**Білопільська міська рада**

**Білопільський ліцей № 1**

**Профілактична програма**

«Навчаємося граючись.

Мій другий рік у школі»

**Упорядник:**

Рагуліна Наталія Олександрівна, практичний психолог

Білопілля

2023

**Пояснювальна записка**

Нова українська школа (далі – НУШ) – ключова реформа освіти, головна мета якої – створити школу, де приємно навчатись, яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у житті. НУШ має за орієнтир збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища.

Реалізації означеної мети підпорядкована й структура НУШ. Відповідно до структури нової української школи 1 – 2 класи є адаптаційним циклом, що має певні особливості:

навчальні завдання і час на їхнє виконання будуть визначатися відповідно до (із урахуванням) індивідуальних особливостей школярів;

навчальний матеріал можна буде інтегрувати в змісті споріднених предметів або вводити до складу предметів у вигляді модулів;

обсяг домашніх завдань буде обмежено;

навчання буде організовано через діяльність, ігровими методами як у класі, так і поза його межами;

учитель матиме свободу вибору (створення) навчальних програм у межах стандарту освіти;

буде запроваджено описове формувальне оцінювання, традиційних оцінок не буде; найважливіше завдання вчителя – підтримувати в кожному учневі впевненість і мотивацію до пізнання.

Зважаючи на ці особливості, метою циклу є створення умов для природнього входження дитини в шкільне життя, послідовна адаптація до нового середовища.

Проблема адаптації учнів початкової школи до навчання є актуальною в усі часи. Адже дезадаптація молодших школярів заважає соціалізації дитини, гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності в навчанні, загальній соціально-психологічній адаптації. Тому знаходження шляхів подолання шкільної дезадаптації є важливою проблемою теорії психологічної науки й педагогічної практики.

Перебіг адаптації другокласників значною мірою обумовлений особливостями їх психічного розвитку.

**Особливості розвитку другокласника**

Особливість розвитку дітей молодшого шкільного віку полягає в тому, що він прямо пов’язаний із формуванням навчальної діяльності. У процесі оволодіння вмінням навчатися в дитини розвиваються мотиваційні, емоційно-вольові механізми й спільні операційні вміння, які стають досягненням психічної індивідуальності учня й виділяють його як суб’єкт навчання. Цей процес виходить за рамки навчання в початковій школі. Але саме тут закладаються його основи.

*Новоутворення молодшого шкільного віку.* Довільність пізнавальних процесів дозволяє виокремлювати різні плани реальності та дії в них. Формується вміння самому ставити мету в пізнавальній діяльності (прочитати, щоб зрозуміти, відповісти на питання, вирішити задачу тощо) й у відповідності до неї будувати свою поведінку. Засобом організації внутрішньої розумової діяльності, що спрямована на оволодіння самим собою, на керування своєю увагою, сприйманням, пам’яттю та ін. стає мова: складання плану, наприклад, формування питань. Школяр учиться контролювати процес вирішення завдання, коректувати своїми діями, одночасно керувати перебігом психічних процесів. Відбувається це під керівництвом учителя, який пропонує поміркувати, пригадати, запам’ятати відповідну інформацію, внаслідок чого й формується довільна увага, пам’ять, уява та ін. Важливо вчити спочатку думати, а потім відповідати. Затримка відповіді допомагає переборювати імпульсивність, дитина оволодіває навичками саморегуляції, самоконтролю.

Новоутворенням молодшого школяра є рефлексія – здатність виділяти та аналізувати власні психічні стани (наприклад, уважність), усвідомлювати зміст своїх думок, міркувань («Я зараз думаю про…») тощо. До рефлексивних процесів відноситься й пізнання своєї обмеженості («Я так ще не вмію…») і власна здатність переходити межі своїх наявних можливостей, шукати й знаходити засоби їх поширення.

В умовах особистісно-орієнтованого навчання вже наприкінці другого року навчання діти набувають рис суб’єкта діяльності й поведінки, самостійності в пізнанні та в міжособистісних взаєминах. Шкільне життя вчить дитину дотримання певних норм і правил [4,8].

У молодшому шкільному віці в центр свідомості виходить мислення. Воно стає домінуючим і починає визначати роботу всіх інших пізнавальних процесів, вони інтелектуалізуються. Розвивається словесно-логічне мислення, здатність міркувати логічно, хоча операції аналізу, порівняння, узагальнення та інші застосовуються учнем лише на конкретному, наочному матеріалі.

Сприймання підкорюється інтелектуальному завданню: діти вчаться розглядати й аналізувати об’єкт, виділяти частини з цілого, встановлювати зв’язки, визначати суттєві ознаки, відносити об’єкт до певної категорії. Розвивається як аналітичне сприймання, так і синтезуюче. Пам’ять розвивається у двох напрямках – довільності й осмисленості. Довільна пам’ять виявляється в розвитку здатності ставити мнемічні завдання; інтенсивно формуються прийоми довільного запам’ятовування (складання плану й повторення за ним тексту, групування матеріалу, встановлення смислових зв’язків між його частинами тощо). Проте смислова, логічна пам’ять ще слабка: діти часто вдаються до буквального запам’ятовування.

Увага набуває рис довільності, але внутрішній контроль ще слабкий. Це скоріше пристосування до стандартних умов та вимог учителя. Виявляються індивідуальні особливості уяви (у переключенні уяви, зосередженості, легкості відволікання та ін.), які треба враховувати при організації уваги на заняттях.

Рефлексія, як новоутворення цього віку, змінює не тільки пізнавальну діяльність учня (вона стає осмисленою), але й ставлення до самого себе й до оточуючих людей. Суттєво змінюється характер самооцінки. У першому – другому класі вона є відображенням оцінки вчителя на основі результатів навчальної діяльності [7].

Виходячи з цього, основними завданнями психологічного супроводу учнів 2-х класів до навчання в умовах НУШ є:

* формування мотивів навчання з установкою на те, що за сприятливих умов до семи років серед мотивів навчання починають переважати соціальні й навчальні мотиви. Ігрові мотиви припиняють поширюватися на сферу навчання;
* формування адекватної самооцінки;
* формування вмінь та бажань брати участь у колективних завданнях;
* створення початкових передумов формування навчальної діяльності: високого рівня активності, ініціативи, самостійності в навчальній роботі; поваги до вчителя, уміння та бажання виконувати його завдання; достатньо високий рівень довільності, вміння планувати й контролювати власні дії, зосереджувати увагу на пізнавальному завданні (насамперед у продуктивних видах діяльності);
* розвиток образного мислення та початкових форм логічного мислення, що дає змогу будувати умовиводи, робити правильні висновки із наданих даних;
* розвиток уяви, вміння творчо ставитися до виконання завдань [2];
* розвиток особистісних якостей учня (соціально-комунікативний, емоційний, пізнавальний розвиток);
* формування у дітей стресостійкості, уміння знаходити власні ресурси у скрутній ситуації; попередження дезадаптації у другокласників.

На сьогодні відсутні напрацювання щодо роботи практичного психолога з учнями 2-х класів під час їх адаптації до навчання. У той же час у процесі реформування освіти зміст діяльності спеціаліста психологічної служби з означеного питання потребує внесення коректив відповідно до концептуальних засад НУШ, Державного стандарту початкової загальної середньої освіти, зокрема, таких як запровадження компетентнісного та інтегративного підходів у навчанні першокласників.

Усе вищезазначене обумовило розробку програми «Навчаємося граючись. Мій другий рік у школі».

**Метою програми** є створення психолого-педагогічних умов, що забезпечують сприятливий перебіг адаптації учнів другого класу до шкільного навчання.

**Завдання програми** :

* створення сприятливого психологічного клімату в класі, атмосфери успіху;
* формування адекватної самооцінки;
* розвиток навчальної мотивації;
* розвиток пізнавальних процесів та творчих здібностей;
* профілактика дезадаптації та труднощів у навчанні.

**Учасники програми:** учні другого класу.

**Програма складається** з восьми занять, тривалість заняття – 40 хвилин.

**Періодичність проведення:** заняття проводяться 1 раз на тиждень протягом жовтня – листопада.

**Методи, форми та прийоми роботи:**  індивідуальна та підгрупова робота, комунікативні ігри, рухливі ігри, вправи на розвиток пізнавальної сфери, релаксаційні вправи.

Програма упорядкована таким чином, щоб практичний психолог міг максимально ефективно її застосувати. Вона базується на принципах простоти використання та доступності методологічного матеріалу, раціонального використання часу для занять та обробку результатів досліджень.

Система занять розроблена з урахуванням вікових та психічних особливостей дітей. Для учнів молодших класів школи найбільш привабливою та доступною діяльністю є гра, тому ігрові вправи поєднуються з навчальними. Ігрова діяльність навчає дітей керувати своєю поведінкою та через взаємодію з рове­сниками розширює можливості кожної дитини. Створення ситуацій успіху допомагає учням самостверджуватися, відчувати впевненість у собі, що сприяє ефективнішому засвоєнню знань. Однак дітям буває складно висловлювати свої думки та почуття, звертатися до інших, отримувати зворотний зв'язок. Тому розвиток комунікативних умінь є важливим чинником роботи. До того ж тренування спонтанного мовлення учнів сприяє формуванню операцій мислення, логічних умовиводів.

**Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для проведення програми.**

Для проведення програми знадобляться: плакат «Правила роботи», плакат «Скриня бажань», аркуші паперу різного формату, кольорові стікери, ватман, картки з назвами почуттів та емоцій, кольоровий папір, нейропсихологічні картки «Спробуй повтори», роздатковий матеріал відповідно до кожного заняття, фломастери, олівці, маркери, ручки, ножиці, скотч, клей, м’яч, клубок ниток, музичний супровід.

**Опис вимог до матеріально-технічного оснащення закладу, необхідних для упровадження програми.**

Для упровадження програми необхідно:

* класна кімната або тренінговий кабінет;
* столи для індивідуальної чи підгрупової роботи, зручні стільці;
* інтерактивна дошка (по можливості) або фліп-чарт;
* ноутбук та аудіо-записи з релаксаційною музикою.

**Практичне значення програми.** Матеріали можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами та вчителями початкової школи під час адаптації здобувачів освіти до нових умов освітнього процесу.

**Методи моніторингу та оцінки програми:**

1. Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (В.Чирков, О.Соколова, О.Сорокіна) [9].

2. Проєктивна методика «Мій клас», проєктивний малюнок «Що мені подобається в школі» (за Н.Г. Лускановою) [10].

1. Спостереження за учнями під час освітнього процесу.

**Етапи реалізації програми.**

І етап. Підготовчий: вивчення адаптації дітей, складання психолого-педагогічного портрету класного колективу, індивідуальних психологічних портретів учнів. Проводиться на основі спостереження за учнями під час уроків та перерв, індивідуальних консультацій з класними керівниками, психодіагностичних досліджень ( методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи» (В.Чирков, О.Соколова, О.Сорокіна), проєктивний малюнок «Що мені подобається в школі» (за Н.Г.Лускановою), які проводяться в кінці вересня).

ІІ етап. Основний. Етап реалізації програми.

ІІІ етап. Етап оцінки результатів роботи: спостереження за учнями під час освітнього процесу та бесіда з учителем; проєктивна методика: «Мій клас» (проводиться після профілактичних занять (грудень місяць).

**Очікувані результати:**

1. Підвищення рівня адаптації другокласників до навчання в школі.
2. Розвиток пізнавальних процесів (мислення, пам’яті, уваги, сприймання, просторової орієнтації, уяви та ін.) та пізнавальної активності.

2. Розвиток комунікативних навичок.

3. Створення дружніх стосунків, сприятливої психологічної атмосфери в колективі.

4. Підвищення мотивації до навчальної діяльності, емоційно-позитивне ставлення до школи.

**Навчально – тематичний план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№з/п** | **Структура занять** | **Час,**  **хвилин** |
| **1.** | **Я – ОСОБИСТІСТЬ**   1. Вправа «Галерея портретів» 2. Правила роботи 3. Вправа «Моє дерево» 4. Руханка «Австралійський дощ» 5. Прощання | 10хв.  5хв.  20хв.  5хв. |
| **2.** | **МОЄ ШКІЛЬНЕ ЖИТТЯ**   1. Вправа «Якби я був…» 2. Правила роботи 3. Вправа «За що ми любимо наш клас» 4. Вправа «Без слів» 5. Вправа «Скарбниця бажань» 6. Руханка «Малюємо цифри» 7. Прощання | 5хв.  5хв.  10хв.  10хв.  7хв.  3хв. |
| **3.** | **Я В КОЛЕКТИВІ**   1. Вправа «Павутинка» 2. Правила роботи 3. Вправа «Робота в команді» 4. Вправа «Булочка з родзинками» 5. Прощання | 5хв.  5хв.  25хв.  5хв. |
| **4.** | **СВІТ МОЇХ ЕМОЦІЙ**   1. Вправа «Мій настрій» 2. Правила роботи 3. Інформаційне повідомлення. Наші емоції 4. Вправа «Емоційний крокодил» 5. Вправа «Продовж речення» 6. Релаксаційна вправа «Усмішка» 7. Прощання | 7хв.  3хв.  5хв.  10хв.  10хв.  5хв. |
| **5.** | **Я УВАЖНИЙ**   1. Вправа «Побажання» 2. Правила роботи 3. Вправа «Словесний диктант» 4. Вправа «Одне ціле» 5. Вправа «Чотири стихій» 6. Вправа «Я люблю себе за те…» 7. Прощання | 5хв.  5хв.  10хв.  5хв.  5хв.  10хв. |
| **6.** | **Я РОЗМІРКОВУЮ. Я УЯВЛЯЮ**   1. Вправа «Мені подобається, що ти…» 2. Правила роботи 3. Вправа «Метелик» 4. Вправа «Закінчи малюнок» 5. Вправа «Слухай і почуй» 6. Вправа «Стій спокійно» 7. Прощання | 5хв.  3хв.  10хв.  10хв.  7хв.  5хв. |
| **7.** | **Я РОЗУМНИЙ І СПОСТЕРЕЖЛИВИЙ**   1. Вправа «Дзеркало» 2. Правила роботи 3. Вправа «Словесний диктант» 4. Вправа «Крапка - лінія» 5. Руханка «Спробуй повтори» 6. Вправа «Подарунок класу» 7. Прощання | 7хв.  3хв.  7хв.  5хв.  8хв.  10хв. |
| **8.** | **Я ВПЕВНЕНИЙ. Я ЗНАЮ І ВМІЮ**   1. Вправа «Сонечко» 2. Правила роботи 3. Вправа «Наш клас – наш спільний дім» 4. Гра «Придумай свій танець» 5. Вправа «Мій настрій» 6. Прощання | 7хв.  3хв.  20хв.  5хв.  5хв. |

**ЗАНЯТТЯ 1. Я – ОСОБИСТІСТЬ**

***Мета:***

* знайомство дітей між собою;
* налагодження позитивних взаємостосунків у класі;
* розвиток уміння відверто розповідати про себе;
* усвідомлення своїх сильних сторін характеру;
* виховання доброзичливого ставлення до оточуючих.

***Ресурси:*** плакат «Наші правила», шаблони портретів, шаблон «Дерево», кольорові олівці, фломастери, різнокольорові наліпки, кольоровий папір, клей.

***Хід заняття***

***Вступне слово.***

Сьогодні ми з вами розпочнемо нову подорож у країну шкільного життя. Кожного тижня нас чекатимуть цікаві заняття, зовсім не схожі на шкільні уроки. На них ми будемо гратися, малювати, розповідати про себе, ділитися одне з одним своїми радощами чи переживаннями, допомагати й підтримувати одне одного. Запропоновані вправи допоможуть вам навчитися висловлювати свою думку, співпрацювати в колективі, бути привітним, вибачатися й приймати вибачення, відчути себе одним цілим і частинкою нашої великої шкільної родини.

1. **Вправа «Галерея портретів» (10 хв).**

*Мета: знайомство учнів, створення атмосфери довіри.*

Психолог роздає дітям шаблони портретів і пропонує намалювати свій портрет, підписати його тим іменем, яким учень хоче, щоб його називали. Кожен презентує свій малюнок та прикріплює його на загальну галерею портретів класу.

1. **Правила роботи (5 хв).**

*Мета: створення робочої та доброзичливої атмосфери під час заняття*

Психолог пояснює, що на занятті учні повинні будуть дотримуватися певних правил (плакат «Наші правила»). Вони дуже прості, але обов’язкові для всіх:

– Уважно слухати

– Говорити по черзі й коротко

– Виконувати вказівки ведучого

– Поважати виступаючого

– Допомагати один одному

– Бути толерантними.

Запитати в дітей, чи згодні вони з такими правилами? Чи все їм зрозуміло? Чи хотіли б вони щось додати?

1. **Вправа «Моє дерево» (20 хв.)** [4].

*Мета: формування усвідомлення власних якостей та інтересів, розвиток уяви та креативності.*

Учням пропонується зайняти зручну позу, заплющити очі та уявити себе в чарівному лісі, де багато дерев, кущів, тварин, пташок. А одне з дерев – це їх власне дерево. Потрібно уважно його роздивитися: яке листя, стовбур, чи є на ньому плоди. Після цього учні розплющують очі й переходять до другого етапу. Використовуючи шаблон дерева й різноманітне канцелярське приладдя, прикрашають дерево, яке побачили в чарівному лісі, – своє власне дерево. Малюнки за бажанням забирають додому або дарують на згадку психологу.

Обговорення:

– Чи складно було створювати своє дерево?

– Чому саме це дерево твоє? Чим воно на тебе схоже?

Психолог акцентує увагу на неповторності та ексклюзивності кожного дерева.

1. **Руханка «Австралійський дощ» (5 хв.)** [5].

*Мета: досягнення стану психоемоційного розвантаження.*

Учні стають у коло й повторюють за психологом рухи, якими зображують, як іде дощ.

Інструкція:

Психолог запитує в дітей, чи знають вони, що таке австралійський дощ і пропонує їм по колу, ланцюжком передавати свої рухи. Як тільки вони повернуться до ведучого, він передає наступні.

В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).

Починає крапати дощ (клацання пальцями або про­мовляння «кап»).

Дощ посилюється (почергове поплескування долоня­ми грудей).

Починається справжня злива (плескання по стегнах).

