви можна назвати ще? Пропонується описати спосіб опитування молодших школярів. Які методи, крім опитування, можна застосовувати для визначення мотивації навчальної діяльності молодших школярів?

3. Запишіть та проаналізуйте «Скарбничку образ і тривог». Визначте їх причину.

4. Складіть короткий план-конспект діагностики і корекції певної вади психологічного розвитку особистості молодшого школяра (шкільна тривожність, вербальна агресія, схильність до нечесної поведінки тощо) за алгоритмом:

- а). суть проблеми;
- б). ознаки її прояву;
- в). причини появи;
- г). методи (і методики) діагностики;
- д). рекомендовані психокорекційні заходи.

5. Напишіть програму самодіагностики професійних та особистісних якостей практичного психолога.

### ***Питання для роздумів***

Прокоментуйте думку А. Фурмана. *«Психодіагностика – це не стільки галузь професійної діяльності та специфічна гілка наукової творчості, скільки безпосередня дійсність життя, спосіб світорозуміння і самореалізування, а відтак унікальна сфера культуротворення».*



## ***Теми наукових повідомлень***

1. Проблеми застосування даних психодіагностики в педагогічній практиці.
2. Сучасне розуміння психодіагностики.
3. Специфіка психодіагностики у сфері освіти.
4. Діагностика проблеми формування особистості молодшого школяра за допомогою казки.
5. Казкотерапія – інтегрована форма психологічної допомоги.

### **Тестові завдання для самоконтролю якості знань студентів**

Психодіагностика – це:

- а). складова психолого-педагогічної діяльності, спрямована на вивчення та розпізнання стану об'єктів навчально-виховного процесу з метою ефективного управління ними;
- б). система педагогічних і медичних заходів, спрямованих на подолання вад психофізичного розвитку у дітей в процесі навчання та виховання з метою максимально можливого розвитку їхньої особистості;
- в). опитування учасників навчально-виховного процесу за певною схемою;
- г). виявлення розумових здібностей учнів.

Діагностування – це:

- а). оцінювання навчальних можливостей школярів;
- б). удосконалення освітніх програм і методів педагогічного впливу;
- в). процес отримання об'єктивної інформації про стан і розвиток об'єкта, який досліджується;
- г). сукупність прийомів контролю та оцінювання, які застосовуються з метою вирішення завдань оптимізації навчального процесу.

Документ, який відображає поведінку й успішність учнів з

окремих предметів і видів занять, фізичний і розумовий розвиток, дисциплінованість і моральні риси називається:

- а). характеристика;
- б). паспорт;
- в). атестат про закінчення школи;
- г). диплом.

Для складання повної характеристики дитини необхідно використовувати:

- а). 15 тестів;
- б). 5 тестів;
- в). більше 12 тестів;
- г). не менш 10 тестів.

Анкетування – це:

- а). один із способів письмового (іноді усного) опитування значної кількості дітей за певною схемою-анкетою або опитувальним листком;
- б). складений дослідником перелік питань для контингенту осіб, яких відстежують, відповіді яких є вихідним емпіричним матеріалом для узагальнення;
- в). складений дослідником перелік питань для контингенту осіб, яких перевіряють з метою отримання достовірної інформації;
- г). один із способів письмового опитування значної кількості людей з метою заповнення бази даних певного навчального закладу.

Чітко формалізований метод психодіагностики:

- а). опитувальник;
- б). бесіда;
- в). аналіз продуктів діяльності;
- г). спостереження.

Навчання – це:

- а). цілеспрямована взаємодія вчителя та учнів, у процесі якої

відбувається засвоєння знань, формуються уміння та навички;

б). цілеспрямована взаємодія вчителя та учнів, у процесі якої відбувається засвоєння знань;

в). засвоєння учнями знань;

г). засвоєння учнями умінь та навичок.

Дайте визначення поняття «мотив навчання». Виберіть правильну відповідь:

а). здатність використовувати знання у навчальній діяльності;

б). виявлення розумових можливостей у діяльності;

в). спонукальна сила, яка забезпечує залучення особистості до пізнавальної діяльності, стимулює розумову активність;

г). прагнення особистості шляхом навчання самоутвердитися у колективі.

Пізнавальна готовність дитини до шкільного навчання – це:

а). здатність використовувати знання в повсякденному житті;

б). сукупність знань та практичних умінь особистості;

в). рівень фізичного розвитку дитини;

г). якісні особливості дитячого мислення (вміння виділяти істотне; порівнювати, бачити подібне й відмінне; міркувати, знаходити причини явищ, робити висновки).

«У центрі психодіагностики стоїть насамперед окрема дитина – рівень її розвитку, труднощі, прогноз та корекційно методичні заходи». Визначте, хто є автором цього висловлювання.

а). Д. Ельконін;

б). В. Панок;

в). М. Гінзбург;

г). О. Захаров.



## Практичне заняття №5

## Тема 4. Психолого-педагогічна корекція як напрям діяльності практичного психолога в початковій школі



### Питання для обговорення

- 4.1. Корекція шкільної дезадаптації в учнів молодшого шкільного віку.
- 4.2. Корекційна допомога дітям із труднощами у навчанні.
- 4.3. Корекція шкільних страхів та тривожності у молодших школярів.
- 4.4. Основні види порушень поведінки дітей та їх корекція.
- 4.5. Діти з синдромом дефіциту уваги (гіперактивні): методи корекції поведінки.



### Репродуктивний рівень

#### *Розкрийте зміст понять*

*корекція, корекційна освіта, корекційно-розвивальні заняття, психолого-педагогічна корекція, корекційна робота, методи психокорекції, основні форми психокорекційної роботи, ігрова корекція, психотерапія, казкотерапія, ігротерапія, арт-терапія, поведінкова терапія, соціальна і педагогічна занедбаність, аномальний розвиток дитини, «важкі діти», адиктивна поведінка, девіантна поведінка, деліквентна поведінка.*

#### *Запитання і завдання для самоконтролю*

1. Дайте визначення поняттю «психокорекція».
2. Визначте мету і завдання корекційно-розвивальних занять у початковій школі.
3. Порівняйте психокорекцію і психотерапію. Які між ними відмінності?
4. Назвіть дві основні форми корекційної роботи з дітьми.

5. Які відмінності між корекцією нормального і аномального розвитку?
6. У яких випадках психолог здійснює корекцію нормального розвитку?



### **Частково-пошуковий рівень**

#### *Завдання для самостійного пошуку*

1. Складіть план корекційно-розвивального заняття (*тема за вибором*).
2. Підготуйте мультимедійну презентацію на тему: «Девіантна поведінка молодшого школяра: реалії шкільної практики».
3. Змодельуйте сучасні причини появи «важких дітей».
4. Підберіть блок ігор спрямованих на:
  - розвиток мовленнєвої та розумової діяльності;
  - розвиток просторових уявлень.



### **Творчий рівень**

1. Підготуйте презентацію заняття з психогімнастики та однієї вправи.
2. Напишіть зміст бесіди психолога з дітьми, схильними до адиктивної поведінки.
3. Змодельуйте консультативну бесіду психолога з батьками щодо проблеми ефективної взаємодії з гіперактивною (тривожною, агресивною) дитиною.
4. Складіть програму роботи практичного психолога з «важкими дітьми» молодшого шкільного віку.
5. Запропонуйте психологічні прийоми визначення і подолання замкненості у молодших школярів.

### ***Питання для роздумів***

1. Психологічна допомога молодшим школярам у пізнанні власного «Я».
2. Взаємозв'язок психодіагностики і психокорекції.

### ***Теми наукових повідомлень***

1. Проблеми ефективності психологічної корекції в роботі практичного психолога.
2. Казкотерапія як один із методів корекційно-розвивальної роботи з учнями молодшого шкільного віку.
3. Ігротерапія як метод практичної корекції.
4. Пісочна терапія у роботі з учнями початкових класів.
5. Арт-терапія як метод практичної корекції. Види арт-терапії: музикотерапія, танцювальна терапія.
6. Психологічна допомога невпевненим у собі дітям молодшого шкільного віку.
7. Психолого-педагогічна корекція фобії у молодших школярів.

### **«Базова» структура тренінгового заняття**

1. Ритуал вітання.
2. Розминка.
3. Рефлексія попереднього заняття.
4. Тема сьогоднішнього заняття (основний зміст).
5. Вправи та процедури, що дозволяють засвоїти основний зміст заняття.
6. Рефлексія поточного заняття.
7. Домашнє завдання, або «місток» у наступну зустріч.
8. Ритуал прощання.

### **Ігри для подолання агресії**

**«Намалюй свою злість».** Коли дитина сердиться і починає неприйнятним чином проявляти свою злість (б'ється, кусається, кричить і т.п.), запропонуйте їй намалювати свою злість. Дайте аркуш паперу і олівці, бажано воскові. Не втручайтеся у процес малювання, просто спостерігайте.

**«Чашка злості».** Виділіть окрему чашку, в яку можна покричати щодо духу в моменти сильної злості. З цієї чашки пити уже не варто. Нехай вона буде лише для криків.

**«М'ячик, котися!».** Тенісний м'ячик кладеться на рівну поверхню. Дитині пропонують здути його, щоб він прокотився по заданій траєкторії. Ігри за участю дихальних елементів психологи вважають найефективнішими.

**«Обзивалки» (Кряжева Н.Л.).** Мама/тато/психолог і дитина/діти стають один напроти одного (або в коло) і кидають один одному м'яч. Кидаючи м'яч, називайте один одного різними «образливими словами», які насправді зовсім не образливі. Заздалегідь домовтеся, якими словами можна користуватися. Це можуть бути назви овочів, фруктів, грибів, меблів. Кожне звернення повинно починатися зі слів: «А ти, ..., морквочка!» Пам'ятайте, що це гра, тому ображатися не потрібно. В кінці гри нехай кожен назве іншого лагідним словом, наприклад: «А ти, ..., сонечко!». Проведіть гру у швидкому темпі, попередивши дітей, що ображатися не можна.

**«Боротьба подушками».** Увімкніть веселу музику, візьміть у руки подушки і злегка побийтеся ними. Але Ви чітко повинні встановити правила – не бити руками, не кричати образливі слова. Якщо правила порушуються, гра зупиняється.

**«Бійка батаками».** Батаки – це такі м'які палки, якими можна битися, не завдаючи болю один одному. Цей інструмент ідеальний для зняття напруги, відреагування агресії, формування навичок самоконтролю. Влаштуйте з дитиною дуель на батаках.



**«Сніжки».** Запропонуйте дитині комкати аркуші паперу і кидати ними один в одного.



**«Розтирання паперу».** Аркуш паперу тріть в кулаках, роблячи рухи, ніби перете одяг. Коли папір стає геть м'яким, малюйте по ньому акварельними фарбами. Малюнки будуть дуже цікавими, фарба розтечеться по зім'ятому папері різними візерунками.



**«Салют».** Дитина рве папір і з силою кидає шматочки вгору. Потім всі разом прибирають сміття з підлоги.





**«Аплікація із шматочків паперу».** Порвіть папір на дрібні квадратики і зробіть з них колаж чи аплікацію.



### **Вправа «Візерунки на піску».**

1-й етап Психолог малює візерунок на папері, а дитина відтворює його на піску.

2-й етап Психолог малює початок візерунка, а дитина продовжує чи пропонує свій варіант візерунка.

*Психолог.* А зараз спробуймо прикрасити наш чарівний дім. Ми будемо малювати узори, можна використовувати іграшки. Створення власного «світу» і відображення його на піску має бути спонтанним для дитини. Це повинні бути її переживання та тривоги.

3-й етап. Обговорення побудованого світу.

На цьому етапі дитина повинна розказати про свій світ, описати місце, героїв, їхній емоційний стан, причини дій, заняття. Це можна зробити у вигляді казки.

4-й етап. Демонтаж пісочного світу.

Після завершення розповіді та детального обговорення персонажів дитина повинна самотійно розібрати свій світ.

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

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

## Тестові завдання для самоконтролю якості знань студентів

Корекція – це:

- а). система педагогічних і медичних заходів, спрямованих на подолання вад психофізичного розвитку у дітей в процесі навчання та виховання з метою максимально можливого розвитку їхньої особистості;
- б). діяльність, спрямована на поліпшення процесів розвитку і соціалізації дитини;
- в). освіта, у спеціальних закладах (школи, класи, реабілітаційні центри);
- г). інтелектуально та особистісно зумовлена соціально-професійна життєдіяльність людини, що ґрунтується на знаннях.

Утворення неадекватних механізмів пристосування дитини до школи у формі порушення навчання та поведінки:

- а). шкільна тривожність;
- б). неготовність до школи;
- в). шкільна дезадаптація;
- г). афективна поведінка.

Афективне відображення в свідомості дитини конкретної погрози для її життя та благополуччя:

- а). страх;
- б). афект;
- в). тривога;
- г). стрес.

Порушення пристосування організму та психіки дитини до змін навколишнього середовища, що виявляється в неадекватних психічних, фізіологічних реакціях:

- а). страх;
- б). дезадаптація;
- в). тривога;
- г). стрес.

Один із центральних методів подолання шкільної тривожності:

- а). метод послідовної десенсибілізації;
- б). «жетонна» терапія;
- в). сюжетно-рольові ігри;
- г). ігри-драматизації.

Стан особистості дитини, який проявляється у несформованості властивостей суб'єкта діяльності спілкування, самоусвідомлення та концентровано виражається у порушеному образі «Я»:

- а). психологічна занедбаність;
- б). соціальна занедбаність;
- в). педагогічна занедбаність;
- г). соціально-психологічна занедбаність.

Зовнішні причини соціально-психологічної занедбаності:

- а). генотип;
- б). стан здоров'я;
- в). дефекти сімейного виховання;
- г). рівень активності у взаємодії з іншими.

Система вчинків, що відхиляються від загальноприйнятих норм (психічного здоров'я, культури, моралі):

- а). суїцидальна поведінка;
- б). аутична поведінка;
- в). девіантна поведінка;
- г). деліквентна поведінка.

Поведінка, яка характеризується незначними правопорушеннями:

- а). кримінальна;
- б). делінквентна;
- в). агресивна;
- г). асоціальна.

Фрустрація – це:

- а). своєрідна форма відображення дитиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу;
- б). процес створення дитиною нових образів на основі пережитого;
- в). нав'язливі страхи, які дитина не в змозі переборювати;
- г). негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.



## Практичне заняття №6

**Тема 5. Психологічне консультування та просвітницька робота практичного психолога в школі**



### Питання для обговорення

- 5.1. Основні принципи психолого-педагогічного консультування.
- 5.2. Умови проведення психологічного консультування.  
Структура консультаційного процесу.
- 5.3. Завдання та основні форми просвітницької діяльності шкільного психолога.



### Репродуктивний рівень

### *Розкрийте зміст понять*

*консультування, принципи психолого-педагогічного консультування, структура консультаційного процесу, просвітницька діяльність, форми просвітницької діяльності.*

## ***Запитання і завдання для самоконтролю***

1. Дайте визначення понять «психологічне консультування», «психолого-педагогічне консультування».
2. Визначте мету і завдання психолого-педагогічного консультування.
3. Визначте умови проведення психологічного консультування.
4. Назвіть принципи психолого-педагогічного консультування.
5. Охарактеризуйте структуру консультаційного процесу.
6. У чому полягає особливість психологічного консультування батьків молодших школярів?
7. У чому полягає основне завдання просвітницької діяльності шкільного психолога?
8. Назвіть основні форми просвітницької діяльності практичного психолога у закладах освіти.



### **Частково-пошуковий рівень**

#### ***Завдання для самостійного пошуку***

1. Складіть план психологічного консультування. (тема за вибором).
2. Підготуйте мультимедійну презентацію на тему: «Криза «соціального Я» у дітей молодшого шкільного віку».
3. Складіть методичні вказівки для батьків щодо виховання і навчання дітей з агресивною поведінкою (деліквентною поведінкою).



### **Творчий рівень**

1. Занотуйте основні моменти інформації, яку повинен психолог надати батькам гіперактивної дитини.
2. Напишіть зміст бесіди психолога з школярем, схильним до адиктивної поведінки.
3. Оформіть творчий проект на тему: «Колекція ситуацій успіху за час навчання у ВНЗ».

## ***Питання для роздумів***

Поясніть з точки зору мотивації навчання у школі, як Ви розумієте прислів'я: **«Можна затягнути коня у воду, але не можна змусити його пити»**. Дайте власну оцінку висловлюванню та наведіть приклади.

## ***Теми наукових повідомлень***

1. Консультативна бесіда як основний метод роботи практичного психолога у школі.
2. Особливості консультування щодо розвитку здібностей молодших школярів.
3. Консультування з проблем шкільної адаптації та неспішності молодших школярів.
4. Консультування з проблем профілактики дитячої злочинності, наркоманії та алкоголізму.

## **КОНСУЛЬТАТИВНІ СИТУАЦІЇ**

*(молодший шкільний вік)*

Проаналізуйте консультативні випадки, за таким орієнтовним алгоритмом: визначення проблеми; причини (чинники) її виникнення, рекомендації батькам. Провести психологічний аналіз віку за схемою:

- а). аналіз рівня сформованості вікових психічних новоутворень;
- б). соціальну ситуацію розвитку;
- в). рівень розвитку основних видів діяльності, характерних для цього віку.

**Ситуація 1.** Батьки першокласника стурбовані тим, що їхня дитина погано навчається у школі.

**Ситуація 2.** Батьки переживають через те, що їхня дитина не має шкільних друзів.

**Ситуація 3.** Батьки дитини з аутичними розладами сумніваються, чи зможе їхня дитина навчатися у звичайній школі.

**Ситуація 4.** Вчителька скаржиться на погану поведінку учня на уроці.

**Ситуація 5.** Батьки стурбовані тим, що у їхньої дитини конфліктні відносини з вчителькою.

**Ситуація 6.** Батьків непокоїть те, що дитина нічим не цікавиться, окрім телевізійних передач і комп'ютерних ігор.

**Ситуація 7.** Вчителька помітила, що кілька дівчаток із її класу палять цигарки.

**Ситуація 8.** Батьки не впевнені, що правильно чинять, коли дозволяють своїй дитині брати в школу улюблені іграшки.

**Ситуація 9.** Батьки скаржаться, що їхня дитина, яка старанно готує домашні завдання й добре засвоює матеріал із підручника, у школі, відповідаючи на уроках, отримує низькі оцінки.

**Ситуація 10.** Батьки переїхали жити в інший район міста, а дитина відмовляється переходити навчатися в іншу школу.

**Ситуація 11.** Батьки не знають, чи потрібно винагороджувати дитину за хороші оцінки.

### **Тестові завдання для самоконтролю якості знань студентів**

Психологічне консультування – це:

а). вивчення та розпізнання стану об'єктів навчально-виховного процесу з метою ефективного управління ними;

б). цілеспрямована взаємодія практичного психолога та учнів, у процесі якої відбувається засвоєння знань, формуються вміння та навички;

в). це вид професійної психологічної допомоги, який передбачає надання клієнту необхідної психологічної інформації та створення відповідних умов для пошуку шляхів вирішення клієнтом своєї актуальної життєвої проблеми;

г). психологічний практикум для школярів.

Оптимальна тривалість процесу консультування:

- а). 60 хвилин;
- б). 120 хвилин;
- в). 30 хвилин;
- г). 45 хвилин.

За ознакою змісту консультації виділяють:

- а). довгострокове консультування;
- б). трьохфазна консультація;
- в). короткострокове консультування;
- г). психолого-педагогічне консультування.

На розвиток особистості впливають:

- а). суспільні умови життя;
- б). навчання і виховання;
- в). генотип людини;
- г). всі відповіді правильні.

Творчі особистості характеризуються:

- а). конформізмом;
- б). особливим баченням ситуації;
- в). чітко встановленими уявленнями про життя в суспільстві;
- г). швидким включенням у соціальну групу.

Для дослідження інтелекту особистості використовують:

- а). проєктивний тест «Намалюй людину»;
- б). тест Векслера;
- в). опитувальник Шмішека;
- г). тест Керна-Йірасика.

Яка особливість дівчинки описана у вислові: «Збираючись до школи, Оленка дуже хвилюється, декілька разів перевіряє готовність домашніх завдань і вміст сумки, з будинку виходить завчасно».



- а). тривожність;
- б). агресивність;
- в). імпульсивність;
- г). гіперактивність.

Просвітницька робота практичного психолога – це:

- а). діяльність, спрямована на поліпшення процесів розвитку і соціалізації дитини;
- б). цілеспрямовані дії психолога, які пов'язані із поширенням психологічних знань;
- в). оцінювання навчальних можливостей школярів;
- г). система педагогічних і медичних заходів, спрямованих на подолання вад психофізичного розвитку у дітей.

Основними видами корекції є:

- а). соціальна;
- б). педагогічна, психологічна;
- в). загальна, індивідуальна;
- г). персональна, обширна.

Корекція відхилень у розвитку дітей може здійснюватися:

- а). на уроках;
- б). у позаурочний час;
- в). під час проведення виховних заходів;
- г). на уроках у процесі вивчення дисциплін, позаурочний час, у процесі виховної роботи.



## Практичне заняття №7

### Тема 6. Взаємодія практичного психолога із педагогічним колективом

*Що потрібно, щоб стати майстром педагогічної праці?  
Звичайно, знання, але обов'язково – добра душа, чуйне серце,  
любов до дітей і нестримне бажання присвятити їм своє життя.  
А. Дістервег*



#### Питання для обговорення

- 6.1. Індивідуальний стиль діяльності вчителя початкових класів.
- 6.2. Експертиза професійної компетентності педагога.
- 6.3. Особистісні якості педагога, що потребують психологічної корекції.
- 6.4. Психодіагностична та тренінгова робота практичного психолога з педагогічним колективом.



#### Репродуктивний рівень

#### *Розкрийте зміст понять*

*індивідуальний стиль педагогічної діяльності, педагогічний колектив, параметри педагогічного колективу, професійна компетентність педагога, педагогічний портрет, педагогічний конфлікт, профілактичні методи виникнення педагогічних конфліктів, метод інтроспекції, метод емпатії, метод логічного аналізу, метод творчості, метод управління емоціями, метод аналізу конфліктної ситуації, метод інтуїції та уяви, соціально-психологічний тренінг.*

#### *Запитання і завдання для самоконтролю*

1. Охарактеризуйте особливості індивідуального стилю вчителя початкових класів.
2. Перечисліть якості педагога, що потребують корекції.

3. Назвіть параметри педагогічного колективу.
4. У чому полягає професійна компетентність педагога?
5. Які Ви знаєте види педагогічного конфлікту.
6. Перелічіть способи розв'язання педагогічного конфлікту.
7. Які профілактичні методи виникнення педагогічних конфліктів використовує у своїй діяльності практичний психолог?
8. Дайте характеристику методу інтроспекції.



### **Частково-пошуковий рівень**

#### *Завдання для самостійного пошуку*

1. Занотуйте вислови науковців про працю педагога.
2. Охарактеризуйте основні вимоги до професійної діяльності вчителя початкових класів, практичного психолога в закладах освіти.
3. Зобразіть схематично функції вчителя початкових класів.
4. Напишіть есе на тему: «Взаємодія практичного психолога і вчителя як умова творчого зростання учня».



### **Творчий рівень**

1. Складіть психологічний портрет педагога.
2. Зробіть психологічну характеристику улюбленого викладача за психологічними показниками ефективності праці педагога (А.К. Маркова).
3. Підготуйте та проведіть вправу з вирішення педагогічних конфліктів, гармонізації внутрішнього світу, підвищення психологічної ефективності педагогів.
4. Складіть програму підтримки психічного здоров'я педагога.

#### *Питання для роздумів*

1. Актуальність проблеми психологічного супроводу педагога.
2. Особистісна та професійна ідентичність педагога.

## **Теми наукових повідомлень**

1. Тренінг педагогічного спілкування.
2. Методи самоактуалізації педагога.
3. Принципи продуктивної взаємодії психолога та педагога.
4. Аналіз конкретних видів роботи педагога з дітьми.

## **Психолого-педагогічні ситуації**

Грамотне розв'язання педагогічних ситуацій повинне відбуватися за такою схемою:

- усвідомлення проблеми;
- збір необхідних даних;
- висунення гіпотези;
- перевірка припущення;
- дійові заходи.

**Ситуація 1.** Порівняйте поведінку двох учителів. Хто з них на Вашу думку, вчинив правильно? Поясніть, чому Ви так вважаєте.

У двох класах учні залишили дошки не витертими. Перший учитель, прийшовши на урок, висварив учнів, наказавши черговому, витерти дошку і в роздратованому станні почав заняття.

Другий вчитель зробив по-іншому. Він сам ретельно витер дошку і сказав: «Якщо Вам важко витирати дошку, скажіть мені про це заздалегідь. Я буду приходити раніше і приводити дошку в порядок, щоб ми не втрачали даремно робочого часу».

**Ситуація 2.** Бажаючи зацікавити учнів своїм предметом, створити позитивну атмосферу у класі, вчителька принесла на урок яскраві малюнки і таблиці, що відповідали темі уроку. Учні дійсно з цікавістю розглядали наочні посібники, але коли потрібно було працювати, у класі здіймався шум, продовжувалися розмови. Це обурило вчительку. Швидко склавши книги, картини, вона ображено сказала: «Бачу, що Вас нічим неможливо зайняти. На Вас нічого не діє! Скільки вчитель не старається, Вас це зовсім не хвилює. Коли йшла до Вас, думала: «От який цікавий урок у нас сьогодні буде, діти будуть задоволені». Скільки часу я витратила, щоб підібрати ці картини, хотіла, щоб Ви краще засвоїли новий матеріал. А тепер бачу,

що робила це даремно. Ви не цінуєте працю інших».

Критерії оцінювання завдання

1. Повнота розкриття конфліктної ситуації.
2. Визначення учасників конфлікту.
3. Оцінка поведінкової реакції дорослого в конфлікті.
4. Визначення напрямів вирішення конфлікту.
5. Особисте бачення вирішення конфлікту.
6. Ефективність запропонованих шляхів виходу з конфлікту.

**Ситуація 3.** Учень розчарований своїми успіхами у навчанні, сумнівається у своїх здібностях і в тому, що зможе добре зрозуміти і засвоїти матеріал, він каже вчителю: «Як Ви вважаєте, чи буду я колись навчатися на відмінно і не відставати від інших у класі?» Що на це має відповісти вчитель?

- Якщо чесно, сумніваюся.
- О, так, звичайно, у цьому Ти можеш не сумніватися.
- У тебе чудові здібності, і я покладаю на Тебе, великі надії.
- Чому Ти сумніваєшся в собі?
- Поговорімо і з'ясуємо проблеми.
- Багато залежить від того, як ми з тобою працюватимемо.
- (Інше).

### **Тестові завдання для самоконтролю якості знань студентів**

Вимога до особистості, яка є не обов'язковою для авторитетного педагога:

- а). врівноваженість;
- б). високий рівень інтелекту;
- в). впевненість в собі;
- г). внутрішній та зовнішній спокій.

Параметр позитивного впливу педагога на дітей:

- а). нерозуміння психології дітей;
- б). відсутність любові та поваги до дітей;
- в). впевненість в собі;

г). підвищена складність педагогічної праці.

Здатність педагога ефективно взаємодіяти з учнями, батьками та колегами в системі міжособистісних стосунків:

- а). конфліктність;
- б). конформність;
- в). соціально-психологічна компетентність педагога;
- г). емпатія.

Метод профілактики виникнення педагогічних конфліктів, коли педагог стає на місце учня, відтворюючи в своїй уяві думки та почуття учня в даній ситуації:

- а). метод творчості;
- б). метод логічного аналізу;
- в). метод інтроспекції;
- г). метод емпатії.

Метод профілактики виникнення педагогічних конфліктів, при якому вчитель для розуміння учня вибудовує систему інтелектуальних уявлень про нього в даній ситуації:

- а). метод творчості;
- б). метод управління емоціями;
- в). метод інтуїції;
- г). метод логічного аналізу.

Метод профілактики виникнення педагогічних конфліктів, який сприяє розвитку соціально-комунікативної компетентності в умовах групової взаємодії:

- а). метод аналізу конфліктних ситуацій;
- б). метод позитивного самоствердження;
- в). метод соціально-психологічного тренінгу;
- г). метод уяви.

Емоційне навантаження, що виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній установці на роботу і життя загалом.

- а). паніка;
- б). депресія;
- в). стрес;
- г). синдром професійного вигорання.

Професійна компетентність вчителя початкової школи:

- а). матеріальна технічна база шкільного навчального закладу;
- б). знання основ управління навчальним закладом;
- в). вирішення конфліктних ситуацій;
- г). знання основ педагогіки і психології для роботи з дітьми шкільного віку.

Основною умовою цілеспрямованого впливу на особистість школяра є:

- а). уміння враховувати основні потреби дитини;
- б). правильне сприймання вчителем особистості дитини;
- в). враховувати особистісні якості учня в організації діяльності;
- г). спеціальна організація провідного виду діяльності.

Яка функція педагогічного спілкування сприяє усвідомленню дитиною свого «Я»:

- а). обмін ролями;
- б). самоствердження;
- в). співпереживання;
- г). організація діяльності



## Практичне заняття №8

### Тема 7. Робота шкільного психолога з сім'ями молодших школярів



#### Питання для обговорення

- 7.1. Основні концепції психологічної роботи з батьками.
- 7.2. Діагностичні засоби вивчення особливостей сімейного виховання учнів молодшого шкільного віку.
- 7.3. Методи психокорекційної роботи з сім'ями школярів.
- 7.4. Методика сімейної терапії як вид діяльності практичного психолога.



#### Репродуктивний рівень

#### *Розкрийте зміст понять*

*сім'я, педагогічна компетентність батьків, батьківський всеобуч, неблагополучна сім'я, моделі виховання батьків, методи корекційної роботи з батьками (групова дискусія, рольова гра, відео корекція, метод спільних дій, метод научіння, метод аналізу вчинків), форми психологічної роботи з батьками (лекторії, виступи на батьківських зборах, індивідуальні консультації, психологічний практикум), батьківські корекційні групи, когнітивно-поведінковий тренінг, сімейна терапія.*

#### *Запитання і завдання для самоконтролю*

1. Дайте визначення поняття «сім'я».
2. У чому полягає мета сімейного виховання.
3. Назвіть основні форми роботи практичного психолога з батьками молодших школярів.
4. У чому проявляється педагогічна компетентність батьків?



5. Які основні методи роботи з батьками використовує практичний психолог у професійній діяльності?
6. Обґрунтуйте суть методики сімейної терапії.



### Частково-пошуковий рівень

#### *Завдання для самостійного пошуку*

1. Визначте типові помилки батьків у вихованні молодших школярів.
2. Опрацюйте діагностичні засоби вивчення особливостей сімейного виховання учнів: опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС), тест-опитувальник батьківського ставлення до дітей (ОРО), тест «Кінетичний малюнок сім'ї» (КМС), опитувальник «Аналіз сімейного виховання» (Р.В. Овчарова).
3. Занотуйте цитати з творів В. Сухомлинського про роль сім'ї у розвитку особистості.
4. Поясніть вислів: *«Найкоротший шлях до серця дитини – це щира, любляча посмішка»*. Обґрунтуйте свою відповідь.



### Творчий рівень:

1. Напишіть «Пам'ятку для батьків» щодо виховання інтелектуально розвиненої, творчої, креативної особистості.
2. Проаналізуйте висловлювання *«Розвиток дитини зазначеною мірою залежить від добробуту, мікроклімату і способу життя сім'ї, а не тільки від певних методів виховання дітей і формування їхньої поведінки. Сім'я для малої дитини – космос, де мама – сонце, тато – місяць, а численні родичі – планети. Саме тут вона черпає сили і енергію для життя. Вчиться мудрості і набирається досвіду, космічна гармонія створює міцну ауру, яка захищає від різних негараздів. Найбільший спосіб зробити дитину нещасливою – це привчити її ні в чому не знати відмови (Ж.Ж. Руссо)»*.

