

Які ми і чому?



Частина 2

*Години психолога
для учнів 5-8 класів*

Зміст

1.	Вступ.....	5
2.	Психологічні особливості дітей підліткового віку	7
3.	Години психолога для учнів 5 класу	
☀	Здоровий спосіб життя – яким я його собі уявляю.....	10
☀	Права та обов'язки дітей у сім'ї.....	13
☀	«Хто Я? Який Я?».....	21
☀	Що означає бути вихованою людиною.....	24
☀	Правопорушення.....	27
☀	Як стати розумною людиною.....	30
☀	Вчись учитися.....	34
☀	Світ емоцій.....	38
☀	Дорога в країну професій.....	47
☀	Мистецтво спілкуватися.....	57
☀	Багато будемо знати... (інтелектуальна гра).....	61
4.	Години психолога для учнів 6 класу	
☀	Ми рівні, ми різні.....	72
☀	Права дитинства.....	74
☀	Щоб навчатись було легко.....	78
☀	Твоє життя – твій вибір.....	84
☀	Вчимося жити у мирі та злагоді.....	88
☀	КВК «Ким бути?».....	90
☀	У чому виявляється мовний етикет.....	93
☀	Ти – особливий.....	100
☀	Як ставитись до труднощів та випробувань.....	103
☀	Моє і чуже (гра).....	111
☀	Здоров'я і шкідливі звички.....	117

4. Години психолога для учнів 7 класу

☀	Знайомий і незнайомий «Я».....	122
☀	Я у своїх очах і в очах інших людей.....	126
☀	Палити чи не палити.....	131
☀	Підліток у суспільстві.....	137
☀	Агресія: способи її прояву, причини та наслідки.....	141
☀	Навчаємося спілкування.....	144
☀	Я і моє здоров'я.	146
☀	Внутрішня привабливість.....	149
☀	Казки та реалії життя з комп'ютером.....	152
☀	Світ гендерної рівності.....	156

5. Години психолога для учнів 7 класуї

☀	Що таке щастя?.....	165
☀	Спілкуватися – це просто.....	170
☀	Як не потрапити на гачок.....	172
☀	Конфлікти у шкільному середовищі.....	178
☀	Я, агресія чи злість, хто головніший? Мої емоції та керування ними.....	184
☀	Інтернет-залежність – вигадка чи хвороба.....	191
☀	Коли треба сказати «Ні»	196
☀	Формування толерантних взаємин хлопців і дівчат.....	199
☀	Людина і світ професій.....	203
☀	Свобода слова.....	207
☀	Що я хочу розповісти про себе.....	213
☀	Чи вмєш ти пробачати.....	216

6. Список використаних джерел

Вступ

Душа кожної дитини – то, як м'який віск у пальцях.

Який знак, який характер, яку вдачу виробили на тій м'якій, податливій душі дитини, такий характер і інші прикмети залишаються на ціле життя.

(о. Петро Мельничук,

“Християнська родина, батьки і діти”)

На перший погляд, думка, що людина сама себе зовсім не знає, може здатися абсурдною. Хто ж знає нас краще, аніж ми самі? І як ми можемо пізнавати світ, якщо не спроможні пізнати себе? Ці питання набувають колосального сенсу, коли відверто ставити їх собі і намагатися знайти щирі відповіді. Що таке людина і хто такий я як індивід? Які чинники формують мене, що приходить до мене із зовні, а що є моєю суттю? Відповіді на ці запитання особа шукає впродовж усього життя і саме такий пошук є справжнім життям. Адже через самопізнання, розкриття потенціалу і можливостей кожної молодої людини, через включення її в соціальний процес будується шлях до майбутнього держави.

Сократ, відомий давньогрецький мислитель, сказав : “Пізнай себе - і ти пізнаєш світ”. Знання – це сила. Самопізнання веде людину до розуміння свого місця у світі, смислу життя, формує її характер і волю. В пошуках себе – величезний зміст: кожна людина може розкрити свої реальні, але до певного часу ще приховані можливості, задатки, здібності.

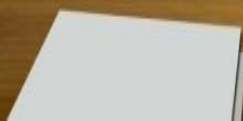
Сьогодні головною метою школи є формування і розвиток високоінтелектуальної, свідомої особистості з громадською позицією, готової до конкурентного вибору свого місця в житті.

Пріоритетним у вихованні є всебічний та гармонійний розвиток дитини, яка здатна до саморозвитку, самовиховання і самореалізації, у своїй діяльності керується загальнолюдськими цінностями і глибоко розуміє традиції свого народу.

Складний процес виховання здійснюється за допомогою різноманітних форм роботи, вибір яких залежить від змісту та завдань психологічної служби школи, вікових особливостей дітей. Це психолого-педагогічні спостереження, анкетування, бесіди, диспути, зустрічі, години спілкування, рольові ігри тощо.

Виховання – це творчість, це найвища коштовність, про яку практичний психолог повинен постійно дбати. А його праця – стежина, по якій людина піднімається до вершин морального благородства.