А ось і град (тупіт ногами).

Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).

Дощ зменшується (долонями по грудях).

Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).

Тихий шурхіт вітру (потирання долонями).

Сонце! (руки догори).

**5. Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!».

**ЗАНЯТТЯ 2. МОЄ ШКІЛЬНЕ ЖИТТЯ**

***Мета:***

* формування в учнів навичок спілкування з однолітками;
* створення сприятливого психологічного клімату в учнівському колективі;
* розвиток навичок вербальної та невербальної комунікації;
* формування навичок самопрезентації, рефлексії.

***Ресурси:*** плакат «Наші правила»; плакат «Скриня бажань», різнокольорові стікери, олівці, фломастери; музичний супровід.

1. **Вправа «Якби я був...» (5 хв.).**

*Мета: розвиток навичок самопрезентації.*

Діти продовжують фразу «Якби я був їжею (новорічним подарунком, природним явищем, запахом, меблями, деревом, квіткою...), то був би...» і пояснюють чому.

1. **Правила роботи (5 хв).**

*Мета: повторення учнями правил роботи.*

Психолог пропонує дітям згадати правила роботи на занятті (плакат «Наші правила»)

– Уважно слухати

– Говорити по черзі й коротко

– Виконувати вказівки ведучого

– Поважати виступаючого

– Допомагати один одному

– Бути толерантними.

1. **Вправа «За що ми любимо наш клас?» (10 хв.)** [4].

*Мета: згуртування класного колективу, створення атмосфери довіри та прийняття.*

Психолог пропонує учням згадати цікавий, смішний випадок із шкільного життя (як готувалися до школи, як святкували Перший дзвоник, із ким познайомились уперше, як гралися на перерві). Дітям дається декілька хвилин для спогадів. Потім кожен розповідає свою історію, вони можуть повторюватися. Вправа виконується під музику. Коли музика вимкнеться, усі переходять до обговорення.

1. **Вправа «Без слів» (10 хв.) [1].**

*Мета: розвиток навичок невербальної комунікації.*

Діти об’єднуються в пари. У кожній парі одна дитина повинна за допомогою жестів пояснити завдання іншій. Завдання роздає психолог. Вони можуть бути будь-якими, але обов'язково доступними для дитячого розуміння й пов’язаними з конкретними знайомими дітям діями, наприклад: «принести зошит», «витерти дошку», «полити квіти» тощо.

Обговорення :

– Чи важко було зрозуміти співрозмовника, коли він мовчав і пояснював за допомогою жестів?

Психолог акцентує увагу на тому, що спілкуються люди між собою не лише за допомогою слів, а й рухами та жестами.

1. **Вправа «Скарбниця бажань» (7 хв.).**

*Мета: розвиток рефлексії, формування доброзичливих стосунків, поваги до думки інших.*

Психолог пропонує кожному учню придумати бажання, яке пов’язане із шкільним життям, у чому він хоче покращити свої навички. Після цього діти записують їх на кольорових стікерах, зачитують та прикріплюють свої записи на плакат із зображенням чарівної скрині. Наприклад: «Хочу навчитися добре писати літери, малювати, лічити» і т.д.

Обговорення:

* Чи складно було придумати бажання?
* Що ви повинні зробити для здійснення свого бажання?

Психолог звертає увагу дітей на тому, що можна досягнути бажаний результат, покращити свої успіхи в навчання, але для цього потрібно мати бажання, бути старанним і працьовитим.

1. **Руханка «Малюємо цифри» (3 хв.)** [3].

*Мета: досягнення стану психоемоційного розвантаження.*

Учні різними частинами тіла малюють у повітрі цифри: 1 – носом; 2 – правим плечем; 3 – лівим плечем; 4 – правою ногою; 5 – лівою ногою; 6 – ліктем правої руки; 7 – ліктем лівої руки; 8 – правою ногою; 9 – лівою ногою.

**7. Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!».

**ЗАНЯТТЯ 3. Я В КОЛЕКТИВІ**

***Мета:***

* формування доброзичливих стосунків у класному колективі;
* розвиток групової взаємодії, толерантного ставлення один до одного;
* формування в учнів усвідомлення себе частиною колективу.

***Ресурси:*** клубок із нитками, плакат «Наші правила», ватмани, кольорові олівці, фломастери, клей, ножиці.

1. **Вправа**  **«Павутинка» (5 хв.)** [4].

*Мета: згуртування класного колективу.*

Діти разом із психологом стають у коло. Він пропонує привітатися, але не звичайним способом. Учні вітаються по черзі, передаючи одне одному клубок із нитками та залишаючи собі нитку із клубка. Вітатися можна з ким завгодно, не обов’язково це робити по колу.

Під кінець вправи утворюється павутинка й психолог пропонує дітям перевірити, чи міцна вона. Після підводить підсумки, що кожен учасник - це член колективу й тільки якщо всі будуть триматися разом, поважатимуть і підтримуватимуть один одного, то тільки в такому випадку «павутинка дружби» буде такою міцною.

1. **Правила роботи (5 хв).**

*Мета: акцентування уваги учнів на змісті правил роботи.*

Діти разом із психологом повторюютьправила роботи на занятті (плакат «Наші правила»)

– Уважно слухати

– Говорити по черзі й коротко

– Виконувати вказівки ведучого

– Поважати того, хто говорить

– Допомагати один одному

– Бути толерантними.

1. **Вправа «Робота в команді» (25 хв.)** [1].

*Мета: розвиток творчої взаємодії, формування навичок роботи в команді.*

Психолог об’єднує учнів у три підгрупи («художники», «письменники», «юристи»). Для цього діти витягують із коробки картинку із зображенням певної підгрупи.

Кожна команда отримує своє завдання: «художники» мають створити емблему класу; «письменники» придумати гасло (девіз) класу; «юристи» скласти правила класу. Після виконання діти демонструють результати своєї роботи. Разом із психологом учні створюють загальний плакат класу.

Обговорення:

* Чи будете ви дотримуватися правил класу?
* Що допомогло за короткий час створити такий чудовий плакат?
* Що потрібно робити для покращення групової взаємодії?

Після обговорення психолог наголошує учням, що для досягнення поставленої мети чи кращих результатів потрібно вміти спілкуватися один із одним, домовлятися, активно й злагоджено взаємодіяти.

1. **Вправа «Булочка з родзинками» (5 хв.)** [4].

*Мета: досягнення стану психоемоційного розвантаження.*

Психолог запитує в дітей: «Хто любить родзинки?» Ті, хто любить, стають посередині кімнати, беруть одне одного за руки, створюючи ланцюжок. Ті, хто полюбляє солодощі, гарну компанію і т.д., теж до них приєднуються, аж поки всі не стануть у ланцюжок.

Потім ведучий бере останнього учасника за руку й починає, ходячи навколо першого учасника, «намотувати» всю групу на нього – «пекти булочку з родзинками». Коли всі щільно «намотаються», треба хвилинку так постояти, щоб відчути всіх разом, прислухатися до того відчуття і аж тоді розійтися.

1. **Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!».

**ЗАНЯТТЯ 4. СВІТ МОЇХ ЕМОЦІЙ**

***Мета:***

– розширення уявлень про світ емоцій та почуттів;

– розвиток здатності бути в контакті зі своїм емоційним станом та передавати його за допомогою тіла та слів;

– навчання навичкам саморегуляції;

– формування впевненості та адекватної самооцінки;

– створення довірливих стосунків між дітьми.

***Ресурси:*** плакат «Наші правила», кольорові олівці, папір, картки з назвами почуттів та емоцій.

1. **Вправа «Мій настрій» (7 хв.).**

*Мета: створення доброзичливої атмосфери.*

Психолог пропонує учням сісти зручно, заплющити очі та уявити свій настрій, роздивитися, якої він форми, кольору, на що схожий, а потім зобразити його на папері.

Обговорення:

– Що намальовано?

– Який настрій ви зобразили?

– Чому у всіх виявився різний настрій?

– Як Ви дізналися про настрій іншого через його малюнок?

Психолог підводить дітей до висновку, що настрій буває різним і ми повинні намагатися поважати настрій одне одного.

1. **Правила роботи (3 хв.).**

*Мета: повторення учнями правил роботи*

Психолог пропонує дітям згадати правила роботи на занятті (плакат «Наші правила»).

– Уважно слухати

– Говорити по черзі й коротко

– Виконувати вказівки ведучого

– Поважати виступаючого

– Допомагати один одному

– Бути толерантними.

1. **Інформаційне повідомлення. Наші емоції (5 хв.).**

Психолог розповідає дітям, що кожна людина – це окреме «Я», це особистість. До основних емоцій людини належать: радість, гнів, здивування, сум, страх. Ведучий пропонує учням за допомогою виразу обличчя показати емоцію «радість».

Почуття – це вищий рівень розвитку емоцій (почуття любові, милосердя, доброти). Психолог акцентує увагу дітей на дошку, де розміщена абетка почуттів та ілюстрації героїв мультфільмів, казок , які відтворюють певні емоції.

Обговорення:

* Які емоції та почуття вам уже знайомі?
* Для чого потрібні емоції та почуття?

1. **Вправа «Емоційний крокодил» (10 хв.)** [4].