3. Занотуйте характерні особливості розвитку молодшого школяра, про які обов'язково повинні знати батьки.
4. Визначте актуальні аспекти співпраці школи і родини у вихованні і навчанні школярів нової української початкової школи.
5. Складіть конспект батьківських зборів «Родина ХХІ століття».

### ***Питання для роздумів***

1. Як підготувати фізичний простір для всебічного розвитку дитини?
2. Чи треба хвалити дитину? Якщо – так, то як це правильно робити?
3. Чи можна порівнювати дітей?
4. Чому дітей не можна дезінформувати?
5. Чому батьки не можуть бути присутніми під час роботи психолога (педагога) з дітьми?
6. Як бути, якщо батьки не виконують рекомендації психолога (педагога)?

### ***Теми наукових повідомлень***

1. Проблематика психологічного консультування батьків учнів молодшого шкільного віку.
2. Психологічний факультатив для батьків.
3. Методи психотерапевтичної корекції сімейних стосунків.

### **Тестові завдання для самоконтролю якості знань студентів**

Початкове формування характеру, позиції школяра, невідповідність між знанням моральних норм і поведінкою, невміння враховувати свої можливості – це особливість...

- а). дошкільного віку;
- б). молодшого шкільного віку;
- в). підліткового віку;
- г). старшого шкільного віку.

Сім'я – це:

- а). середовище, у якому розвивається дитина;
- б). мікросоціум, в якому формуються моральні якості дитини, її відношення до людей, уявлення про характер міжособистісних взаємин;
- в). середовище, в якому дитина набуває життєвого досвіду;
- г). макросередовище, яке формує у дитині якості людини.

Які види сімей Ви знаєте?

- а). повні і неповні;
- б). прості і складні;
- в). неблагополучні і конфліктні;
- г). прості і складні, конфліктні і неповні.

Тип взаємин між батьками і дітьми, коли батьки прагнуть у будь-якій ситуації підпорядкувати поведінку дітей своїй волі, називається:

- а). авторитарний;
- б). авторитетний;
- в). конфліктний;
- г) всі відповіді правильні.

Форма роботи, яка не використовується психологом у співпраці з батьками:

- а). консилиуми;
- б). лекторії;
- в). психологічні практикуми;
- г). індивідуальні консультації.

Вид психологічної допомоги, яка необхідна батькам при їх психологічній неграмотності:

- а). психодіагностика;
- б). інформування, роз'яснення;

- в). направлення до психіатра;
- г). психокорекція.

Основний метод групової корекції батьківських стосунків:

- а). когнітивно-поведінковий тренінг;
- б). консиліум;
- в). лекторій;
- г). тренінг комунікативних вмінь.

Ефективність групової корекції батьківських стосунків підвищується завдяки:

- а). паралельній роботі з батьками і дітьми;
- б). гнукості психолога;
- в). інтенсивній роботі з дітьми;
- г). інтенсивній роботі з батьками.

Метод корекції, який використовується в батьківських групах та полягає у складанні реєстру вчинків дітей та батьків, їх класифікації на позитивні та негативні з характеристикою поведінки батьків, які приймають та не приймають свою дитину:

- а). метод гри;
- б). метод групової дискусії;
- в). метод аналізу вчинків дітей та батьків;
- г). метод аналізу комунікацій «Дитина-батьки».

Чи можна стверджувати, що дитина, у якої батьки були п'яницями, обов'язково розділить їхню долю:

- а). безумовно. Якщо у людини такі ж задатки, вони з часом розвинуться;
- б). це залежить від освіти, виховання та самовиховання;
- в). цей факт нічого не означає;
- г). в умовах несприятливого соціального середовища дитина з такими задатками обов'язково буде поділяти долю своїх батьків.

## **САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ**

Матеріали для самостійної роботи студентів магістратури призначені з метою формування у них уявлень про діяльність практичного психолога, пов'язану із процесом особистісно орієнтованого психологічного супроводу розвитку молодших школярів. Самостійне виконання позааудиторних практичних завдань студентами включає:

- реферування наукової літератури;
- пошук літератури з досліджуваної проблеми;
- конспектування нормативно-правових документів у галузі психології та педагогіки;
- вивчення та аналіз науково-педагогічних та психологічних періодичних видань, інтернет-матеріалів за темою;
- виконання творчих проектів, презентацій;
- виконання практичної роботи;
- підготовка до проведення психологічних тренінгів, дискусій, терапевтичних ігор з обраної теми.
- аналіз конкретної психологічної ситуації;
- творчий підхід до запропонованих ситуаційних вправ.

### **Вимоги до розробки мультимедійних презентацій:**

- Назва теми презентації.
- Основні поняття.
- Основні тези.
- Цікава інформація по темі (статистика, експерименти тощо).
- Завдання на перевірку засвоєного матеріалу теми (запитання, тести, завдання тощо).
- Список літератури для самостійного вивчення (не більше 5 джерел).
- ППП автора презентації.

## ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКОВОГО ОПИТУВАННЯ

1. Практична психологія в системі освіти.
2. Основні завдання, функції та принципи практичної психології.
3. Поняття про психологічну службу систему освіти України.  
Предмет, мета та завдання психологічної служби.
4. Нормативно-правове забезпечення психологічної служби в системі освіти України.
5. Зміст професійної підготовки практичних психологів у галузі освіти.
6. Особистісна підготовка практичного психолога.
7. Вимоги до особистості практичного психолога: система особистісних якостей, психограма професії психолога.
8. Етичний кодекс психолога та його принципи.
9. Основні форми роботи практичного психолога у початковій школі.
10. Модель професійної діяльності практичного психолога в новій українській школі.
11. Психологічна готовність дитини до шкільного навчання.
12. Формування здорового способу психічного життя молодшого школяра.
13. Загальна характеристика психодіагностики в початковій школі.
14. Визначення типових труднощів у навчанні молодших школярів.
15. Психодіагностика у процесі тренінгу.
16. Психодіагностичні методики дослідження рівня мотивації до навчання у молодших школярів.
17. Діагностика пізнавального розвитку в молодшому шкільному віці.
18. Психодіагностичні методики дослідження особистісних характеристик дитини, що є причинами шкільної неуспішності.
19. Методи вивчення особистості і міжособистісних стосунків молодших школярів.
20. Методи діагностики готовності учнів 4 класів до переходу в середню школу.
21. Модель ідентифікації обдарованих молодших школярів.
22. Поняття психокорекції, її мета і завдання.
23. Зміст корекційно-розвивальної роботи практичного психолога у початковій школі.

24. Принципи та шляхи психокорекційної діяльності практичного психолога.
25. Характеристика основних форм психокорекційної роботи.
26. Корекція шкільної дезадаптації в учнів молодшого шкільного віку.
27. Корекційна допомога дітям із труднощами у навчанні.
28. Корекція шкільних страхів та тривожності у молодших школярів.
29. Основні види порушень поведінки дітей та їх корекція.
30. Діти з синдромом дефіциту уваги (гіперактивні): методи корекції їх поведінки.
31. Основні завдання консультативної діяльності. Види консультативної роботи.
32. Структура консультативного процесу.
33. Основний зміст просвітницької роботи практичного психолога в закладах освіти.
34. Основні принципи психологічного консультування.
35. Умови проведення психологічного консультування. Структура консультативного процесу.
36. Завдання та основні форми просвітницької діяльності шкільного психолога.
37. Характеристика педагогічного колективу: психологічні особливості.
38. Педагогічні конфлікти: сутність, профілактика, методи вирішення.
39. Управлінські та організаційні аспекти взаємодії психолога з адміністрацією школи та педагогами.
40. Індивідуальний стиль діяльності вчителя початкових класів.
41. Якості особистості педагога, що потребують психологічної корекції.
42. Моделі роботи психолога із вчителями початкової школи.
43. Експертиза професійної компетентності педагога.
44. Психодіагностична та тренінгова робота психолога з педагогами.
45. Основні концепції психологічної роботи з батьками.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Базова

1. Вербенко В. Психодіагностика в початковій школі // Психолог 5(5), 2002. – С. 22–24.
2. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. / – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
3. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія : навч. посібник / Тетяна Вікторівна Дуткевич. – Рек. МОН. – К. : ЦУЛ, 2012. – 424 с.
4. Заброцький М.М. Основи вікової психології : навчальний посібник. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 112 с.
5. Коломінський Н.Л. Методологічні засади підготовки практичного психолога // Практична психологія і соціальна робота. – 2003, – № 4. – С. 12–13.
6. Кузнєцов М.А. Шкільні страхи : види, умови прояву та шляхи подолання : монографія / М.А. Кузнєцов, І. В. Бабарикіна / – Харків : ХНПУ, 2012. – 227 с.
7. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посібник / Роман Володимирович Павелків. – К. : Академвидав, 2011. – 376 с.
8. Панок В.Г. Основні напрями професійного становлення практичного психолога у вищій школі // Практична психологія та соціальна робота. / В.Г. Панок /– 2003, – №4. – С. 14–17.
9. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко / К.: Либідь, 2006. – 533 с.
10. Рабочая книга школьного психолога / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1991. – 333 с.
11. Робота психолога з молодшими школярами : методичний посібник. – К. : Літера ЛТД, 2006. – 416 с.
12. Строяновська О.В. Психологічна служба в системі освіти : практикум з навчального курсу для практичних психологів: навч. посібник / Олена Василівна Строяновська. – Рек. МОН. – К. : Каравела, 2013. – 176 с.

### Допоміжна

1. Андрійчук І.П. Формування позитивної Я-концепції особистості майбутніх практичних психологів у процесі професійної



- підготовки // Автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.07 – пед. та вік. психол. – К., 2003. – 20 с.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків // Практична психологія та соціальна робота. – 2003, – № 4. – С.8–11.
  3. Вихрущ А.В. Психологічна служба в загальноосвітніх школах : історичний аспект // Вісник (Пам'яті Едуарда Олександровича Грішина присвячується) Тернопільського експер. ін-ту пед. освіти. – Тернопіль, 1996. – С. 11–13.
  4. Вірна Ж.П. Професійна і особистісна успішність психолога // Психологічній службі системи освіти України 10 років : здобутки, проблеми і перспективи. – Київ – Запоріжжя: Ніка-Центр, 2002. – С. 46.
  5. Веліканова А. Обдарована дитина – хто вона? / А. Веліканова // Психолог. – 2006. – №42. – С. 18–21.
  6. Гергун Н. Обдарованість: дар чи випробування? / Н. Гергун // Позашкілля. – 2007. – № 10. – С. 27–28.
  7. Гоян І.М. Методи діагностики психічного розвитку дітей : навч. посібник / І.М. Гоян, А. А. Палій. / – Ів.-Франківськ : Симфонія форте, 2014. – 652 с.
  8. Дмитришин Г. Сучасні діти, які вони? / Г. Дмитришин // Початкова школа. – 2005. – № 4. – С. 37–39.
  9. Дуткевич Т.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності / Т. В. Дуткевич, О.В. Савицька – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 256 с.
  10. Кутішенко В.П. Психологія розвитку та вікова психологія : практикум : навч. посібник / В.П. Кутішенко, С.О. Ставицька. – Рек. МОН. – К. : Каравела, 2012. – 448 с.
  11. Максименко С.Д. Наукова психологія і психологічна практика // Практична психологія і соціальна робота. – 2001, – № 9. – С. 2–6.
  12. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей / Авторські програми з психології. Психолог. Бібліотека. – К. : Шкільний світ, 2002. – С. 4–9.
  13. Становлення особистості школярів з різними навчальними досягненнями в онтогенетичному просторі : монографія / за ред. М.Т.Дригус. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 154 с.
  14. Степанов О.М. Педагогічна психологія : навч. посіб. – К.: Академвидав. – 2011 – 415 с.

## Інформаційні ресурси

1. 11 порад батькам першокласника від психолога Світлани Рой– [Електронний режим] – Режим доступу: <http://tvoymalysh.com.ua/uk/children/child-psychology/3609-11-porad-batkam-pershoklasnika-vid-psiologa-svitlani-royz.html>.
2. Вплив позитивних емоцій на самоактуалізацію особистості / [Електронний режим] – Режим доступу: [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/psychology/49133/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/49133/).
3. Ігри для подолання агресії – [Режим доступу – <https://dytpsyholog.com/2015/04/15/ігри-для-подолання-агресії>].
4. Кодекс честі учня – [Електронний ресурс] – [Режим доступу] – [http://school121.edu.kh.ua/pro\\_shkolu/psihologichna\\_sluzhba/storinka\\_psihologa/poradi\\_psihologa\\_uchnyam/](http://school121.edu.kh.ua/pro_shkolu/psihologichna_sluzhba/storinka_psihologa/poradi_psihologa_uchnyam/) «Як займатися особистісним. саморозвитком» [Електронний ресурс] – [Режим доступу] – [http://chergym.org.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=65:2012-10-08-12-59-07&catid=38:2012-10-23-22-08-44&Itemid=128](http://chergym.org.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=65:2012-10-08-12-59-07&catid=38:2012-10-23-22-08-44&Itemid=128).
5. Концепція нової школи [Електронний режим] – Режим доступу: [http://school12.km.ua/page/praktychnyy\\_psyholog](http://school12.km.ua/page/praktychnyy_psyholog).
6. Корисні поради «Школи етики» – [Електронний ресурс] – [Режим доступу] – [http://school-2.com/psy\\_advices\\_pupils.php](http://school-2.com/psy_advices_pupils.php).
7. Крилаті вислови про дітей – [Електронний ресурс] – [Режим доступу] – <http://petrukiv.te.ua/105-vislovi-pro-dtey.html>.
8. Нове положення про психологічну службу системи освіти України [Електронний ресурс] – Режим доступу – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0687-09>.
9. Практична психологія. Вступ у спеціальність: навчальний посібник / Т. В. Дуткевич, О.В.Савицька [Електронний режим] – Режим доступу: [/http://dspace.kpnu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/841/1/Praktichna\\_spihologia-Dutkevich.pdf](http://dspace.kpnu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/841/1/Praktichna_spihologia-Dutkevich.pdf).
10. Притчі для дітей [Електронний режим] – Режим доступу: [http://vjazivne.io.ua/s2430193/pritchi\\_dlya\\_batkiv](http://vjazivne.io.ua/s2430193/pritchi_dlya_batkiv).
11. Притчі, які навчають дітей бути щасливими – [Електронний ресурс] – [Режим доступу] – <https://dytpsyholog.com/2015/03/01>.
12. Психолого-педагогічний аспект взаємодії з «дітьми нової свідомості» – Дітьми Індиго» / [Електронний режим] – Режим доступу: [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/psychology/50692/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/50692/).

13. Психологу для роботи. Діагностичні методики / уклад.: Лемак М. В., Петрищев В. Ю. – Ужгород: Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. – 615 с.
14. Спілкування учнів початкової школи / [Електронний режим] – Режим доступу: [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/psychology/49541/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/49541/).
15. Швець О.А. Система роботи практичного психолога з педагогічним колективом навчального закладу : навчально-методичний посібник. – Березне, 2013. – 65 – [Електронний режим] – Режим доступу: <http://berezne.lib.rv.ua/berezne/files/psych5.pdf>.
16. Шість способів привернути увагу дітей у класі – [Електронний ресурс] – [Режим доступу] – <http://osvita.ua/school/method/42916/>.
17. <http://fastiv5.itschool.com.ua/storinka-shkilnogo-psihologa>.  
[http://journal.osnova.com.ua/journal/32Шкільномупсихологу.\\_Усе\\_для\\_роботи](http://journal.osnova.com.ua/journal/32Шкільномупсихологу._Усе_для_роботи).
18. [http://pidruchniki.com/10160520/psihologiya/profesiya\\_praktichnog\\_o\\_psihologa\\_osoblivosti\\_riznih\\_sferah\\_suspilnoyi\\_praktiki#623](http://pidruchniki.com/10160520/psihologiya/profesiya_praktichnog_o_psihologa_osoblivosti_riznih_sferah_suspilnoyi_praktiki#623).
19. <http://pravda-prvo-rda.jimdo.com/поради-практичного-психолога/>.
20. <http://psyptnz.rv.ua/shkola-molodogo-psihologa>.
21. [http://subject.com.ua/psychology/pedagog\\_psychology/60.html](http://subject.com.ua/psychology/pedagog_psychology/60.html).
22. [http://zosh7-nizhyn.ho.ua/Psiholog\\_batky.htm](http://zosh7-nizhyn.ho.ua/Psiholog_batky.htm).

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Адаптація** (від лат. adaptatio – пристосування) – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

**Адаптація професійна** – процес або результат процесу пристосування вчителя в початковий період його професійної діяльності до режиму, організації навчально-виховного процесу в школі.

**Адаптивність** – абсолютна і відносна гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами, супроводжується позитивним ставленням особистості до навколишнього світу і самої себе.

**Актуалізація** – відтворення в пам'яті учня знань, уявлень, життєвого досвіду набутих ним раніше.

**Ампліфікація** – максимальне розкриття всіх можливостей віку для психічного розвитку особистості (О. В. Запорожець).

**Аналіз** – одна з основних операцій мислення, що полягає у виділенні в об'єктах елементів, властивостей, зв'язків, у поділі предмету на частини.

**Аналіз продуктів діяльності дитини** – метод отримання інформації про внутрішній світ дитини, її психологічний стан на основі дослідження результатів її діяльності і творчості (малюнків, творів, апікацій тощо).

**Анкетування** – один із засобів письмового опитування значної кількості людей за певною схемою – анкетною або опитувальним листом; мета анкетування – зібрати масовий (найчастіше орієнтовний) матеріал, який після статистичного оброблення використовують для вирішення певних педагогічних, психологічних та інших завдань.

**Афективність дитяча** – стійкі негативні емоційні переживання і деструктивна поведінка, що проявляються в дітей на фоні зниженого вольового контролю.

**Бесіда** – один із методів психологічного дослідження, який застосовується з метою вивчення психологічних особливостей

особистості (переконань, прагнень, інтересів, ставлення до середовища, колективу тощо), а також умов для їх формування.

**Вередливість дитяча** – специфічна форма поведінки дітей, яка проявляється у протидії й опорі вимогам, вказівкам і порадам дорослих, у неслухняності.

**Виховання** – процес здійснення суспільних впливів, зумовлюючих формування особистості, тобто індивіда як члена суспільства, з тими якостями, які дозволяють йому відповідати на вимоги суспільства і дають підстави користуватись правами члена суспільства.

**Відчай** – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

**Відчуття** – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

**Вік молодший шкільний** (молодший шкільний період) – період життя дитини від 6-7 до 11-12 років, який співпадає із її навчанням у початкових класах.

**Вік психологічний** – новий тип будови особистості й її діяльності, ті психічні й соціальні зміни, які вперше виникають на даному віковому етапі і які у найголовнішому і основному визначають свідомість дитини, її ставлення до середовища, її зовнішнє і внутрішнє життя, весь хід її розвитку в даний період (Л. С. Виготський).

**Вікові новоутворення** – новий тип будови особистості та її діяльності, психічні зміни, що виникають у певному віковому періоді й визначають перетворення в свідомості дитини, її внутрішнє й зовнішнє життя.

**Властивість психічна** – система усталених, фіксованих і повторюваних ознак психічного факту (якості характеру, темпераменту, здібностей).

**Воля** – психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей.

**Вольова готовність дитини до шкільного навчання** – рівень розвитку довільності в організації дитиною своєї пізнавальної

діяльності.

**Вчинок** – різновид вольової дії, що спрямована на досягнення суспільно значущої мети, становить акт моральної поведінки, регульований певними етичними нормами.

**Впертість** – особливість поведінки дитини, помилкове утвердження своєї волі, самостійності і незалежності свого «Я».

**Геніальність** – вищий рівень розвитку здібностей: як загальних (інтелектуальних), так і спеціальних. Про наявність геніальності можна судити лише у випадку досягнення особистістю таких результатів творчої діяльності, які складають епоху в житті суспільства. у розвитку культури.

**Гіперактивність** – стан, при якому активність людини перевищує норму.

**Гіперактивні діти** – це діти, поведінка яких характеризується неуважністю, надмірною активністю та імпульсивністю, які проявляються в різних ситуаціях і зумовлюють стійку соціальну чи шкільну дезадаптацію.

**Гіперопіка** (зверх опіка) – неправильна (неадекватна) батьківська позиція, що виявляється в надмірній опіці, турботі батьків за дитину, а дитина позбавляється можливості самостійно долати перешкоди.

**Гнів** – психічний стан людини, фізіологічним механізмом якого є домінування процесів збудження в корі головного мозку, викликаних певними негативними подразниками. У психічному плані гнів виявляється під час негативних емоційних станів, супроводжується послабленням вольового і розумового контролю над свідомістю і поведінкою.

**Гордість** – почуття власної гідності, в якому виявляється повага дитини до самої себе. Розуміння дитиною цінності власної особистості.

**Гра** – вид діяльності, ціллю якої виступає сам процес діяльності, а не предметний результат; джерелом якої слугує наслідування, досвід та активність.

**Гра дидактична** (навчальна) – різновид гри, яка дозволяє наблизити процес навчання до вікових особливостей дошкільника; в ній тісно переплітаються ігрова та навчальна цілі, поєднується ігрова й пізнавальна мотивація.

**Групи ризику** – категорії дітей, чий соціальний стан за тими чи

іншими ознаками не має стабільності, які практично не можуть поодиноці перебороти труднощі, що виникли в їхньому житті, все це в результаті може призвести до втрати ними соціальної значущості, духовності, морального образу, біологічної загибелі.

**Девіантна поведінка** – поведінка з відхиленням від прийнятих у суспільстві правових або моральних норм. Основні види – злочинність і аморальна поведінка, що кримінально не карається.

**Деградація особистості** – поступова втрата особистістю позитивних якостей, що настає внаслідок деяких психічних розладів. Виражається в постійному зниженні активності і працездатності особистості, у звуженні кола її інтересів, підвищеній стомлюваності, дратівливості, розладах пам'яті, уваги.

**Дезадаптація** – порушення пристосування організму та психіки людини до змін навколишнього середовища, що виявляється в неадекватних психічних, фізіологічних реакціях.

**Депресія** – це зменшення психічної активності, що викликана переважною чи негативними психогенними впливами. Ознаками депресивного стану є відчай, пасивність поведінки, підвищений рівень тривожності, різке зниження самооцінки, блокування життєвих перспектив.

**Дзеркальне «Я»** – це уявлення індивіда про думки відносно нього з боку інших людей.

**Динамізм особистості** – професійно-педагогічна риса особистості, що характеризує «вміння володіти іншими»; здатність активно впливати на іншу особистість, що проявляється в багатстві внутрішньої енергії, здатності встановлювати емоційний контакт, вести за собою, впливати на характер стосунків, спрямовувати дії інших.

**Дистрес** – у тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму людини, коли вплив має різко негативний характер, такий стан називається дистрес.

**Дисциплінованість** – моральна якість особистості, яка характеризується відповідальним ставленням до справи, почуття обов'язку, високою вимогливістю до себе, до власної поведінки і поведінки інших, готовністю дотримуватись в своїх вчинках суспільно прийнятих норм і правил, витримкою, здатністю до розумового самообмеження.

**Дитяча творчість** – процес становлення дитиною суб'єктивного нового (значущого для неї) образу, продукту – малюнка, конструкції, гри, оповідання, створення невідомих раніше деталей, що по-новому характеризують створюваний образ: різних варіантів зображень, ситуації, рухів, характеристик героїв, інших дій; застосування засвоєних раніше способів зображення або засобів виразності у новій ситуації; прояв ініціативи в усьому.

**Діагностика** – складова психолого-педагогічної діяльності, спрямована на вивчення та розпізнання стану об'єктів (суб'єктів) навчально-виховного процесу з метою ефективного управління ними, успішної взаємодії усіх учасників навчально-виховного процесу; сукупність прийомів контролю та оцінювання, які застосовуються з метою вирішення завдань оптимізації навчального процесу, диференціації та індивідуалізації діяльності учнів, а також удосконалення освітніх програм і методів педагогічного впливу.

**Діагностування** – процес отримання об'єктивної інформації про стан і розвиток об'єкта (суб'єкта), який досліджується.

**Діагностичні методики** – сукупність методів, прийомів, засобів і форм діагностування, за допомогою яких вивчаються індивідуальні особливості, професійні якості, ознаки особистості або колективу.

**Діяльність** – спосіб життя, який реалізується за допомогою сукупності психологічних і фізіологічних механізмів; система активної взаємодії людини зі світом, що опосередковується і регулюється психікою.

**Ейфорія** – психологічний стан піднесеного настрою, що не виправданий реальністю, об'єктивними причинами. Ейфорією називають також стан некритичного вдоволення (безпричинна радість, безтурботність, надмірна веселість).

**Експеримент психологічний** – один з основних дослідницьких методів психології, специфіка якого полягає у спеціальному створенні умов, за яких виникають очікувані психічні процеси, акти поведінки дитини, у повторенні їх для перевірки істинності експериментальних висновків, у зміні цих умов з метою виявлення їх впливу на перебіг досліджуваних процесів.

**Екстраверсія** (від лат. extra – назовні, versio – направляю) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, до зовнішнього світу. Осіб, для яких характерна екстраверсія, називають екстравертами.



**Емоції** – це особливий клас психічних процесів, пов’язаних з потребами і мотивами, які відображають у формі безпосередньо чуттєвих переживань значимість діючих на людину явищ і ситуацій.

**Емоційна зрілість** – розвиток довільної поведінки, вміння зосереджуватися на виконанні певних завдань.

**Емпатія (співпереживання)** – осягнення емоційних станів іншої людини; психічний процес, який дає змогу зрозуміти переживання іншої людини (механізм пізнання); дія індивіда, що допомагає йому по-особливому вибудувати спілкування (особливий вид уваги до іншої людини); здібність, властивість, здатність проникати в психічний стан іншої людини (характеристика людини, тобто емпатійність).

**Ентузіазм** – психічний стан великого піднесення, душевного пориву.

**Ідеальне «Я»** – уявлення про те, яким індивід прагне стати.

**Інтелектуальна зрілість** – певний обсяг знань, уявлень, понять, встановлення зв’язків між явищами і подіями, здатність до логічного мислення.

**Інтеріоризація** – це процес формування внутрішніх психічних структур внаслідок засвоєння структур і символів зовнішньої соціальної діяльності. Під час інтеріоризації відбувається перетворення структури предметної діяльності в структуру внутрішнього плану свідомості. Для прикладу, становлення особистості відбувається засобами інтеріоризації соціальних взаємин.

**Індивідуальність** – неповторна своєрідність окремої людини, що виявляється в особливостях її мислення, почуттів, взаємин, поведінки.

**Загальна психологія** – вивчає ґрунтовні психологічні закономірності, формулює теоретичні засади та принципи психологічної науки, її понятійний і категоріальний апарати, систематизує і узагальнює емпіричний матеріал психологічних досліджень.

**Здібності** – система властивостей особистості, що відповідає вимогам діяльності та забезпечує високі досягнення в ній.

**Здібності** – це своєрідні властивості людини, її інтелекту, що виявляються в навчальній, трудовій, особливо науковій діяльності і є необхідною умовою її розвитку.

**Здібності інтелектуальні** – перші прояви здібностей дитини, основу яких складають дії наочного моделювання: заміщення, використання готових моделей і побудова моделі на основі встановлення відношень між заміником і заміщуваним об'єктом.

**Здібності сенсорні** – перші прояви здібностей дитини, пов'язані із сприйняттям дитиною предметів та якостей, що складають основу розумового розвитку; інтенсивно формуються з 3-4 років.

**Здібності творчі** – різновид здібностей дитини, пов'язаний з уявою, які дозволяють дитині знаходити оригінальні способи і засоби рішення задач, придумати казку або історію, створити задум гри або малюнка.

**Зміст гри** – той момент дійсності й відносин між дорослими, що виділяється у відповідній сфері дійсності як найбільш значущий у розумінні дітей та відтворюється ними у грі.

**Знання** – відображення дійсності, сукупність відомостей про неї, форма духовного оволодіння дійсністю, інформація.

**Ідеалізація** – процес конструювання в уяві понять про об'єкти, які не існують у дійсності, але які мають певні прообрази в реальному світі.

**Індивід** – це окремий представник виду живих істот, якому властиві і загальні, і часткові, і неповторні якості.

**Індивідуальність** – неповторне співвідношення особистих рис та особливостей людини (характер, темперамент, здібності, особливості протікання психічних процесів, сукупність почуттів тощо), що утворюють її своєрідність, відмінність від інших людей.

**Інтенція** (лат. intentio «прагнення, намір») – спрямованість свідомості, мислення на який-небудь предмет; в основі такої спрямованості лежить бажання, задум.

**Інтерес** – усвідомлюваний людиною мотив, що є емоційним проявом пізнавальних потреб та виявляється у бажанні більше дізнатися про об'єкт інтересу, глибше зрозуміти його. Задоволення інтересу не веде до зникнення потреби, а навпаки – до її посилення, тому його називають ненасичуваним мотивом.

**Інтроверсія** (від лат. intro – всередину, versio – повертати) – спрямованість, в силу організації нервових процесів, відчуттів, переживань та інтересів індивіда, на свій власний внутрішній світ. Осіб, для яких характерна інтроверсія, називають інтровертами.

**Кабінет психологічного розвантаження** – вдосконалений

варіант кімнати відпочинку, в якій створенні оптимальні умови для швидкого і ефективного зняття емоційного перенапруження, відновлення працездатності, проведення психотерапевтичних та психогігієнічних заходів.

**Компетентність** – це інтелектуально та особистісно зумовлена соціально-професійна життєдіяльність людини, що ґрунтується на знаннях.

**Компетенція** – коло обов'язків, завдань та прав індивіда, які він може вирішувати.

**Комунікабельність** – риса особистості, здатність її до спілкування з іншими людьми, товариськість.

**Конвенція ООН з прав дитини** – міжнародний правовий документ, що визначає права дітей в державах-учасниках. Конвенція з прав дитини є першим і основним міжнародно-правовим документом обов'язкового характеру, що присвячений широкому спектру прав дитини. Документ складається з 54 статей, що деталізують індивідуальні права осіб віком від народження до 18 років (якщо згідно застосовним законам повноліття не настає раніше) на повний розвиток своїх можливостей в умовах, вільних від голоду і нужди, жорстокості, експлуатації та інших форм зловживань.

**Конфлікт** (з лат. conflictus – зіткнення) – особливий вид взаємодії, в основі якого лежать протилежні і несумісні цілі, інтереси, типи поведінки людей та соціальних груп, які супроводжуються негативними психологічними проявами.

**Корекція** – система педагогічних і медичних заходів, спрямованих на послаблення і (або) подолання вад психофізичного розвитку у дітей в процесі навчання та виховання з метою максимально можливого розвитку їхньої особистості.

**Корекційна освіта** – освіта, у спеціальних закладах (школи, класи, реабілітаційні центри), яка надається фахівцями і містить навчальний, виховний і корекційний компоненти.

**Корекційна робота** – діяльність, спрямована на поліпшення процесів розвитку і соціалізації дитини, послаблення або подолання її психофізичних вад у процесі навчання і виховання з метою максимально можливого розвитку її особистості та підготовки до самостійного життя.

**Конфлікт** – зіткнення суперечливих інтересів, поглядів, розбіжність позицій.

**Креативність** – творчість, здатність до створення нового, оригінального.

**Креативність (Е. Торренс)** – здібність до різностороннього мислення, почуттів та дій, потенціал, що характеризується домінуванням допитливості, прагненням до пізнання, здатністю до подолання стереотипів.

**Лабільність** – здатність до швидких змін. Лабільність характеризується здатністю м'язових і особливо нервових тканин відповідати на подразнення максимальною частотою імпульсів. Лабільність психічних станів означає їхню швидку зміну.