У пропонованому посібнику містяться розробки годин психолога: тренінги, диспути, інтелектуальні ігри, усні журнали з школярами тощо.





Психологічні особливості підліткового віку

З точки зору фізіології межі підліткового віку приблизно збігаються з навчанням дітей у 5–10 класах середньої школи й охоплюють вік від 11–12 до 14–16 років. Особливе значення цього періоду в загальному розвитку людини, складність і важливість процесів, що пов'язані з переходом від однієї «епохи» життя до іншої, відображують інші назви підліткового віку: «перехідний», «важкий», «критичний».

Перехід від дитинства до дорослості становить основний зміст і специфічну відмінність розвитку в цей період — фізичного, розумового, морального та соціального. Важливість підліткового віку визначається також і тим, що в ньому закладається підґрунтя та окреслюються загальні напрями формування моральних і соціальних настанов особистості.

Психологічні особливості підліткового віку називають «підлітковим комплексом». До складових підліткового комплексу відносять: чутливість щодо оцінювання сторонніми своєї зовнішності, здатності; самовпевнена та безапеляційне ставлення до оточуючих; поєднання протилежних якостей (уважності з байдужістю, хворобливої сором'язливості з розв'язністю, бажання визнання з показною незалежністю, невизнання авторитетів із обожнюванням випадкових кумирів, фантазування із мудруванням).

Однією з основних причин психологічних труднощів цього віку є статеве дозрівання, що визначає нерівномірність розвитку за різними напрямками. Характерними рисами цього віку є допитливість розуму, прагнення до пізнання: підліток охоче опановує якомога більший обсяг знань, не звертаючи при цьому належної уваги на їхню систематичність. Підлітки спрямовують свою розумову діяльність на сферу, яка захоплює їх найбільше. Цей вік характеризується емоційною нестійкістю й різкими коливаннями настрою — від ейфорії до депресії.

Важливим етапом дозрівання є процес формування самосвідомості, основою якої є здатність людини відрізнити себе від своєї життєдіяльності,

усвідомлене ставлення до своїх потреб і можливостей, переживань і думок. Провідним видом діяльності в цьому віці є комунікативна: спілкуючись перш за все зі своїми однолітками, підліток здобуває необхідні знання про життя. Для підлітка дуже важливо, що думає про нього група, до якої він належить. Один лише факт приналежності до певної групи надає йому додаткової впевненості у собі.

Становище підлітка в групі та якості, які він здобуває в колективі, істотно впливають на його поведінкові мотиви. Ізоляваність підлітка від групи може спричинити фрустрацію та підвищену тривожність. У сучасній західній літературі поширена концепція Еріка Еріксона щодо кризи ідентичності як головної особливості підліткового віку (під ідентичністю розуміється визначення себе як особистості, індивідуальності). Еріксон називає цю кризу «ідентифікацією», або «плутаниною ролей». Підліток активно «приміряє» на себе різні соціальні ролі, визначає вимоги, можливості та права, властиві кожному новому образу. Безумовно, у рольовому репертуарі будуть також і негативні об'єкти, існування яких може провокувати конфліктні ситуації.

Сутність «підліткового комплексу» становлять також притаманні цьому віку певні психологічні особливості — поведінкові моделі, специфічні поведінкові реакції підлітка на впливи навколишнього середовища. Соціальний статус підлітка мало чим відрізняється від дитячого. Підліткова фаза первинної соціалізації: переважна більшість підлітків цього віку — школярі, що перебувають на утриманні батьків або держави. Психологічно цей вік дуже суперечливий, для нього характерні диспропорції в рівнях і темпах розвитку. Підліткове «почуття дорослості» — це, головним чином, новий рівень домагань, що передбачає стан, якого підліток фактично не досяг. У наш час агресивна поведінка підлітків хвилює як батьків, так і вчителів. Психологічна атмосфера в дитячому колективі найчастіше залежить від дітей, агресивніших щодо оточуючих.

У своїх дослідженнях різні автори неоднаково трактують агресію та агресивність: як уроджену реакцію людини для «захисту території» (Лоренд, Ардрі); як прагнення до панування (Моррісон); як реакцію особистості на ворожу для людини навколишню дійсність (Хорні, Фромм). Значне поширення одержали теорії, що пов'язують агресію та фрустрацію. Однак не можна розглядати агресивність тільки як негативне явище.

Слід пам'ятати про те, що будь-які негативні якості можуть закономірно зростати на тлі підвищення активності підлітка в процесі його афективного розвитку.





ДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЯКИМ Я ЙОГО УЯВЛЯЮ



Мета: поглиблювати і розширювати знання учнів про здоровий спосіб життя і звички, що сприяють зміцненню здоров'я; виховувати бажання вести здоровий спосіб життя, почуття відповідальності за своє здоров'я; створити на тренінгу дружню атмосферу; відпрацювати навички комунікації та групової роботи.