*Мета: розвиток здатності передавати емоції за допомогою тіла, міміки, рухів, голосу.*

Учні стоять у колі, на столі лежать зворотною стороною картки з назвами почуттів та емоцій. Кожен із учасників групи по черзі обирає картку наосліп, яку інші не бачать, і демонструє дану емоцію мімікою, тілом, голосом, рухами. Діти повинні впізнати й назвати емоцію. Хто перший відгадав, той наступний обирає картку. Якщо хтось не знає, як продемонструвати певне почуття, написане на картці, то може відкласти цю картку вбік і взяти іншу.

Обговорення:

* Що було складніше: називати емоції чи вгадувати їх?
* Про які нові почуття та емоції ви сьогодні дізналися?

Після гри психолог наголошує, що в ній немає переможених, усі переможці! Кожен учень мав змогу у веселій атмосфері тренуватися, виражати почуття та емоції різними способами й розпізнавати їх в інших людей.

1. **Вправа «Продовж речення» (10 хв.)** [4].

*Мета: розвиток емоційної сфери*

Психолог пропонує учням продовжити речення, у якому дається опис емоційного стану персонажів. Він читає першу частину речення, а дитина, яка знає, як його продовжити, піднімає руку та говорить пропущені слова.

– «У зайчика свято. Він… (веселий). На його мордочці…(посмішка). Його очі… (сяють від радості). Вони схожі… (на сонечко з промінчиками). Зайчик з радості плескає… (у долоні) і стрибає… (на одній лапці)».

Після цього психолог пропонує всім дітям пострибати як веселі зайчики.

– «Цей ведмедик сумний. На його мордочці немає… (посмішки), очі… (сумні). Лапки… (лежать на колінах). Він опустив… (плечі) і тихо сидить… (на стільці). Грати йому… (не хочеться)».

Психолог пропонує дітям показати сумного ведмедика.

– «Мальвіна дуже здивувалася. Її очі… (широко відкриті), руки… (притиснуті до щічок, до грудей). Вона викрикнула від несподіванки… («Ах!», «Ох!», «Оце так!») і навіть злегка… (присіла)».

Психолог пропонує дітям показати здивування.

– «Цей гном сильно злякався. Його очі… (широко відкриті). Від страху він сильно… (тремтить). Руки… (притиснуті до грудей).

Психолог пропонує показати гнома, який злякався.

– «Карабас дуже розсердився. Його очі… (дивляться зі злістю, зіщурені). Він» стиснув… (кулаки), тупотить… (ногами) і голосно кричить… («Я вам покажу!»)».

Психолог пропонує показати розсердженого Карабаса.

Обговорення:

* Які емоції та почуття сьогодні показували?
* Як ми дізнаємося про настрій іншої людини?

1. **Релаксаційна вправа «Усмішка» (5 хв.)** [6].

*Мета: зняття напруження.*

Ведучий пропонує дітям уявити перед собою на малюнку красиве сонечко, рот якого розплився в широкій посмішці. Учням потрібно посміхнутися у відповідь сонечку й спробувати відчути, як посмішка переходить у їхні руки, доходить до долонь. Психолог пропонує зробити це ще раз і спробувати посміхнутися ширше: «Діти, розтягніть ваші губи, напружте м'язи щік… Дихайте та посміхайтеся ..., ваші руки й долоньки наповнюються усміхненою силою сонечка» (повторити 2-3 рази).

1. **Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!»

**ЗАНЯТТЯ 5. Я УВАЖНИЙ**

***Мета:***

* розвиток пізнавальних процесів, причинно-наслідкових зв'язків, уміння орієнтуватися в просторі;

– підвищення рівня довільної діяльності та саморегуляції;

* створення емоційного комфорту;
* виховання доброзичливого ставлення до інших та впевненості в собі.

***Ресурси:*** плакат «Наші правила», м’яч, аркуші паперу, кольорові олівці, картки із зображенням предметів, розділених навпіл.

1. **Вправа «Побажання» (5 хв.).**

*Мета:* *створення доброзичливої атмосфери, згуртування класу.*

Діти стоять у колі, передають м’яч і говорять добрі побажання одне одному.

Обговорення:

– Що більше сподобалося: говорити побажання чи приймати?

– Який зараз у вас настрій?

1. **Правила роботи (5 хв).**

*Мета: акцентування уваги учнів на дотриманні правил роботи.*

Психолог пропонує дітям згадати правила роботи на занятті (плакат «Наші правила»).

– Уважно слухати

– Говорити по черзі й коротко

– Виконувати вказівки ведучого

– Поважати виступаючого

– Допомагати один одному

– Бути толерантними.

**3. Вправа «Словесний диктант» (10 хв.)** [4].

*Мета: розвиток уваги, пам’яті, мислення, уяви.*

Діти отримують такі завдання:

– намалювати 2 сливи й 3 яблука;

– намалювати у рядок 5 вишень: перша й остання мають бути з листочками, решта – лише з вишеньками;

– намалювати у рядок 9 м’ячиків, чергуючи в рядку великий і маленький;

– намалювати у рядок 6 різних фігур, остання серед них має бути трикутником;

– намалювати у рядок 8 різних за розміром трикутників, найменший зафарбувати.

Обговорення:

– Які завдання були незрозумілими?

– Які легкими?

– Чи в усіх вийшло виконати запропоновані завдання?

**4. Вправа «Одне ціле» (5 хв.).**

*Мета: розвиток уваги, зорової пам’яті.*

Психолог роздає учням завдання із зображенням предметів, які розділені на дві частини. Вони складені неправильно. Діти мають знайти пару для кожної частинки зображення.

Заздалегідь потрібно підготувати великі та якісні зображення, щоб діти змогли розгледіти кожну деталь.

**5. Вправа «Чотири стихії» (5 хв.)** [1].

*Мета: розвиток уваги*

Діти стоять у колі. За командою психолога виконують певні рухи руками:

«Земля» – руки до низу.

«Вода» – руки витягнути вперед.

«Повітря» – підіймають руки вгору.

«Вогонь» – плескають у долоні.

Обговорення:

– Чи важко було запам’ятати послідовність рухів?

– Що заважало?

– Що допомагало?

Можна проводити вправу біля парт. Послідовність дій потрібно змінювати.

1. **Вправа «Я люблю себе за …» (10 хв.).**

*Мета: самопізнання, рефлексія*.

Психолог пропонує кожному учню завершити речення: «Я люблю себе за …». Дитина називає якості, які їй подобаються в собі; вчинки, за які її заохочують і якими вона задоволена.

Обговорення:

– Який настрій у вас зараз?

– Чи приємно було говорити про себе?

– Які враження від заняття?

1. **Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!».

**ЗАНЯТТЯ 6. Я РОЗМІРКОВУЮ. Я УЯВЛЯЮ**

***Мета:***

* розвиток логічного та асоціативного мислення, переключення уваги, репродуктивної уяви, саморегуляції;
* виховання самостійності та активності учнів;
* розвиток групової взаємодії.

***Ресурси:*** плакат «Наші правила»; картки із зображенням квадратів із квіточками та паперові метелики; аркуші паперу із зображенням геометричних фігур (коло, трикутник, квадрат), кольорові олівці.

1. **Вправа « Мені подобається, що ти…» (5 хв.)** [5].

*Мета: сприяння згуртованості класу, створення доброзичливої атмосфери.*

Діти стоять у колі й по черзі продовжують речення: «Привіт, мені подобається, що ти…».

Обговорення:

– Які почуття виникали, коли вам говорили приємні слова?

– Що було легше – говорити чи слухати про себе? Чому?

**2. Правила роботи (3 хв).**

*Мета: нагадування учням, що дотримання правил взаємодії сприяє ефективній роботі.*

Психолог разом із дітьми повторюють правила роботи на занятті (плакат «Наші правила»).

– Уважно слухати

– Говорити по черзі й коротко

– Виконувати вказівки ведучого

– Поважати того, хто говорить

– Допомагати один одному

– Бути толерантними.

**3. Вправа «Метелик» (10 хв.)** [4].

*Мета: розвиток мислення, уваги, пам’яті.*

Діти отримують картки із зображенням квадратів із квіточками та метеликами (Додаток № 4). Психолог пропонує кожній дитині за вказівкою розташувати свого метелика у відповідному квадраті. Наприклад: «Посадіть метелика в нижчий лівий квадрат, метелик рухається вгору на 1 квадрат, праворуч на 2 квадрати, донизу 1 квадрат, праворуч 1 квадрат, вгору 3 квадрати, ліворуч 2 квадрати, донизу 3 квадрати» тощо.

Обговорення:

– Чи важко було сконцентрувати увагу на завданні?

– Що допомогло при виконанні?

**4. Вправа «Закінчи малюнок» (10 хв.)** [5].

*Мета: розвиток уяви.*

Психолог запитує в дітей, які геометричні фігури зображені на аркушах. Учням пропонується домалювати ці фігури, щоб вийшли зображення предметів, малюнок тощо. Потім діти презентують свої малюнки.

Обговорення:

– Чи складно було уявляти предмети?

– Що ви відчували, коли малювали?

**5. Вправа «Слухай і почуй» (7 хв.)** [4].

*Мета: розвиток уваги.*

Психолог пропонує учням уважно слухати слова, які він говорить, і плескати в долоні щоразу, коли вони почують назву тварини.