**Метод дослідження** – спосіб, шлях, за допомогою якого вивчають і аналізують різноманітні аспекти навчання, виховання, освіти та розвитку особистості.

**Метод лонгітюдний** – один з двох основних способів організації психологічного дослідження (другий спосіб – поперечних зрізів), поширений у дитячій психології, що передбачає дослідження динаміки певного психічного явища у одних і тих же конкретних людей або їх груп протягом тривалого часу (кількох років).

**Метод порівняльний (вікових або поперечних зрізів)** – один з двох основних способів організації психологічного дослідження, що передбачає одночасне вивчення певного психічного явища у різних вікових груп з метою виявлення його динаміки.

**Методи діагностичні (тести)** – група методів психологічного дослідження, що використовуються для з'ясування того, наскільки психічні якості людини відповідають раніше виявленим нормам та стандартам.

**Методи інформаційні** – група методів психологічного дослідження, в результаті яких отримують нові знання; основними з них виступають спостереження та експеримент.

**Методи психології допоміжні** – група методів психологічного дослідження (анкета, бесіда, інтерв'ю, самоспостереження), які самі по собі не відзначаються достатньою об'єктивністю та використовуються на доповнення до спостереження та експерименту.

**Методи психологічного дослідження** – певні шляхи збору наукових психологічних фактів, які відображають специфіку психічних фактів або явищ і слугують предметом теоретичного аналізу.

**Мова** – система знаків, що слугує засобом людського спілкування і діяльності мислення, способом вираження самосвідомості, передачі від покоління до покоління і зберігання інформації; мова існує і реалізується через мовлення.

**Мовлення** – це форма спілкування за допомогою мови, що склалась історично в процесі матеріальної перетворюючої діяльності людей.

**Мовлення жестикуляторне (лепет)** – перша форма мовлення дитини немовлячого віку, що складається з перших слів, зрозуміти які дорослий може лише з врахуванням міміки, жестів дитини та ситуації.

**Моралізування** – оцінка подій, поведінки окремої дитини.

**Мотив** – спонукальна причина дій і вчинків людини.

**Мотивація** – сукупність мотивів, доказів для обґрунтування чогось, спонука до діяльності; мотивування. Мотивами можуть виступати уявлення й ідеї, почуття й переживання, що виражають матеріальні й духовні потреби людини.

**Мрія** – форма прагнення особистості, змістом якого є створений фантазією образ бажаного майбутнього.

**Навіювання** (сугестія) – психічний вплив однієї людини на іншу (прохання, наказ, переконання), що має на меті актуалізацію або зміну певних установок, ціннісних орієнтацій або вчинків людини, яка виступає об'єктом навіювання.

**Навчання** – процес взаємодії між тим, хто навчає (педагог), і тим, хто навчається (учень), у результаті якого в останнього формуються певні знання, вміння, навички.

**Навчальний результат** – загальне твердження, яке визначає, що учень зможе виконувати (видима діяльність або поведінка) наприкінці навчання.

**Наполегливість** – волюва якість, що допомагає вперто добиватись мети (протилежна – поступливість); чітке усвідомлення мети, її правильності, адекватності соціально значимим цінностям.

**Настрій** – загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу.

**Натхнення** – особливий стан людини, який характеризується піднесенням її творчих сил, активізацією всіх психічних процесів. Натхнення є однією з головних передумов процесу творчості.

**Неврози** – тимчасові функціональні розлади нервової діяльності.

**Негативізм дитячий** – виражений в поведінці дитини неприйняття будь-чого (відмова, протест, спротив і навіть протидія впливу дорослих).

**Обдарованість** – сукупність здібностей, що зумовлюють особливо успішну діяльність людини в одній чи кількох сферах, які вирізняють її серед інших людей, що виконують ту ж діяльність у тих же умовах.

**Обдарована дитина** – дитина, яка володіє комплексом задатків і здібностей, які, за сприятливих умов, дозволяють потенційно досягти значних успіхів у певному виді діяльності.

**Образа дитяча** – негативна емоція, при якій дитина переживає несправедливе ставлення до своїх прав, бажань і інтересів з боку інших. Дитина відчуває свою безпорадність, нездатність відповісти, пригніченість, пасивність.

**Онтогенез** – розвиток живих істот у процесі їх індивідуального життя, що полягає у змінах, які носять закономірний, послідовний, прогресивний характер, як рух від нижчих до вищих рівнів життєдіяльності, її структурне та функціональне вдосконалення.

**Особистість** – це суб'єкт свідомої продуктивної діяльності та суспільної поведінки індивіда із соціально зумовленою системою вищих психічних властивостей, що формується і виявляється у самозмінній діяльності, спілкуванні, опосередковує, регулює взаємодію людини з довкіллям.

**Пам'ять** – пізнавальний психічний процес сприймання, запам'ятовування, збереження, відтворення і забування індивідом свого досвіду.

**Паніка** – відчуття страху, розгубленості, невпевненості індивіда або соціальної групи.

**Пасивність** – байдужість, безвинність, бездіяльність як наслідок зневіри в собі, в своїх силах, в оточуючому світі.

**Переконання** – усвідомлювані мотиви, які спонукають людину діяти відповідно до своїх поглядів і принципів; у педагогіці – метод виховання, який передбачає цілеспрямований вплив на свідомість вихованця з метою формування в нього позитивних морально-психологічних рис, спонукання до суспільно-корисної діяльності або подолання негативної поведінки.

**Пізнавальна готовність дитини до шкільного навчання** – готовність до шкільного навчання з боку інтелектуального розвитку дитини, що полягає в рівні розвитку пізнавальних процесів, у якісних особливостях дитячого мислення (вміння виділяти істотне; порівнювати, бачити подібне й відмінне; міркувати, знаходити причини явищ, робити висновки).

**Покарання** – один із методів виховання, який дозволяє батькам при необхідності продемонструвати дитині свій осуд її вчинків чи мотивів поведінки. Надто сильний засіб впливу, його використання вимагає високого рівня такту й обережності, карати дитину можна в особливо виключних випадках. В хорошій родині покарань не буває, і це правильний шлях сімейного виховання.

**Почуття** – це специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні або негативні емоції.

**Практичний психолог в закладах освіти** – фахівець нового типу, який сприяє реформуванню освітніх послуг, створює оптимальні умови для становлення всебічно-розвиненої, духовно багатой особистості, яка володіє вміннями й навичками вільно орієнтуватися у зростаючому інформаційному потоці, вміло формувати громадянську позицію; створювати систему безперервної освіти.

**Примус** – безумовне підкорення волі дорослого, не з власної ініціативи, а наперекір своїм намірам і бажанням.

**Психіка** (гр. *psyche* – орган думок і суджень) – здатність людини думати, міркувати і хвилюватися; розумове життя, включаючи свідомі та несвідомі процеси; розум у своїй цілісності, на відміну від тіла.

**Психічні стани** – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

**Психолог** – вчений, фахівець з психології.

**Психологія** (гр. *psyche* і гр. *logos* – слово) – галузь науки, яка вивчає розумові та психічні процеси стосовно поведінки людей та тварин.

**Психологічна допомога** – це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині чи групі людей в оптимізації психофізичних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації та групової діяльності.

**Психологічний мікроклімат у колективі** – загальне емоційне налаштування співробітників, у якому поєднуються настрій людей, їхні душевні переживання і хвилювання, стосунки, ставлення до роботи й навколишніх подій.

**Психологічний клімат у сім'ї** – це емоційний настрій кожного із членів сім'ї, їхні переживання, ставлення один до одного, до інших людей, до подій, які відбуваються навколо.

**Психологічний супровід** – це процес збереження психічного та психофізичного здоров'я, попередження та подолання будь-яких форм психічного насилля, сприяння процесу соціалізації та засвоєння соціальних цінностей і механізмів життєтворчості.

**Психолого-педагогічний супровід** – це взаємодія і співпраця дорослих з дитиною, яка спрямована на її самопізнання, пошук шляхів розуміння внутрішнього світу та системи міжособистісних стосунків.

**Психолого-педагогічний супровід освіти** – система взаємопов'язаних заходів щодо вирішення психолого-педагогічних проблем учасників навчально-виховного процесу, яка охоплює індивідуальну і групову діагностику, консультування, побудову індивідуальних навчальних програм тощо.

**Психологічна корекція (психокорекція)** – вид психологічної допомоги, що є активним цілеспрямованим втручанням у процеси психічного й особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень, окремих недоліків у цих процесах.

**Психотерапія** (ψυχή – душа, θεραπεία «зцілення, лікування») – це науково обґрунтований та емпірично перевірений вид діяльності, що спрямований на допомогу людям, які потерпають від психічних, психосоматичних, соціальних проблем або страждання, та використовує психологічні інструменти.

**Реабілітація** – система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових заходів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму, усуненні обмежень їх життєдіяльності для досягнення і підтримання соціальної і матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство.

**Рефлекс** – закономірна реакція організму на зміни зовнішнього чи внутрішнього середовища, здійснювана через центральну нервову



систему у відповідь на подразнення рецепторів. Існують вроджені (безумовні) і набуті (умовні) рефлексі.

**Рефлексія** – це усвідомлення індивідом того, як він в дійсності сприймається та оцінюється іншими людьми.

**Рівень актуального розвитку** – одне з основних понять культурно-історичної концепції розвитку Л. С. Виготського, що охоплює ті способи діяльності, якими дитина володіє самостійно, без допомоги дорослого (самостійно читає, пише, розв'язує задачі, відповідає на тестові запитання).

**Розумові дії** – система інтелектуальних операцій людини, спрямованих на виявлення ознак предметів, які безпосередньо не сприймаються.

**Самовиховання** – свідомо діяльність людини, спрямована на вироблення, вдосконалення позитивних і подолання негативних якостей, формування якостей особистості відповідно до поставленої мети.

**Самооцінка особистості** – оцінка людиною своїх якостей, себе, рівня успішності власної діяльності, сприйняття своєї особи іншими людьми, виходячи з системи цінностей людини.

**Самоповага** – це особистісне ціннісне судження, яке виявляється в установках індивіда щодо самого себе.

**Самосвідомість** – усвідомлення людиною себе самої як особистості: своєї діяльності як члена суспільства, стосунків з іншими людьми, рис характеру, власних дій та вчинків, їх мотивів, цілей, розумових, моральних, фізичних якостей тощо.

**Симпатія** – почуття приязні, прихильності, доброзичливості до когось. Може виникати на ґрунті природної привабливості, єдності суспільних ідеалів, світоглядних і моральних позицій.

**Синдром професійного вигорання** – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне навантаження, що виявляється у депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній установці на роботу і життя загалом.

**Соціометрія** – методика дослідження системи неформальних стосунків в певній групі в певний момент її існування. В основі лежить вимірювання відносин симпатій – антипатій, прийняття – неприйняття людьми одне одного, прихильностей, уподобань стосовно один одного.

**Спілкування** – складний, багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами у спільній діяльності, який передбачає обмін інформацією, взаємодію, сприймання та розуміння між його учасниками.

**Сприймання** – це психічний процес відображення людиною предметів і явищ у цілому, в сукупності всіх їх якостей і властивостей при безпосередньому їх впливі на органи чуттів; сукупність відчуттів.

**Спрямованість** – це система мотивів, що впливає на діяльність особистості, визначає її вибір, рівень самореалізації.

**Страх** – гостра негативна емоція, котра виникає в умовах біологічної чи соціальної загрози життю індивіда; має різні ступені інтенсивності: переляк, афект тощо.

**Стрес** – емоційний стан особистості, психічна перенапруга в гострій, загрозливій ситуації, що може сприяти шоківому стану; захисна реакція організму на будь-який збуджувальний фактор.

**Стресостійкість** – психофізіологічна характеристика, пов'язана із внутрішніми чинниками, яка охоплює індивідуально-психологічні особливості людини, тип вищої нервової діяльності, темпераменту, рівень реактивної та особистісної тривожності.

**Талант** – високий рівень здібностей людини до певної діяльності, який виявляється в оригінальності та новизні підходу, супроводжується досягненнями найбільш високих результатів у цій сфері.

**Темперамент** – найголовніша характеристика нервової системи людини, що визначається інтенсивністю, швидкістю здійснення психічної діяльності, в емоційному тонусі життєдіяльності, сприйнятті індивідом зовнішніх подразників.

**Тести** (від англ. test – проба, випробування, дослідження) – в психології та педагогіці система питань чи завдань, що дозволяє здійснити тестове дослідження.

**Тренінг** – це багатофункціональний метод психологічного впливу на особистість, що сприяє її особистісному та професійному розвитку; дозволяє людині активізувати власні ресурси, змінити поведінку, ставлення до світу.

**Тривожність** – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

**Увага** – спрямованість і зосередженість свідомості, що передбачають підвищення рівня сенсорної, інтелектуальної та рухової активності індивіда.

**Упевненість** – психічний стан людини, коли в неї сумніви зведені до мінімуму або й зовсім відсутні. Упевненість будується на знанні, тісно пов'язана з переконанням, однак переконання має цілком визначену практичну спрямованість, воно спонукає людину здійснити те, у чому вона впевнена.

**Установка** – стан готовності до певної активності, спрямованої на задоволення тієї чи іншої потреби.

**Утома** – ослаблення сил від посиленої діяльності, напруження

**Уява** – процес створення людиною на основі досвіду образів об'єктів, яких вона ніколи не сприймала, своєрідна форма відображення людиною дійсності, в якій виявляється активний випереджальний характер пізнання нею світу.

**Фантазія** – процес створення людиною нових образів на основі пережитого. Суто людська психічна властивість, необхідний компонент творчої діяльності. Фантазія тісно пов'язана з мрією і уявою. Може бути реалістичною і пустою, беззмістовною. Здатність до фантазії – важлива умова творчості.

**Фобії** – нав'язливі страхи, які людина не в змозі переборювати.

**Фрустрація** – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

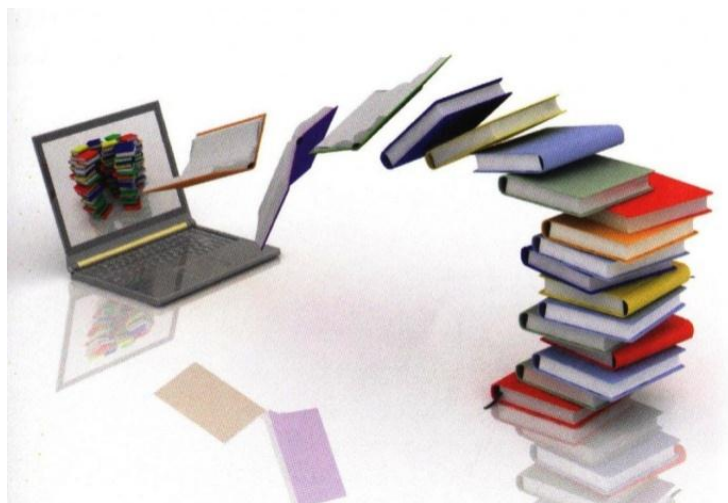
**Характер** – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, до інших, до самої себе.

**Хвилювання** – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

**Цінність** – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об'єкта чи явища для суб'єкта.

**«Я» (ego)** – в психоаналізі визначається як свідомість, розумна, раціональна частина психіки. «Я» формується під впливом суспільства, яке висуває свої вимоги до людини/

**ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ**  
**ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**  
**У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**



## **Тест Керна-Йірасика** **(діагностика готовності дитини до школи)**

Тест виявляє загальний рівень психічного розвитку, рівень розвитку мислення, вміння слухати, виконувати завдання за зразком, довільність психічної діяльності.

Тест складається з 4-х частин:

- тест «Малюнок людини» (чоловічої фігури);
- копіювання фрази з письмових букв;
- змальовування точок.

### ***Тест «Малюнок людини»***

Завдання. «Тут (показується де) намалюй людину, як Ти вмієш». Під час малювання неприпустимо поправляти дитину («Ти забув намалювати вуха»), дорослий мовчки спостерігає.

#### *Оцінювання*

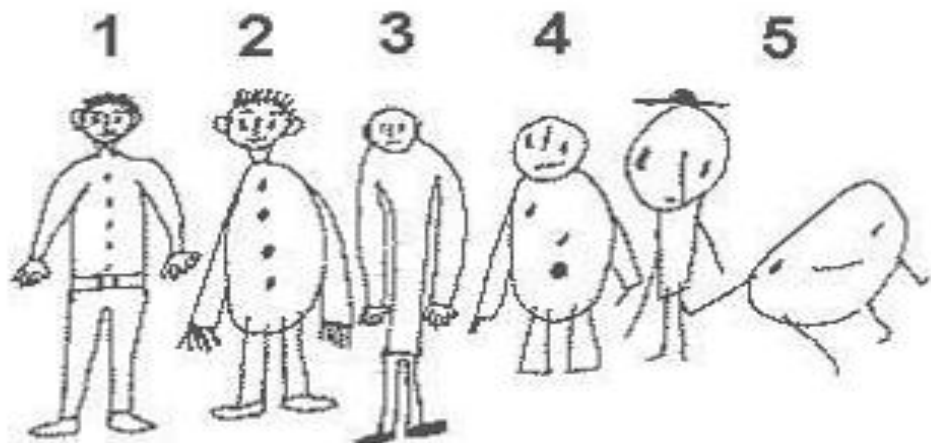
**1 бал:** намальована чоловіча постать (елементи чоловічого одягу), є голова, тулуб, кінцівки; голова з тулубом з'єднується шиєю, вона не повинна бути більшою за тулуб; голова менша за тулуб, на голові – волосся, можливий головний убір, вуха; на обличчі – очі, ніс, рот; руки мають кисті з п'ятьма пальцями; ноги відігнуті (тобто є ступня або черевик); фігура намальована синтетичним способом (контур цільний, ноги і руки ніби ростуть з тулуба, а не прикріплені до нього).

**2 бали:** виконання всіх вимог, крім синтетичного способу малювання, або якщо присутній синтетичний спосіб, але не намальовані 3 деталі: шия, волосся, пальці; обличчя повністю є промальованим.

**3 бали:** фігура має голову, тулуб, кінцівки (руки і ноги намальовані двома лініями); можуть бути відсутніми: шия, вуха, волосся, одяг, пальці на руках, ступні на ногах.

**4 бали:** примітивний малюнок з головою і тулубом, руки і ноги не промальовані, можуть бути у вигляді однієї лінії.

**5 балів:** відсутність чіткого зображення тулуба, немає кінцівок; каракулі.



### Копіювання фрази з письмових букв

*Завдання.* «Подивися, тут щось написано. Спробуй переписати так само тут (показати нижче написаної фрази), як зможеш».

На аркуші напишіть фразу великими літерами, перша буква – велика: «Він їв суп».

#### *Оцінювання*

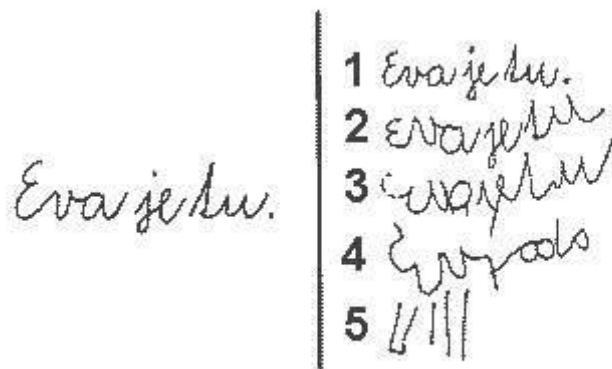
**1 бал:** добре і повністю скопійований зразок; букви можуть бути трохи більшими ніж у зразку, але не в 2 рази; перша літера – велика; фраза складається з трьох слів, їх розташування на аркуші горизонтальне (можливо невелике відхилення від горизонталі).

**2 бали:** зразок скопійовано розбірливо; розмір букв і горизонтальне положення не враховується (літери можуть бути більші, рядок може йти вгору або вниз).

**3 бали:** напис розбитий на три частини, можна зрозуміти хоча б 4 літери.

**4 бали:** зі зразком збігаються хоча б 2 літери, розрізняється рядок.

**5 балів:** нерозбірливі каракулі, черкання.



### Змальовування точок

**Завдання.** «Тут намальовані точки. Спробуй намалювати поруч такі ж».

У зразку 10 точок знаходяться на рівній відстані одна від одної по вертикалі і по горизонталі.

#### Оцінювання

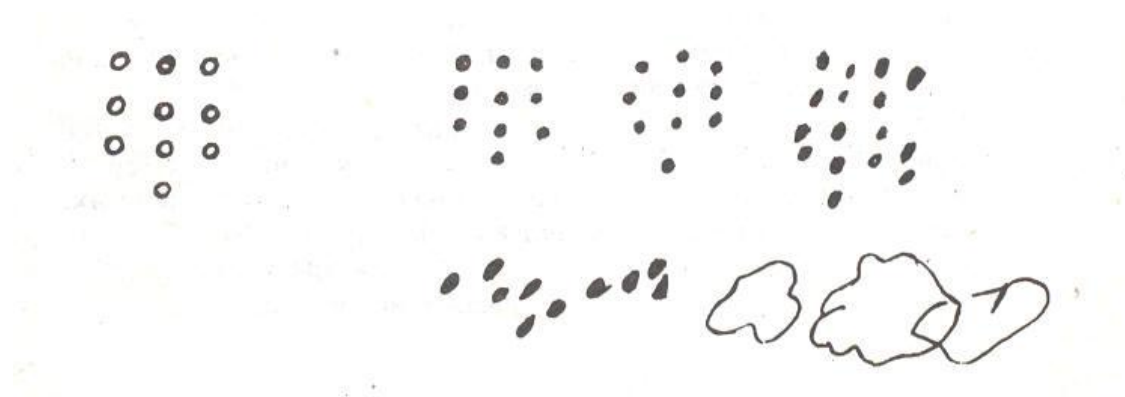
**1 бал:** точне копіювання зразка, допускаються невеликі відхилення від рядка або стовпця, зменшення малюнка, неприпустиме збільшення.

**2 бали:** кількість і розташування точок відповідають зразку, допускається відхилення до трьох точок на половину відстані між ними; точки можуть бути замінені кружечками.

**3 бали:** малюнок у цілому відповідає зразку, по висоті або ширині не перевищує його більше, ніж у 2 рази; число точок може не відповідати зразку, але їх не повинно бути більше 20 і менше 7; допустимо розворот малюнка навіть на 180 градусів.

**4 бали:** малюнок складається з точок, але не відповідає зразку.

**5 балів:** каракулі, черкання.



Після оцінки кожного завдання всі бали сумуються. Якщо дитина набрала в сумі за всіма трьома завданнями:

3-6 балів – у неї високий рівень готовності до школи;

7-12 балів – середній рівень;

13 -15 балів – низький рівень готовності, дитина потребує додаткового обстеження інтелекту та психічного розвитку.

### **Методика «Бесіда про школу» (Т. Нежнова)**

<b>Запитання бесіди</b>	<b>Варіанти відповідей</b>	<b>Бали</b>
1. Чи хочеш Ти йти до школи?	А – дуже хочу	2
	Б – так собі, не знаю	1
	В – не хочу	0
2. Чому Ти хочеш йти до школи?	А – інтерес до навчання, занять, хочу навчитись читати, писати, стати грамотним, розумним, багато знати, довідатись про нове	2
	Б – інтерес до зовнішньої шкільної атрибутики: нова форма, книги, портфель	1
	В – позашкільні інтереси: у садку набридло, у школі не сплять, там весело, усі діти йдуть до школи	0
3. Чи готуєшся Ти до школи? Як Ти готуєшся (тебе готують) до школи?	А – освоєння деяких навичок читання, письма, лічби: з мамою вчили літери, лічили, розв'язували задачки	2
	Б – придбання форми, шкільного приладдя	1
	В – заняття, що не стосуються школи	0
4. Чи подобається Тобі в школі? Що Тобі найбільше	А – уроки, шкільні заняття, що не мають аналогів у дошкільному житті дитини	2



<p>подобається? (Попередньо в дитини запитати, чи була вона у школі).</p>	<p>Б – позашкільні заняття та інші, не пов’язані з навчанням, моменти: перерва, заняття в позаурочний час, особистість учителя, зовнішній вигляд школи, оформлення класу</p>	1
	<p>В – уроки художньо-фізкультурного циклу, знайомі і близькі дитині в дошкільному дитинстві</p>	0
<p>5. Якби Тобі не треба було ходити до школи та у дитячий садок, чим би Ти займався вдома, як би проводив свій день?</p>	<p>А – заняття навчального типу: писав би літери, читав</p>	2
	<p>Б – дошкільні заняття: малювання, конструювання</p>	1
	<p>В – заняття, що не мають відношення до школи: ігри, допомога по господарству, догляд за тваринами</p>	0

### Інтерпретація результатів

Рівні сформованості внутрішньої позиції	Характеристика	Результат (бали)
Достатній	Шкільно-навчальна орієнтація дитини і позитивне ставлення до школи (внутрішня позиція школяра досить сформована)	10 – 9
Початковий	Інтерес дитини переважно до зовнішньої атрибутики шкільного життя (початкова стадія формування внутрішньої позиції школяра)	8 – 5
Низький	Дитина не виявляє інтересу до школи (внутрішня позиція школяра не сформована)	4 – 0

**Анкета**  
**для оцінювання рівня шкільної мотивації та адаптації**  
**Н. Лусканової (модифікована)**

*Анкета призначена для учнів початкових класів*

**Інструкція.** Дорогі діти, Я поставлю Вам декілька запитань про те, як Ви себе почуваєте в школі: що подобається, а що – ні. На кожне запитання Ви можете відповісти – так (+) або – ні (–). В анкеті немає – правильних чи – неправильних відповідей. Відповідайте так, як Ви відчуваєте.

**Запитання анкети:**

1. Тобі подобається в школі?
2. Вранці, коли Ти прокидаєшся, Ти завжди з радістю йдеш до школи?
3. Якби вчитель сказав, що завтра в школу не обов'язково приходити всім учням, Ти б пішов у школу?
4. Тобі подобається, коли у Вас немає якого–небудь уроку?
5. Ти хотів би, щоб не задавали домашніх завдань?
6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися тільки перерви?
7. Ти часто розповідаєш про школу батькам?
8. Ти б хотів, щоб у тебе був менш суворий учитель?
9. У тебе в класі багато друзів?
10. Тобі подобаються однокласники?

**Обробка та інтерпретація результатів**

Відповідь – **так** на запитання № 1,2,3,7,9,10 оцінюється в 3 бали, відповідь – **ні** – у 0 балів.

Відповідь – **так** на запитання № 4, 5, 6, 8 оцінюється в 0 балів, відповідь – **ні** – у 3 бали.

25 – 30 балів – високий рівень шкільної мотивації та адаптації, сформовані пізнавальні інтереси. Учня властиво прагнення найбільш успішно виконувати всі вимоги, які пред'являє вчитель.

20 – 24 бала – середній рівень шкільної мотивації та адаптації. До цієї групи належить більшість учнів, вони успішно справляються з навчальною діяльністю.

15 – 19 балів – зовнішня мотивація, позитивне ставлення до школи, але школярів приваблює позанавчальна діяльність. Пізнавальні інтереси учнів сформовані в меншій мірі. Діти досить

благополучно відчують себе в школі, однак частіше ходять до школи, щоб спілкуватися з друзями, з учителем.

10 – 14 балів – низький рівень шкільної мотивації та адаптації. Низький рівень розвитку пізнавальних інтересів. Діти відвідують школу неохоче, бажають пропускати заняття.

9 і менше балів – негативне ставлення до школи, шкільна дезадаптація. Учні не справляються з навчальною діяльністю, мають проблеми у спілкуванні з однокласниками, у стосунках з учителем. Школа нерідко сприймається ними як вороже середовище.

### **Тест-анкета на виявлення мотивації учнів**

1. Я навчаюся тому, що на уроці цікаво.
2. Я навчаюся тому, що змушують батьки.
3. Я навчаюся тому, що хочу більше знати.
4. Я навчаюся, щоб потім добре працювати.
5. Я навчаюся, щоб принести радість батькам.
6. Я навчаюся, щоб не відставати від товаришів.
7. Я навчаюся, щоб не зганьбити свій клас.
8. Я навчаюся тому, що в наш час не можна бути незнайкою.
9. Я навчаюся тому, що мені подобається вчитель.

### **Опитувальник «Мій клас» (методика Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха)**

Методика складається з 15 запитань, що розділені на 5 блоків. У кожному окремому блоці з трьох запитань 1-ше запитання вимірює ступінь задоволеності шкільним життям, 2-ге – ступінь конфліктності у класі (як вона усвідомлюється окремими учнями та класом у цілому) і 3-тє – ступінь згуртованості класу(тобто як ця якість відбивається у свідомості учнів).

#### **Суми балів:**

ступінь задоволеності (З) – 10;

ступінь конфліктності(К) – 9;

ступінь згуртованості(Зг) – 12.

### Усна інструкція:

«Запитання цієї анкети спрямовані на те, щоб з'ясувати, яким є Ваш клас. Обведіть кружечком слово «так», якщо Ви згодні з даним твердженням, і слово «ні», якщо не згодні з цим твердженням. Не забудьте підписати власне ім'я та прізвище на зворотньому боці анкети»

#### Правила оцінювання (останній стовпчик)

Запитання, поруч з яким відсутня позначка «п» (протилежний), оцінюється балом «3» при відповіді «так» і балом «1» при відповіді «ні». Запитання з позначкою «п» оцінюється протилежно ( тобто при відповіді «так» – 1 , а при відповіді «ні» – 3).

За запитання, на які не дали відповіді або дали з порушенням правил, проставляється бал 2.

Для одержання оцінки за даним параметром бали за п'ятьма запитаннями, що його стосується, підсумовують. Наприклад, загальну оцінку із задоволеності одержують шляхом додавання балів за запитаннями № 1,4,7,10,13.

Ця методика дає змогу діагностувати насамперед ставлення окремих учнів до свого класу. Водночас вона дає можливість отримати й узагальнену характеристику. Для цього за кожний із трьох параметрів вводять середній бал( як середнє арифметичне).

Пам'ятай, що характеризуєш свій клас, який він є сьогодні	Обведи кружечком свою відповідь	Результат
1.Вам подобається навчатися в класі.	Так Ні	3
2.Діти в класі завжди б'ються між собою.	Так Ні	1
3.У вашому класі кожен учень – твій друг.	Так Ні	1
4.Деякі учні вашого класу нещасливі.	Так Ні	1 п
5.Деякі діти в вашому класі є середнячками.	Так Ні Так Ні	3
6.З деякими дітьми в вашому класі ви не товаришуєте.		3 п
7.Діти вашого класу із задоволенням ходять до школи.	Так Ні Так Ні	1
8.Багато дітей з вашого класу люблять битися.	Так Ні	2

9. Усі учні в вашому класі – друзі.			3
10. Деякі учні не люблять свій клас.	Так	Ні	3 п
11. Окремі учні завжди прагнуть настояти на своєму.	Так	Ні	1
12. Усі учні в вашому класі ставляться добре один до одного.	Так	Ні	3
13. Ваш клас веселий.	Так	Ні	2
14. Діти в вашому класі багато сваряться.	Так	Ні	1
15. Діти в вашому класі люблять одне одного як друзі.	Так	Ні	3

### Методика «Школа тварин»

Якісна обробка результатів діагностики шкільної тривожності з допомогою проєктивних рисунків.

Оціночні шкали	Критерії оцінки
Загальна шкільна тривожність	Штриховка, занадто сильний чи слабкий натиск. Зображення очевидно неприємних ситуацій. Багаторазові витирання.
Тривога у відносинах з учителями	Відсутність фігури вчителя. Акцентуованість фігури вчителя (розмір, колір), ретельне прорисовування її елементів. Зображення очевидно неприємних ситуацій пов'язаних з учителем. Відокремлення власного зображення від учителя лініями та іншими «бар'єрами». Штрихування, занадто сильний або слабкий натиск, витирання при зображенні вчителя.
Тривога у відносинах з однокласниками	Відсутність зображень однокласників. Відокремлення власного зображення від однокласників лініями та іншими «бар'єрами». Акцентуоване зображення однокласників, ретельне промальовування елементів. Зображення очевидно неприємних ситуацій взаємодії з однокласниками. Штриховка, занадто сильний чи слабкий натиск, витирання при зображенні однокласників.