Обладнання і матеріали: аркуші паперу формату А2 і А3; олівці; фломастери; маркери; ножиці; скотч; клей; вирізки малюнків; плакат «Правила роботи»; іграшковий мікрофон.

Форма проведення: **тренінг**.

Хід тренінгу

Домовленість про правила

Психолог. Що потрібно робити для того, щоб був порядок у школі, у класі, на дорозі, у країні? (*Дотримувати певних правил.*)

Для того щоб наше заняття було цікавим, а головне, щоб кожен із нас почувався зручно і комфортно, нам необхідно також прийняти певні правила.

(На дошці — плакат із правилами.)

- а) Бути позитивним.
- б) Бути активним.
- в) Говорити лише за темою.
- г) Говорити тільки від свого імені.
- д) Не критикувати: кожен має право на власну думку.
- е) Говорити те, що думаєш.
- є) Говорити коротко і по черзі.

Знайомство

Психолог. А зараз ми з вами познайомимося! (*Ми вже знайомі!*)

— Але знайомство наше буде незвичайним. Ми навчаємося в одному класі, знаємо одне одного на ім'я.

Чи хотілося б вам дізнатися одне про одного ще більше? (*Дуже хотілося б!*)

Гра «Ти — молодець»

Зараз ми дізнаємося про те, що ви любляете робити. Пограємо в гру «Ти — молодець». Для цього утворимо коло. Один учень стає у центр, називає своє ім'я і розповідає, що він любить чи вмів добре робити. Починаємо з слів: «Я вмію робити...» або «Я люблю...» У відповідь усі промовлятимемо: «Ти — молодець!» і підніматимемо вгору великий палець. Почнімо з мене!

Оголошення теми тренінгу

— Прочитайте на дошці назву нашого тренінгу — «Здоровий спосіб життя — яким я його собі уявляю». Ми повинні з'ясувати, що для кожного з нас є здоровим способом життя.

Очікування учасників

— Зверніть увагу, будь ласка, на малюнок на дошці. Що ви бачите? (*Море і два береги.*)

— Прочитайте назву берегів. («Берег сподівань» і «Берег звершень»)

— У кожного з вас на парті лежать човники. Напишіть на човниках, що ви очікуєте від сьогоднішнього тренінгу. Прикріпіть їх на «Березі сподівань». Діти прикріплюють

Діти прикріплюють їх по черзі на малюнок. Наприкінці тренінгу сподівання, що справдилися, переносять до «Берега звершень».

Вправа «Мозковий штурм»

На дошці — запис: «Здоровий спосіб життя».

Психолог. Діти! Подивіться на запис. Що, на вашу думку, означає словосполучення «Здоровий спосіб життя»?

Учитель записує на дошці всі міркування дітей.

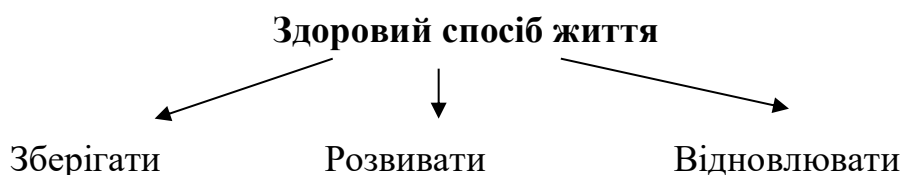
Оцінювання та обговорення ідей, ранжування їх за рівнем значущості.

Відповіді на запитання

— *Що потрібно робити, щоб здоров'я було міцним?* (їсти вітаміни, загартовуватися, гуляти на свіжому повітрі, перебувати у гарному настрої, своєчасно лягати спати, мати гарний сон, дотримувати режим дня.)

— *Що спричиняє нездоров'я?* (Сварки, паління, спиртні напої, наркотики, неякісна їжа, брудне повітря, сидячий спосіб життя)

— Отже, наше здоров'я потребує, щоб його берегли, розвивали, зміцнювали його, а за потреби відновлювали, тобто слід правильно лікуватися. Що це означає? Запишемо на дошці формулу здорового способу життя: «Зберігати, розвивати, відновлювати».



Психолог. Як ми вже зазначили, людина, яка веде сидячий образ життя, не може бути цілком здоровою. Тому настав час порухатися. Пограємо в гру «Я говорю: "Зроби так"».

Гра «Я говорю: "Зроби так"»

Учні утворюють коло, а психолог говорить: «Я говорю: "Зроби так"» і показує певний рух (*присісти, поплескати в долоні, підняти ногу, покрутитися, підскокити*). Решта повторюють за ним. Відтак наступний учасник каже: «Я говорю: "Зроби так"», демонструє інший рух. Гра триває по колу.

Робота в групах

Психолог. Пропоную вам розрахуватися на «Я» і «Ти». Об'єднаємося у дві групи. «Я» — це I група, а «Ти» — II група.

Тепер обидві групи отримують певне завдання. Вам необхідно разом обговорити його, виконати і поділитися з нами результатами своєї роботи.