– Увага! Почали: шафа, собака, кінь, ліжко, кіт, потяг, горобець, машина, ворона, книжка, корова, коза.

Ведучий просить учнів підвестися, коли вони почують назву рослини. Обов’язково нагадує учасникам, що не треба плескати, а підводитися й реагувати не на тварину, а на рослину.

– Увага! Почали: дорога, тигр, береза, пшениця, літак, троянда, змія, дуб, лялька, гриб, школа, ромашка.

Психолог пропонує учням підіймати руку, коли почують назви професій.

– Увага! Почали: вазон, учитель, лікар, куртка, продавець, лілія, пекар, комп’ютер, машиніст, корова, суддя, футболіст.

Діти присідають, коли ведучий називає казкових персонажів.

– Увага! Почали: стежка, мама, Колобок, Попелюшка, листоноша, Дюймовочка, папуга, Баба-Яга, автобус, Рукавичка, Круть та Верть, вікно.

Обговорення:

* Чи легко було виконувати завдання?

**6. Вправа «Стій спокійно» (5 хв.).**

*Мета: розвантаження, рухова активність.*

Психолог пропонує учасникам утворити коло. Він ходить усередині кола й, зупинившись перед ким-небудь, голосно говорить: «Руки!» Той, до кого звернувся ведучий, повинен стояти спокійно, а його сусіди повинні підняти руки: сусід зліва – праву, сусід справа – ліву.

Спочатку в ролі ведучого виступає психолог.

**7. Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!»

**ЗАНЯТТЯ 7. Я РОЗУМНИЙ І СПОСТЕРЕЖЛИВИЙ**

**Мета:**

* розвиток пізнавальних процесів, творчої уяви;
* розвиток дрібної моторики рук, орієнтування в просторі, спостережливості;
* формування здатності до переключення та концентрації уваги;
* виховання самостійності та активності.

***Ресурси:*** плакат «Наші правила», малюнки «Що переплутав художник», аркуші із зображення малюнка по крапочках, нейропсихологічні картки «Спробуй повтори», кольорові олівці, фломастери, круглі листи паперу діаметром 10-12см, музичний супровід.

1. **Вправа «Дзеркало» (7 хв.).**

*Мета: розвиток уяви, розширення уявлень про емоційну сферу людини.*

Один учень показує рухи, інші учні («дзеркала») – їх відображають.

Обговорення:

– Який зараз у вас настрій?

– Що сподобалося більше – показувати чи відображати рухи?

1. **Правила роботи (3 хв).**

*Мета: акцентувати увагу учнів на дотриманні правил роботи.*

Психолог пропонує дітям згадати правила роботи на занятті (плакат «Наші правила»)

– Уважно слухати

– Говорити по черзі й коротко

– Виконувати вказівки ведучого

– Поважати виступаючого

– Допомагати один одному

– Бути толерантними.

**3. Вправа «Словесний диктант» (7 хв.)**  [4].

*Мета: розвиток уваги, пам’яті, мислення.*

Психолог дає дітям такі завдання:

– намалювати в рядок 9 кружечків, зафарбувати їх по черзі червоним та синім кольорами;

– намалювати в рядок 6 листочків, два зелені, решта – жовті;

– намалювати в центрі сторінки чотирьох жуків-сонечок так, щоб один повз угору, другий – униз, третій – ліворуч, четвертий – праворуч;

– обвести 8 клітинок і розфарбувати їх так, щоб було по дві однакового кольору.

**4. Вправа «Крапка** –  **лінія» (5 хв.),** (модифіковано до вправи «З’єднай по крапках для дітей»).

*Мета: розвиток дрібної моторики, уваги, зорової пам’яті.*

Ведучий роздає кожному учню аркуш паперу із завданням (Додаток № 6). Він пояснює дітям, що на ньому є предмети чи істоти, а також приховане зображення, яке можна побачити, лише правильно з’єднавши пронумеровані крапки. Після цього психолог пропонує дітям з’єднати лініями крапки по порядку. Коли учні виконають малюнок, його можна використати як розмальовку.

**5. Руханка «Спробуй повтори» (8 хв.)**,

(модифіковано до нейропсихологічної гри «Роби як Лорі» (повтори, якщо зможеш).

*Мета: розвиток уваги, спостережливості, координації рухів.*

Психолог демонструє картки із різними позами рук та тулуба (бажано показувати на екрані), а діти намагаються їх повторити. Психолог виконує завдання разом із учнями

Обговорення:

– Які рухи було виконувати складно?

– А які легко?

– Який у вас настрій після виконання вправи?

**6. Вправа «Подарунок класу» (10 хв.).**

*Мета: розвиток уяви, самопізнання; релаксація.*

Психолог роздає дітям круглі листки паперу й пропонує зробити подарунок для класу:

– Діти, сьогодні ми зробимо нашому класу, а заодно й собі ще один подарунок. Подарунок цей буде не простий, а музичний. Зараз ви почуєте гарну мелодію. Спочатку просто послухайте її і подумайте, про що розповідає вам ця мелодія, що нагадує, що хочеться вам намалювати, коли ви її слухаєте... Коли уявите, намалюйте свій малюнок на кружечках, які я вам роздала. Може, у когось це буде ліс, у когось – море або річка, а хтось згадає про улюблену іграшку ... Малюйте те, що вам захочеться намалювати під цю мелодію.

Психолог умикає музику, неголосно нагадує, що треба спочатку просто послухати мелодію, уявити щось приємне. Секунд через 25-30 пропонує дітям приступити до малювання.

Роботи, які презентували учні, можна нанизати на нитку й повісити в класі.

**7. Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!»

**ЗАНЯТТЯ 8. Я ВПЕВНЕНИЙ. Я ЗНАЮ І ВМІЮ**

***Мета:***

* підвищення самооцінки, усвідомлення своїх позитивних рис характеру;
* розвиток групової взаємодії;
* формування вміння працювати за поданим зразком, колективного обговорення завдань;
* розвиток творчої уяви.

***Ресурси:*** плакат «Наші правила»; «сонечко», виготовлене з цупкого паперу; кольорові наліпки у формі хмаринок, сонечка, дощу, малюнок із зображенням неба ; малюнок «Школа», кольорові олівці, фломастери; музичний супровід.

1. **Вправа «Сонечко» (7 хв.)** [3].

*Мета: розвиток умінь правильно висловлювати власні думки, налаштування на позитивну співпрацю з однокласниками, формування позитивного «Я» образу.*

Діти стають у коло. У руках психолога виготовлене з цупкого паперу «сонечко». Він передає його по колу сусідові ліворуч. Потім психолог повідомляє учням, що коли він плесне в долоні, то той у кого це сонечко буде, виходить у центр кола. Ця дитина стає «сонечком», яке зігріває клас і якому всі діти по черзі мають сказати приємні слова та побажання. Коли всі діти висловляться, учень стає назад в коло. Гра триває доти, поки кожен учасник не побуває в ролі «сонечка».

Обговорення:

– Чи легко було робити компліменти?

– Чи приємно вам було чути про себе гарні слова?

**2. Правила роботи (3 хв.).**

*Мета: сприяти розумінню учнями взаємозв’язку між дотриманням правил та ефективністю роботи.*

Психолог пропонує дітям самостійно згадати правила роботи на занятті, а потім демонструє плакат «Наші правила» .

Обговорення:

– Чи легко вам було дотримуватися правил роботи?

– Яке правило вам допомагало бути максимально активним?

1. **Вправа  «Наш клас – наш спільний дім» (20 хв.)**

*Мета: формування розуміння учнями поняття «колектив», навичок групової взаємодії.*

Психолог запитує в учнів, чи хочуть вони, щоб їхній клас був дружнім. Чи хочуть вони мати друзів серед однокласників.

Після відповідей дітей ведучий пропонує побудувати спільний дім класного колективу. Кожен учень обирає картку певного кольору (червона, помаранчева, зелена). Утворюється три команди будівельників. Перша (червона команда) будує фундамент будинку – це основа, на якій  він тримається ( психолог показує на макеті). Друга команда (помаранчева) кластиме цеглу – це основна частина нашого дружнього дому. А третя команда (зелена) працюватиме над побудовою даху.

Першою починає працювати червона команда: вона будує фундамент. Каменями для фундаменту стануть риси характеру, які допомагають створити дружній клас. Кожен учень, у якого в руках червона картка, – це член червоної команди. Діти по черзі виходять до плакату, називають рису характеру, написану на камінчику й приклеюють його до фундаменту будиночка.

Далі працює помаранчева команда. На їхніх цеглинках написано, що саме можна робити разом, щоб діти в класі могли краще здружитися.

Третя команда – зелена. Вона будує дах. Дах – це наш захист. Тому зелена команда кластиме захисну черепицю – це поведінка, яка показує ставлення учнів один до одного.

Коли будиночок побудовано, психолог робить висновок, що головна умова існування класного колективу – це співпраця. Він тримається на взаємодопомозі, доброті, щедрості. Порядок і настрій у ньому забезпечує наша спільна діяльність - участь в іграх, святах, змаганнях, навчанні... А захистом стане добре ставлення один до одного – прийняти до гри, допомогти, заспокоїти, зробити комплімент, порадіти за однокласника, захистити...

  Ведучий дякує всім командам за гарну роботу.