Емоційний фон ставлення до школи	Негативний емоційний стан персонажів малюнка. Дисгармонічна кольорова гамма. Порушення цілісності зображення. Штрихування.
Самооціночна шкільна тривожність	Штриховка, занадто сильний чи слабкий натиск, витирання при зображенні учнів. Маленький розмір фігур учнів (в порівнянні з вчителем). Маленький розмір власного зображення (у порівнянні з однокласниками). Зображення ситуації «негативного оцінювання».

*Технічні особливості малюнка (графіка, манера малювання...):*

- підвищений тонус руки – напруження, скутість, що проявляється в наявності різко продавлених ліній – при наявності відповідного контексту може трактуватися як надмірне хвилювання (може бути ситуативним);
- надмірно жирний контур(сильний натиск) – часто вказує на генералізоване відчуття невпевненості – нерішучість, страх потерпіти невдачу та спроба подолати це шляхом надмірного контролю;
- постійно знижений психомоторний тонус «ледь веде рукою по листку», слабка павутиноподібна лінія – астенічний симптом, котрий може слугувати в тому числі і ознакою гнітючої тривожності або депресії;
- нерівний, неоднаковий натиск – або надмірно міцний, або надмірно слабкий;
- може бути проявом тривоги по типу незахищеності;
- обірвані лінії, незавершені дії;
- обмежуючі лінії (лінія основи – підлога, лінія під малюнком);
- невпевнене малювання, зміни в манері малювання, постійні виправлення лінії;
- «забруднені» малюнки;
- інтенсивна штриховка (особливо розмашиста), не пов'язана з характером зображення або на афективно заряджених об'єктах. Особливої уваги заслуговує штриховка на передньому плані

малюнку. Інтенсивна штриховка, виконана коротким ескізним штрихом, може бути ознакою тривоги по типу невпевненості;

- багаточисельні витирання, часті та незмістовні самовиправлення без зовнішнього поліпшення малюнка.

#### *Розташування малюнка на листку:*

- дуже маленький малюнок – особливо вгорі або внизу сторінки; такі малюнки відображають відчуття дискомфорту, емоційну незахищеність або залежність;
- незбалансованість малюнка;
- різкий зсув малюнка в одну зі сторін;
- малюнок внизу аркуша – депресивний фон настрою, проявляється в надто тонкому контурі.
- малюнок нормального розміру, розташований вгорі аркуша, може свідчити про незадоволеність в потребах якоїсь важливої сфери;
- малюнок у нижніх кутах аркуша – яскраво виражене відчуття дискомфорту.

#### *Окремі деталі тематичних малюнків:*

- занадто промальовані, збільшені очі ( в малюнках людини, неіснуючої тварини, фантастичної істоти);
- зображення лінії землі – у вигляді неясної, нерівної – очікування незрозумілого, загрозливого майбутнього;
- малюнки хмарок – висловлюють загальну тривогу ( тим більша, чим більш заштриховані хмарки)
- зображення хворого, мертвого, покаліченого;
- кольорова гама малюнка. Переважне використання похмурих кольорів (коричневий, синій, червоний, чорний) свідчить про емоційну тривожність.

## Визначення рівня шкільної тривожності за методикою Філліпса

**Обладнання:** тест із 58 запитань, які можна зачитати дитині вголос.

**Методика проведення.** Дитині надається інструкція: «Я запропоную тобі тест про те, як Ти почуваєшся у школі. Відповідай відверто, пам'ятай, що тут немає добрих чи поганих відповідей, довго не думай. Відповідай на запитання тільки «так» чи «ні».

**Обробка результатів** Перевіряється відповідність збігу відповідей із ключем. Відповіді, які не збігаються з ключем – це вияви тривоги.

*Підраховується:*

1. Загальна кількість розбіжностей по всьому текстові. Якщо вона понад 50%, можна казати про підвищену тривогу дитини, якщо більша 75%-про високу тривогу.

2. Кількість збігів за кожен із 8 чинників тривоги. Рівень тривоги визначається так, як у попередньому випадку. Аналізується загальний внутрішній стан школяра, кількість синдромів тривоги та їх величина. Результати відображаються на індивідуальній діаграмі.

3. Середнє значення всіх синдромів тривожності учнів по класу для порівняння з індивідуальними показниками тривожності з метою визначення учнів групи ризику.

Чинники	№ запитань
1) загальна тривожність у школі	2,3,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58
	E=22
2). переживання соціального стресу	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44
	E=11
3). фрустрація потреби у досягненні успіху.	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38
	E=13
4). страх самовираження	27,31,34,37,40,45
	E=6
5). страх ситуації перевірки знань	2,7,12,16,21,26
	E=6
6). страх невідповідності очікуванням оточуючих	3,8,13,17,22
	E=5
7). низька фізіологічна опірність стресу	9,14,18,23,28



	E=5
8).проблеми і страхи у стосунках із вчителями	2,6,11,32,35,41,44,47
	E=8

Ключ (табл.1) до тесту („так” - „+”, „ні” - „-,,).  
Е-загальна кількість запитань.

### Інтерпретація:

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов’язаний із різними формами її включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіхові, досягненні високого результату тощо.
4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, демонстрації себе та своїх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань, досягнень, можливостей.
6. Страх невідповідності сподіванням оточуючих – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, вчинків, думок, тривога за надані оточуючим оцінки, очікування негативних оцінок.
7. Низький фізіологічний опір стресу – особливості фізіологічної організації, які знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальне негативне емоційне тло стосунків з дорослими у школі, яке знижує здатність дитини до успішного навчання.

## Тест шкільної тривожності за Філіпсом

1. Чи важко тобі бути на одному рівні з іншими дітьми класу?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що хоче перевірити, на скільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати у класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сняться тобі сни про те, що вчитель злий, бо ти не вивчив уроку?
5. Чи буває, що у класі хтось б'є чи кривдить тебе?
6. Чи бажаєш ти іноді, щоб учитель не поспішав із поясненням нового матеріалу?
7. Чи сильно ти хвилюєшся, коли відповідаєш чи виконуєш завдання?
8. Чи буває так, що тобі страшно висловлюватися на уроці, тому що ти можеш зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники насміхаються з тебе, коли ви граєте в різні ігри ?
11. Чи буває так, що тобі ставлять нижчий бал ніж ти сподівався?
12. Чи хвилює тебе питання, що тебе залишать на повторний рік в одному класі?
13. Чи уникаєш ти ігор, де когось обирають, тому що тебе, як правило не вибирають?
14. Чи буває так, що ти весь здригаєшся, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто буває в тебе відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, що хочеш ти ?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі одержувати такі бали, яких очікують від тебе батьки?
18. Чи страшно тобі часом, що тобі стане погано у класі (ти захворієш)?
19. Чи будуть однокласники насміхатися з тебе, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Чи хвилюєшся ти, виконавши завдання, за правильність його виконання?
22. Працюючи у класі, чи певен ти, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сняться тобі сни, що ти у школі й не можеш правильно відповісти на запитання вчителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставиться до тебе прихильно?
25. Чи працюєш ти краще, якщо знаєш, що результати твоєї роботи порівнюватимуться з результатами роботи інших дітей у класі?
26. Чи часто ти мрієш, щоб менше хвилюватися, коли треба відповідати?
27. Чи важко тобі сперечатися з іншими?
28. Чи твоє серце сильно б'ється, коли вчитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти одержуєш високий бал, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш прислужитися?
30. Чи гарно ти почуваєшся з тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває так, що деякі діти у класі кажуть щось, що не подобається тобі?
32. Як ти вважаєш, ті діти, що погано навчаються, втрачають повагу інших?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертає на тебе увагу?
34. Чи часто тобі страшно здаватися дивним?
35. Чи радий тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає тобі мати в організації різних свят, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилює тебе те, що про тебе думають оточуючі?
38. Чи сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так гарно, як і твої однокласники?
40. Чи часто, відповідаючи на уроці, ти думаєш про те, що в цей час думають про тебе інші?
41. Чи мають здібні учні якісь особливі права у класі, яких не мають інші діти?
42. Чи сердяться твої однокласники, коли ти робиш щось краще за них?
43. Чи задоволений тим, як до тебе ставляться до тебе однокласники?
44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?

45. Чи сміються іноді однокласники над твоєю зовнішністю та поведінкою?
46. Чи вважаєш ти, що турбуєшся за свої шкільні справи більше за інших дітей?
47. Якщо ти не можеш відповісти на запитання, чи відчуваєш, що зможеш заплакати?
48. Чи в ліжку ввечері ти часом хвилюєшся про те, що відбудеться завтра в школі?
49. Коли працюєш над важким завданням, чи відчуваєш інколи, що зовсім не запам'ятаєш деякі речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить твоя рука, коли працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш, що починаєш нервувати, коли вчитель, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?
53. Коли вчитель каже, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти хвилювання, що не впораєшся з ним?
54. Чи сняться тобі сни, що твої однокласники роблять щось, що не можеш зробити ти?
55. Коли вчитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще ніж ти?
56. Чи хвилюєшся ти дорогою до школи, що вчитель може дати класу роботу для перевірки знань?
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить твоя рука, коли вчитель доручає тобі виконати завдання на дошці перед усім класом?

### Бланк до методики Філіпса

1		2		3		4		5		6		7		8	
9		10		11		12		13		14		15		16	
17		18		19		20		21		22		23		24	
25		26		27		28		29		30		31		32	
33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48	
49		50		51		52		53		54		55		56	
57		58													

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні».

Відповіді, що не збігаються з ключем, – це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

загальна кількість розбіжностей по всьому тесту: понад 50%-підвищена тривожність;

понад 75% – висока тривожність;

кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58 S=22
2. Переживання соціального стресу.	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 S=11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 S=13
4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S=6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7,12,16,21,26 S=6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8,13,17,22 S=5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9,14,18,23,28 S=5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6,11,32,35,41,44,47 S=8

### Опрацювання результатів

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках:  $< 50\%$ ;  $\geq 50\%$ ;  $\geq 75\%$ ).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення –  $< 50\%$ ;  $\geq 50\%$ ;  $\geq 75\%$ .
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником  $\geq 50\%$  і  $\geq 75\%$  (для всіх чинників).
6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

### **Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)**

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.
4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.
6. Страх невідповідності очікуванням, оточення – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.
7. Низька фізіологічна опірність стресові – особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями – загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

## **Оцінювання рівня тривожності й схильності дитини до неврозу(О. Захаров)**

**Мета.** Оцінити емоційний стан дитини залежно від поведінкових реакцій.

**Інструкція батькам дитини.** Якщо відзначена особливість поведінки виражена і зростає в останні роки, то відповідний пункт оцініть у 2 бали. Якщо зазначені прояви зустрічаються періодично, то відповідний пункт оцініть у 1 бал. За відсутності названих у пункті особливостей поведінки виставляється 0 балів.

### **Твердження**

1. Легко засмучується, багато переживає, усе занадто близько бере до серця.
2. Коли щось не так, – плаче, не може заспокоїтися.
3. Вередує без причини, дратується через дрібниці, не може чекати, терпіти.
4. Дуже часто ображається; сердиться, не терпить ніяких зауважень.
5. Украй нестійка у настрої, може сміятися і плакати одночасно.
6. Сумує і засмучується без очевидної причини.
7. Як і в перші роки свого життя, ссе соску, палець; усе крутить у руках.
8. Довго не засинає без світла і присутності поруч близьких; неспокійно спить часто прокидається вночі; не може вранці одразу отямитися.
9. Стає надто збудливою, коли потрібно стримуватися, або загальмованою млявою при виконанні чогось.
10. З'являються виражені страхи, побоювання, боязкість у будь-яких нових невідомих або відповідальних ситуаціях.
11. Наростає невпевненість у собі, нерішучість у діях і вчинках.
12. Швидко втомлюється, відволікається; не може сконцентрувати увагу тривалий час.
13. Усе важче знайти з дитиною спільну мову, домовитися; постійно змінює рішення або занурюється в себе.
14. Скаржиться на головні болі ввечері або на болі в ділянці живота вранці; нерідко блідне, червоніє; чухається без очевидної причини; алергія; різні висипи на шкірі.
15. Знижується апетит, часто і довго хворіє, підвищується без причини температура; часто пропускає дитячий садок чи школу.

## **Інтерпретування результатів**

Отримані бали потрібно додати.

30–20 балів – невроз безсумнівний;

19–15 балів – невроз був або буде найближчим часом;

14–10 балів – є ознаки нервового розладу, але вони не обов'язково свідчать про наявність захворювання;

9–5 балів – є схильність до виникнення нервового розладу, потрібно бути уважними до стану нервової системи дитини;

4–0 балів – відхилення несуттєві або є вираженням вікових особливостей дитини, котрі з часом минуть.

## **Методика «Графічний диктант»**

*(Д. Ельконін)*

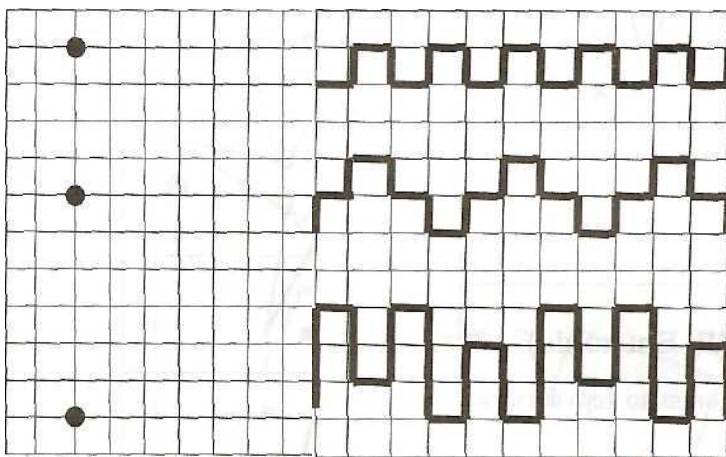
**Мета.** Визначити рівень розвитку здатності довільно керувати своїми діями за покроковою інструкцією дорослого.

**Обладнання.** Аркуш у клітинку, на якому на відстані 4 клітинки від краю поставлені по вертикалі 3 точки одна під одною на відстані 7 клітинок одна від одної; олівець для дитини; зразок виконання завдання .

**Інструкція.** *«Подивися на цей аркуш із точками. Візьми у праву руку олівець і приготуйся малювати лінію. Я говоритиму, в який бік і на скількох клітинках провести лінії. Проводь тільки ті лінії про які я говоритиму. Коли проведеш лінії, чекай, поки я не скажу, куди спрямувати наступну. Кожну нову лінію починай там, де закінчилася попередня, не відриваючи олівця від паперу».*

**Перше завдання – тренувальне.** *«Постав олівець на верхню точку. Малюй лінію: одна клітинка вниз. Не відриваючи олівця від паперу. Тепер одна клітинка праворуч. Одна клітинка вгору. Одна клітинка праворуч. Одна клітинка вниз. Далі продовжуй малювати такий самий візерунок».*





Якщо дитина не зрозуміла завдання, їй підказують, виправляють допущені помилки. При малюванні наступних візерунків такий контроль знімається.

Під час диктування слід робити достатні паузи, щоб дитина встигала закінчити попередню лінію. На самостійне продовження візерунка дається півтори-дві хвилини.

*«Тепер постав олівець на наступну точку. Одна клітинка вгору. Одна клітинка праворуч. Одна клітинка вгору. Одна клітинка праворуч. Одна клітинка вниз. Одна клітинка праворуч. Одна клітинка вниз. Одна клітинка праворуч. Далі продовжуй малювати цей візерунок».*

*«Постав олівець на останню точку. Три клітинки вгору. Одна клітинка праворуч. Дві клітинки вниз. Одна клітинка праворуч. Дві клітинки вгору. Одна клітинка праворуч. Три клітинки вниз. Одна клітинка праворуч. Дві клітинки вгору. Одна клітинка праворуч. Три клітинки вгору. Тепер продовжуй малювати цей візерунок».*

## Інтерпретування результатів

Тренувальний візерунок не оцінюється.

### **Рівні:**

*Низький* – слухає не уважно, відволікається, припускається помилок у всіх серіях, не може продовжити візерунок самостійно, жоден із двох візерунків не відповідає тому, що було продиктовано.

*Середній* – слухає, але іноді відволікається, допущено 1-2 помилки під час диктування, може самостійно продовжити візерунок, але з помилками.

*Вище середнього* – уважно слухає, після тренувальної серії не допущено помилок під час диктування, самостійно продовжує візерунок, може допустити 1-2 помилки, які самостійно виявить.

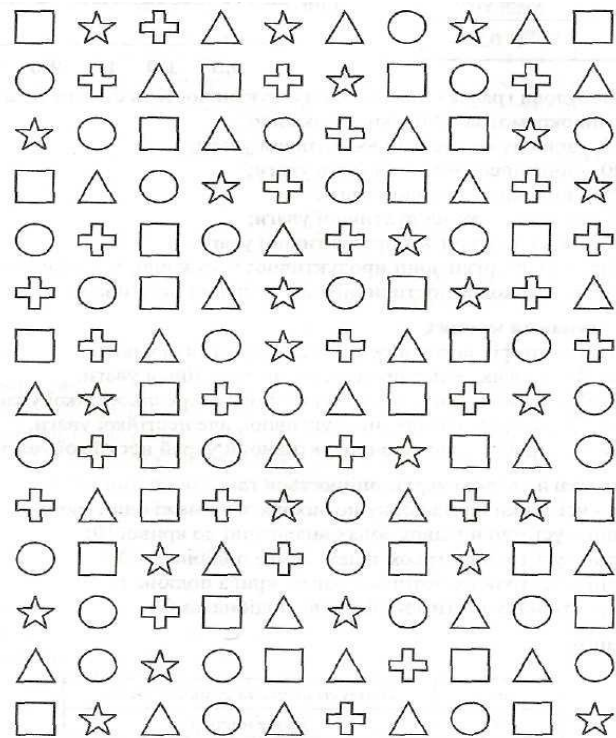
*Високий* – уважно слухає, не відволікається на додаткові подразники, чітко виконує всі завдання, не допускає помилок.

## Тест «Коректурна проба»

**Мета.** Виявити швидкість розподілу і переключення уваги, її обсяг й стійкість у дитини.

**Обладнання.** Коректурна матриця з фігурами (див. рисунок), олівець для дитини.

**Інструкція.** Дитині пропонується розглянути таблицю з фігурами (див. рисунок).



*«Подивися на цю таблицю уважно. Тобі потрібно якнайшвидше закреслити різними способами три різні елементи у всій таблиці. Квадрат – поперечиною, коло – вертикаллю, а зірочку –хрестиком. (Зразок поставити перед дитиною.) Починай і закінчуй за моєю командою».*

Роботу припиняють, коли дитина закінчує переглядати 10-й рядок (усього переглянуто та оброблено 100 знаків).

Фіксується час виконання завдання й кількість допущених помилок.

Для одержання інформації про працездатність дитини через кожні 30 секунд дорослий ставить оцінки кольоровим олівцем на бланку (попередивши про це дитину). Далі підраховується кількість переглянутих знаків за кожні 30 секунд і складається графік продуктивності (по вертикалі відкладається кількість переглянутих

знаків за кожні 30 секунд, а по горизонталі – витрачений на роботу час – 30– секунднимивідрізками).

### **Інтерпретування результатів**

**Рівні:**

*Низький* – завдання виконувалося понад 10 хв, помилки майже в кожному рядку, їх кількість більше 20.

*Середній* – витрачений час до 7 хв, помилок до 10.

*Вище середнього* – витрачений час до 6 хв, допущено 3-4 помилки.

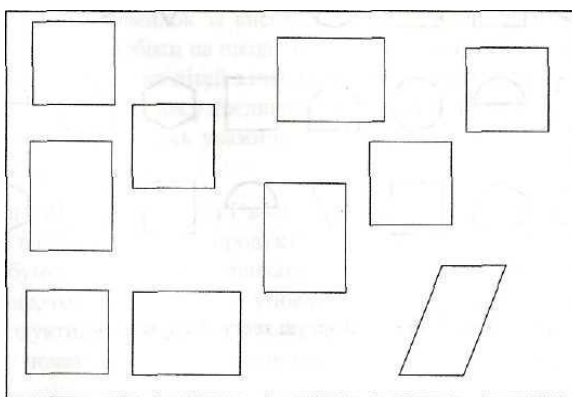
*Високий* – витрачений час до 5 хв, допущено 1-2 помилки. При побудові графіка працездатності враховується таке: якщо крива на графіку є тенденції до деякого підвищення наприкінці роботи, рівномірну висоту лінії в середині й невелике спадання на початку – це нормальна крива працездатності.

Якщо крива працездатності має різкі коливання по всій довжині чи знижується наприкінці роботи, це свідчить про стан швидкого виснаження уваги. У цьому разі потрібно звернутися до фахівця.

### **Методика «Знайди квадрат»**

**Мета.** Оцінити зорове диференційоване сприйняття дитини.

**Обладнання.** Рисунок із зображенням 10 чотирикутників, серед яких 5 однакових квадратів, і 5 чотирикутників, що майже не відрізняються від квадратів – мають або трохи різні довжини сторін, або непрямі кути, або те й те одночасно.



**Інструкція.** «Поглянь уважно на цей малюнок, знайди й покажи всі однакові фігури (квадрати)».

## Інтерпретування результатів

Рівні розвитку:

*Низький – менше 3.*

*Середній – 3.*

*Добрий – 4.*

*Високий – 5.*

## Методика запам'ятовування десяти слів (О. Лурія)

**Мета.** У наведеному варіанті вона спрямована на визначення обсягу короткочасної і відстроченої пам'яті.

**Обладнання.** Набір із 10 односкладових чи двоскладових слів, не пов'язаних за змістом.

**Інструкція.** *«Зараз я прочитаю десять слів. Слухайте уважно. Коли закінчу читати, відразу ж повторіть те, що запам'ятали. Повторювати можна в будь-якому порядку. Зрозуміло?»*

Читайте слова повільно, чітко. Коли дитина повторює слова, ставте у протоколі хрестик під цим словом. Потім продовжіть інструктування (другий етап):

*«Зараз я знову прочитаю слова, і ти знову повториш їх – і ті, які вже були названі, і ті, що першого разу пропустив, усіразом, у будь-якому порядку».*

Знову ставте хрестики під тими словами, які повторила дитина. Далі дитину просять повторити слова 3-й, 4-й і 5-й раз. Ніякі нові інструкції не додаються, просто говорять: *«Назви слова ще раз».*

Жодних розмов із боку дитини не допускається (бо розмова може відволікти увагу й погіршити результат).

Після п'ятиразового повторення слів робиться перерва на 50-60 хвилин, після чого дитині знову пропонується пригадати й назвати слова. В результаті протокол може набути такого вигляду:

	Ліс	Хліб	Вікн	Стіл	Вода	Брат	Кінь	Гриб	Мед	Вогонь
1	+		+	+		+		+		+
2	+	+	+	+		+		+	+	+
3	+	+	+			+	+		+	+
4	+	+				+	+			+
5	+	+				+	+		+	+
Через годину	+									+

## Інтерпретування результатів

Рівні розвитку:

*Низький* – після першого озвучування слів дитина запам'ятала 2 із них, після 5-го повторення – 5.

*Середній* – першого разу дитина повторила 3-4 слова, на п'ятий – до 7-ми слів.

*Добрий* – перший раз дитина повторила 5-6 слів, п'ятий – до 8-ми слів.

*Високий* – перший раз дитина повторила 7–10 слів, п'ятий – 9-10 слів.

## Завдання «Візерунок»

**Мета.** Виявити вміння дітей аналізувати зразок, встановлювати принцип побудови ряду на основі виокремлення його елементів. (У першому класі на початку навчального року малюється візерунок А, у середині – Б, наприкінці – А і Б.)

**Обладнання.** Аркуші з візерунками, олівці.

**Інструкція.** «Діти, роздивіться уважно візерунок, який розпочато у Вас на аркуші. Домалюйте такий візерунок до кінця рядка».

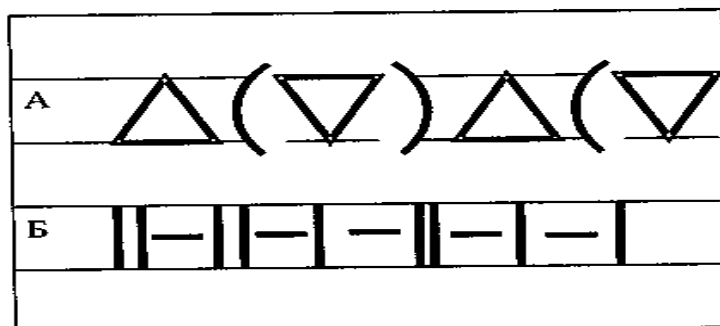
### Оцінювання результатів

Проводиться згідно з рівнями:

*Високий* – візерунок продовжений правильно.

*Середній* – продовжуючи візерунок, учень припускається помилок у чергуванні елементів або пропускає якісь із них.

*Низький* – продовжити візерунок не може. Виконує його шляхом прямого копіювання заданих елементів, розміщуючи свій візерунок безпосередньо під ним або збоку.



## Методика «Логічні задачі» (О. Зак)

Методика дає змогу встановити ступінь розвитку теоретичного способу розв'язування задач у цілому, зробити висновок про особливості формування у дитини такого інтелектуального вміння, як міркування, тобто визначити як дитина може робити висновки на основі тих умов, які пропонуються їй як вихідні, без залучення інших міркувань, пов'язаних із ситуативним, а не змістовим боком умов.

Методика може використовуватися як індивідуально, так і фронтально.

Орієнтовний час роботи – 30-35 хв.

**Мета.** Визначити рівень сформованості теоретичного аналізу та внутрішнього плану дій у молодших школярів.

**Інструкція.** *«Ви маєте аркуші з умовами 22 задач. Подивіться на них. Перші чотири задачі прості; щоб їх розв'язати достатньо прочитати умову, подумати й у відповіді написати ім'я тільки однієї людини, тієї, яка, на вашу думку, найвеселіша, найсильніша або найспритніша з тих, про кого йдеться у задачі.»*

*Тепер подивіться на задачі з 5-ї по 10-ту. У них використовуються штучні слова, безглузді буквосполучення. Вони замінюють наші звичайні слова. У задачах 5 та 6 безглузді буквосполучення (наприклад, іагіе) означають такі слова, як веселіше, скоріше, сильніше і т. ін. У задачах 7 та 8 штучні слова замінюють звичайні імена людей, а в задачах 9 та 10 вони замінюють будь-що. Коли Ви будете розв'язувати ці шість задач, то можете «про себе» замість безглузвих слів підставляти зрозумілі, звичайні слова. Але у відповідях задач із 7-ї по 10-ту слід писати безглузді слова, що замінюють імена людей.»*

*Далі йдуть задачі 11 та 12. Ці задачі «казкові», тому що вони містять незвичайну розповідь про відомих тварин. Ці задачі слід розв'язувати, користуючись тільки тими відомостями про тварин, що надаються в умовах задач.»*

*У задачах із 13-ї по 16-ту відповіді слід писати єдине ім'я, а в задачах 17 та 18 – хто як вважає за правильне: або одне ім'я, або два. У задачах 19 та 20 обов'язково писати у відповіді два імені, а у двох останніх задачах (21 та 22) три імені, навіть якщо одне з імен повторюється».*

### Задачі для тестування

1. Толя веселіший за Катю. Катя веселіша за Антона. Хто найвеселіший?
2. Сашко сильніший за Віру. Віра сильніша за Лізу. Хто найслабший?
3. Мишко темніший за Миколку. Мишко світліший за Вовчика. Хто найтемніший?
4. Віра важча за Катю. Віра легша за Олю. Хто найлегший?
5. Катя іаще за Лізу. Ліза іаще за Олену. Хто іаще за всіх?
6. Миколка тлрк за Ореста. Орест тпрк за Петрика. Хто тпрк за всіх?
7. Прсі веселіший за Лдвк. Прсі сумніший за Квшр. Хто найсумніший?
8. Вснк слабший за Рпнт. Вснп сильніший за Сптів. Хто найслабший?
9. Мпрн розумніший за Нврк. Нврк розумніший за Гшдс. Хто найрозумніший?
10. Мпрн клмн за Двтс. Двтс клмн за Гінчб. Хто клмн за всіх?
11. Собака легший за жука. Собака важчий за слона. Хто найлегший?
12. Кінь нижчий за муху. Кінь вищий за жирафа. Хто найвищий?
13. Петренко на 68 років молодший за Бенюка. Петренко на 2 роки старший за Мазура. Хто наймолодший?
14. Моторний на 3 кг легший за Романюка. Моторний на 74 кг важчий за Христича. Хто найважчий?
15. Марійка значно слабша за Лізу. Марійка трохи сильніша за Олену. Хто найслабший?
16. Віра трохи темніша за Олесю. Віра трохи світліша за Катю. Хто найсвітліший?
17. Петрик повільніший за Миколку. Вовчик спритніший за Петрика. Хто найспритніший?
18. Сашко важчий за Мишка. Орест легший за Сашка. Хто найлегший?
19. Віра веселіша за Катю й легша за Марійку. Віра сумніша за Марійку й важча за Катю. Хто найсумніший і найважчий?
20. Олеся темніша за Лізу й молодша за Олю. Олеся світліша за Олю й старша за Лізу. Хто найтемніший і наймолодший?
21. Софійка веселіша за Христинку. Христинка легша за Світланку. Світланка сильніша за Софійку. Софійка важча за Світланку. Світланка сумніша за Христинку. Христинка слабша за Софійку. Хто найвеселіший, найлегший й найсильніший?

22. Толя темніший за Мишка. Мишко молодший за Вовчика. Вовчик нижчий за Толю. Толя старший за Вовчика. Вовчик світліший за Мишка. Мишко вищий за Толю. Хто найсвітліший, хто найстарший і хто найвищий?

**Правильні відповіді**

- |                                    |              |                       |
|------------------------------------|--------------|-----------------------|
| 1. Толя.                           | 8. Сптів.    | 15. Олена.            |
| 2. Ліза.                           | 9. Мпрн.     | 16. Олеся.            |
| 3. Вовчик.                         | 10. Вшфп.    | 17. Миколка й Вовчик. |
| 4. Катя.                           | 11. Слон.    | 18. Орест та Мишко.   |
| 5. Катя.                           | 12. Муха.    | 19. Катя та Марійка.  |
| 6. Миколка.                        | 13. Мазур.   | 20. Оля і Ліза.       |
| 7. Лдвк.                           | 14. Романюк. |                       |
| 21. Софійка, Христинка, Світланка. |              |                       |
| 22. Вовчик, Толя, Мишко.           |              |                       |

**Інтерпретування результатів**

*Рівень розвитку вміння зрозуміти навчальне завдання*

*Високий* – правильно розв'язано 11 та більше.

*Середній* – від 5 до 10.

*Низький* – менше 5.

*Рівень розвитку вміння планувати свої дії*

*Високий* – правильно розв'язано усі 22 задачі.

*Середній* – не розв'язано останні 4 (тобто 18-22).

*Низький* – менше 10 задач.

Дитина вміє працювати усно тільки у мінімальному ступені – розв'язані тільки задачі 1 та 2.

Розв'язано тільки першу задачу – не вміє планувати власні дії, важко навіть замінити усно дане відношення величин на зворотне, наприклад, відношення «більше» на відношення «менше».

*Рівень розвитку вміння аналізувати умови задачі*

Правильно розв'язані 16 і більше задач, у тому числі задачі з 5-ї по 16-ту – високий рівень розвитку.