Змоделуйте, як ви собі уявляєте здоровий спосіб життя. Ви можете його намалювати, можете зробити аплікацію.

На столах — аркуші паперу, фломастери, олівці, вирізки різних малюнків для моделювання, клей.

Кожна група презентує свою роботу. На виконання завдання маєте 7 хвилин.

Діти розповідають, чому саме так вони змоделивали здоровий спосіб життя.

Рольова гра

Психолог. Кожній групі я пропоную ситуацію. Ви повинні сформулювати думку, висловлену в твердженнях, тобто погодитися або заперечити її.

I група. Максим вважає, що куріння негативно впливає на дихальну та серцево-судинну системи. Тютюновий дим уражає бронхи і легені. Курці, як правило, кашляють. У деякого з них віднімаються ноги, їм важко ходити.

II група. Оксана запевняє, що їй подобається, коли дівчина чи жінка курить. Цим вони нібито стверджують свою незалежність.

I група. Шкільний лікар пояснив, що діти, які курять, погано ростуть, мають обличчя сірого кольору.

II група. Поганий настрій швидко передається іншим людям і шкодить здоров'ю того, у кого поганий настрій, а також оточуючим.

Підбиття підсумків

Психолог. Ще раз пригадаємо чинники, що сприяють здоровому способу життя.

Вправа «Мікрофон»

Діти по черзі висловлюють думки, тримаючи іграшковий мікрофон.

Зворотний зв'язок

Психолог. Наше заняття добігло кінця. Пропоную вам продовжити фразу: «Цей тренінг навчив мене...» Чи справдилися ваші сподівання? Які саме? (Провели гарно час, збагатили свої знання про те, як зберегти своє здоров'я, пограли в ігри, поспілкувалися.)

— Перенесімо човники, на яких записані наші очікування, до «Берега звершень».

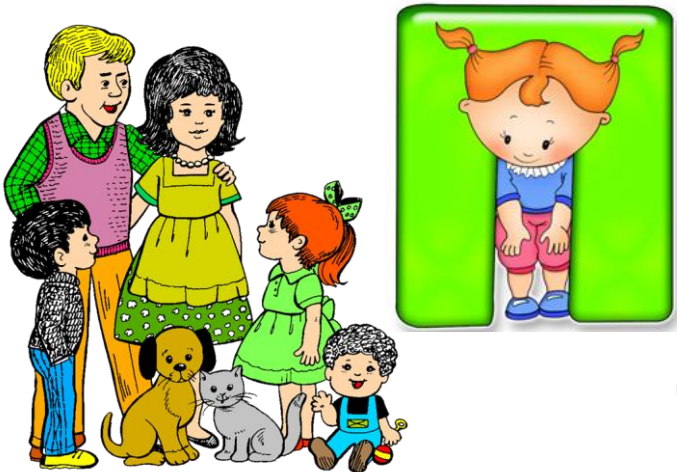
Човни зі сподіваннями, що справдилися, учні переміщують до «Берега звершень».

— Діти, який настрій у вас залишив наш тренінг? (Гарний)

— Намалюйте його, і нехай він залишиться у вас на весь день!

Прощання

— Я дякую вам за плідну роботу, за гарний настрій! А тепер пропоную всім підвестися, узяти свого сусіда за руку та продовжити фразу: «Я бажаю тобі...»



права та
права та

обов'язки
обов'язки

Мета: удосконалювати знання учнів про права дітей згідно з Конвенцією ООН; допомогти усвідомити права та обов'язки дітей у сім'ї; визначити шляхи самостійного захисту своїх прав; формувати навички використання отриманих знань у розв'язанні реальних життєвих ситуацій.

Обладнання: виставка плакатів та малюнків про права дітей; буклети Конвенції ООН про права дитини; макет кошика; лист від Оленки; скринька для листів.

Хід заходу

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

Повідомлення теми та мети заняття.

Актуалізація проблеми.

Психолог. За результатами опитування учнів інколи, нам стало відомо, що 34 % дітей школи розповіли про порушення їх прав у сім'ї. Тому нам необхідно з'ясувати, у чому саме порушують права дітей.

Пригадаймо про становище дітей у далекому минулому.

Розповіді дітей доповнює психолог

У первісному суспільстві вбивство дитини не вважали злочином, дитина була власністю батьків.

В античному суспільстві вважали справедливим позбавити життя дитину-каліку.

У Середньовіччі ігнорували фізіологічні та психофізичні особливості дитини, її змушували працювати нарівні з дорослими, не шили одяг, били за будь-яку провину, мордували, позбавляли харчів.

З розвитком цивілізації питання прав дітей стало першочерговим.

Вправа «Очікування»

Мета: визначити сподівання та очікування щодо теми заняття.

Психолог пропонує учасникам записати очікування на аркушах паперу. Озвучуючи очікування по черзі, учні вставляють листочки в макет кошика.

Запитання для обговорення:

- Для чого ми виконували цю вправу?
- Чому важливо формувати власні очікування?