*Зразки написів для цеглинок*

*Фундамент*

Доброзичливість, ввічливість, взаємодопомога, доброта, підтримка, щедрість, розуміння, дружелюбність, чесність, щирість  тощо

*Дах*

Допомагати однокласникам; підтримувати в складних ситуаціях; ділитися, допомагати новеньким  захищати тих, кого образили; заспокоїти того, хто засмучений; радіти успіхам інших;  робити компліменти;  пробачати; просити пробачення; вітати зі святами;  розповідати цікаві історії; уважно  слухати, що розповідають інші.

*Стіни*

Гратися разом, представляти свій клас на спортивних змаганнях, разом готувати номери від класу  до святкових концертів,  відвідувати гуртки, ходити разом до бібліотеки, вітати один одного зі святами, підтримувати порядок під час уроків, придумувати класні традиції.

**4. Гра «Придумай свій танець» (5 хв.)** [1].

*Мета: розвиток уяви, розвантаження.*

Учні стоять у колі. Психолог стає в центр кола. У такт музики (швидкої чи повільної) він виконує декілька різних танцювальних ру­хів, усі інші копіюють його танець. Потім психолог тор­кається до одного з учасників, той виходить у центр, придумує свій танець, і так далі по колу. Можна ускладнити завдання, пропонуючи дітям при­думати танець бджілки, ведмедика, сонечка, вітру, вечірньої зірки, моря.

**5. Вправа «Мій настрій» (5 хв.).**

*Мета: розвиток рефлексії.*

Учням пропонується обрати стікер, який асоціюється з настроєм наприкінці заняття та розмістити наліпку на малюнку («на небі»).

Обговорення:

– Чи сподобалися вам наші заняття?

– Що запам’яталося найбільше?

– Як ви почуваєте себе зараз? Які почуття й емоції переважають?

**6. Прощання.**

Діти разом із психологом стають у коло, тримаючись за руки, промовляють: «Ти і я, Я і ти, Усі ми друзі назавжди!».

**Список використаних джерел**

1. Кириленко В. Корекційні та розвивальні заняття для учнів початкової школи // Психолог. – № 41. – 2006
2. Концепція нової української школи. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/07/konczepcziya.pdf
3. Коробко С., Коробко О. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с.
4. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі [Текст] / Заг. ред. Є.В. Афоніна, О.О. Заріцький, Н.В. Міщенко. – Краматорськ : Витоки, 2018. – 250 с.
5. Розвивальні та корекційні заняття психолога/ упорядник Т.Гончаренко. – К.: ред.. загальнопед газ., 2005.
6. Скворчевська, О. В. Ігрові методики роботи з учнями 1-4 класів: навч. вид. /О. В. Скворчевська. - Х. : Видавнича група «Основа», 2013.- 129 с.
7. Шевченко Н.О. Особистість молодшого школяра. – Главник, 2008. – с. 128. (Серія «Психологічний інструментарій»)
8. <http://studentam.net.ua/content/view/3153/97/>
9. <https://studopedya.ru/1-75770.html>
10. <http://medbib.in.ua/proektivnyiy-risunok-chto-mne-nravitsya-shkole-39981.html>

***Додаток 1.***

1. **Методика «Експертна оцінка адаптованості дитини до школи»**

(В.Чирков, О.Соколова, О.Сорокіна)

Методика складається з двох схем:

*Схема 1:* вивчення соціально-психологічної адаптації дітей до школи, для вчителів.

*Схема 2:* вивчення соціально-психологічної адаптації, для батьків.

**Схема 1** (для вчителів) включає 4 критерії адаптованості і 7 характеристик (шкал) для їхньої оцінки. Як критерії виступають такі параметри:

1. Ефективність навчальної діяльності.
2. Засвоєння шкільних норм поведінки.
3. Успішність соціальних контактів.
4. Емоційне благополуччя.

**Схема 2** (для батьків) містить 6 характеристик (шкал):

1. Успішність виконання шкільних завдань.
2. Ступінь зусиль, необхідних дитині для виконання шкільних завдань.
3. Самостійність дитини у виконанні шкільних завдань.
4. Настрій, з яким дитина йде до школи.
5. Взаємини з однокласниками.
6. Загальна оцінка адаптованості.

**Форма проведення:** індивідуальна і групова.

**Матеріали:** стимульний матеріал, бланки.

**Порядок використання схем.**

Використання схем може здійснюватися різними способами. При одноразовому їх застосуванні вчителя (або вчителів) і батьків за кожним критерієм просять вибрати твердження, найбільш точне на цей час. (Кожне твердження має свій бал). Підсумовування отриманих балів за кожною схемою дає змогу одержати оцінки адаптованості дитини до школи.

При багаторазовому застосуванні схем педагоги й батьки щодня в бланку спостереження протоколу відзначають номери тверджень, що найбільше відповідають формам поведінки та які часто трапляються у навчальній діяльності. На підставі цих даних виводять сумарний показник адаптованості дитини, а також складають графік динаміки процесу адаптації за визначений період.

У випадку застосування обох способів схем отримані результати порівнюють з нормами.

**Схема 1**

22-35 балів – зона адаптації;

15-21 бал – зона неповної адаптації;

0-14 балів – зона дезадаптації.

**Схема 2**

19-30 балів – зона адаптації;

13-18 балів – зона неповної адаптації;

0-12 балів – зона дезадаптації.

Схема 1

**ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ**

(заповнюють вчителі)

**Критерій І. «Ефективність навчальної діяльності»**

**Шкала «Навчальна активність»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Активно працює на уроці, часто підносить руку і відповідає правильно |  |  |  |  |  |
| 4 | На уроці працює, позитивні і негативні відповіді чергуються |  |  |  |  |  |
| 3 | Рідко підносить руку, але відповідає правильно |  |  |  |  |  |
| 2 | Навчальна активність на уроці має короткочасний характер, часто відволікається не чує запитання |  |  |  |  |  |
| 1 | Пасивний на уроці, дає негативні відповіді або не відповідає зовсім, часто переписує готове з дошки |  |  |  |  |  |
| 0 | Навчальна активність відсутня (дитина не включається в навчальний процес) |  |  |  |  |  |

**Шкала «Засвоєння знань» (успішність)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Правильне, безпомилкове виконання шкільних завдань |  |  |  |  |  |
| 4 | Невеликі поодинокі помилки |  |  |  |  |  |
| 3 | Поодинокі помилки, пов’язані з пропуском букв і їхньою заміною |  |  |  |  |  |
| 2 | Погане засвоєння матеріалу за одним з основних предметів, порівняно велика кількість помилок |  |  |  |  |  |
| 1 | Часті помилки, неакуратне виконання завдань: багато виправлень, закреслень |  |  |  |  |  |
| 0 | Погане засвоєння програмного матеріалу з усіх предметів: грубі помилки і їх чимало |  |  |  |  |  |

**Критерій ІІ. «Засвоєння шкільних норм поведінки»**

**Шкала «Поведінка на уроці»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Сидить спокійно, сумлінно виконує всі вимоги вчителя |  |  |  |  |  |
| 4 | Виконує вимоги вчителя, але іноді, на короткий час, відволікається від уроку |  |  |  |  |  |
| 3 | Зрідка повертається, обмінюється короткими репліками з товаришами |  |  |  |  |  |
| 2 | Часто спостерігається скутість у рухах, позі, напруженість у відповідях |  |  |  |  |  |
| 1 | Виконує вимоги вчителя частково, відволікається на сторонні заняття, постійно розмовляє |  |  |  |  |  |
| 0 | Не виконує вимоги вчителя: велику частину уроку займається сторонніми справами (переважають ігрові інтереси) |  |  |  |  |  |

**Шкала «Поведінка на перерві»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Висока ігрова активність, охоче бере участь у рухливих колективних іграх |  |  |  |  |  |
| 4 | Активність виражена мало: полюбляє заняття в класі з кимось із дітей, читання книг, спокійні ігри |  |  |  |  |  |
| 3 | Активність дитини обмежується заняттями, пов’язаними з підготовкою до наступного уроку (готує підручники, зошити, миє дошку, прибирає клас) |  |  |  |  |  |
| 2 | Не може знайти собі заняття, переходить від однієї групи дітей до іншої |  |  |  |  |  |
| 1 | Пасивна, рухи скуті, уникає інших |  |  |  |  |  |
| 0 | Часто порушує норми поведінки: заважає іншим дітям гратися, кричить, бігає, не змінює своєї поведінки, коли роблять зауваження (не володіє собою) |  |  |  |  |  |

**Критерій ІІІ. «Успішність соціальних контактів»**

**Шкала «Взаємини з однокласниками»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Товариська, легко контактує з дітьми |  |  |  |  |  |
| 4 | Малоініціативна, але легко вступає в контакт, коли до неї звертаються діти |  |  |  |  |  |
| 3 | Сфера спілкування обмежена: контактує тільки з деякими дітьми |  |  |  |  |  |
| 2 | Воліє бути поруч із дітьми, але не вступає з ними в контакт |  |  |  |  |  |
| 1 | Замкнена, ізольована від інших дітей, воліє бути на самоті (інші діти байдужі до неї) |  |  |  |  |  |
| 0 | Виявляє негативізм стосовно дітей, постійно свариться і кривдить їх (інші діти її не люблять) |  |  |  |  |  |