Задачі з 5-ї по 16-ту розв'язані частково (половина й більше) – середній рівень.

Задачі з 5-ї по 16-ту не розв'язано – низький рівень розвитку, дитина не вміє виокремити структурну спільність задачі, її логічні зв'язки.

Методику можна застосовувати у скороченому варіанті. У цьому разі час на розв'язання задач скорочується до 15-20 хв. Інструкцію змінюють відповідно до нового варіанту.



## Методика визначення навчальної мотивації (М. Гінзбург)

**Мета.** Визначити мотиви навчання дитини.

**Обладнання.** 6 карток із схематичним зображенням фігур.

**Інструкція:** *«Зараз я прочитаю тобі розповідь. Послухай.»*

*Хлопчики (дівчатка) розмовляли про школу. Перший хлопчик сказав: «Я ходжу до школи, тому що мене мама примушує. Якби не мама, я б у школу не ходив».* На стіл перед дитиною викладається картка № 1 (зовнішній мотив).

*Другий хлопчик сказав: «Я ходжу до школи, тому що мені подобається вчитися».* Викладається картка № 2 (навчальний мотив).

*Третій хлопчик сказав: «Я ходжу до школи, тому що там весело і багато дітей, з якими можна гратися».* Викладається картка № 3 (ігровий мотив).

*Четвертий хлопчик сказав: «Я ходжу до школи, тому що хочу бути дорослим. Коли я в школі, я почуваюся дорослим, а до школи я був маленьким».* Викладається картка № 4 (позитивний мотив).

*П'ятий хлопчик сказав: «Я ходжу до школи, тому що потрібно вчитися. Без навчання ніякої справи не зробиш, а вивчишся – і можеш стати, ким захочеш».* Викладається картка № 5 (соціальний мотив).

*Шостий хлопчик сказав: «Я ходжу до школи, тому що одержую там хороші бали».* Викладається картка № 6 (мотив одержання балу).

*А тепер подумай і дай відповідь:*

*Хто з них, по-твоєму, має рацію? Чому?*

*З ким із них ти хотів би разом гратися? Чому?*

*З ким із них ти хотів би разом учитися? Чому?»*

Дитина послідовно здійснює три вибори, при цьому вказує на відповідну картинку і пояснює її. Якщо пояснення дитини не досить чіткі, їй ставлять контрольне запитання: *«А що цей хлопчик сказав?»*



### Інтерпретування результатів

Вибір дитини фіксується у протоколі проміжного результату, і за номерами обраних карток складається загальна думка про мотиви навчання.

*Картка № 1:* жіноча постать, що схилилася вперед із вказівним жестом; перед нею дитина з портфелем у руках (зовнішній мотив).

*Картка № 2:* постать дитини, що сидить за партою (навчальний мотив).

*Картка № 3:* постаті двох хлопців, що грають у м'яча (ігровий мотив).

*Картка № 4:* дві постаті, зображені спиною одне до одного; у тієї, що вище, в руках портфель, у тієї, що нижче, – іграшковий автомобіль (позиційний мотив).

*Картка № 5:* постать із портфелем у руках рухається у бік будинку (соціальний мотив).

*Картка № 6:* постать дитини, що тримає, в руках розкритий зошит (мотив одержання балу).

## Методика комплексного вивчення самооцінки й ціннісних орієнтацій (6-9 років)

**Мета.** Вивчити самооцінку та ціннісні орієнтації школяра.

**Обладнання.** Картка зі схематичним зображенням трьох постатей дітей (див. малюнок) і сім карток з надрукованими на них ціннісними характеристиками.

**Інструкція.** Перед дитиною кладуть картку із зображенням постатей, а піднею – першу картку з визначеннями:

*«Ось три дуже схожі хлопчики (дівчинки). Цей хлопчик розумний, цей – сильний, цей – здоровий. В усьому іншому вони нічим не відрізняються. Яким із цих хлопчиків ти хотів би бути?»* Відповідь дитини кодується в таблиці: навпроти вибраної якості під оцінкою «2 бали» ставиться хрестик.

Наступне запитання: *«А з тих хлопчиків, хто залишився, ким би ти хотів більше бути?»* Відповідь фіксується у таблиці; навпроти названої якості під оцінкою «1 бал» ставиться хрестик. Та якість, що залишилася, не оцінюється.

Після цього дитині кажуть: *«А тепер уяви, що один із цих хлопчиків справді ти. Хто це може бути? Хто з них насправді найбільше схожий на тебе?»* Відповіді заносяться у праву частину протоколу («Самооцінка») й оцінюють так само, як і попередні: перша названа якість – хрестиком під графою «2 бали», друга вибрана якість – хрестиком під графою «1 бал».

Описана процедура повторюється з усіма сімома картками. Відповіді на перші два запитання заносяться у ліву частину розділу «Ціннісні орієнтації» таблиці. Відповіді на наступні два запитання заносяться у праву частину розділу «Самооцінка» таблиці. Потім підраховується відносна вага кожної характеристики у правій та лівій частинах протоколу. У разі збігу значення двох або більше характеристик проводиться додаткове їх зіставлення між собою за тією ж схемою, щоб можна було їх ранжувати за переважанням.

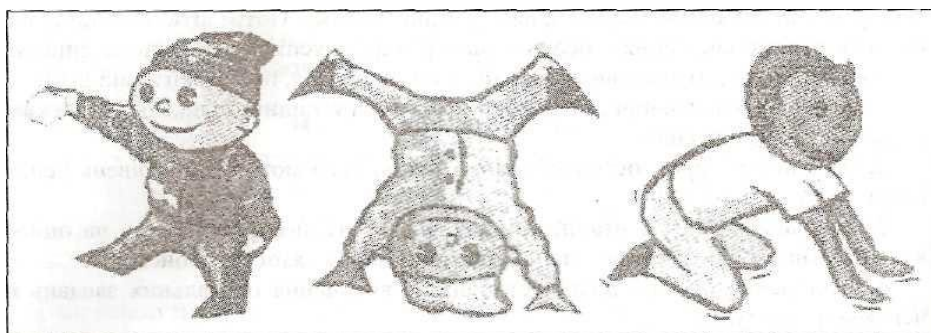
### Аналіз результатів

*Оцінювання диференційованості системи цінностей.*

Чим вищий ступінь диференціації (різниця між «вагою» найбільш та найменш значущих цінностей), тим краща адаптованість та соціалізованість дитини: 5 і більше балів – високий ступінь; 4 бали – середній; 3 і менше балів – низький.

### *Ступінь невідповідності самооцінки ціннісним орієнтаціям.*

Визначається через зіставлення рейтингових місць самооцінки та ціннісних орієнтацій. Збіжність або ж близьке розміщення (різниця 1-2 місця) свідчить про емоційний комфорт, який суб'єктивно відчуває дитина. Навпаки, відповідність найбільш значущих для дитини цінностей низькій самооцінці за цими характеристиками свідчить про емоційний дискомфорт.



### **Картки до методики комплексного вивчення самооцінки та ціннісних орієнтацій**

Розумний	Сильний	Здоровий
Сильний	Веселий	Добре вчиться
Акуратний	Здоровий	Веселий
Добре вчиться	Розумний	Акуратний
Красивий	Акуратний	Сильний
Здоровий	Добре вчиться	Красивий
Веселий	Красивий	Розумний

### **Шкала до методики комплексного вивчення самооцінки та ціннісних орієнтацій**

Ціннісна характеристика	Ціннісні орієнтації				Самооцінка				Примітка
	2 бали	1 бал	Сума	Місце	2 бали	1 бал	Сума	Місце	
Акуратний									
Веселий									
Здоровий									
Красивий									
Сильний									
Розумний									
Добре вчиться									

## **Анкета для вчителів**

### **«Чи вмієте Ви слухати учня?»**

Чи хочете Ви перевірити, що про Вас думають учні? Перевірте своє вміння слухати та чути їх. Чесно відповідайте на такі запитання (так чи ні):

1. Чи переконують мої вчинки та поведінка учнів у тому, що мене насправді цікавить зміст їхніх висловлювань, що мені цікаво вести з ними розмову; чи не роблю я вигляд, що дуже зайнятий, коли вони бажають поспілкуватися зі мною?
2. Чи відкладаю інші справи, коли учень відповідає (починає відповідь)?
3. Чи дивлюсь я в очі учневі, коли він розмовляє зі мною?
4. Чи підтверджую я мімікою, жестом, поглядом, рухом, що уважно слухаю, коли учень звертається до мене із запитанням?
5. Чи підтверджують мої репліки, запитання, кивання головою, що я слухаю учня зацікавлено; чи граю я в «інтерес» тоді, коли знаю, «що скаже» мені учень, задовго до того, як він почне говорити?
6. Чи не перериваю я учня під час звернення до мене або у процесі його відповіді?
7. Чи не різко я перериваю учня, якщо зміст розмови мене дратує?
8. Чи можу я сказати, що сучасний убогий сленг молоді мені добре знайомий і я борюся з ним постійно, оскільки моя мова – взірець точних і влучних висловлювань, які не ображають нікого своєю «сірістю», шаблонністю, убогістю?
9. Чи приділяю я належну увагу кожному учневі?

Дев'ять відповідей «так» означають, що Ви не тільки вербально доводите своїм учням, як важливо вміти слухати та чути, а й власними діями – діями вихованої людини – навчаєте їх цього.

### **Чи вміємо ми володіти собою?**

Принципи психопрофілактичного впливу, які можуть допомогти самому собі у складних конфліктних ситуаціях (за К. Дінейкі):

- ✓ Уміння відрізнити головне від другорядного (Д. Карнегі: «Життя досить коротке, щоб витрачати його на дрібниці»).
- ✓ Внутрішній спокій.

- ✓ Емоціональна зрілість і стійкість.
- ✓ Знання міри впливу на події.
- ✓ Уміння підходити до проблеми з різних точок зору.
- ✓ Готовність до будь-яких несподіваних подій.
- ✓ Сприйняття дійсності такою, яка вона є, а не такою, якою людині хотілося б її бачити.
- ✓ Намагання вийти за межі проблемної ситуації.
- ✓ Спостережливість.
- ✓ Далекоглядність, передбачливість.
- ✓ Прагнення зрозуміти інших.
- ✓ Уміння здобувати досвід з усього, що відбувається (учитися на власних або чужих помилках, щоб запобігти появі нових у майбутньому)

Відомий американський психотерапевт Е. Берн, помітивши зв'язок між потребою дитини в доторканні й загальнолюдською потребою у визнанні, будь-який акт такого визнання називає погладжуванням. Це своєрідна одиниця уваги стосовно іншої людини.

Важливо усвідомити (у ставленні до дітей особливо): знаки уваги можна одержувати та роздавати в необмеженій кількості.

### **«Життя дитини і її успіхи в школі»**

#### *Тест для батьків*

*Інструкція:* на кожне твердження слід дати відповідь «так» чи «ні».

1. Я розвиваю в дитині позитивне сприйняття можливостей, здібностей.
2. Я надав кімнату або частину кімнати виключно для занять дитини.
3. Я привчаю дитину (з мінімальною допомогою і, як правило, самотійно) вирішувати свої проблеми, приймати рішення, піклуватися про свої обов'язки.
4. Я показую дитині можливості знайти книги і потрібні для її занять матеріали.
5. Я ніколи не відмовляю дитині в проханні почитати їй.
6. Я постійно беру дитину в поїздки, подорожі, на екскурсії по цікавих місцях (відвідини музеїв, театрів та інше).
7. Я вітаю ігри і спілкування моєї дитини з друзями.
8. Я часто виконую разом з дитям одну і ту ж справу.

9. Я піклуюся про фізичне здоров'я дитини ( харчування, гартування зарядка, заняття спортом).
10. Я стежу, щоб малюк дотримувався режиму дня: вставав і лягав в один і той же час, мав годинник для занять, прогулянок, ігор і так далі

### **Оцінка тесту**

Порахувати кількість плюсів (відповідь «так»). Кожна позитивна відповідь оцінюється в один бал. Розділивши отриману суму на 10 (кількість тверджень) отримуємо середньоарифметичне число.

#### **1-й рівень** (1- 0,7 балу)

Ви правильно організовуєте шкільне життя дитини. Малюк має всесторонні інтереси, підготовлений до спілкування з дорослими і товаришами. При такому вихованні Ви можете розраховувати на хороші успіхи в навчанні.

#### **2-й рівень** (0,6-0,4 балу)

У Вас можуть виникнути деякі проблеми в навчанні дитини. Задумайтеся, чи є Ви активними, чи не блокуєте «поле свободи» дитини, чи досить часу дитя спілкується з однолітками? Ваші роздуми дозволять визначити оптимальну стратегію виховання.

#### **3-й рівень** (0,3-0 балів)

У Вашому досвіді просліджується головна помилка – надмірна опіка дитини, підміна зусиль дитяти власною активністю. Ви недостатньо даєте йому спілкуватися з однолітками, заважаєте йому набувати соціального досвіду.

## **Принцип виховання дітей**

### *Анкета для батьків*

За результатами відповідей на цю анкету можна визначити, чи вірно вибраний принцип виховання дітей.

### **Чи можете Ви:**

1. У будь-який момент залишити всі свої справи і зайнятися дитиною?
2. Порадитися з дитиною, не дивлячись на її вік?
3. Признатися дитині в помилці, здійсненій по відношенню до неї?
4. Вибачитися перед дитиною у випадку, якщо Ви не мали рації?
5. Опанувати себе, навіть якщо вчинок дитини вивів Вас з себе?

6. Поставити себе на місце дитини?
7. Повірити хоч би на хвилинку, що Ви добра фея або прекрасний принц?
8. Розповісти дитині повчальний випадок з дитинства, що представляє Вас в невідгідному світлі?
9. Завжди утриматися від слів і виразів, які можуть ранили дитину?
10. Пообіцяти дитині виконати її бажання за хорошу поведінку?
11. Виділити дитині один день, коли вона може робити, що хоче, а Ви при цьому ні в що не втручаєтесь?
12. Не прореагувати, якщо ваше дитя ударило, штовхнуло або незаслужено образило іншу дитину?
13. Встояти проти сліз, капризів, прохань, якщо відомо, що це примха?

*Варіанти відповідей:*

- а) можу і завжди так поступаю – 3 бали;
- б) можу, але не завжди так поступаю – 2 бали;
- у) не можу – 1 бал.

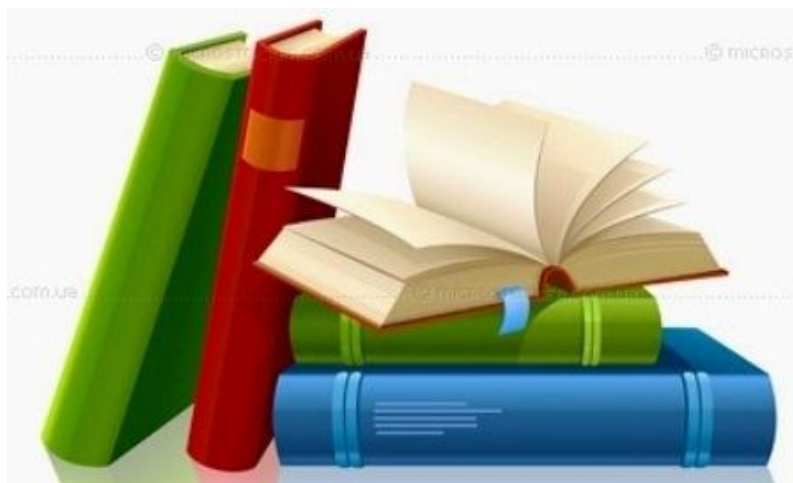
Від 30 балів до 39 балів –Ви дотримуєтесь правильних принципів виховання.

Від 16 до 30 балів – Ваш метод виховання – батіг і пряник.

Менше 16 балів – у Вас немає педагогічних навиків і бажання виховувати дитину.



# МЕТОДИЧНА СКАРБНИЧКА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА



## ЗАНЯТТЯ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТРЕНІНГУ ДЛЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ



### Впевненість – запорука успіху

**«Хто не сподівається на перемогу,  
той уже програв»  
Народна мудрість**

**Мета:** Знайомство з навичками впевненої поведінки, підвищення емоційної стійкості учнів.

**Завдання:** визначити самооцінку; обговорити прояви різних типів поведінки; навчити дітей розпізнавати свої страхи; сприяти зниженню шкільної тривожності.

**Матеріали:** робочі зошити, таблички – смайлики для вправи «*Чого я боюся*», чистий аркуш на кожного учня, олівці або фломастери, запис спокійної музики.

**Психолог.** Сьогодні ми з Вами дізнаємося, чому часто Ви отримуєте не ті бали, на які чекали, а нижчі. Чи бувало з Вами так: удома добре підготувались, але вийшли до дошки, розгубились і... все забули? (*Відповіді дітей.*) У чому ж причина? Це, як свідчать спостереження, може бути: невпевненість у своїх силах; невміння правильно презентувати відповідь; страх перед учителем; побоювання отримати погану оцінку; страх бути висміяним однокласниками тощо.

В основі таких проблем погане вміння спілкуватися, невпевненість у собі. На цьому та інших заняттях ми спробуємо навчитися спілкуватися не тільки з однокласниками, але й з педагогами. Сподіваюся, що незабаром кожен із Вас зможе сказати: «Я вірю в себе та у власні сили!». Спочатку спробуємо дізнатись, як Ви ставитеся до самого себе.

### **Вправа «Повітряні кульки»**

**Мета:** діагностика самооцінки, самосприйняття.

**Психолог.** Ви отримуєте бланк, на якому намальовано три повітряні кульки. Вам слід обрати одну, яка найбільше відповідає Вашому емоційному стану в даний час. Якщо Ви обрали найнищу кульку – самооцінка занижена, середню – адекватна, а найвищу – висока.

### **Вправа «Чого я боюся?»**

**Психолог.** Пропоную послухати твердження, подумати, вибрати відповідь і стати поруч із відповідною табличкою.

1. Я хвилююся через своє навчання.
2. Я дуже нервуюся перед контрольною роботою та під час її виконання.
3. У мене часто болить голова і живіт.
4. Мені важко зосередитися.
5. Мені важко приймати рішення.
6. Мені буває страшно знайомитися з новими людьми.
7. Я відчуваю, що на мене тиснуть інші люди.
8. Вночі я не завжди відпочиваю добре.
9. Думаю, я забагато хвилююся.
10. Дорослі багато очікують від мене.
11. Я боюсь помилятися та програвати.
12. Чи схожі Ваші проблеми?
13. Чи багато з Вас відповідали однаково?

Людині властиво тривожитись у ситуаціях невизначеності (невиконане домашнє завдання, неочікувана самотійна робота). Ви можете почати переживати невдачу заздалегідь, навіть не усвідомлюючи, що конкретно Вас бентежить. Чи бувають у Вас такі ситуації, коли Ви вивчили вірш, проте побоюєтесь, що не зможете розповісти його без помилки? Пригадайте такі та інші випадки. *(Відповіді дітей).*

### **«Мої емоції»**

Зміст корекційних вправ спрямований на поступове заповнення прогалин у розвитку емоційної сфери учнів, забезпечення подальшого формування навчально-пізнавальної діяльності та особистісний розвиток.

## **Корекційне заняття № 1**

**Тема:** Розпізнавання емоцій за зовнішніми сигналами. Тренування психомоторних функцій. Самодіагностика.

**Мета:** знайомити дітей з ознаками різних емоцій, вміти їх розпізнавати, розвивати комунікативні здібності, навчати розпізнавати емоційні стани інших людей.

**1. Привітання. Вправа «Усмішка по колу».** Діти, стоячи в колі беруться за руки.

**Психолог:** «Добрий день діти! Погляньте мені у вічі, подивіться один на одного й посміхніться. Із цих промінчиків добра, що заіскрилися на Ваших обличчях, ми і розпочинаємо заняття».

### **2. Розминка.**

**Вправа «Мій настрій».** Діти вибирають колір, який відображає їхній настрій і групуються за кольором.

#### **Бесіда на тему: «Що таке емоції?»**

Людина може переживати різні емоції та почуття, їх розпізнають за поведінкою, виразом обличчя, мімікою. Є така приказка: «Все на обличчі написано». Що вона означає на Вашу думку?

#### **Дискусія: «Емоції в картинках».**

**Мета:** вчити дітей розпізнавати емоції за зовнішніми сигналами.

**Матеріал:** комплекти схематичних і реалістичних зображень різних емоцій.

**Хід роботи:** Обговорення малюнків з дітьми.

#### **Вправа «Тренуємо емоції».**

Психолог роздає учням роздруковані аркуші паперу з схематичними виразами обличчя людини у різних емоційних станах. За виразом обличчя, мімікою треба розпізнати емоційний стан людини, який відтворено під відповідним номером. Біля кожного схематичного зображення потрібно зробити відповідний запис. Завдання виконується індивідуально.

Після того як завдання виконано, психолог зачитує правильні відповіді, самоперевірка.

1. Смуток.
2. Веселість.
3. Подив.

4. Страх.
5. Образа.
6. Скромність.
7. Сором'язливість.
8. Втома.
9. Жах.
10. Злість.
11. Спокій.
12. Задоволення.
13. Щастя.
14. Хвалькуватість.

### **Вправа «Відтвори настрої».**

**Мета:** вчити учнів за допомогою міміки та жестів зображувати різні настрої.

**Хід роботи.** Психолог читає вірш, уривок казки, оповідання, які описують настрої героїв. Учні мають за допомогою міміки та жестів зобразити їхній емоційний стан.

### *Рольова гра «Давайте познайомимось»*

1. Знайомство учнів у групі – знайомство учнів один з одним з одночасним висловлюванням власної думки про шляхи і мотиви вибору професії.

*Схема знайомства та обговорення (на вибір):*

1. Прізвище, ім'я, яку професію виберете у майбутньому, які інтереси, здібності і таланти можете у себе відзначити.

2. Психолог пропонує учасникам гри познайомитися, можна почати словами: «Уявіть собі, що кожен з Вас хоче більше дізнатися один про одного і я пропоную щоб по черзі всі учасники знайомства представили себе у нетрадиційній формі. Наприклад: «Мене звуть Сергій. Я найстарша дитина в сім'ї. Мій зріст – 1м.65 см. У мене руде волосся. Я обожаю морозиво».

**Завдання:** кожен з учасників тренінгової команди протягом 5 хвилин готується представити своє ім'я товаришам. Він не назває його звичайним способом. А повинен назвати, намалювати, позначити іншими символами або через інші асоціації своє ім'я. Кожен з гравців має право скористатися лише трьома такими натяками (намальованими або будь-якими іншими). Група слідом за

цим пробує відгадати його ім'я.

*Завдання – продовжити речення.*

Моє навчання у школі – це ...

Найбільше я люблю ...

Моя майбутня професія – це ...

Таким чином, можна проаналізувати уявлення учнів про навчання, майбутню професію; уподобання та інтереси.

## ***Корекційне заняття № 2***

**Тема:** Емоції. Розпізнавання емоцій за зовнішніми ознаками.

**Мета:** вчити дітей передавати різні емоції за допомогою міміки, рухів, розширювати знання про емоції, почуття, розвивати комунікативні здібності, забезпечувати позитивну психологічну атмосферу в групі, створювати позитивний емоційний настрій у школярів.

### **1. Привітання.**

**Вправа «Усмішка по колу».** Діти стоячи в колі беруться за руки. Кожна дитина по черзі повертається до свого сусіда праворуч та ліворуч і посміхається їм.

### **2. Розминка.**

**Психогімнастика «Метелик».** «Дівчинка гуляла в саду і раптом побачила красивого метелика. Підкралася до нього, тільки-но простягнула долоні ... А метелик пурхнув – і вже в іншому місці».

### **3. Основна частина.**

**Вправа «Емоції в картинках».**

**Мета:** вчити дітей розпізнавати різні емоційні стани людей, покращувати соціальну та психологічну адаптацію дитини.

**Обладнання:** набори картинок із зображеннями облич, які виражають різні емоційні стани людей.

**Хід проведення.** Учням пропонується відповісти на запитання: «Які емоційні стани зображені на картинках?» Після цього діти згадують, коли вони самі переживали такі емоції. Чи хотіли б вони знову повернутися у цей час? Діти зображають (малюють) ту емоцію, яка їм подобається.

### **4. Прощання.**

**Вправа «Усмішка».** (Грає весела музика). **Психолог:** «Діти! Уявіть собі, що Ви дуже щасливі. Відчуйте, як Ваша усмішка лине із

серця та піднімається, торкається губ. **Ви посміхаєтеся!** Гарного Вам настрою!»

### **Правила проведення ігор з тривожними дітьми**

1. Залучення дитини до нової гри має відбуватися поетапно. Нехай вона спочатку познайомиться з правилами гри, подивиться, як в неї грають інші діти, і тільки потім, коли захоче сама, стане її учасником.
2. Необхідно уникати змагальних моментів та ігор, у яких враховується швидкість виконання завдання.
3. Якщо Ви вводите нову гру, то для того, щоб тривожна дитина не відчувала небезпеки від зустрічі з невідомим, краще проводити її на вже знайомому матеріалі або використовувати частину правил із гри, в яку дитина гралась неодноразово.
4. Ігри із заплющеними очима рекомендується проводити тільки після тривалої роботи з дитиною, коли вона вирішила, що може виконати цю умову.

У роботі з тривожними дітьми молодшого шкільного віку необхідно пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується напругою різних м'язів. Тому релаксаційні і дихальні вправи для таких дітей просто необхідні. Рекомендується розпочинати роботу з вправ, які не вимагають групової взаємодії або на перших етапах проводити ігри індивідуально. Ігри для підвищення самооцінки корисні на будь-якому етапі роботи. Ефект від них буде тільки тоді, коли вони будуть проводитися багаторазово і систематично.

У запропонованих нижче блоках вправи розташовані у тому порядку, в якому їх доцільно використовувати в роботі з тривожними молодшими школярами. Такий порядок відповідає адаптації школяра до роботи з психологом.

### **Вправи на релаксацію**

#### ***Письмо в повітрі***

**Мета:** зниження напруги у м'язах.

**Зміст.** Попросіть дітей заплющити очі і спробувати написати носом у повітрі своє ім'я, прізвище, по батькові, назву улюбленого фрукту, побажання учасникам групи. Вправа може використо-

уватися учителями під час уроку; батьки можуть використовувати її як елемент гри з дитиною.

### ***Сонячний зайчик***

**Мета:** зняття психоемоційного напруження.

**Зміст.** Психолог говорить: «Сонячний зайчик зазирнув тобі у вічі. Заплющ їх. Він побіг далі по обличчю, погладь його ніжно долонями: на лобі, на носі, на ротику, на щічках, на підборідді. Гладь легенько, щоб не злякати його. Раптом він заліз за комір! Погладь його і там. Він любить тебе, а Ти погладь його і подружися з ним».

### ***Листочки на воді***

**Мета:** створення довірливої, спокійної атмосфери в групі, зняття напруги.

**Зміст.** Діти стають у два ряди напроти один одного. Це – береги ріки. Відстань між рядами має бути більшою від витягнутої руки. По річці зараз попливуть «листочки». «Листочок» сам вирішує як буде рухатись між берегами: швидко чи повільно. «Діти-береги» допомагають «листочкові» руками, лагідними дотиками. «Листочок» сам обирає шлях: він може плисти прямо, може крутитись, зупинятись, повертатись назад. У цей час «листочок» з протилежного боку починає свій шлях.

### ***Маленька пташка***

**Мета:** розвиток м'язового контролю.

**Зміст.** Дитині в долоні кладуть пухнасту, м'яку іграшкову пташку (чи іншу тваринку).

Дорослий говорить: «До тебе прилетіла пташка. Вона така маленька, ніжна, беззахисна. Вона так боїться коршуна. Підтримай її, поговори з нею, заспокій».

Дитина, тримаючи пташку в долонях, говорить добрі слова, заспокоює її і разом з тим заспокоюється сама.

### ***Дзеркало***

**Мета:** подолання стереотипів замкнутості, скутості, пасивності, розвиток рухів.

**Зміст.** Діти встають з місць і розташовуються в приміщенні в довільному порядку. Психолог пояснює, що вони дзеркала, які



повторюють все, що робить людина. Далі він робить певні довільні рухи, а діти намагаються якнайточніше повторити їх. Під час наступних проведенень гри ведучим може бути хтось із дітей.

### ***Черепаха***

**Мета:** розвиток самоконтролю.

**Зміст.** Психолог стає біля стіни, діти – напроти на відстані 5-6 кроків від нього. Дорослий говорить: «Уявіть собі, що всі ми черепахи. Я – велика черепаха, а Ви – маленькі черепашки. Я запросила Вас у гості на день народження. Я чекаю Вас. Але Ви черепахи, тому йдете повільно. Ваше завдання – після моєї команди йти дуже повільно, але і не зупинятись. Виграє той, хто буде найдалше від мене, коли я Вас зупиню. Діти починають гру, психолог слідує, щоб ніхто не зупинявся.

Для створення позитивного емоційного стану у групі використовується **вправа «Передавання іскорки»**. Учні та психолог стають у коло. Вибирається одна дитина, яка «пускає» іскорку – потискає руку сусіда, який, у свою чергу, потискає руку наступному учаснику і т.д. Таким чином, «іскорка» обходить все коло, повертаючись до тієї дитини, яка її «пускає» першою.

### ***Вправа «Не подобається – подобається»***

Психолог просить учнів поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання:

- 1) що мені не подобається в школі;
- 2) що мені не подобається вдома;
- 3) що мені не подобається взагалі в житті.

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша:

- 1) що мені подобається в школі;
- 2) що мені подобається вдома;
- 3) що мені подобається взагалі в житті.

Учні розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім – про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так уже й погано все в житті.

### ***Вправа «Краплі»***

Психолог спочатку демонструє сам, а потім пропонує дітям спробувати зробити набризки, струшуючи пензлик з фарбою над папером. Спершу діти привчаються робити це акуратно, не розбризкуючи фарби поза межі паперу. Після цього психолог демонструє дітям картку певного кольору і пропонує їм зробити такий самий набризк.

### ***Вправа «Слухаємо себе»***

**Мета:** розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Учасникам тренінгу пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття, сприйняття форм і методів роботи групи.

### ***Вправа «Подаруй усмішку»***

**Мета:** навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; долати страхи.

Психологу варто пояснити дітям значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. **Усміхайтеся!** За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій Вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен учень повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

### ***Бесіда «Наші страхи»***

Психолог запитує в учнів, які емоції для них неприємні. Діти перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюються особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з почуттям страху.

### ***Малювання на тему «Мій страх»***

Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги учня. Коли виконання малюнків довершене, діти по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього школярам пропонується розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорити про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

Створивши умови для розвитку зазначених явищ, можна вагомо вплинути на рівень тривожності дітей молодшого шкільного віку та змінити розподіл пріоритетних видів діяльності у вільний час, показати переваги міжособистісного спілкування, розвинути моральні якості, підвищити рівень захопленості від читання книжок.

### ***Вправа «Танок рук»***

Психолог включає спокійну музику, просить дітей закрити очі, розслабитись та уявити, що їхні руки стали чарівними та можуть перетворюватись в пташині крила, гілки дерев, пориви вітру, краплі дощу та стебла трав. Під музику вони повинні дозволити своїм рукам «танцювати так, як вони бажають». Психолог попереджає дітей, що вони повинні повністю розслабитись та спостерігати за рухами своїх рук. Потім діти розповідають, що відчували під час танцю своїх рук.

### ***Вправа «Відпочинок»***

Діти лягають на «травичку» та відпочивають. Психолог промовляє текст: «Не можна довго лежати, трава зімнеться (*діти*

*встають*), з трави виростають маленькі квіточки (*дітки складають долоні разом та піднімають вгору*), на квіточку летить маленький метелик (*діти тихенько махають долоньками*). На кожен з дитячих пальчиків сіли метелики: 1,2,3,4,... коли він називає пальці, дитина махає тим пальчиком.» Всі діти перетворились на пташок та полетіли в чарівну країну.