Вправа «Знайомство»

Мета: налаштувати учнів класу до роботи; створити комфортну атмосферу; сприяти згуртованості класу.

Дітям пропонують об'єднатися в пари. Протягом 2 хв вони беруть одне у одного інтерв'ю за планом:

- 1) ім'я;
- 2) улюблена справа;
- 3) заповітна мрія.

Після завершення часу кожен із них розповідає про свого «візаві».

Запитання для обговорення:

- Що нового ви дізналися про своїх друзів?
- Чи цікаво було виконувати цю вправу?

II. ОРГАНІЗАЦІЯ УЧНІВ КЛАСУ ДО РОБОТИ

Вправа «Правила»

Мета: розучити правила роботи в групі; сприяти створенню доброзичливої атмосфери під час роботи.

Правила записують на дошці.

1. Приходити на заняття вчасно.
2. Бути активним.
3. Говорити про почуття від свого імені.
4. Брати участь у роботі добровільно, без примушення.
5. Дотримувати правила «Один говорить — усі слухають».

6. Поважати думку товариша.
7. Бути відвертими.
8. Не критикувати.

Учні об'єднуються у дві команди (за обраними червоними та жовтими квітками). Голосуванням обирають капітанів команд та секретарів.

Вправа «Конвенція ООН про права дитини»

Мета: закріплювати знання учнів про права дітей згідно з Конвенцією ООН. Психолог зачитує твердження. Якщо вони правильні, то учні піднімають роздані квіточки.

Орієнтовні твердження

1. Усі діти мають право на любов і турботу.
2. Кожна дитина може вдосталь їсти чіпси, чебуреки і хот-доги.
3. Діти, які добре ставляться до своїх батьків, мають право на особливе ставлення.
4. Усі діти рівні у своїх правах.
5. Жодна дитина не повинна бути жертвою насилля та війни.
6. Кожна дитина може брутально лаятись, якщо вона цього дуже захоче.
7. Особлива увага — дітям-інвалідам!
8. Усі діти мають право на повноцінне харчування.
9. Усі діти мають право на відпочинок.
10. Жодна дитина не повинна мити посуд.
11. Усі діти мають право на освіту.
12. Жодна дитина не повинна прибирати власну кімнату.,
13. Кожна дитина може дивитися телевізор та грати за комп'ютером скільки і коли заманеться.
14. Особлива увага — дітям-сиротам!
15. Діти можуть мати свої погляди на життя і висловлювати власні думки.
16. Усі діти мають право на медичну допомогу.
17. Діти мають право на інформацію.
18. Жодна дитина не повинна бути скривдженою.
19. Кожна дитина повинна отримувати сніданок у ліжку.
20. Жодна дитина не повинна бути жертвою сексуальних посягань.
21. Діти мають право на таємницю кореспонденції.
22. Діти мають право на свободу совісті, думок та релігії.
23. Жодна дитина не повинна жебракувати.

Запитання для обговорення

- Чи складними буди запитання?
- Навіщо знати свої права?



Вправа «Погода в Занзібарі»

Утворивши коло, слід повернутися праворуч і йти далі, наслідуючи рухи за тренером.

У Занзібарі гріє сонечко. (Гладити по плечах того, хто йде попереду.)

Дме легкий вітерець. (Провести пальцями по спині.)

Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик. (*Стуками пальцями.*)

Здійнявся вітер. (*Терти спину.*)

Почалася злива. (*Енергійно стукати пальцями по спині.*)

Град. (Удари кулаками.)

Але що це? Буря вщухає... (*Дії у зворотному порядку.*)

Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на легенький вітерець. У Занзібарі знову сонечко! Гру можна продовжувати, розвернувши учасників на 180 градусів і запропонувавши «віддячити» тим, хто стояв позаду.

ІІІ. МОТИВАЦІЯ. Вступне слово психолога

Вправа «Права та обов'язки дітей у сім'ї»

Мета: навчити учнів розрізняти права та обов'язки дітей у сім'ї.

Запитання для обговорення:

- Які права та обов'язки дітей у школі ви знаєте?
- А чи є права та обов'язки дітей у сім'ї? *Завдання для команд:* одна команда обговорює права дітей в сім'ї, а інша — обов'язки. Секретарі нотують пропозиції дітей, а капітани призначають тих, хто зачитає відповіді. Команди мають право доповнювати одна одну.

Запитання для обговорення:

- Що головніше знати права чи обов'язки? Аргументуйте відповіді.

Вправа «Лист Оленки»

Мета: навчити розрізняти порушенням прав членів сім'ї.



Психолог зачитує лист дівчинки до однолітків.