**Шкала «Ставлення до вчителя»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Виявляє товариськість стосовно вчителя, прагне сподобатися йому, після уроку часто підходить до вчителя, спілкується з ним |  |  |  |  |  |
| 4 | Цінує гарну думку вчителя про себе, прагне виконувати всі його вимоги, у разі потреби сама звертається до нього за допомогою |  |  |  |  |  |
| 3 | Старанно виконує всі вимоги вчителя, але за допомогою звертається частіше до однокласників |  |  |  |  |  |
| 2 | Виконує вимоги вчителя формально, незацікавлена у спілкуванні з ним, намагається бути непомітною |  |  |  |  |  |
| 1 | Уникає контакту з учителем, у спілкуванні з ним легко бентежиться, губиться, говорить тихо, затинається |  |  |  |  |  |
| 0 | Спілкування з учителем призводить до негативних емоцій, ображається, плаче при найменшому зауваженні |  |  |  |  |  |

**Критерій ІV. «Емоційне благополуччя»**

**Шкала «Емоційне благополуччя»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Гарний настрій, часто посміхається, сміється |  |  |  |  |  |
| 4 | Спокійний емоційний стан |  |  |  |  |  |
| 3 | Епізодично виявляється знижений настрій |  |  |  |  |  |
| 2 | Негативні емоції: тривожність, смуток, інколи страх; вразливість, запальність, дратівливість |  |  |  |  |  |
| 1 | Окремі депресивні прояви, плач без жодних причин; агресивні реакції: часто свариться з дітьми, підвищує голос |  |  |  |  |  |
| 0 | Переважання депресивного настрою; агресія (вибуху гніву, злості) виявляється у відносинах з дітьми (може вдарити, щось зламати, зчинити бійку) й у відносинах з учителем |  |  |  |  |  |

**ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ**

**ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ**

(заповнюють батьки)

**Шкала «Успішність виконання шкільних завдань»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Правильне безпомилкове виконання шкільних завдань |  |  |  |  |  |
| 4 | Одиничні помилки |  |  |  |  |  |
| 3 | Поодинокі помилки, пов’язані з пропуском букв або їхньою заміною |  |  |  |  |  |
| 2 | Погане засвоєння матеріалу з одного з основних предметів |  |  |  |  |  |
| 1 | Погане засвоєння матеріалу з усіх предметів |  |  |  |  |  |

**Шкала «Ступінь зусиль на виконання шкільних завдань»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Дитина працює легко, вільно, без напруження |  |  |  |  |  |
| 4 | Виконання шкільних завдань не викликає в дитини особливих ускладнень |  |  |  |  |  |
| 3 | Інколи працює легко, виявляє впертість, завершення завдань вимагає певного напруження |  |  |  |  |  |
| 2 | Виконання шкільних завдань потребує від дитини напруження зусиль, сторонньої допомоги |  |  |  |  |  |
| 1 | Дитина відмовляється працювати, може плакати, кричати, виявляти агресію |  |  |  |  |  |

**Шкала «Самостійність дитини у виконанні шкільних завдань»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Дитина сама може впоратися зі шкільними завданнями |  |  |  |  |  |
| 4 | Працює самостійно, майже не звертаючись по допомогу до дорослого |  |  |  |  |  |
| 3 | Інколи звертається по допомогу, але частіше виконує завдання сама |  |  |  |  |  |
| 2 | Дитина могла б упоратись зі шкільними завданнями самостійно, але воліє робити їх із допомогою дорослого |  |  |  |  |  |
| 1 | Для виконання дитиною шкільних завдань потрібна ініціатива, допомога і постійний контроль з боку дорослого |  |  |  |  |  |

**Шкала «Настрій, з яким дитина йде до школи»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Дитина усміхається, сміється, з гарним настроєм іде до школи |  |  |  |  |  |
| 4 | Спокійна, організована, немає проявів зниженого настрою |  |  |  |  |  |
| 3 | Інколи бувають прояви зниженого настрою |  |  |  |  |  |
| 2 | Трапляються прояви негативних емоцій:  А) тривожність, смуток, інколи страх;  Б) уразливість, запальність, дратівливість |  |  |  |  |  |
| 1 | Переважання депресивного настрою або агресії (вибухи гніву, злості) |  |  |  |  |  |

**Шкала «Взаємини з однокласниками»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Дитина товариська, ініціативна, легко контактує з дітьми, у неї багато друзів, знайомих |  |  |  |  |  |
| 4 | Малоініціативна, але легко вступає в контакт, коли до неї звертаються діти |  |  |  |  |  |
| 3 | Сфера спілкування трохи обмежена: спілкується тільки з деякими дітьми |  |  |  |  |  |
| 2 | Воліє бути поруч, але не вступати з ними в контакт |  |  |  |  |  |
| 1 | Замкнена, ізольована від інших дітей, воліє бути на самоті; ініціативна у спілкуванні, але часто виявляє негативізм стосовно дітей: свариться, дражниться, б’ється |  |  |  |  |  |

**Шкала «Загальна оцінка адаптованості дитини»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Високий рівень адаптованості |  |  |  |  |  |
| 4 | Рівень адаптованості вищий за середній |  |  |  |  |  |
| 3 | Середній рівень адаптованості |  |  |  |  |  |
| 2 | Рівень адаптованості нижчий за середній |  |  |  |  |  |
| 1 | Низький рівень адаптованості |  |  |  |  |  |

**Додаток 2**

**Проективна методика «Мій клас».**

*Форма проведення*:індивідуальна і групова.

*Час проведення* :30 хвилин.

*Обладнання*: аркуш з альбому формату А4, простий олівець, гумка, кольорові олівці.

*Інструкція для дітей:* «Намалюйте свій клас».

*Примітка*: аркуш з альбому має бути розташований горизонтально.

*Інструкція для психолога:* Для правильної інтерпретації необхідно провести бесіду за малюнком з кожною дитиною, у ході якої з’ясувати:

* Хто і що зображено на малюнку ( при цьому запитання «Де ти зображений на малюнку?» або « Чи намалював ти себе?» ставити не можна, щоб наштовхувати дитину на думку про те, що вона себе повинна була «уключити» у зображення);
* Якщо учень «не включив» себе, то можливі такі запитання за малюнком: «Де ти зараз знаходишся?», «Що ти там робиш?», «Чому ти знаходишся там?», «Що тобі хотілося б зробити?».

*Інтерпретація:*

1.Відповідність або не відповідність малюнка темі інтерпретується аналогічно методиці « Що мені подобається в школі».

2. Ознака «наявність – відсутність» того, хто малював, у зображені:

\*якщо дитина себе намалювала, значить вона «включила» себе в образ свого класу; це свідчить про те, що адаптація до школи проходить успішно (варто також звернути увагу на особливості зображення: колір, положення тіла, ситуацію);

\*якщо дитина себе не намалювала, отже, вона себе «не включила» в образ свого класу; це свідчить про те, що в процесі адаптації до школи виникли труднощі;

\*якщо дитина зобразила в класі тільки себе, то це може вказувати або на наявність у неї проблеми у відносинах з однокласниками, учителем, або на егоцентризм.

3. Ознака «наявність – відсутність» інших людей у класі:

\*наявність учителя, однокласників, за умови «включення» себе в зображення, свідчить про нормальний контакт дитини з учителем, однокласниками (але варто звернути увагу на особливості зображення);

\*відсутність учителя, однокласників на малюнку вказує на можливість проблем у відносинах того, хто малював, з тими, кого він «не включив»;

\*якщо дитина намалювала кого-небудь із членів своєї родини, це свідчить про труднощі в адаптації до школи, вона не може вийти за межі сімейної спільності;

\*якщо дитина «включає» у малюнку кого-небудь зі своїх друзів, що не є її однокласниками, то, можливо, у неї немає друзів у класі.

4. На малюнку зображені тільки стіни, шкільні меблі. Квіти – зовнішня мотивація. Якщо такі малюнки в більшості учнів класу, це може вказувати на те, що вчитель приділяє недостатню увагу побудові теплих емоційних взаємин між дітьми. Також можливо, що ставлення вчителя до учнів формалізоване і вони не одержують необхідної підтримки й уваги.

**Додаток 3**

**Проективний малюнок**

**«Що мені подобається в школі?» (За Н.Г. Лускановою)**

*Мета:* дослідження адаптації дитини до школи

*Форма проведення:* індивідуальна й групова

*Час проведення*: 30 хвилин

*Обладнання:* альбомний аркуш формату А4, простий олівець, гумка, кольорові олівці.

*Інструкція для дітей* «Діти, намалюйте, що вам найбільше подобається в школі. Малювати можна все, що хочете. Малюйте, як зможете, оцінки за нього ставитися не будуть ».

*Примітка:*альбомний лист повинен бути розташований горизонтально.

*Інтерпретація результатів:*

1. Невідповідність темі вказує на:

а) відсутність шкільної мотивації і переважання інших мотивів, найчастіше ігрових. У цьому випадку діти малюють машини, іграшки, військові дії, візерунки і пр. Свідчить про мотиваційної незрілості;

б) дитячий негативізм. У цьому випадку дитина наполегливо відмовляється малювати на шкільну тему і малює те, що він найкраще вміє і любить малювати. Така поведінка властива дітям із завищеним рівнем домагань і труднощами пристосування до чіткого виконання шкільних вимог;

в) неправильне тлумачення поставленої задачі, її розуміння. Такі діти або нічого не малюють або змальовують у інших сюжети, що не мають відношення до даної теми. Найчастіше це властиво дітям із затримкою психічного розвитку.