### ***Вправа «Водоспад»***

«Сідаємо зручніше...Робимо глибокий вдих...видих...Відчуйте, як з кожним подихом хвиля спокою огортає тіло... Уявіть, що Ви стоїте біля дивовижного водоспаду. Його незвичайність у тому, що він тихий – тихий... тому, що замість води в ньому ллється м'яке біле світло. Це незвичайне, чарівне видовище Вас захоплює, Ви бачите, як білий, приємний, м'який світ торкається Вашої голови, рук, ніг, і вони стають м'якими, розслабленими. Вам тепло та приємно. Ви відчуваєте себе розслабленими та спокійними. Ваше дихання спокійне та вільне. Ви сповнюєтесь енергією. Ви сповнюєтесь любов'ю. Ви любите себе та інших. Подякуйте водоспаду за його цілющі сили та повертайтеся сюди, в нашу кімнату».

### ***Вправа «Мандрівка на хмарці»***

«Сідайте зручно, зробіть глибокий вдих...видих... Відчуйте, як з кожним подихом хвиля спокою охоплює тіло... Уявіть... До Вас наближається біла пухнаста хмарка. Вона все ближче та ближче. Ось вона припливла настільки близько, що Ви опинилися в ній, немов у м'якій горі з пухнастих подушок. Відчуйте, як Ваші руки... ноги... спина зручно уможуються на цій великій білій пухнастій хмаровій подушці. Тепер почалась мандрівка. Ваша хмарка повільно піднімається до синього неба. Все вище та вище. Тим, хто залишився на землі, вона здається все меншою та меншою... Легкий вітерець овіює обличчя, руки, ноги. Вам спокійно та приємно. Ваша хмарка прилетіла в дивовижне місце. Уважно роздивіться, що навколо Вас, якого кольору, що чутно...Тепер Ви знову летите на хмарці по небосхилу. Вона везе Вас туди, звідки Ви почали свою мандрівку. Зійдіть з хмарки та подякуйте їй за ці приємні хвилини. Поспостерігайте за нею ще трішки. Подивіться, як повільно вона зникає в небі... Повертайтеся сюди, у кімнату...».

### ***Вправа «Сон кошеняти»***

Діти лягають на спину по колу, руки та ноги вільно випростані, очі заплющені. Включають тихеньку спокійну музику, на фоні якої психолог промовляє: «Маленьке кошенятко дуже втомилося, набігалось, награлось та прилягло відпочити, згорнувшись клубочком. Йому наснився сон: голубе небо, яскраве сонце, прозора вода, срібні рибки, рідні обличчя, знайомі тваринки, мама промовляє ласкаві слова. Чудовий сон. Кошеня розплющує очі, потягається, посміхається». Психолог питає дітей про їхні сни, що вони бачили, чули, чому раділи?

### ***Вправа «Танок»***

Психолог пропонує дітям потанцювати: спочатку як сумне кошеня, потім як веселе цуценя. Він слідує за тим, щоб діти саме танцювали, тобто виконували під музику танцювальні рухи у відповідному ритмі та темпі, а не виражали почуття мімікою. Потім дитина придумує образ самостійно і танцює так, як їй забажається.

Слід зазначити, що при роботі з тривожними дітьми на заняттях завжди можна використовувати спокійну музику (звуки лісу, голоси птахів), а зазначені релаксаційні вправи рекомендовано використовувати в кінці заняття, адже протягом заняття дитина переживає багато різних емоцій і тому може втомитися.

## **Ігрова психокорекція труднощів спілкування за Р.В. Овчаровою**

**Мета програми:** усунення викривлень емоційного реагування та стереотипів поведінки, реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками в молодшому шкільному віці.

### **Завдання програми:**

1. Розвиток внутрішньої активності дитини.
2. Формування соціальної довіри.
3. Навчання самостійного вирішення проблем.
4. Формування адекватної самооцінки дитини.
5. Розвиток соціальних емоцій.
6. Розвиток комунікативних навичок.

**Предмет корекції:** комунікативна та емоційна сфера дітей.

**Засоби корекції:** дитяча гра, елементи психогімнастики, спеціальні прийоми неігрового типу, спрямовані на підвищення згуртованості групи, розвиток навичок спілкування, здатності до емоційної децентрації.

### **Етапи корекції:**

I етап – орієнтовний (3 – 4 заняття);

II етап – реконструктивний (6 – 7 занять);

III етап – закріплювальний (2 – 3 заняття).

## **Зміст програми**

### ***I етап – орієнтовний***

#### ***Заняття 1***

Заняття присвячене знайомству дітей один з одним. Діти сідають півколом на стільцях разом із психологом. Усім учасникам дорослий пропонує назвати себе будь-яким ім'ям, яке зберігається за дитиною на весь час занять. Психолог пропонує обрати дітям ім'я або назву тварини – це має корекційний та діагностичний сенс.

**Корекційний сенс** полягає у тому, що дитина може таким шляхом начебто вийти зі свого старого Я і вдягнути на себе іншу «личину». Діти часто обирають імена друзів, назву тварини, що буває глибоко символічною.

**У діагностичному сенсі** вибір не свого імені – ознака неприйняття себе. Таким чином виявляється відчуття власного неблагополуччя в дитини. Вибір чужого імені є показником

бажаного об'єкта ідентифікації. Психолог також називає себе.

На першому занятті не слід з'ясовувати чому саме дитина назвалася по-іншому, оскільки її можна налякати. Це питання можна обговорити згодом.

Після такого знайомства психолог пропонує гру «ПІЖМУРКИ». Весела, азартна, вона знімає первинну настороженість дитини. Водночас ця гра – хороший діагностичний прийом, який виявляє вихідний рівень самостійної активності групи та деякі групові ролі й ієрархії, що виникають під час гри. Якщо учні грають активно, тобто самі обирають того, що водить, намагаються запобігти підказкам, група справді активна і психолог займає позицію пасивного спостерігача для того, щоб швидше склалася стихійна групова структура.

Потім психолог пропонує гру «ПАРАВОЗИК»

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, підвищення впевненості у собі, усування страхів, згуртування групи, формування довільного контролю, уміння підпорядковуватися вимогам одного.

**Хід гри.** Діти стоять одне за одним, тримаючись за плечі. «Паравозик» везе дітей, долаючи з «вагончиками» різні перешкоди. Завершення заняття має заспокоювати та об'єднувати. Тому можна запропонувати дітям стати в коло («хоровод») і взятися за руки. Обрана форма закінчення занять залишається незмінною й перетворюється на ритуал.

## **Заняття 2**

Якщо група активна, то слід продовжувати курс спонтанних ігор. У ході гри в колективі виникає ієрахія. Як правило, вона відображає силу й слабкість кожного з учасників. Ієрархія, що склалася стихійно, підтримує інших і таким чином сприяє зміцненню дезадаптивних якостей дітей. Вона необхідна для уточнення психологічного діагнозу членів групи й накопичення того групового досвіду спілкування, від якого згодом слід буде відштовхуватися, демонструючи його позитивні та негативні боки дітям. Психолог перебуває у груповій кімнаті, але ніяким чином не втручається в дитячі ігри. За три заняття вже можна на основі спостережень виділити 5 стихійних ролей:

- лідер;

- товариш лідера («прихвостень»);
- опозиціонер, що не приєднався;
- покірний конформіст («баран»);
- «цап-відбувайло».

Це означає, що перший рівень I етапу групової психокорекції закінчується, оскільки закінчення цього рівня визначають три ознаки:

- зміцнення ролей;
- стереотипні інтеракції;
- поява реакції на присутність ведучого.

Другий рівень I етапу – це рівень ігор, які мають спрямованість, свідоме формування навичок та дій; цілеспрямовано задаються ведучим. Проте, слід включати спонтанні ігри у кожне заняття на певний, так званий вільний час. Зазвичай на нього витрачають 20 хвилин наприкінці заняття.

### **Заняття 3**

#### **Гра «Піджмурки»**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, усунення страхів, підвищення впевненості в собі.

**Хід гри.** Усі діти йдуть, пританцьовуючи та наспівуючи якусь пісеньку, й ведуть гравця-котика із зав'язаними очима. Підводять до дверей, ставлять його на поріг і велять узятися за ручку, а потім усі разом (хором) починають співати:

*Кіт, кіт Ананас,  
Ти лови три роки нас!  
Не розв'язуючи очей!*

Як тільки проспівують останні слова, розбігаються в різні боки. Кіт кидається ловити гравців. Усі діти крутяться навколо кота, дражнять його: то торкаються його пальцем, то смикають за одяг.

#### **Гра «Жучок»**

**Мета:** розкриття групових взаємин.

**Хід гри.** Діти стають у шеренгу за тим, хто водить. Той, хто водить, стоїть спиною до групи, його рука висунута з-під пахви з розкритою долонею. Той, хто водить, повинен вгадати, хто з дітей торкнувся його руки (за виразом обличчя, рухами). Він залишається тим, хто водить, доти, аж доки не вгадає правильно. Нового того, хто водить, обирають за допомогою лічилки.



Вільний час. Запропонувати дітям сюжетно-рольові та настільні ігри.

### **Гра «Хоровод»**

*Хід гри.* Діти стають у коло й беруться за руки, дивляться один одному в вічі, посміхаються.

При цьому основний акцент робиться не на ролях, що вже склалися, а на встановленні рівності й припиненні привілеїв. Існують певні ознаки, які вказують на те, що необхідна групова структура склалася:

- ті, хто водять, починають відчувати спрямовану на них агресію, яку добре видно в таких іграх, як «ФОРТЕЦЯ» та «ЖУЧОК»;
- спонтанні тактильні ласкаві інтеракції між членами групи;
- з'явилося серйозне, шанобливе ставлення до ритуалу закінчення заняття. Після того як виникла групова структура, яка зрівняла дитячі індивідуальності, можна переходити до II етапу групового курсу, в якому більша увага приділяється індивідуальній роботі у формі рольових ігор та інших прийомів.

### ***II етап – реконструктивний***

Безпосередньо перед початком II етапу психолог уже бачить труднощі в спілкуванні для кожної дитини, а також неадекватні компенсаторні способи поведінки.

Індивідуальна психологічна корекція відбувається тоді, коли дитина опановує нові форми поведінки й накопичує досвід спілкування. Це стає можливим тоді, коли дитина задовольнила власні фрустровані потреби (вони часто зумовлюють її неадекватну поведінку). Найчастіше це потреба в безпеці та прийнятті-визнанні. Фрустрація цих потреб притаманна майже всім дітям, що мають труднощі адаптації. Як правило, потреба в безпеці задовольняється на першому етапі корекції, під час спрямованої гри.

Задоволення потреби у визнанні неможливе без побудови повного образу самого себе. Щоб це реалізувати, й використовують методичні прийоми, такі, наприклад, як зворотний зв'язок. Кожна дитина отримує зворотний зв'язок у спеціально організованих для цього іграх: «Сімейний портрет», «Асоціації», «День народження», «Фанти».

Уміло організуючи зворотний зв'язок, психолог допомагає сформувати більш продуктивний образ «Я». Зазвичай це робиться у

формі вербальної інтерпретації ігрового зворотного зв'язку з особливим акцентом на позитивних якостях дитини.

Крім цього, на II етапі використовуються деякі ігри, що допомагають подолати неприємні для дитини властивості характеру, наприклад боягузтво. Це ігри «Безлюдний острів», «Страшні казки».

Після цих ігор учень може сказати собі: «Ось я який, не завжди, звичайно, хороший, але зате я можу слухати страшні казки у темряві, сам їх вигадувати, я можу гратися в безлюдний острів і володіти собою».

Ключовий момент II етапу – це гра «День народження». Під час цієї гри й відбувається засвоєння потрібних якостей, «спускання» потрібної характеристики особистості авансом згори. Таким чином, окреслюється зона найближчого розвитку дитини.

Відпрацювання нових навичок спілкування особливо цілеспрямовано здійснюється у групових завданнях, які кожний іменинник повинен виконати.

Заняття прямо впливають із психологічного діагнозу кожної дитини, що встановлюється поступово, впродовж усього періоду роботи групи. Складаючи психологічні портрети дітей, психолог особливо уважний до того, чого не може зробити дитина, що їй не вдається або ж чого вона не вміє.

#### **Заняття 4**

##### **Гра «Асоціації»**

**Мета:** виховання спостережливості, уяви, вміння жестами зобразити людину.

**Хід гри.** Дитина жестами, мімікою зображає іншу дитину, її особливості, звички, як вона їх бачить. Інші діти відгадують, кого вона зображає.

##### **Гра «Страшні казки»**

**Мета:** розвиток сміливості, упевненості у собі, зняття тривоги; об'єднання групи.

**Хід гри.** Гаситься світло або зашторюються вікна. Діти по черзі починають у темряві розповідати страшні казки. Якщо рівень довіри у групі високий, то діти відтворюють власні реальні страхи. Дуже корисно їх відразу розіграти, також у темряві.

##### **Гімнастика**

## **Спортивна гра «Турнір»**

**Мета:** виховання довольного контролю, корегування афективної поведінки, розвиток сміливості, впевненості у собі; навчання грати різні ролі – учасника гри; судді; глядача.

**Хід гри.** Діти обирають суддю і спортсменів. Проводяться спортивні ігри:

*«Поціль у кеглю»*

Дитині пропонують сісти і, спираючись руками позаду себе, зігнути ноги. Перед ногами кладеться м'яч. Дитина повинна відштовхнути м'яч, випрямляючи ноги так, щоб поцілити м'ячем у кеглю, що стоїть на відстані 3–4 кроків.

*«Пролізь через руки»*

Зчепивши пальці обох рук, слід спробувати пролізти через руки так, щоб вони опинилися позаду. Руки при цьому слід тримати «у замку», не відпускаючи.

*«Бій півнів»*

Гравці намагаються вивести один одного з рівноваги, стрибаючи на одній нозі та штовхаючи один одного правим або лівим плечем. Руки при цьому слід тримати на поясі. Можна триматися однією рукою за носок зігнутої ноги. Перемагає той, хто довше втримається на одній нозі.

*«Сядь-встань»*

Схрестивши ноги, обхопивши плечі руками, притиснувши лікті до грудей, сісти і встати, не допомагаючи собі руками.

## **Гра «Хоровод»**

Діти стають у коло й беруться за руки, дивляться один одному в очі, посміхаються.

## **Заняття 5**

### **Гра «БІП»**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, усунення страхів, згуртування групи.

**Хід гри.** Діти сидять на стільцях. Той, хто водить, із заплющеними очима ходить по колу, сідає по черзі на коліна до дітей й вгадує, у кого він сидить на колінах. Якщо він правильно вгадав, то той, кого він назвав, каже: «Біп».

### **Гра «Сімейний портрет»**

**Мета:** визначення ієрархії у дитячій ігровій групі, з'ясування стосунків, що склалися у сім'ях дітей.

**Хід гри.** У сім'ю приходить фотограф, щоб зробити сімейний портрет. Він має визначити сімейні ролі для всіх членів групи й розсадити їх, водночас розповідаючи про те, хто з ким дружить у цій сім'ї.

### **Гра «Дзеркало»**

**Мета:** надати можливість виявити активність пасивним дітям.

**Хід гри.** Один учень водить, інші діти – дзеркала. Той, хто водить, дивиться у дзеркала, а вони відбивають усі його рухи. Психолог стежить за правильністю відбивання.

*Вільний час*

Запропонувати дітям настільні, сюжетно-рольові ігри.

### **Гра «Хоровод»**

Діти стають у коло й беруться за руки, дивляться один одному в очі, посміхаються.

## **Заняття 6**

### **Гра «День народження»**

**Мета:** для згуртування групи надати дітям можливість висловити всі образи, розчарування.

**Хід гри.** Обирається іменинник. Усі діти дарують йому подарунки жестами, мімікою. Іменинникові пропонують згадати, чи образив він когось, і виправити це. Дітям пропонується пофантазувати й вигадати для іменинника майбутнє.

### **Гра «Плутанина»**

**Мета:** підтримання групової єдності.

**Хід гри.** За допомогою лічилки обирається той, хто водить. Він виходить із кімнати. Інші діти беруться за руки й утворюють коло. Не розчіпляючи рук, вони починають заплутуватися – хто як уміє. Коли створилася плутанина, той, хто водить, заходить у кімнату й розплутує дітей, також не розчіпляючи їхніх рук.

### **Гра «Хлопчик (дівчинка)-навпаки»**

**Мета:** розвиток довільного контролю за власними діями, зняття рухового розгальмування, негативізму.

**Хід гри.** Учасники стають у коло. Ведучий показує дії, усі повторюють за ним. Хлопчик-навпаки повинен робити не так, як усі.

### ***Вільний час (розваги за столом)***

#### ***«Вийми кульку з горнятка»***

У горнятко кладуть кульку від пінг-понгу. Дітям по черзі пропонують зробити глибокий вдих, нахилитися на горнятком і дмухати в нього так сильно, щоб кулька вилетіла з горнятка.

#### ***«Силачі»***

Гравці спираються ліктями на стіл і з'єднують руки. Кожний у парі починає тиснути на руку товариша, намагаючись покласти її на стіл. Перемагає той, хто, не відриваючи ліктя від стола, примусить партнера покласти руку на стіл.

### ***Заняття 7***

#### ***Гра «Фортеця»***

**Мета:** надання дітям можливості виявити агресію; діагностування того, хто з ким захоче бути у команді.

**Хід гри.** Група дітей поділяється на дві команди (за бажанням самих дітей). Кожна команда будує з меблів фортецю. Одна команда захищає фортецю, інша команда – штурмує. Основна зброя – повітряні кульки, м'ячі, м'які іграшки.

#### ***Гра «Зображення предметів»***

**Мета:** виховання спостережливості, уяви, уміння бачити іншого.

**Хід гри.** Дитина мімікою, жестами зображає предмет, інші діти його відгадують. Хто правильно назвав предмет, стає ведучим.

#### ***Гра «Щит і меч»***

**Мета:** вивільнення агресії, емоційного напруження.

**Хід гри.** Психолог тримає щита, діти б'ють по ньому мечами.

### ***Заняття 8***

#### ***Гра «Чунга-чанга»***

**Мета:** корекція емоційної сфери дитини, розвиток спроможності розуміти емоційний стан іншої людини й уміння

адекватно виразити, свій.

**Хід гри.** Мандрівник (психолог) пристав на своєму кораблі до Чарівного острова, де всі завжди радісні й безтурботні. Щойно він зійшов на берег, як його оточили мешканці чудового острова – маленькі чорношкірі діти. І на хлопчиках, й на дівчатках однакові строкаті спіднички, на шії – намисто, а у волоссі – пір'я. Весело усміхаючись, вони почали пританцьовувати під музику В. Шаїнського «Чунга-Чанга» навколо мандрівника і співати:

*Чудо-острів, чудо-острів –*

*Жити на ньому дуже просто.*

*Дуже просто, дуже просто, Чунга-Чанга!*

Мандрівник вирішив назавжди залишитися на цьому острові.

### **Гра «Баба-яга»**

**Мета:** корекція емоції злості, тренування здатності впливати один на одного.

**Хід гри.** Діти сидять на стільцях по колу, обличчям один до одного. Психолог просить показати, якими бувають вираз обличчя, поза, жести у дорослих (тата, мами, вихователя), коли вони зляться на дітей.

За що дорослі найчастіше сердяться на Вас? (Діти розігрують 2-3 сценки.)

Чого Ви найбільше боїтеся, коли Вас сварять старші? Погрожують покарати, беруть ременя? (Діти розказують, показують.)

Що Ви робите у відповідь: плачете, посміхаєтесь, б'єтесь, лякаєтесь? (Розігруються 2-3 сценки.)

### **Гра «Спортивні ігри»**

#### **«Дракон кусає свій хвіст»**

Гравці стоять один за одним, тримаючись за талію того, хто стоїть попереду. Перша дитина – це голова дракона, остання – його хвіст. Поки звучить музика, перший гравець намагається схопити останнього – дракон ловить свій хвіст. Інші діти міцно тримаються один за одного. Якщо дракон не спіймає свого хвоста, то наступного разу на роль голови дракона призначається інша дитина.

#### **«Білі ведмеді»**

Вибирається місце, де будуть мешкати білі ведмеді. Із словами

*«Ведмеді йдуть на полювання»* діти біжать, намагаючись оточити і спіймати когось із гравців. Потім знов ідуть на полювання. Коли усіх зловлять, гра закінчується.

### **«Розстав пости»**

Діти марширують під музику один за одним. Попереду йде командир. Коли командир плеще в долоні, та дитина, що йде останньою, повинна негайно зупинитися. У такий спосіб командир розставляє всіх дітей у тому порядку, що він замислив (лінійка, коло, по кутах і т. ін.).

## **Заняття 9**

### **Гра «Впізнай за голосом»**

**Мета:** розвиток уважності, вміння упізнати один одного за голосом.

**Хід гри.** Діти стають у коло, обирається ведучий. Він стає у центр кола й намагається упізнати дітей за голосом.

### **Гра «Передай по колу»**

**Мета:** досягнення взаєморозуміння, згуртованості.

**Хід гри.** Діти йдуть по колу, передають гарячу картоплю, крижинку, метелика (за допомогою пантоміміки).

### **Етюд «Так буде справедливо»**

**Мета:** допомогти дітям емоційно усвідомити негативні риси свого характеру; вчити розуміти, яка поведінка якій рисі характеру відповідає й як її оцінювати.

**Хід етюду.** Психолог пропонує дітям послухати розповідь і оцінити вчинок братів.

*Мама пішла до магазину. Щойно за нею закрилися двері, брати стали бавитися: вони то бігали навколо стола, то боролися, то кидали один одному, наче м'яч, диванну подушку.*

*Раптом клацнув замок – це повернулася мама. Старший брат, почувши, що двері відчиняються, швиденько сів на диван. А молодший не помітив, що мама вже прийшла, й продовжував гратися з подушкою. Він підкинув подушку вгору й поцілюв у люстру. Люстра стала хитатися. Мама, розсердившись, поставила його в куток. Старший брат піднявся з дивана й став поруч із молодшим. – Чому ти став у куток? Я тебе не карала! – сказала мама.*

–Так буде справедливо, – серйозно відповів їй старший син. – Адже це я запропонував кидатися подушкою.

Мама розчулено посміхнулася й пробачила обох братів.

### III етап – закріплювальний

Важливе місце у корекційній роботі займає завдання розвитку навичок довільності. Воно вирішується на III етапі.

Новий досвід спілкування з однолітками у групі складається на основі атмосфери довіри і відкритого спілкування, в якому широко використовуються прийоми зворотного зв'язку. Створюється можливість пережити новий досвід взаємин із дорослими.

Ефекти дитячої ігрової психокорекції можна поділити на специфічні та неспецифічні.

**Неспецифічні ефекти** мають прояв перш за все у змінах самооцінки, приведенні її у відповідність до реальних можливостей, розширенні уявлень про себе, у збільшенні арсеналу засобів спілкування, знятті тривожності. Водночас існує ряд **специфічних індивідуалізованих ефектів**, що стосуються безпосередньо проблеми кожної дитини. Корегуванню піддаються болісні для самої дитини особливості характеру: боягузтво, нездатність володіти власними почуттями, жадібність.

На III етапі, завершальному, проводяться три останні заняття з метою закріплення нових форм переживань, почуттів до однолітків, до самого себе, до дорослого; закріплюється впевненість у собі, прийоми спілкування з однолітками.

### Заняття 10

#### Гра «Розвідники»

**Мета:** розвиток моторно-слухової пам'яті, зняття рухового розгальмування, негативізму.

**Хід гри.** У кімнаті розставлені стільці в довільному порядку. Одна дитина (розвідник) іде через кімнату, обходячи стільці з будь-якого боку, а інша дитина – (командир), запам'ятавши дорогу, повинна провести загін тим самим шляхом. Потім розвідником і командиром загону стають інші діти.

#### Гімнастика

Дітям показують малюнки із зображенням веселих чоловічків, їхні рухи треба повторити.



### Гра «Дружна сім'я»

**Мета:** розвиток емоційно-виразних рухів рук і адекватного використання жестів, відображення взаємин в ігровій групі.

**Хід гри.** Діти сидять на стільцях, розставлених по колу. Кожна дитина зайнята якоюсь справою: одна ліпить із пластиліну кульки, друга вбиває у дощечку невеличкі цвяшки, хто малює, хто плете й т. ін. Приємно дивитися на сім'ю, де всі так дружно працюють.

Діти повинні здійснювати руками такі маніпуляції, начебто в них у руках не уявні предмети, а реальні. Гра супроводжується музикою.

#### *Вільний час*

Для емоційного зближення та взаємодії дітей психолог пропонує виконати спільну роботу: намалювати спільний малюнок «Наша дружна група» на великому аркуші паперу, який розстеляють на підлозі. **Мета малювання:** вплив на поведінку дітей. У результаті гри діти стають спокійнішими. Покращується спілкування з однолітками. Отримане дітьми враження від гри закріплюється в спільному малюнку, виявляються страхи.

## Заняття 11

### Гра «Чотири стихії»

**Мета:** розвивати уважність, пов'язану з координацією слухового апарату й рухового аналізатора.

**Хід гри.** Гравці сидять у колі. Ведучий домовляється з ними, що коли він скаже слово *земля*, то всі повинні опустити руки вниз, якщо слово *вода* – витягнути руки уперед, слово *повітря* – підняти руки вгору, слово *вогонь* – здійснити обертання руками у ліктьових суглобах. Той, хто помилився, – програв.

#### *Гімнастика*

Діти йдуть по колу. Звучить нота нижнього регістру – діти зображують «плакучу вербу» (ноги на ширині плечей, руки злегка розведені в ліктях і висять, голова нахилена до лівого плеча).

На звук, узятий у верхньому регістрі, діти зображують «тополю»: п'яти разом, носки в сторони, ноги прямі, руки підняті догори, голова закинута назад.

## Етюд «Зустріч з другом»

**Мета:** розвивати здатність розуміти емоційний стан іншої людини й уміння адекватно виразити свій емоційний стан. Розвивати виразні рухи.

**Хід етюду.** Психолог розповідає дітям оповідання: *«У хлопчика був друг. Але прийшло літо, і їм довелося розлучитися. Хлопчик залишився в місті, а його друг поїхав із батьками на південь. Сумно в місті без друга. Минув місяць. Якось іде хлопчик вулицею й раптом бачить, що на зупинці з автобуса виходить його товариш. Як же зраділи вони один одному!»*

За бажанням діти розігрують цю сценку. Виразні рухи: обійми, посмішка, сум, емоція радості.

## Гра «Кораблик»

**Мета:** підвищення самооцінки, впевненості в собі.

**Хід гри.** Двоє дорослих (психолог та педагог) розхитують, взявши за кути, ковдру – це кораблик. Якщо звучать слова *«Тиха, спокійна погода, світить сонечко»*, усі діти зображають хорошу погоду.

Коли промовляють слово *«Буря!»*, вони починають створювати шум, кораблик хитається все сильніше. Дитина, яка пливе в кораблику, повинна перекичати бурю: *«Я не боюся бурі, я найсильніший матрос!»*. Для пояснення цієї гри у перше «плавання» можна відправити іграшку.

## Заняття 12

### Гра «У крамниці дзеркал»

**Мета:** розвивати спостережливість, уважність, пам'ять; створити позитивний емоційний фон; тренувати почуття впевненості, а також уміння підкорятися вимогам одного.

**Хід гри.** У магазині було багато великих дзеркал. Туди увійшла людина, на плечі у неї була мавпочка (*обирається заздалегідь*). Мавпочка побачила себе у дзеркалах (*дзеркала – діти*) й подумала, що це інші мавпочки, почала *«кривлятися»*. Інші мавпочки відповіли тим самим. Вона погрозила кулаком, і їй з дзеркал погрозили так само, вона тупнула ногою, й усі мавпочки тупнули ногами. Що б не робила мавпочка, усі інші точно повторювали її рухи.

### **Етюд «Дуже худа дитина»**

**Мета:** навчити відображати страждання й печаль.

**Хід етюду.** Психолог пояснює дітям: *«Дитина погано харчується, вона стала дуже худюю і слабкою, навіть мураха може звалити її з ніг. От послушайте:*

*О, це хто там печально йде,  
Ледве себе до дому несе?  
От мураха пробіг,  
Повалив його з ніг.  
Петрик з дому ішов, до хвіртки дійшов,  
Але далі йти він не зміг!  
Він каші, він каші, він каші не їв,  
Хворів, хворів та й упав!  
І от він лежить, не ступив на поріг,  
Мураха звалив його з ніг!*

Психолог пропонує дітям показати по черзі, яке схудле обличчя у Петрика. Потім діти розподіляють між собою ролі бабусі, Петрика й мурахи. Бабуся годує Петрика з ложечки. Петрик із відразою відсуває від себе ложку. Бабуся годує, вдягає Петрика й відправляє його гуляти. Хлопчик іде в напрямку хвіртки (спеціально поставлений стілець). Назустріч хлопчику вибігає мураха й чіпляє його вусом (пальцем) – Петрик падає (присідає).

### **Гра «Три характери»**

**Мета:** вчити зіставляти різні характери; корегувати емоційну сферу дитини.

**Хід гри.** Діти слухають три музичні п'єси Д. Кабалевського: «Злюка», «Плакса», «Рева»; разом із психологом дають моральну оцінку злості й плаксивості, порівнюють ці стани з хорошим настроєм. Троє дітей домовляються, хто яку дівчину буде зображати, а інші діти повинні здогадатися за мімікою та жестами, яка дівчина кого зображує.

## Психологічний практикум «Наскільки Ти впевнений у собі?»

*Робота в зошиті.*

**Психолог.** Визначте, будь ласка, наскільки ви вірите в себе, у власні сили. Уважно прочитайте речення та висловіть свою згоду або незгоду з ними, поставивши позначку «+» або «-».

1. Зазвичай і вранці, і ввечері я буваю в доброму гуморі.
2. Я дуже люблю школу.
3. У моєму житті багато хорошого.
4. Я – оптиміст.
5. Я можу посміятися зі своїх помилок.
6. У моєму житті майже нічого не треба змінювати на краще.
7. Я – цікава людина.
8. Мені подобаються ті зміни, що відбулися зі мною.
9. Я – добра та повна любові людина.
10. Друзі цінують мою думку.
11. Я задоволений собою.
12. Я не боюся висловлювати своїх почуттів.
13. У мене цікаве й веселе життя.

**Психолог.** Якщо ви поставили «+» на більшість тверджень, це означає, що ви впевнені у своїх силах і багато чого можете зробити самостійно. Якщо більше позначок «-», не засмучуйтеся, у Вас іще все попереду! З різними людьми, в різних життєвих ситуаціях ми поведимось по-різному, проте всі типи поведінки можна поділити на три групи:

- Впевнена поведінка – людина впевнена у своїй правоті, вона намагається з повагою ставитись до співрозмовника, не дозволяє нав'язати собі чужу точку зору. Формули такої поведінки: «Я рівний тобі», «Я хороший, ти хороший».
- Груба поведінка – людина абсолютно переконана у своїй правоті, не прислухається до співрозмовника, намагається нав'язати власну точку зору, принизити іншу людину. Формули такої поведінки: «Я вищий за тебе», «Я хороший, ти поганий».
- Невпевнена поведінка – людина почувається винною, не може відстояти свою думку та підкоряється чужій. Формули поведінки: «Я нижчий за тебе», «Я поганий, ти хороший».

У певних випадках кожен із цих типів може виявитись ефективним, проте все ж треба прагнути до впевненості (але не грубості!).