«Мене звати Оленка. Я учениця 5-го класу. Хочу, щоб ви поділилися своїми думками з приводу ситуації, що склалася в моїй сім'ї. А проблема в тому, що мої батьки часто карають мене, забороняючи переглядати улюблений фільм «Ранетки», не дозволяють виходити на подвір'я до друзів і тільки тому, що я інколи отримую незадовільні оцінки, забуваю мити після себе посуд, не завжди прибираю у власній кімнаті. А сьогодні, як на зло, запізнилася до школи і вирішила повернутися додому, щоб учителька Надія Іванівна не записала зауваження в щоденник. Я вважала, що все буде гаразд, але помилилася. Надія

Іванівна зателефонувала мамі — і все викрилося. Тепер батьки зачиняють мене в кімнаті, примушують після школи вчити уроки, забороняючи навіть відпочивати. Порадьте, будь-ласка, що мені робити. Можливо, я ні в чому не винна, а мої батьки намагаються з мене виростити ідеальну людину? Можливо, я помиляюся? З повагою, Оленка».

— Допоможімо Оленці розібратися у ситуації!

Одна команда обговорює і дає оцінку поведінки Оленки, інша команда шукає варіанти впливу на поведінку дівчинки з боку батьків, не порушуючи її прав.

Запитання для обговорення:

- Які складнощі виникли під час виконання завдання?
- Що не вдалося з'ясувати?
- Що ви дізналися для себе нового?
- Чи траплялися подібні ситуації у вашій сім'ї?
- Чи допоможе це завдання розв'язати ваші особистісні проблеми в сім'ї?

Вправа «Звернення до своїх батьків»

Мета: з'ясувати проблеми дітей; навчити ухвалювати правильні рішення щодо них.

Учням пропонують написати лист-звернення до своїх батьків (подяка за хороше ставлення, вибачення за погану поведінку, прохання про розуміння чи допомогу та ін.) і кинути в скриню. Психолог повідомляє учнів про анонімність листів.

Запитання для обговорення:

- Що вам сподобалося у виконанні цього завдання?
- Що нового ви дізналися?
- Яке завдання було найцікавішим?
- Чи досягли очікуваних результатів? Психолог роздає заздалегідь підготовлені листи для батьків дітей із порадами: «Почуйте серцем голос власної дитини» (див. Додаток).

ІV. РЕФЛЕКСІЯ ТА ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ. ПІДБИТТЯ ПІДСУМКІВ

ДОДАТОК

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ ВІД ДИТИНИ

Не примушуйте мене почуватися молодше, ніж я є насправді. Я відіграюся на вас за це, перетворившись на «плаксу». Не робіть для мене і за мене те, що я в змозі зробити для себе самостійно. Я можу продовжувати використовувати вас як прислугу. Не вимагайте від мене негайних пояснень, навіщо я вчинив певним чином. Я інколи і сам не знаю, чому вчиняю так, а не інакше. Не випробовуйте мою чесність. Якщо мене залякають, я легко перетворююся на брехуна.

Хай мої страхи і побоювання не занепокоюють вас. Інакше я боїтимуся ще більше. Поясніть мені, що таке мужність. Не давайте обіцянок, яких ви не можете

виконати, адже так я зневірюся у вас. Не прискіпуйтеся до мене і не сваріть мене. Якщо ви це робитимете, то я буду змушений захищатися, удаючи з себе глухого. Не намагайтеся повчати мене. Ви будете здивовані, дізнавшись, що як я знаю, що таке добре і що таке погано.

Не захищайте мене від наслідків власних помилок. Я, як і ви, учуся на власному досвіді. Не забувайте, що я люблю експериментувати. Таким чином я пізнаю світ, тому, будь ласка, змиріться з цим.

Не виправляйте мене у присутності сторонніх. Я зверну більшу увагу на ваше зауваження, якщо ви скажете мені все спокійно віч-на-віч.

Не намагайтеся від мене звільнитися, коли я ставлю відверті питання. Якщо ви на них не відповідатимете, я взагалі не ставитиму їх вам і шукатиму інформацію десь в іншому місці. Я відчуваю, коли вам важко. Не ховайтеся від мене! Дайте мені можливість пережити це разом із вами. Якщо ви довіряєте мені — я довірятиму вам.

Не турбуйтеся, що ми проводимо разом дуже мало часу. Для мене важливіше те, як ми його проводимо.

Не покладайтеся на силу в стосунках зі мною. Це привчить мене до того, що зважати потрібно лише на силу.

Будьте уважними, коли в моєму житті настає час більшого орієнтування на однолітків і старших хлопців. У цей час їх думка для мене може бути важливішою за вашу. У цей період я ставлюся до вас критичніше і порівнюю ваші слова з вашими вчинками. Прислухаємося до порад своїх дітей!

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ

Пам'ятайте, що першим університетом життя для дитини є та сім'я, у якій народилася дитина. Завдання обох батьків полягає в тому, щоб створити в сім'ї атмосферу любові, довіри духовного настрою та комфорту.

Не вважайте дитину особистою власністю. Ви дали дитині фізичне тіло, а душа її належить світові. Сприймайте дитину як особистість — єдину, унікальну і неповторну.

Давайте дітям можливість відчувати ваше визнання і схвалення. Ніколи не намагайтесь запевнити дитину в тому, що вона погана. Будьте тактовними в стосунках із дітьми!