2. Відповідність заданій темі говорите наявності позитивного відношення до школи, при цьому враховується сюжет малюнка, тобто що саме зображено:

а) навчальні ситуації - вчитель з указкою, що сидять за партами учні, дошка з написаними завданнями і т.п. Свідчить про високу шкільної мотивації та навчальної активності дитини, наявності у нього пізнавальних навчальних мотивів;

б) ситуації неучбового характеру - шкільне завдання, учні на перерві, учні з портфелями і т.п. Властиві дітям з позитивним ставленням до школи, але більшою спрямованістю на зовнішні шкільні атрибути;

в) ігрові ситуації - гойдалки на шкільному дворі, ігрова кімната, іграшки та інші предмети, що стоять у класі (наприклад, телевізор , квіти на вікні і т.п.). Властиві дітям з позитивним ставленням до школи, але з переважанням ігрової мотивації.

Для більшої надійності оцінки дитячих малюнків при проведенні обстеження доцільно запитати дитину, що він зобразив, чому намалював той чи інший предмет, ту чи іншу ситуацію.

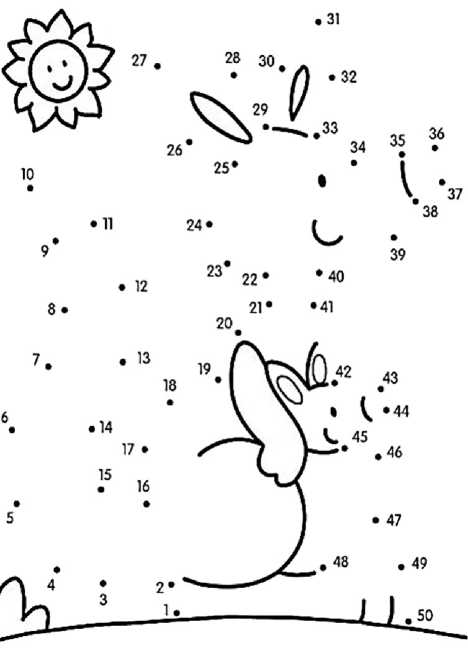
У ряді випадків за малюнками дітей можна судити не тільки про рівень їх навчальної мотивації, про їх ставлення до школи, але і виявити ті сторони шкільного життя, які є для дитини найбільш привабливими.

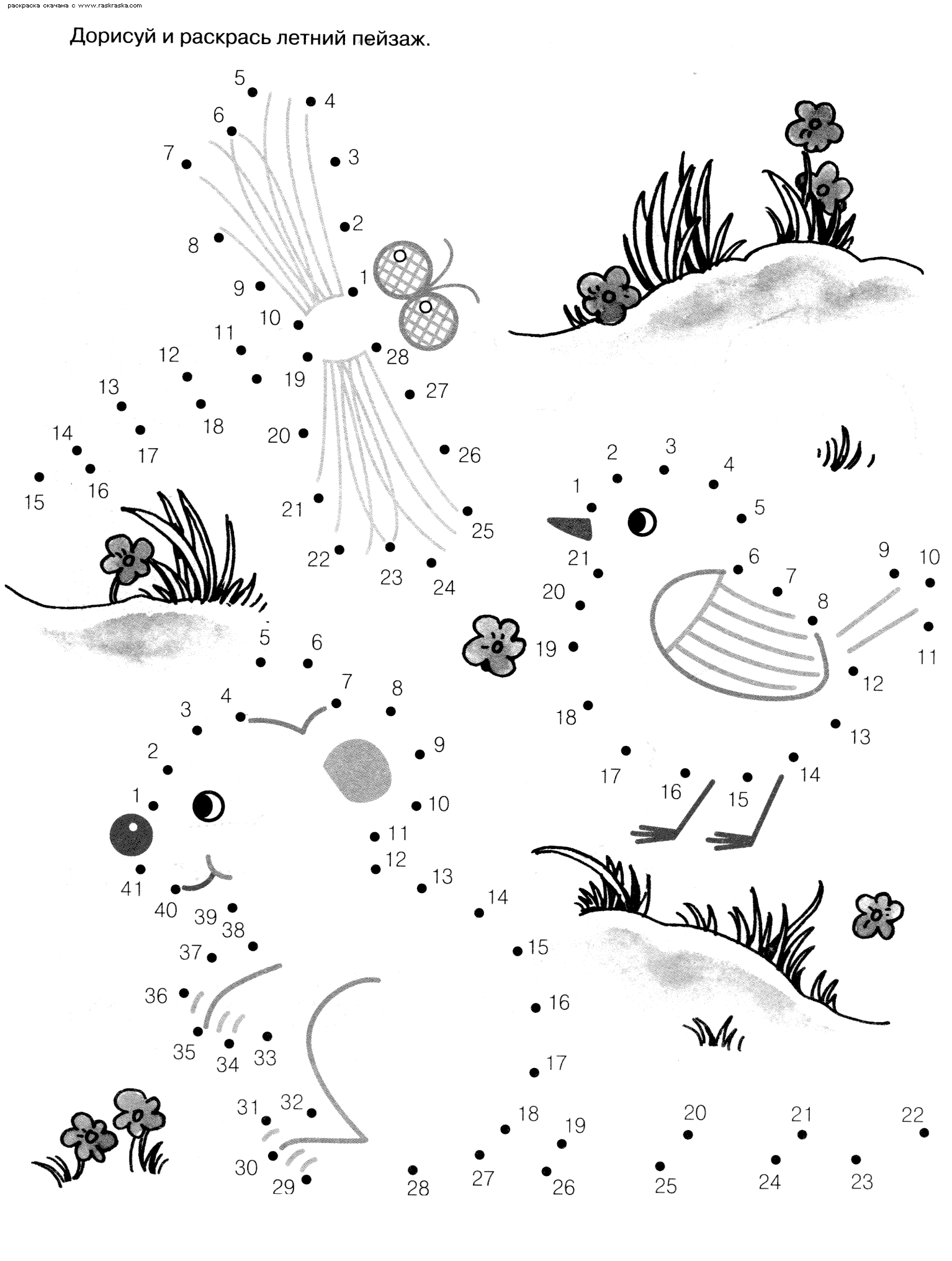
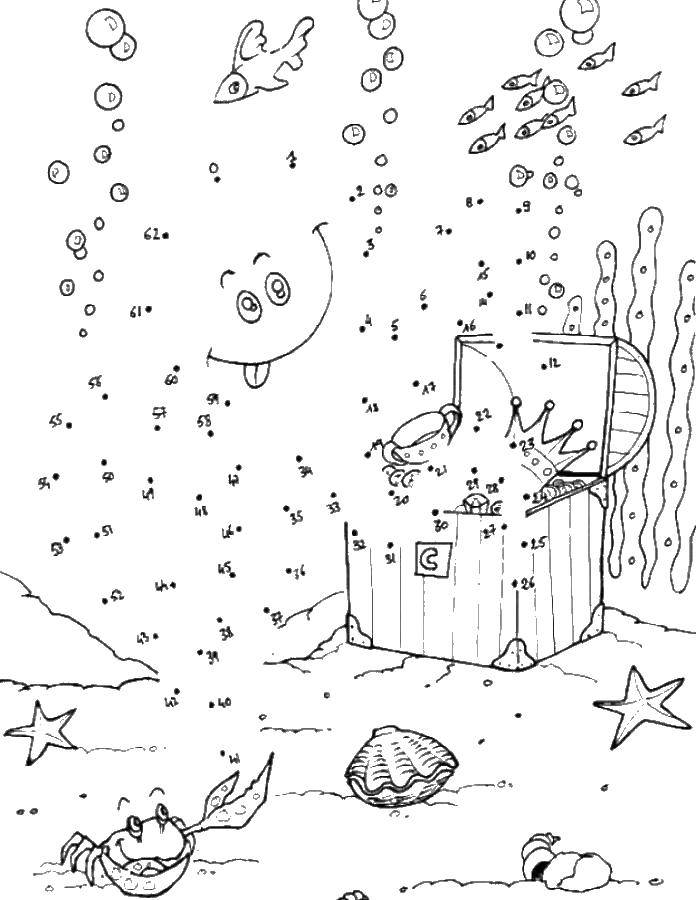
Так, наприклад, школярі з підвищеною руховою активністю нерідко зображають гру в футбол на уроці фізкультури, бійки з хлопцями на перерві, можуть намалювати клас, в якому все перевернуто догори дном, і т. п. Чутливі, сентиментальні діти, малюючи навчальну ситуацію, обов'язково включають в неї декоративні елементи (орнамент, квіти, дрібні деталі інтер'єру класу і т.п.). Однак аналіз змісту малюнків є складною самостійною задачею і вимагає від експериментатора доброго володіння проективними техніками.

**Додаток 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** |
| **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** |
| **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** |
| **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** | **Kontur-tsvetka-dlya-vyrezaniya_106256.jpg** |

**Додаток 5**

******

******