## **Робота в зошиті «Яка поведінка?»**

**Психолог.** Уважно ознайомтеся з ситуаціями та видами реагування на них, визначте тип поведінки у кожному випадку.

- Дмитрик удруге поспіль просить Андрія почергувати за нього в класі. Андрій відповідає: «Ти що, не можеш примусити когонебудь? Або взагалі не звертай на це уваги. Ось іще проблему знайшов – чергування!».
- Оленка останнім часом стала сумною, мовчазною, тримається осторонь від усіх, навіть від найкращої подружки Світлани. Світланка підходить до неї: «Мені здається, що ти чимось пригнічена. Може, спробуємо обговорити ситуацію? Мені б хотілося допомогти тобі».
- Ольга добре підготувалась до уроку, але коли вчитель запитав її, вона не наважилась відповідати і, почервонівши, сказала: «Я не виконала домашнього завдання».
- Ігор під час уроку дуже галасує, крутиться в усі боки і заважає своєму сусіду по парті. Той звертається до хлопця: «Ти замовкнеш нарешті?! Крутишся, як дзига, шукаєш, у кого списати. З таким легким завданням впоратись не можеш!».

Обговорення відповідей.

**Психолог.** Хвилюватися перед контрольною роботою або перед відповіддю біля дошки – це нормально! Хвилювання допомагає нам зібратися, краще пригадати матеріал, але тільки в тому випадку, якщо воно не дуже сильне. Якщо ж ми тривожимось, то навпаки, можемо забути навіть те, що знаємо добре. Можна навчитися справлятися зі своїм страхом, треба лише захотіти! Для цього слід повірити у власні сили і не боятись помилитися. Кожна людина у своєму житті раділа якомусь успіху, особливо якщо доклала до цього багато зусиль і праці. Та не всі прагнуть успіху. Деякі люди його бояться, вважаючи себе не вартими цього. Дехто опускає руки, якщо не досяг успіху з легкістю, і зупиняється на половині шляху. Успіх – це не питання життя і смерті. Кожен може досягти успіху, якщо наполегливо працюватиме! Не слід вважати, що успіх приходить лише до щасливчиків. Ніколи не треба втрачати віри в себе! Людина так влаштована, що якщо в якійсь справі її спіткала невдача, то вона намагається триматись подалі від цього заняття. Впевненість – одна з важливих для досягнення бажаної мети рис, і не тільки в навчанні,

спілкуванні, але й у житті. Якщо ми отримуємо те, до чого прагнемо, то почуваємося впевненіше. Як же навчитись поводитися впевнено?

### **Мозковий штурм**

#### **«Що слід робити щоб розвинути впевненість в собі»**

Діти висловлюють свої думки. Психолог записує на ватмані та доповнює їхні вислови (з'ясуй та усвідом свої позитивні риси, таланти й досягнення, зрозумій, що ти володієш рисами, які хочеш розвинути, і повсякчас розвивай їх, уяви, що ти – особистість, котра досягла успіху, мети; твої зусилля визнали інші люди, уяви себе людиною, яка має те, що їй важливо мати, і знає, що треба знати, відчуй впевненість у своїх силах і намагайся опанувати ситуацію, хоч би якою вона була).

#### **Вправа «На помилках вчаться»**

**Психолог.** Кожен із нас припускається помилок. Тільки таким чином ми можемо чогось навчитися. Я пропоную пригадати свою будь-яку велику помилку. Деякі люди, помилившись, влаштовують над собою жорстокий суд. Інші ж просто ще раз намагаються зробити те, що в них не вийшло, враховуючи при цьому минулий досвід. Щоразу вони вчаться і не роблять проблем зі своїх невдач. А як ви реагуєте на власні помилки. Об'єднайтесь у групи по 3 – 5 учнів та обговоріть, що думаєте з цього приводу (*робота триває протягом 5–7 хвилин*). А тепер на чистих аркушах великими літерами напишіть: «Робити помилки – це нормально! На своїх помилках ми вчимося». (*Учні виконують завдання, розглядають плакати однокласників*).

#### **Вправа «Як стати впевненою людиною»**

Учні разом із психологом читають та обговорюють такі поради:

1. Реалістично поглянь на ситуацію невдачі. Запитай себе, що саме робить тебе невпевненим. Це може бути і відсутність знань, і спогад про минулу невдачу, й очікування глузування, насмішок.

2. Шукаємо точку опори. Пригадай, як ти поводишся в інших ситуаціях, коли теж тривожишся, але все ж таки наважуєшся ризикнути? Подумай, що станеться, якщо відбудеться те, чого ти так боїшся? Якщо розбереш усі можливі наслідки, то дійдеш висновку, що все залишиться на місці, світ не зміниться. Яким ти уявляєш результат? Наскільки добре збираєшся з першого разу зробити цю

справу? Пам'ятай: дуже важливо вибрати перший – посильний, реально здійснений крок. Найперший успіх додасть тобі впевненості у собі, у власних силах.

3. Уникай надмірної самокритики. Не забувай, що вся увага повинна бути сконцентрована на справі, яку ти виконуєш. Не звертай уваги на свої емоції. Якщо не виходить, вивчи і повторюй кілька заклинань: «Я справлявся з різними труднощами, впораюся і з цією!», «Я досить розумний, щоб зробити це!», – замість звичних, але дуже шкідливих: «Я так і знав, що нічого не вийде!», «Я невдаха!». Пам'ятай, що твої близькі вірять у тебе!

### **Вправа «Квітка доброти» (10-13 хв.)**

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

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

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

*Обговорення (5-7 хв.)*

*Прочитати правила з кожної пелюстки.*

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

### **Вправи з тренування мозку для дітей**

**«Ліфт-дихання».** Практика глибокого дихання («ліфт-дихання» або переміщення дихання до всіх частин тіла) допомагає покращити пам'ять, а також емоційний контроль. Діти люблять його виконувати, а тому, ви можете робити його частіше. Приступити до нього можна в положенні сидячи, схрестивши ноги, або в положенні лежачи. Спочатку хай дитина просто спокійно й рівно подихає. Далі скажіть наступне: «Уяви, що твоє дихання, як на ліфті, рухається через все твоє тіло. Для запуску ліфта тобі потрібно дихати через ніс. Видихни

все повітря, яке в тебе є. Потім починай вдихати, і нехай ліфт (з диханням) повільно підніметься до рівня грудей. Затамуй його там. Тепер знову видихни все повітря. Знову вдихай так, щоб твій ліфт піднявся вже на найвищий поверх, через горло до обличчя та лоба. Затамуй його. Тепер видихни й відчуй, як разом з видихом цей ліфт несе вниз всі твої проблеми й турботи – вниз через груди, живіт, ноги, а далі через двері ліфта й зовсім з твого тіла».

**Тренування координації мозку/тіла.** Наш мозок і наше тіло є частиною загального цілого – нас. А значить, фізичні навантаження необхідні їм в рівній мірі. Коли ми тренуємо їх одночасно, ми допомагаємо різним функціям мозку більш активно взаємодіяти й підтримувати стан синхронізації. Тобто важливо розуміти, що координація рухів – це функція як нашого мозку, так і нашого тіла. Вправи, представлені нижче, сприяють інтеграції найважливіших функцій мозку, роблячи його роботу більш ефективною:

*Ворушіння пальцями ніг.* Ця вправа дуже допомагає координації. Діти різного віку можуть легко навчитися виконувати її. Щоранку, перш ніж встати з ліжка, попросіть дитину повільно почати рухати всіма своїми пальцями на обох ногах вгору і вниз, а потім тільки двома великими пальцями.

*Рухи неведучою рукою.* Попросіть дитину спробувати виконати певні рухи його неосновною рукою. Якщо вона правша, нехай використовує ліву, а якщо лівша, то – праву руку, наприклад, щось напише, одягнеться або буде користуватися ложкою або виделкою під час прийому їжі.

*Переміщення навскіс.* Ви можете зробити цю просту вправу разом з дитиною. Необхідно в положенні сидячи торкнутися правим ліктем лівого коліна. Зробіть цю вправу п'ять разів, а потім дотягніться лівим ліктем до правого коліна. Повторіть кілька разів. Інший варіант: ви можете зробити «млин». У положенні стоячи, ноги на ширині плечей, по черзі торкніться правою рукою лівої ноги й навпаки. Повторіть кілька разів.

*Оволодіння клавішами.* Навчання грі на фортепіано або електронних клавішних інструментах є одним з кращих способів покращити інтегративні процеси головного мозку. Скориставшись навчальним відео, широко представленим в Інтернеті, ви можете оволодіти грою навіть вдома.



**Гра на концентрацію.** Вправи, що дозволяють покращити пам'ять та концентрацію уваги, важливі для всіх!

Для дітей молодшого віку можна запропонувати наступну гру: візьміть кілька іграшок і вишикуйте їх в ряд. Нехай дитина подивиться на них і запам'ятає. Потім накрийте їх чим-небудь і приберіть одну з іграшок (так, щоб дитина не бачила). Розкрийте. Завдання дитини полягає в тому, щоб назвати відсутню іграшку. Ви можете також запропонувати їй запам'ятати короткий список знайомих предметів з будинку. Нехай вона спробує згадати їх у прямому і зворотному порядку.

Для дітей старшого віку та підлітків можна запропонувати таку гру: розкладіть перед ними будь-які предмети, які тільки знайдете, дайте 15 секунд, щоб їх розглянути, а потім заберіть з поля зору. Нехай спробує згадати ці предмети, а Ви підрахуйте, скільки їй вдалося назвати у відсотковому відношенні. Почніть з п'яти, і в міру того, як дитина освоїть виконання завдання, нарощуйте їх кількість далі. Ви можете також потренувати слухову пам'ять, запропонувавши повторити вголос ряд випадкових чисел або слів. Почніть всього лише з 2-х або 3-х і також працюйте над збільшенням їх кількості.

**Сімейний вечір гри.** Граючи в такі ігри, як шашки й шахи, а також карткові ігри, доміно та ін. діти вчаться вирішенню завдань, плануванню та співробітництву (почерговості дій і подоланню фрустрації). Інші настільні ігри, такі, як «Монополія», наприклад, також відмінно підходять для цього. Такі ігри, як «Дженга», в якій гравці по черзі дістають блоки з основи вежі й кладуть їх нагору, роблячи вежу все більш високою і все менш стійкою, покращують увагу, концентрацію, координацію й терпіння. Ще один плюс полягає в тому, що спільні ігри подобаються всім без винятку й допомагають зміцнювати сімейні стосунки. Спробуйте хоча б раз на тиждень організовувати таке спільне проведення часу, і ви побачите, як це позитивно відіб'ється на дитині та ваших взаєминах.

**Грайте в освітні онлайн ігри.** Є багато сайтів, що пропонують безкоштовні ігри, які, крім того, що захоплюючі й цікаві, дозволяють набути широкого розмаїття академічних навичок. Це саме той «екранний час», за який батьки можуть бути абсолютно спокійні!

**Щоденний час спілкування/«тріумфи й поразки».** У сучасному світі з його безперервними смсками, інтернет-листуванням і телефонними розмовами повноцінне спілкування стає, по суті, втраченим видом мистецтва. Якщо ви зможете щодня виділяти час на кожну свою дитину, щоб дізнатися про її перемоги й проблеми, а у відповідь поділитися своїми, це дозволить значно поліпшити її комунікативні та розмовні навички. Обговорення успіхів та труднощів можуть також допомогти у вивченні навичок вирішення різного роду проблем. Сімейний обід буде для цього просто ідеальний, до того ж він є чудовою традицією, яку варто почати й підтримувати. Ви можете також разом з дитиною почитати книгу й поставити ряд запитань за цікавими епізодами. Обговоріть події прочитаної історії та ті почуття, які відчували персонажі, а також обов'язково поговоріть про почуття дитини, що виникали в процесі читання, дізнайтеся її думки з цього приводу. Поділіться й своїми міркуваннями та почуттями.

Реалізація всіх цих вправ та занять дозволить не тільки покращити виконавчі функції мозку, але й побудувати гарні стосунки, знизити рівень стресу у всіх учасників, як у дітей, так і в дорослих. Для дитини гра може бути роботою, дуже необхідною для її всебічного розвитку. А дорослим, у свою чергу, дуже корисно час від часу «зустрічатися» зі своєю внутрішньою дитиною. Тому ваші спільні веселі «тренування» мозку сприятимуть розвитку як дорослих, так і дітей.

*Доктор Роберт Майерс, дитячий психолог*



## ПОРАДИ ПСИХОЛОГА ПЕДАГОГУ



*«Учитель, будь сонцем, що випромінює людське тепло»*

*Ш.О.Амонашвілі*

- ✓ Поводьтеся так, щоб учні відчували, що Ви керуєте навчальним процесом, при цьому стимулюйте їхню активність.
- ✓ Не відволікайтеся на незначні порушення. Урок має свої чіткі завдання, це не арена для з'ясування стосунків.
- ✓ Дотримуйтеся доброзичливого, мажорного тону, будьте уважні до кожного учня. Надавайте необхідну підтримку, відзначаєте успіхи, створюйте життєрадісний, оптимістичний настрій у класі;
- ✓ Стежте за правильністю постави, проводьте фізкультхвилинки; не припускайте перевтоми учнів.
- ✓ Надавайте учням можливість частіше працювати у групах – це може бути стимулом до зайнятості кожного, хорошого настрою та поведінки.
- ✓ Створюйте умови, щоб важкі, слабкі діти мали змогу відчути себе лідерами.
- ✓ Не принижуйте учнів, не припускайте образ, сарказму. Гнів, дратівливість, імпульсивність не сприяють зміцненню дисципліни й авторитету вчителя.
- ✓ Будьте привітними, але враховуйте, що фамільярність може породити неповагу.
- ✓ Не виявляйте антипатії до «важких» учнів, сподіваючись від них поганої поведінки. Діти відчують скептичне ставлення до них і часто поведуться згідно з вашими очікуваннями.
- ✓ Не припускайте появи «любимчиків», бо це створює зайві проблеми, ускладнює стосунки в колективі.

- ✓ Умійте керувати емоціями, знайте ціну кожному слову, тонові. Пам'ятаючи народну мудрість: «У ножа одне лезо, а в слова їх сотні», – не можна вимагати від дитини те, що під силу дорослому, будьте терплячими.
- ✓ Не соромтеся виявляти почуття гумору. Можна посміятися і над собою, не вважайте себе досконалістю. Але не можна висміювати учнів. Дітям імпонує веселий, спритний, оптимістичний учитель.
- ✓ Не забудьте привітати дитину з днем народження, надіслати похвальний лист батькам.
- ✓ Підтримуйте контакт із учнями поза уроками, на заняттях гуртка, позакласних заходах, спільних походах. Спілкуйтеся з дітьми на природі, вдома, у спільній трудовій діяльності.
- ✓ Зміцнюйте зв'язки з батьками, намагайтеся отримати від них підтримку, але не сподівайтеся, що вони вирішать проблему з дисципліною у класі. Їх найбільше цікавлять успіхи своєї дитини.
- ✓ Виявляйте коректність у взаєминах із батьками. Постійна негативна інформація, скарги псують відносини, викликають недовіру до вчителя, його можливостей, здібностей навчати й виховувати дітей.

## **70 СПОСОБІВ СКАЗАТИ «ДУЖЕ ДОБРЕ»**

- ✓ Пречудово!
- ✓ У тебе це вийшло.
- ✓ Правильно.
- ✓ Це добре.
- ✓ Супер
- ✓ Я пишаюся тим, як ти працював (ла).
- ✓ Ти робиш це дуже добре.
- ✓ Це набагато краще.
- ✓ Гарна робота.
- ✓ Я щасливий(а) бачити цю роботу.
- ✓ Ти робиш гарну роботу.
- ✓ Ти близький(а) до істини.
- ✓ Мої вітання.
- ✓ Це те, що треба.
- ✓ Я знав(ла), що ти можеш це зробити.
- ✓ Зараз ти це зрозумів (ла).

- ✓ Нарешті!
- ✓ Ти швидко вчишся.
- ✓ Працюючи так само, ти досягнеш багато чого.
- ✓ Я не зумів (ла) б зробити краще.
- ✓ Це правильний шлях.
- ✓ З кожним днем у тебе виходить краще.
- ✓ Це гарний спосіб.
- ✓ Ти нічого не прогавив(ла).
- ✓ Так тримати!
- ✓ Надзвичайно.
- ✓ Прекрасно.
- ✓ Це найкраще.
- ✓ Остаточно.
- ✓ Сенсаційно.
- ✓ Тепер нічого тебе не зупинить.
- ✓ Відмінно.
- ✓ Це була першокласна робота.
- ✓ Чудово.
- ✓ Ще краще.
- ✓ Твій мозок попрацював на славу.
- ✓ Ти досягнеш успіху.
- ✓ Це видатний винахід.
- ✓ Фантастика!
- ✓ Неймовірно!
- ✓ Це чудова робота.
- ✓ Ти робиш це красиво.
- ✓ Як ти багато зробив (ла)!
- ✓ Розумник(ця).
- ✓ Ти справді це покращив (ла).
- ✓ Прегарно!
- ✓ Вітаю!
- ✓ Твоя правда!
- ✓ Так тримати!
- ✓ Ти зробив (ла) це вчасно.
- ✓ Мені подобається хід твоїх думок.
- ✓ Я пишаюся тобою.
- ✓ Дуже приємно вчити таких розумних дітей.
- ✓ Велика тобі подяка.

- ✓ Я ніколи не бачив(ла) нічого кращого.
- ✓ Твоя робота принесла мені багато радості.
- ✓ Молодчина!
- ✓ Повний порядок.
- ✓ Серйозний прорив.
- ✓ Ось цього я ще не бачив (ла).
- ✓ Ти неперевершений(а) сьогодні.
- ✓ Це вже успіх.
- ✓ Це твоя перемога.
- ✓ Тепер ти відчуваєш свої можливості.
- ✓ Ти справжній майстер.
- ✓ Щиро радий(а) за тебе.
- ✓ Не можу навіть передати свого захоплення.
- ✓ Грандіозно!
- ✓ Я вірю в тебе, у тебе завжди виходитиме не гірше.
- ✓ Ти зараз на правильному шляху.
- ✓ Слова підтримки та заохочення для забезпечення позитивної емоційної атмосфери на уроці:
- ✓ Давай спробуємо ще раз.
- ✓ У мене теж не одразу все виходило, тому не втрачай надії.
- ✓ Я завжди вважав(ла), що ти зможеш це зробити.
- ✓ Повір у себе.
- ✓ Я можу зрозуміти твій стан.
- ✓ Я тебе розумію.
- ✓ Я впевнений (а), що ти можеш.
- ✓ Разом ми зможемо.
- ✓ Сьогодні вийде краще, ніж учора.
- ✓ Мені подобається те, що ти зробив(ла).
- ✓ Навіть, якщо ти помилишся, я допоможу тобі.
- ✓ Ти талановитий(а).
- ✓ Я впевнений(а) у твоїх силах, здібностях, знаннях.
- ✓ Мені приємно спілкуватися з тобою.
- ✓ Я вірю в те, що все вийде.
- ✓ Спробуймо зробити якнайкраще.
- ✓ Цікава відповідь, оригінальна відповідь.
- ✓ Відчувається співпраця.

Дитині потрібно, щоб її:

- ✓ розуміли;
- ✓ любили;
- ✓ визнавали;
- ✓ поважали.

Якщо ця потреба не задовольняється, виникає негативний емоційний стан:

- ✓ біль;
- ✓ страх;
- ✓ агресія;
- ✓ образа.

## **Шість способів привернути увагу дітей у класі**

**Потрібно знати дитину, знати її силу і слабкості,  
розуміти її думки, переживання,  
бережно доторкнутися до її серця.**

*В.О.Сухомлинський*

**1. Розвивайте культуру досягнень.** Сприяйте створенню умов, в яких навчання стане для дітей захоплюючим та цікавим, а задавати питання – буде для них абсолютно нормальним. Знайдіть для учнів складні, але досяжні цілі, а потім придумайте творчі шляхи, які з цікавістю приведуть їх до досягнення цілей.

**2. Введіть інтереси своїх дітей у навчальний план.** Практичні заняття, довгострокові проекти та групові завдання – прекрасний спосіб включати учнів у навчальний процес. Допоможіть їм знайти зв'язок між досліджуваним матеріалом і цілком реальними ситуаціями. Наприклад, якщо Ви розповідаєте дітям про Томаса Едісона, нехай кожний з них придумає і створить свій власний винахід. А потім улаштуйте ярмарок винахідників, на якому школярі зможуть вразити один одного своєю креативністю.

**3. Підтримайте своїх учнів.** Для учнів добрі слова, сказані Вами, значать набагато більше, ніж Ви можете уявити. Визначте для себе переваги кожного і його особисту ділянку росту, а потім дозвольте дітям відчувати, що Ви підтримуєте їх у цій захоплюючій навчальній подорожі. Заохочуйте не тільки відмінників, а й тих учнів, хто

демонструє старання та успіхи в освоєнні предмета. Коли діти відчують вашу підтримку, вони стануть більш активними в навчанні.

**4. Заохотьте батьків до спільної діяльності.** Розкажіть батькам своїх учнів, яким чином вони можуть брати участь у навчанні своїх дітей. Наприклад, батьки можуть інтегруватись у шкільне середовище, приєднавшись до батьківському комітету або залишитись в якості волонтерів. Вони можуть також запропонувати підтримку своїми силами в домашніх умовах, перевіряючи, щоб діти, йдучи у клас, повністю виконали свою домашню роботу.

**5. Зробіть школу безпечною.** Для того щоб добре зосередитись під час занять, учні повинні сприймати школу як абсолютно безпечне місце. Поетапно впроваджуючи дисциплінарні правила, Ви можете зробити шкільне середовище максимально безпечним. Переконайтесь у тому, що діти Вам довіряють і знають, що при виникненні будь-яких проблем, пов'язаних з потенційною небезпекою, вони зможуть про все розповісти Вам.

**6. Допоможіть дітям отримати додаткову практику.** Заохочуйте учнів брати участь у позашкільних заходах. Використовуйте всі можливі способи для формування та зміцнення системи підтримки між однолітками та вчителями. Це, у свою чергу, допоможе дітям стати більш залученими до навчального процесу під час уроків.





## **Речі, які не слід говорити дітям**

- ✓ «Коли я був у твоєму віці...».
- ✓ Дитина чує: «Твої проблеми не важливі, мені було важче».
- ✓ «Ти просто не розумієш!».
- ✓ Дитина чує: «Ти не спроможний зрозуміти, і немає сенсу намагатися пояснювати це тобі».
- ✓ «Ти думаєш, що тільки в тебе проблеми».
- ✓ Дитина чує: «У тебе немає справжніх проблем».
- ✓ «У мене немає часу, щоб вислухати тебе...».
- ✓ Дитина чує: «Я надто зайнятий, щоб піклуватися про твій світ».
- ✓ «Роби те, що я кажу, а не те, що я роблю...».
- ✓ Дитина чує: «Роби правильно, а я не зобов'язаний так чинити, адже я вже дорослий».
- ✓ «Тому, що я наказав тобі!».
- ✓ Дитина чує: «Я не хочу чути твоїх спроб домовитися зі мною».
- ✓ «Та чому ж ти не можеш бути схожим на...?».
- ✓ Дитина чує: «Мені прикро, що ти не хтось інший».
- ✓ «Одного разу ти повернешся до цього дня...».
- ✓ Дитина чує: «Забудь про сьогодні й зосередься на завтрашньому дні».

## **«Як уникнути синдрому «професійного вигорання»**

- ✓ Любіть себе.
- ✓ Будьте уважні до себе: це допоможе своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- ✓ З'ясуйте, що саме вас тривожить та зачіпає за живе.
- ✓ Припиніть шукати в роботі щастя або порятунку.
- ✓ Знаходьте час не тільки на робоче, а і на приватне життя.
- ✓ Припиніть жити життям інших. Живіть своїм власним. Не замість людей, а разом з ними.
- ✓ Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього роботу, запитайте себе: чи так це йому потрібно? Може, він впорається сам?
- ✓ Сплануйте свій день.
- ✓ Робіть «тайм-аути». Для забезпечення психічного та фізичного благополуччя дуже важливо відпочивати від роботи та інших навантажень.

- ✓ Навчіться керувати своїми емоціями.
- ✓ Відмовтеся від думки, що у вас щось не вийде. Якщо Ви думаєте так, то це може стати істиною, оскільки ви самі переконаєте в цьому інших.
- ✓ Усміхайтесь, навіть якщо Вам не дуже хочеться.
- ✓ Робіть фізичні вправи не менше 30 хвилин на день.
- ✓ Вмійте сказати «НІ».



***«Мудра любов до дітей – вершина нашої педагогічної культури, думок і почуттів»***

*В.О.Сухомлинський*

\* \* \*

- ✓ Думай про себе як про благородну й талановиту людину, яка завжди готова прийти на допомогу кожному, хто цього потребує.
- ✓ Посміхайся усім і собі. Посмішка прикрашає зовнішній вигляд.
- ✓ Будь завжди здоровим, красивим і зі смаком одягненим.
- ✓ Тренуй своє тіло фізичними вправами, а душу – любов'ю, порядністю, інтелігентністю, доброчинністю, вірою в добро.
- ✓ Не забувай, що душа страждає, якщо Ти чиниш зло іншим.
- ✓ Слідкуй за красою постави.
- ✓ Твій хороший настрій і доброчинність створюють прекрасний імідж і рухають тебе до **УСПІХУ**.

## ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ ДЛЯ БАТЬКІВ



*«Родина повинна перейнятися розумінням величезної важливості освіти для сьогодення та майбутнього дітей».*

*Ш.О.Амонашвілі*

### Тест «Чи добрі Ви батьки?»

1. Чи слідкуєте Ви за статтями в журналах, програмами радіо і телебачення на теми виховання? Чи читаєте Ви книжки за такою тематикою?
2. Чи вважаєте провину Вашої дитини результатом упущення Вами якихось моментів у вихованні?
3. Чи є Ви з чоловіком (дружиною) однодумцями у вихованні дітей?
4. Чи приймаєте допомогу Вашої дитини в будь-якій справі, навіть якщо справа від цього не виграє?
5. Чи забороняєте Ви щось дитині й наказуєте її лише тоді, коли це цілком виправдано і необхідно?
6. Чи вважаєте Ви послідовність найголовнішим із усіх педагогічних принципів?
7. Чи вважаєте Ви, що середовище й оточення – це фактори, які суттєво впливають на виховання дитини?
8. Чи вважаєте Ви спорт і фізкультуру важливим фактором гармонійного розвитку дитини?
9. Як Ви вважаєте, що краще: просити про щось свою дитину чи наказати їй це зробити?
10. Якщо Вам доводиться казати дитині: «У мене не має вільного часу» або «Зачекай, доки я не закінчу роботу», чи стає Вам від цього неприємно?

**Психолог:** За кожну позитивну відповідь поставте собі – **2 бали**, за відповідь «Іноді» – **1 бал**, за негативну відповідь – **0**.

**Якщо ви набрали:**

менше **6 балів** – справи Ваші кепські. Спробуйте негайно розпочати вивчення азів батьківського вміння виховувати;

від **7 – 14 балів** – поняття про батьківські обов’язки у Вас є, але треба більше уваги і часу приділяти дітям, більше спілкуватися з ними;

більше **15 балів** – Ви справляєтеся зі своїми батьківськими обов’язками, але не тіште себе тим, що робите усе можливе – в цій області немає меж. Особливі зусилля прикладайте для того, щоб підтримати спокійну та стабільну атмосферу в домі, коли у шкільному житті дитини відбуваються зміни.

**Десять заповідей для батьків майбутнього першокласника**

1. Починайте «забувати» про те, що ваша дитина маленька. Давайте їй посильну роботу вдома, визначте коло її обов’язків. Зробіть це м’яко: «Який ти в нас уже великий, ми навіть можемо довірити тобі помити посуд».
2. Визначте загальні інтереси. Це можуть бути пізнавальні інтереси (улюблені мультфільми, казки, ігри), так і життєві (обговорення сімейних проблем).
3. Залучайте дитину до економічних проблем родини. Поступово привчайте порівнювати ціни, орієнтуватися в сімейному бюджеті (наприклад, дайте гроші на хліб і на морозиво, коментуючи суму на той й на інший продукт).
4. Не лайте, а тим більше – не ображайте дитини в присутності сторонніх. Поважайте почуття й думки дитини. На скарги з боку навколишніх, навіть учителя або вихователя, відповідайте: «Спасибі, ми обов’язково поговоримо на цю тему».
5. Навчіть дитину ділитися своїми проблемами. Обговорюйте з нею конфліктні ситуації, що виникли з однолітками і дорослими. Щиро цікавтеся її думкою, тільки так ви зможете сформувати в неї правильну життєву позицію.
6. Постійно говоріть з дитиною. Розвиток мовлення – запорука гарного навчання. Були в театрі (цирку, кіно) – нехай розповість,

- що більше всього сподобалося. Слухайте уважно, ставте запитання, щоб дитина почувала, що вам це цікаво.
7. Відповідайте на кожне запитання дитини. Тільки в цьому випадку її пізнавальний інтерес ніколи не згасне.
  8. Постарайтеся хоч іноді дивитися на світ очима вашої дитини. Бачачи світ очима іншого – основа для взаєморозуміння.
  9. Частіше хваліть дитину. На скарги про те, що щось не виходить, відповідайте: «Обов'язково вийде, тільки потрібно ще раз спробувати». Формуйте високий рівень домагань. І самі вірте, що ваша дитина може все, потрібно тільки допомогти. Хваліть словом, усмішкою, ласкою й ніжністю.
  10. Не будуйте ваші взаємини з дитиною на заборонах. Погодьтеся, що вони не завжди розумні. Завжди пояснюйте причини ваших вимог, якщо можливо, запропонуйте альтернативу. Повага до дитини зараз – фундамент шанобливого ставлення до вас тепер і в майбутньому.

### **ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

1. Допомагайте школяру у навчанні, домагайтеся, щоб він досконально зрозумів навіть найдрібніші деталі виконання важкого завдання. Хай навіть дитина виконає одне-два подібних завдання і детально пояснить, що та як вона робить.
2. Розвивайте увагу, мислення та пам'ять дитини, грайте з нею в ігри на розвиток спостережливості (у розвідників, мисливців, індіанців на полюванні тощо), вирішуйте посильні головоломки, розв'язуйте кросворди, шаради. Робіть усе це якомога частіше.
3. Розвивайте волю дитини, привчайте її до режиму дня, емоційно забарвлюйте її навчальну діяльність, але не перестарайтеся, інакше може виникнути так зване «емоційне стомлення»: дитина може стати капризною, роздратованою, плаксивою. Використовуйте гумор, але не сарказм та насмішки! Терпіть дитячі жарти, якими б безглуздими вони не були, використовуйте гумор з метою розрядки та привернення дитини на свій бік.
4. Дуже важливо у навчальних та у всіх інших заняттях допомогти школяреві виробити об'єктивні критерії власної успішності та

неуспішності; з допомогою дорослих слід розвинути у нього прагнення вдосконалювати свої здібності.

5. Надихніть дитину на розповідь про свої шкільні справи. Кожного тижня вибирайте час, вільний від домашніх справ, та уважно розмовляйте з дитиною про школу. Запам'ятовуйте окремі імена, події та деталі, які дитина сповіщає вам, використовуйте їх у подальшому для того, щоб розпочати подібні бесіди про школу. Обов'язково запитуйте вашу дитину про його однокласників, справи у класі, шкільні предмети, педагогів.
6. Особливі зусилля прикладайте для того, щоб підтримати спокійну та стабільну атмосферу в домі, коли у шкільному житті дитини відбуваються зміни.

### **Поради батькам щодо запобігання шкільної дезадаптації**

- формуйте позитивне ставлення до школи;
- виявляйте інтерес до шкільних справ та успіхів дитини;
- формуйте адекватну самооцінку;
- не перевантажуйте дитину надмірними заняттями, чергуйте їх з грою;
- навчайте етичних норм спілкування з однокласниками та дорослими;
- привчайте самостійно долати труднощі, які під силу подолати 6-річній дитині;
- хваліть частіше, а не докоряйте;
- частіше згадуйте себе в дитячому віці;
- любіть дитину безумовною любов'ю, приймайте її такою, як вона є.