Подавайте приклад емоційного самоконтролю і витримки, приклад позитивних дій та вчинків дітям не на словах, а в конкретних справах.

Насильство над дітьми — це протиприродний акт, що заборонений законом. Так, у Сімейному кодексі України сказано: «Забороняються фізичні покарання дітей батьками та інші види покарань, що принижують людську гідність. Дитина має право на належне батьківське виховання».

Завжди давайте дитині шанс на право бути кращою!

Пам'ятайте, що в сім'ї дитина пізнає, як взаємодіяти з іншими людьми, як ставитися до себе і до оточення, як упоратися з труднощами, що таке життя.

БАТЬКАМ — ПРО ПРАВА ДИТИНИ

Дитина поважатиме права інших людей, якщо поважатимуть її права.

Права дитини закріплені Конвенцією про права дитини, проголошеною Генеральною асамблеєю ООН 20.02.1989 року.

Кожна дитина має право на:

- рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального та соціального розвитку;
- захист здоров'я та медично-санітарне обслуговування;
- захист від поганого поводження, від відсутності турботи з боку батьків, або тих, хто їх замінює;
- захист від жорстоких, нелюдських або принизливих для гідності людини видів поводження чи покарання;
- захист від будь-якого покарання;
- захист від сексуальних домагань;
- проживання з батьками та на підтримку контакту з батьками в разі їх розлучення;
- вільне висловлювання поглядів з усіх питань, що стосуються їх життя;
- свободу думки, совісті, віросповідання;
- особисте життя, на недоторканість житла, *таємницю кореспонденції*.

Права дитини порушено, якщо:

- не забезпечені її життя та здоров'я;
- її потреби ігнорують;
- стосовно дитини відбуваються насильство або приниження;
- порушується недоторканість дитини; дитину ізолюють;
- дитину залякують;
- вона не має права голосу в ухваленні важливого для сім'ї рішення;
- вона не може вільно висловлювати свої думки і почуття;
- її особисті речі не є недоторканими;
- її використовують у конфліктних ситуаціях із родичами;
- дитина стає свідком приниження гідності інших людей.

Діти в суспільстві найбільш уразливі. Діти, права яких порушують, часто стають соціально і психологічно дезадаптованими.

Як реагує дитина на порушення її прав?

- їй стає важко спілкуватися з однолітками і дорослими (вона поводить себе брутально, б'ється, замикається в собі та ін.);
- її турбує особиста безпека і любов до неї;
- вона часто перебуває в поганому настрої;
- може втекти з дому;
- може вживати наркотики або алкоголь;
- може робити спробу суїциду (замах на своє життя).

Що можуть зробити батьки для своєї дитини?

- Пам'ятати, що дитина — це окрема особистість, яка має особисті почуття, бажання, думки, потреби, які слід поважати.
- Забезпечити її фізичну безпеку. Переконатися, що вона знає телефони 101, 102, 103, 104, а також імена та телефони близьких родичів і сусідів.

- Навчити її казати «Ні», захищатися, уміти поводитися безпечно.
- негайно припинити фізичну і словесну агресію стосовно дитини та інших людей.
- Знайти час для щоденної широкі розмови з дитиною. Ділитися з нею своїми почуттями та думками.
- Пам'ятати про її вік та про те, що вона має свої особливості.
- Залучати її до обговорення тих сімейних проблем, що можуть бути для неї доступними.
- Залучати дитину до створення сімейних правил.

Пам'ятайте!

Дитина поважатиме права інших людей, і якщо поважатимуть її права, якщо вона сама складатиме правила поведінки і нестиме за них і відповідальність.

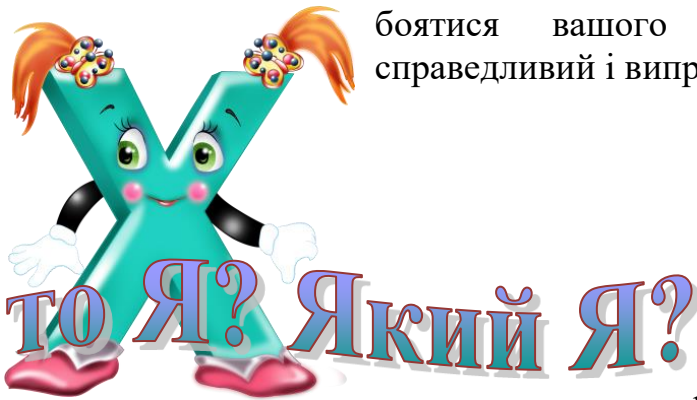
СІМ БАТЬКІВСЬКИХ ЗАПОВІДЕЙ

1. Не вважайте дитину своєю власністю — вона Божа.
2. Любіть її такою, якою вона є, навіть якщо вона не надто талановита, не в усьому досягає успіху.
3. Не очікуйте, що вона виросте саме такою, якою хочете ви,— допоможіть їй стати собою.
4. Запам'ятайте: найголовніший ваш обов'язок — розуміти й втішати. Ви — не суддя, не приклад для наслідування, а людина, на грудях якої можна виплакаться і у п'ять, і в п'ятдесят років.
5. Не переймайтесь, якщо не можете чогось зробити для сина чи дочки. Найгірше, якщо можете, але не робите.
6. Усвідомте: для дитини зроблено замало, якщо зроблено не все.
7. Не очікуйте на вічну вдячність: ви дали життя своїй дитині, вона віддячить вашим онукам.