### **Мозковий штурм**

Важко переоцінити вплив сім'ї на розвиток, навчання і виховання дитини. Це було відомо людям здавна і знайшло своє відображення в крилатих фразах, афоризмах.

Хто може пригадати прислів'я та приказки, у яких говориться про сімейне виховання?

- Якщо дитину не навчиш у пелюшках, то не навчиш і в подушках.
- Коли батько каже «так», а мати – «сяк», росте дитина, як будяк
- Що вчать вдома діти, то знають і сусіди.
- Умів дитя народити, умій і навчити.
- Який явір – такий тин, який батько – такий і син.
- Яблуко від яблуні далеко не падає.

### Вправа «Спільний малюнок»



**Мета:** актуалізувати досвід співпраці між батьками і дітьми.

**Матеріали:** аркуші білого паперу, кольорові олівці.

**Зміст:** батько і дитина сидять поруч. Перед ними лежить горизонтально чистий аркуш білого паперу, і пачка кольорових олівців (або фломастерів). Психолог дає наступну інструкцію: «Я прошу Вас намалювати картинку. Малювати потрібно мовчки, не розмовляючи один з одним. Кожен з Вас буде малювати тільки одним олівцем або фломастером, який обере зараз». Можна запропонувати тему, наприклад, «Наш дім». Далі психолог пропонує батькам і дитині вибрати по одному олівцю. Після цього ще раз нагадує про те, що малювати треба мовчки, і пропонує почати роботу.

Психологу слід звернути увагу на **наступні моменти**: хто який олівець вибрав; хто першим взяв олівець; чи був вибір, зроблений кожним з учасників, повністю самостійним; хто першим почав малюнок; хто першим закінчив малюнок; як і ким було прийнято рішення про загальне закінчення роботи; чи були паузи при виконанні завдання у батька або дитини; як розподілявся простір

листа; чи було невербальна взаємодія між батьком і дитиною.

Після того як завдання виконано, і учасники закінчили малювати, психолог просить розповісти про те, що зображено на малюнку, не звертаючись ні до кого конкретно: «Розкажіть, будь ласка, що намальовано на Вашому малюнку?»

При цьому важливо простежити за тим, хто більше говорить, як починається розповідь: з ініціативи самого оповідача або партнер його просить, змушує, підштовхує. Важливо відзначати моменти діалогу в процесі розповіді, моменти згоди (незгоди), а також чи вносяться доповнення в розповідь, ким і якого роду.

## **ЗОЛОТІ ПРАВИЛА ВИХОВАННЯ ДИТИНИ В СІМ'Ї**

1. Повага до дитини (врахування бажань, інтересів, потреб), її самостійності, допомога у пошуку шляхів виходу зі складних ситуацій.
2. Формування системи цінностей та збереження в сім'ї емоційного комфорту.
3. Підвищення психологічної освіти батьків, набуття знань, урахування індивідуальних та вікових особливостей дитини.
4. Забезпечення тісного взаємозв'язку і взаємодії зі школою та іншими дитячими колективами.
5. Лише дружні, відкриті стосунки дитини з батьками, взаємодопомога, турбота та увага забезпечать добрі відносини в сім'ї, бажаний результат виховання.





**Притча – це одночасно мудрість і шлях  
до мудрості: це слово, вчинок, життя і мистецтво**

*А.Княжицький*



Притчі – це історії, які передаються від серця до серця, відкривають людям почуте, побачене, але найголовніше – душу. Вікова мудрість, що закладена в притчах, перетворює їх на своєрідну книгу життя, яка допомагає зрозуміти себе та майбутнє. На наше переконання, особливо молодшим школярам корисно читати притчі, для того щоб якнайкраще визначити для себе життєві цінності. Молодь знайде в притчах багато цікавого про зміст життя, зло і добро, радість і печаль, перемоги і поразки. Але найцінніше – притчі не мають вікових обмежень. Вони цікаві всім!

**ПРИТЧІ, ЯКІ НАВЧАЮТЬ ДІТЕЙ  
БУТИ ЩАСЛИВИМИ**

Ось вона, найцінніша сімейна мудрість.

Одного разу йшов по дорозі старий мудрий чоловік, розглядав природу і милувався весняними яскравими фарбами. Тут він побачив чоловіка, який ніс на плечах неймовірно великий тягар. Було помітно, як у нього від такої тяжкості підкошуються ноги.

– Чому ти прирікаєш себе на такий тяжкий труд і страждання? – запитав старець.

– Я страждаю для того, щоб мої онуки і діти були щасливими, – відповів бідолаха. – Мій прадід прирікав себе на тяжку працю заради діда, дід – заради батька, батько – заради мене, а я буду страждати заради щастя моїх дітей.

– А хтось у вашій родині був щасливим? – поцікавився мудрий співрозмовник.

– Поки ще ні, але діти й онуки точно стануть щасливими! – мрійливо промовив чоловік.

– На жаль, неписьменний не може навчити читати, а кріт ніколи не виховає орла! – зітхнув старий мудрий чоловік. – Спершу потрібно навчитися самому бути щасливим, тільки тоді ти зможеш навчити щастю дітей. Це і буде твій найцінніший подарунок.

## УРОК МЕТЕЛИКА



Одного разу в коконі з'явилася маленька щілина. Перехожий, який випадково проходив повз, довго стояв і спостерігав, як через цю маленьку щілину намагається вибратися метелик. Минуло багато часу, метелик ніби залишив свої зусилля, а щілина залишалася такою ж маленькою. Здавалося, метелик зробив усе що міг, і що ні на що інше в нього не було більше сил.

Тоді перехожий вирішив допомогти метелику, він узяв ніж і розрізав кокон. Метелик вибрався. Але його тільце було слабким і немичним, крила –прозорими і ледь рухалися. Чоловік продовжував спостерігати, думаючи, що ось-ось крила метелика розправляться і зміцніють і він полетить. Але такого не сталося! Залишок життя метелик волочив по землі своє слабке тільце, свої нерозправлені крила. Він так і не зміг полетіти...

А все тому, що чоловік, бажаючи йому допомогти, не розумів того, що зусилля для виходу через вузьку щілину кокона, необхідні метелику, щоб рідина з тіла перейшла в крила і щоб метелик зміг літати. Життя змушувало метелика з труднощами залишати цю оболонку, щоб він міг рости і розвиватися.

Іноді саме зусилля необхідні нам у житті. Якби ми могли жити, не зустрічаючись з труднощами, ми були б обділені. Ми не змогли б бути такими сильними, як зараз. Ми ніколи не змогли б літати.

Я просив сил ... А життя дало мені труднощі, щоб зробити мене сильним.

Я просив мудрості ... А життя дало мені проблеми для вирішення.

Я просив багатства ... А життя дало мені мозок і м'язи, щоб я міг працювати.

Я просив можливість літати ... А життя дало мені перешкоди, щоб я їх долав.

Я просив любові ... А життя дало мені людей, яким я міг допомагати в їхніх проблемах.

Я просив благ ... А життя дало мені можливості. Я нічого не отримав з того, про що просив. Але я отримав все, що мені було потрібно.

## **МІШОК ПРОБЛЕМ**

Одного разу до Бога прийшла жінка. Її спина була зігнута під вагою великого мішка, голова нахилена вперед, а погляд спідлоба був тривожним і пильним.

– Ти втомилася, мила жінко? – стурбовано спитав Господь. – Зніми свою ношу з плечей, присядь, відпочинь.

– Дякую, але я не можу тут розсиджуватися, я ненадовго, – відмовилася жінка. – Тільки попрошу – і відразу назад! А то раптом за цей час вже що-небудь трапилося? Ніколи собі цього не прощу!

– Чого ж ти не готова собі пробачити?

– Якщо з моєю дитиною щось станеться. Я якраз і прийшла попросити тебе: Господи, спаси і сохрани його.

– Я тільки цим і займаюся, – серйозно сказав Господь. – Хіба я дав тобі привід засумніватися у моїй турботі?

– Ні, але ... У цьому житті стільки всяких небезпек, поганого впливу, крутих поворотів! А у нього вік такий – все хочеться спробувати, всюди влізти, у всьому якось самоствердитися. Я дуже боюся, що його занесе на повороті, він вдариться, і йому буде боляче.

– Що ж, наступного разу він буде обережнішим, тому що на своїй шкірі дізнається, що таке біль, – відповів Господь. – Це дуже хороший досвід! Чому ж ти не хочеш дати йому навчитися?

– Тому що хочу позбавити його від цього болю! – пристрасно вигукнула мати. – Ти бачиш – я завжди ношу з собою мішок соломи, щоб підстелити її там, де він може впасти.

– А впасти він може всюди ... – задумливо відповів Господь. – Навіть з власного ліжка можна впасти, хіба ні?

– Ну так ... Але ж є таке прислів'я – «знав би, де впасти, так соломки б підстелив». Ось я і намагаюся захистити його.

– І тепер хочеш, щоб я обклав його соломкою з усіх боків? Добре. Дивись!

І Господь миттю створив цілу купу соломи і кинув її в світ. Солома потрапила точно в ціль: вона кільцем лягла навколо сина тієї жінки, відгородивши його від усіх небезпек, від усіх негараздів, від усіх спокус, а заодно і від життя. Жінка бачила, як її син намагається рухатися то туди, то сюди, розсунути соломку, пробратися крізь неї, але все марно: солома пересувалася разом з ним, готова, якщо що, пом'якшити удар. Син метався, пробував розірвати солом'яне кільце, впадав то у відчай, то в лютю. А зрештою, він дістав звідкись сірники і підпалив соломку. Спалахнуло полум'я, і всю картину миттєво затягнуло димом.

– Синку! – закричала жінка. – Синку, я йду на допомогу!

– Хочеш підкинути в багаття ще соломи? – запитав Господь. – Май на увазі: чим більше соломи підстеляють батьки, тим сильніше бажання прорватися крізь неї за будь-яку ціну. Якщо ж це не вдасться, людина може і зовсім почати марнувати життя. Адже вона не буде знати, що таке біль, і що таке свобода вибору – теж ...

– Але я не можу цього допустити! – проридала жінка. – Мій мішок соломки врятує його!

– Ти думаєш, що це мішок соломи, але ти помиляєшся, – відповів Господь. – Насправді це – Мішок Проблем. Всі жахи, які тобі ввижаються, всі побоювання, які в тебе живуть, всі страхи, якими ти наповнена, знаходяться в цьому мішку. Все, про що ти думаєш і тривожися, набирає силу і розростається, тому що ти даєш цьому енергію. Тому твоя ноша настільки обтяжлива, а твоя спина втомилася ... Залиш цей мішок, дай сину свободу, а я подбаю про нього і захищу його!

## **ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З МАЛОГО**

Йшов чоловік берегом і раптом побачив хлопчика, який піднімав щось з піску і кидав у море. Чоловік підійшов ближче і побачив, що хлопчик піднімає з піску морські зірки. Вони оточували його з усіх боків. Здавалося, на піску – мільйони морських зірок, берег був усіяний ними на багато кілометрів.

– Навіщо ти кидаєш ці морські зірки у воду? – запитав чоловік, підходячи ближче.

– Якщо вони залишаться на березі до завтрашнього ранку, коли почнеться відлив, то загинуть, – відповів хлопчик, не припиняючи свого заняття.

– Але це ж просто нерозумно! – закричав чоловік. – Озирнись! Тут мільйони морських зірок, берег просто всіяний ними. Твої спроби нічого не змінять!

Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить задумався, кинув її в море і сказав:

– Ні, мої спроби змінять дуже багато ... для цієї зірки!

### **ПРИТЧА ДЛЯ БАТЬКІВ ПРО ТЕ, ЩО ПОРАДИТИ ДИТИНІ, ЯКЩО В НЕЇ ТРУДНОЩІ**

Прийшла дочка до батька і каже:

– Батьку, я втомилася, у мене таке важке життя, я не бачу в ньому ніякого сенсу! У мене постійно труднощі і проблеми... Я весь час пливу проти течії. У мене просто немає більше сил!!! Що мені робити???

Батько замість відповіді поставив на вогонь три однакові каструлі з водою, в одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав каву.

Через деякий час він вийняв з води моркву і яйце, і налив в чашку кави з третьої каструлі.

– Що змінилося? – запитав він дівчину.

– Яйце і морква зварилися, а зерна кави розчинилися у воді. – відповіла вона.

– Ні, дочка моя, це лише поверхневий погляд на речі.

Подивися – тверда морква, побувавши в окропі, стала м'якою. Крихке і рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих обставин – окропу.

Теж саме відбувається і з людьми – сильні зовні можуть розклеїтися і стати слабкими, тоді як крихкі і ніжні лише затвердіють і зміцніють.

– А кава? – запитала дочка.

– О! Це найцікавіше! Кава повністю розчинилась в новому ворожому середовищі і змінила її – перетворивши окріп в чудовий ароматний напій.

Є особливі люди, які не змінюються під тиском обставин – вони самі змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання з будь-якої, навіть найбільш несприятливої ситуації.

Я хочу, щоб ти припинила вести себе як «морквина», згадала про те, що ти людина, щастя якої – в її власних руках! Будь як кава. Будь сильнішою за каву! Міняй обставини, а не себе саму!!!

## **ПРИТЧА ПРО ТЕ, СКІЛЬКИ ЧАСУ ВАРТО ПРИДІЛЯТИ ДІТЯМ**

Після нелегкого робочого дня повернувся батько додому. Час був пізній, він і втомився, але зрадів, побачивши, що п'ятирічний син чекає його на порозі будинку.

– Тату, – привітавши батька, тихо промовив малюк, – можеш відповісти? Я чекав, щоб запитати ...

– Звичайно, питай! – вигукнув батько.

– Скільки грошей ти отримуєш?

– Та хіба це твоя справа?! Нема чого тобі про це знати!

Дитина підняла на нього сумні очі.

– Я дуже-дуже прошу тебе, скажи, скільки ти заробляєш за одну годину?

– Ну, припустимо, п'ятсот. І що далі? Тобі-то яка різниця?

– Будь ласка, тату, – дуже серйозно промовила дитина, – позич мені триста карбованців.

Батько закричав до сина:

– Ти поводиш себе огидно! Я так втомився, але змушений стояти тут і слухати твою порожню балаканину! Думаєш тільки про іграшки, чекав мене лише для того, щоб випросити грошей на всякі дурниці!

Опустивши голову, хлопчик зник за дверима дитячої. А батько, розсерджений і засмучений, так і стояв, притулившись до стіни. «От нахаба, – думав він, – який же мій син егоїстичний. Однак ... Може, і я був не в усьому правий? Я даремно на нього накричав, адже зазвичай дитя ніколи не просить у нас з матір'ю грошей. Значить, дитина звернулась до мене неспроста».

Вінтихенько зайшов до кімнати сина і сів біля дитячого ліжка.

– Ти ще не заснув, мій хороший? – шепнув він.

– Ні, я лежу і думаю ...

– Не гнівайся на мене, синку, я сьогодні страшенно втомився, тому й нагрубів тобі. Ось, візьми гроші і, будь ласка, вибач мене.

Малюк обійняв батька за шию, його оченята радісно засвітилися.

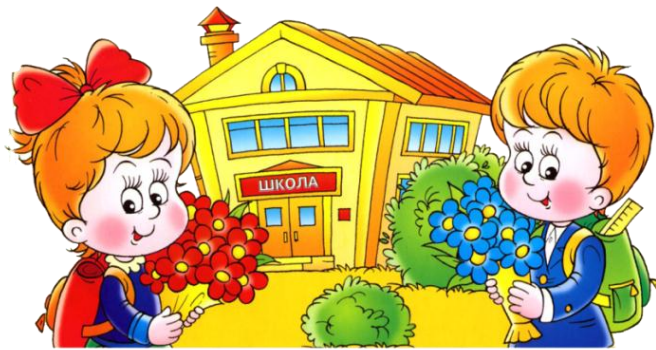
– Тату, спасибі, велике-велике спасибі!

Хлопчик витягнув з кишені піжами кілька зім'ятих банкнот і додав до них щойно отримані купюри. Батько знову почав бурчати:

– У тебе, як виявилося, предостатньо грошей, а ти скупишся і просиш ще.

– Ні, татку, мені якраз цих трьохсот не вистачало. Ось тепер я зібрав рівно стільки, щоб купити одну, всього лише одну годину твого, тату, часу. Можна? Я дуже прошу, прийди завтра трохи раніше, щоб ми сіли вечеряти всі разом: ти, мама і я ...

## ПРИТЧА ПРО ТЕ, ЯК ЗНАЙТИ ХОРОШУ ШКОЛУ



Батьки вибрали для сина кращого вчителя. Вранці дідусь повів онука до школи. Коли дід і онук увійшли у двір, їх оточили діти.

– Який смішний старий, – засміявся один хлопчик.

– Гей, маленький товстун, – скорчив гримасу іншій.

Діти кричали і скакали навколо діда і онука. Тут вчитель подзвонив у дзвіночок, оголошуючи початок уроку, і діти втекли. Дідусь рішуче взяв онука за руку і вийшов на вулицю.

– Ура, я не піду в школу, – зрадів хлопчик.

– Підеш, але не в цю, – сердито відповів дід. – Я сам знайду тобі школу.

Дід відвів онука до себе додому, доручив його бабусі, а сам пішов шукати кращого вчителя. Побачивши якусь школу, дід зайшов у двір і чекав, коли вчитель відпустить дітей на перерву. У деяких школах діти не звертали на старого уваги, в інших – дражнили його. Дід мовчки повертався і йшов. Нарешті, він увійшов в крихітний дворик маленької школи і втомлено притулився до огорожі.

Задзвенів дзвінок, і діти вибігли у двір.

– Дідусю, вам погано, принести води? – почувся голос.

– У нас у дворі є лавка, сідайте, будь ласка, – запропонував один хлопчик.

– Хочете, я покличу вчителя? – запитала інша дитина.

Незабаром у двір вийшов молодий учитель. Дід привітався і сказав:

– Нарешті, я знайшов кращу школу для мого онука.

– Ви помиляєтесь, дідусь, наша школа не найкраща. Вона маленька і тісна.

Старий не став сперечатися. Він про все домовився з учителем і пішов. Увечері мама хлопчика запитали діда:

– Батьку, Ви неграмотні. Чому Ви думаєте, що знайшли кращого вчителя?

– Черезучнів дізнаються про вчителів, – відповів дід.

## ДВА ЯБЛУКА

Багато психологів і педагогів розмірковують над тим, як допомогти дитині не відчувати себе зайвою в колективі, чи можна навчити її спілкуватися, чи можуть дорослі (педагоги, психологи, батьки) певним чином звернути на неї увагу однолітків, зробити її своєю для оточуючих. Але найголовніше питання: як уникнути цькування і що робити, якщо ситуація критична?

Пропонуємо вам розповісти дітям наступну притчу.





Одна вчителька вирішила поділитися своїм досвідом донесення до учнів, чому цькування – це погано.

«Одного разу перед початком занять я зайшла в крамницю і купила 2 яблука. Вони були практично однакові: той же колір, приблизно рівний розмір ... На самому початку класної години я запитала у дітей: «Чим відрізняються ці яблука?». Вони промовчали, тому що дійсно особливої різниці між плодами не було.

Тоді я взяла одне з яблук і, звертаючись до нього, сказала: «Ти мені не подобаєшся! Ти погане яблуко!». Після цього я кинула фрукт об землю. Учні дивилися на мене, як на божевільну. Потім я простягнула яблуко одному з них і сказала: «Знайди в ньому щось, що тобі не подобається і теж кинь на землю». Учень слухняно виконав прохання. Після цього я попросила передати яблуко далі. Треба сказати, що діти легко знаходили в яблуці якісь недоліки: «Мені не подобається твій хвостик! У тебе не гарна шкірка! Так, в тебе одні черви!» – говорили вони і кожен раз кидали яблуко на землю.

Коли фрукт повернувся до мене, я ще раз запитала про те, чи бачать діти якусь різницю між цим яблуком і іншим, яке весь цей час лежало у мене на столі. Діти знову були в замішанні, адже, незважаючи на те що ми регулярно кидали яблуко на підлогу, якихось серйозних зовнішніх пошкоджень воно не отримало і виглядало практично так само, як і інше.

Тоді я розрізала обидва яблука. Те, яке лежало на столі, було білосніжним всередині, воно всім дуже сподобалося. Діти погодилися, що з задоволенням з'їли б його. А ось друге виявилось всередині коричневим, покритим «синцями», які ми йому і поставили. Його ніхто не захотів їсти.

Я сказала: «Діти, але це ж ми його зробили таким! Це наша вина!». У класі настала мертва тиша. Через хвилину я продовжила: «Точно так само відбувається і з людьми, коли ми їх ображаємо або насміхаємось. Зовні на них це практично не позначається, але ми наносимо їм величезну кількість внутрішніх ран! »

До моїх дітей ще ніколи нічого не доходило так швидко. Всі почали ділитися своїм життєвим досвідом, наскільки їм неприємно, коли їх ображають. Всі ми по черзі поплакали, а потім разом розсміялися. Коли урок закінчився, діти почали обнімати мене і один одного. Як же добре, що мої зусилля не були витрачені даремно!

## **ФІЛОСОФСЬКА КАЗКА ПРО ОБРАЗУ**

Образа – це така маленька і дуже симпатична тваринка. З вигляду вона зовсім нешкідлива. І якщо з нею правильно поводитися, то шкоди вона вам не принесе.

Образа, якщо не намагатися її поселити в своєму будинку, прекрасно живе на волі і ніколи нікого не чіпає. Але всі спроби заволодіти образою, зробити її своєю, закінчуються завжди плачевно.

Звірятко це дуже маленьке і спритне, воно може випадково потрапити в тіло будь-якої людини. Людина це відразу відчує, тому що одразу стає прикро.

А звірятко кричить людині:

– Я ненавмисно попалося! Випусти мене! Мені тут темно і страшно! Я хочу до мами!

Але люди давно не розуміють мови тваринок земних, особливо таких маленьких звірят.

Є такі люди, які відразу відпускають образу. Але є й такі, які ні за що не хочуть її відпускати. Вони відразу називають Образу своєю і носяться з нею, як з найдорожчою іграшкою. Постійно думають про неї і навіть вночі прокидаються від великих думок про неї.

А образі все одно не подобається жити з людиною. Вона крутиться, шукає вихід, але сама вона ніколи не знайде шляху. Таке ось звірятко. Та й людина теж ні за що не випускає вже свою Образу. Шкода віддавати. А звірятко то голодне і їсти йому дуже хочеться. Ось і починає воно потихеньку їсти людину зсередини. І людина відчуває це: то там заболить, то тут. Так болить, що сльози котяться з очей. Але оскільки вона не розуміє від чого це, то і не пов'язує це

нездужання з образою. А далі людина звикає до неї від безвиході та Образа теж потихеньку звикає до свого господаря: їсть, росте, жиріє Образа і зовсім перестає рухатися.

Знаходить всередині людини що-небудь смачненьке, присмоктується і смоче і гризе. Так і кажуть про таких людей: «Образа гризе».

І, врешті-решт, Образа так приростає до людини, що стає її частиною. Людина з кожним днем слабшає, а Образа всередині все товстішає і товстішає.

І невтямки людині, що тільки й треба – взяти і відпустити образу!

Нехай собі живе, в своє задоволення і буде знову маленькою, спритною і худенькою!

І людині без неї легше живеться, бо від Образи вона часто плаче і хворіє.

Образа – це таке маленьке звірятко. Відпусти його, нехай собі біжить до мами!

## **ПРИТЧА «МІШОК КАРТОПЛІ» ПРО ТЕ, ЯК НІКОЛИ НЕ ЗЛИТИСЬ**

Учень запитав вчителя:

– Ви такі мудрі, завжди в гарному настрої, ніколи не злитесь. Допоможіть і мені бути таким.

Учитель погодився і попросив учня принести картоплю і прозорий пакет.

– Якщо ти на кого-небудь розсердишся і затаїш образу, – сказав учитель, – то візьми цю картоплину. З одного її боку напиши своє ім'я, з іншого ім'я людини, з якою стався конфлікт, і поклади цю картоплю в пакет.

– І це все? – здивовано запитав учень.

– Ні, – відповів учитель. Ти повинен завжди цей мішок носити з собою. І кожного разу, коли на кого-небудь образишся, додавати в нього картоплю. Учень погодився.

Пройшов певний час. Пакет учня поповнився ще кількома картоплинами і став уже досить важким. Його дуже незручно було носити з собою. До того ж та картопля, яку він поклав на самому початку стала псуватися. Вона покрилась слизьким гідким нальотом,

деяка проросла, деяка зацвіла і стала видавати різкий неприємний запах. Учень прийшов до вчителя і сказав:

– Це вже неможливо носити з собою. По-перше пакет занадто важкий, а по-друге картопля зіпсувався. Запропонуй що-небудь інше.

Але вчитель відповів:

– Те ж саме, відбувається і в тебе в душі. Коли ти, на кого-небудь злишся, ображаєшся, то у тебе в душі з'являється важкий камінь. Просто ти це відразу не помічаєш. Потім каміння стає більшим. Вчинки перетворюються на звички, звички – в характер, який народжує смердючі пороки. І про цей вантаж дуже легко забути, адже він занадто важкий, щоб носити його постійно з собою. Я дав тобі можливість поспостерігати весь цей процес з боку. Кожен раз, коли ти вирішиш образитися або, навпаки, образити когось, подумай, чи потрібен тобі цей камінь.

### **ПРИТЧА «ТРИ МУДРЕЦІ»**

Троє мудреців посперечалися про те, що важливіше для людини – її минуле, сьогодення або майбутнє. Один з них сказав:

– Моє минуле робить мене тим, хто я є. Я вмю те, чого я навчився в минулому. Я вірю в себе, зважаючи на те, що мені добре вдавалися ті справи, за які я раніше брався. Мені подобаються люди, з якими мені раніше було добре, або схожі на них. Я дивлюся на вас зараз, бачу ваші посмішки і чекаю ваших заперечень, тому що ми вже не раз сперечалися, і я вже знаю, що ви не звикли погоджуватися з чим-небудь без заперечень.

– А з цим неможливо погодитися, – сказав інший. – Якби ти мав рацію, людина була б приреченою, як павук, сидіти день у день у павутині своїх звичок. Людину робить його майбутнє. Не важливо, що я знаю і вмю зараз, – я буду вчитися того, що потрібно мені в майбутньому. Моє уявлення про те, яким я хочу стати через два роки, набагато реальніше, ніж мої спогади про те, яким я був два роки тому, тому що мої дії залежать зараз не від того, яким я був, а від того, яким я збираюся стати. Мені подобаються люди, не схожі на тих, кого я знав раніше. А розмова з вами цікава мені тому, що я смакую тут захопливу боротьбу і несподівані повороти думки.

– Ви зовсім випустили з уваги, – втрутився третій, – що минуле і майбутнє існують тільки в наших думках. Минулого вже немає.

Майбутнього ще немає. І незалежно від того, згадуєте ви про минуле або мрієте про майбутнє, дієте ви тільки в сьогодні. Тільки в сьогодні можна щось змінювати у своєму житті; ані минуле, ані майбутнє нам не підвладне. Тільки в сьогодні можна бути щасливим: спогади про минуле щастя – сумні, очікування майбутнього щастя – тривожне! А коли я починаю суперечку, я повинен враховувати те співвідношення сил і той візерунок аргументів, які склалися в конкретний момент.

І мудреці довго ще сперечалися, насолоджуючись неспішною бесідою. І невідомо, хто з них переміг у суперечці.

*За матеріалами сайту [http://vjazivne.io.ua/s2430193/pritchi\\_dlya\\_batkiv](http://vjazivne.io.ua/s2430193/pritchi_dlya_batkiv)*

## ГОРДИЙ ОЛЕНЬ

В одного молодого Оленя були великі й гарні роги, якими він дуже пишався. Порядпаслися дикі кози з маленькими й непоказними ріжками, а дикі кабани взагалі не мали ніяких, хіба що криві ікла. Олень зневажливо фиркав і відвертався, гордовито піднявши своїрозкішні роги. І все в його житті було б чудово, якби не його ноги! Оленеві здавалося, що вони в нього занадто тонкі й криві. Він про це нікому не казав, але дуже страждав через це.

Якось у лісі сталася пожежа. Звірі з переляку кинулися від вогню навтьоки. Цьогоразу олень оцінив усю користь своїх міцних ніг – вони несли його швидше од вітру! Вінобігнав усіх кабанів, кіз, антилоп і неодмінно врятувався б, якби не його гіллясті, розкішні роги! Вони застрягли в густих заростях. Тоді Олень усвідомив, наскільки потрібні ноги, на які він завжди нарікав, і які безглузді роги – предмет його колишньої гордості!



## НАЙВАЖЛИВІША ЧАСТИНА ДНЯ

Поглянь, мамо! – вигукнула семирічна Марта.

– Зараз, зараз! – автоматично вимовила знервована жінка за кермом, маючи на голові купу справ, що іще очікували на неї вдома.

Потім була вечера, перегляд телепрограм, купання, телефонні розмови, аж пришов час, коли треба було вкладатись спати.

– Марто, вже час іти в ліжечко!

Дівчинка побігла східцями вгору. Мама вже падала від утоми, та цілуючи її, усе ж знайшла в собі сили, щоб помолитися разом з донечкою. Поправила ковдру.

– Мамусю, забула дати тобі одну річ!

– Даси вранці, – відповіла мама.

Дівчинка невдоволено насупилась.

– Але ж вранці в тебе знову не буде часу! – запротестувала.

– Знайду час, не хвилюйся, – відказала мати, обережно обороняючись.

– Добраніч! – додала й рішуче зачинила двері.

Та все ж не змогла забути сумних очей дитини. Тихесенько повернувшись в кімнату до дівчинки. У маленькій дитячій ручці помітила затиснені клаптики паперу. Наблизилась й обережно розтулила долоньку. Дівчинка подерла на дрібненькі шматки велике червоне серце із написаним на ньому віршем, що мав назву: «Чому я люблю свою маму». Жінка старанно зібрала всі клаптики й, наче з дитячої складанки, спробувала скласти пошматований листок паперу. Врешті змогла прочитати, що написала Марта:

«Чому я люблю свою маму»

Навіть як багато працюєш

І мусиш вирішити тисячу справ,

Завжди знаходиш час

Побавитись зі мною.

Люблю тебе, мамо, бо я –

Найважливіша частина Твого дня!

Ці слова глибоко зворушили жінку. За десять хвилин вона знову зайшла в кімнату дівчинки, тримаючи срібну тацю з двома чашками шоколаду і двома шматками торта. Лагідно погладила пухкеньку щічку Марти.

– Що трапилось? – запитала дівчинка, здивована нічними

відвідинами.

– Це для тебе, бо ти – найважливіша частина мого дня!

Дівчинка посміхнулась і, трохи надпивши з горнятка, знову заснула.

А хто є найважливішою частиною твого дня?

*За матеріалами сайту <http://ua-prytcha.livejournal.com/>*



**Навчальне видання**

**Цюняк О. П.**

**ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ  
В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ**

**Методичний посібник**

Формат видання 60/84 1/16.  
Папірофсетний. Гарнітура TimeNewRoman.  
Умовн. друк. арк. 11. Наклад 100 прим.  
Зам. № 417.

**Видавництво «ЯРИНА». Підприємець Майданчук І. І.**  
76000, м. Івано-Франківськ, вул. Вовчинецька, 77, кв. 4  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єкта видавничої справи  
серія ІФ №5122 від 09.06.2016 року.

**Друк підприємець – Майданчук І. І.**  
76000, м. Івано-Франківськ, вул. Вовчинецька, 77, кв. 4