ПОЧУЙТЕ ГОЛОС ВЛАСНОЇ ДИТИНИ

- ◆ Окрім їжі, дайте мені теплосердечність, безпечний спокій і вашу любов.
- ◆ Дозвольте втішатися моїми замислами у цьому дивному світі постійних змін.
- ◆ Дайте змогу у міру моїх сил сідати, соватися, ставати, ходити, бігати, лазити, стрибати.
- ◆ Не кажіть, що я співаю, бавлюся чи експериментую «забагато», «задовго», «часто».
- ◆ Дозвольте мені ставити запитання й отримувати чесні відповіді, а також експериментувати, шукати і досліджувати.
- ◆ Не карайте мене, коли я і так переживаю через невдачу, адже сама невдача вже є карою для мене.
- ◆ Говоріть до мене очима, серцем, посмішкою, вашими руками: ваші слова не завжди мені зрозумілі.
- ◆ Нехай довкола мене живуть гарні, ніжні та лагідні люди.
- ◆ Нехай тут панує мир — передумова мого розвитку.

- ◆ У вашій хаті залиште мені у власність один куточок, частину вашої уваги і вашого часу.
- ◆ Навчіть мене розуміти і відчувати красу, тішитися і радіти з усього, хоча б найбільшої дурнички.
- ◆ Підтримуйте і заохочуйте мене до праці, навіть тоді, коли я припускаюся помилок.
- ◆ Будьте терплячими до мого безладдя, адже я дитина й учень.
- ◆ Надайте мені частину відповідальності.
- ◆ Навчіть мене брати участь у забавах, заняттях у праці.
- ◆ Зробіть так, щоб я відчував свою значущість і потрібність для вас, своє місце у планах родини і гімназії.
- ◆ Будьте до мене доброзичливими, лояльними, щоб я навчився так само віддячувати іншим людям.
- ◆ Покажіть, як дотримуватися обіцянки.
- ◆ Не розповідайте мені про ваші страхи.
- ◆ Допоможіть мені потроху перемагати біль, марні забаганки, тішитися майбутніми радощами.
- ◆ Навчіть мене рівноваги, коли ви на мене гніваєтеся, а також не боятися вашого гніву, коли він справедливий і виправданий.



Мета:

продовжувати формувати у дітей власне «Я»; виховувати гуманну, творчу, соціально активну особистість, здатну бережно ставитися до всього, що її оточує.

Обладнання: два великі малюнки серця; намистини(або камінчики); чисті аркуші паперу.

Хід заняття

Слово психолога.

Сьогодні ми з вами будемо розмовляти на дуже цікаву тему, яка хвилювала протягом багатьох тисячоліть і хвилюватиме кожну живу істоту. А саме: «Хто я? Який?» Це запитання рано чи пізно ставить собі кожна розумна істота, але відповідь вдається знайти не кожному. Давайте сьогодні разом спробуємо дати відповідь на це запитання.

Гра «Інтерв'ю із самим собою».

Психолог пропонує учням записати три якості, яких їм дуже хотілося б позбавитися. Потім із цих трьох якостей він просить учнів вибрати яку-небудь одну, найнеприємнішу, і поговорити з нею — узяти інтерв'ю у цієї якості.

Питання для інтерв'ю:

- Чому ти поселилася в мені?
- Що ти ставиш собі за мету?
- Чи подобається тобі розмовляти зі мною?
- Що я повинен зробити, щоб ти зникла?

Можна запропонувати учням розмовляти з цією якістю всякий раз, коли вона знову в них виявляється, а через деякий час проаналізувати разом з учнями, чи допомагає їм подібне заняття в роботі над собою.

Слово психолога.

Тепер, поговоривши зі своїм ворогом, ви знаєте його слабкі місця і в разі його прояву зможете йому протистояти. Запам'ятайте, у житті нічого не треба боятися, треба лише знати, як протистояти поганому. Багато хто з людей боїться казати правду одне одному у вічі. Давайте сьогодні зробимо перший крок у сміливість і, не соромлячись нікого, але пам'ятаючи про норми етики, спробуємо сказати своєму товаришу правду прямо у вічі. Але для цього мені потрібен сміливий учень. Хто хоче провести цей експеримент? (Один учень виходить до дошки.)

А тепер ви всі по черзі скажіть вашому товаришеві, які, на вашу думку, є у нього три хороші і три погані риси характеру. (Учні відповідають на запитання.)

Тепер вам буде легко казати правду одне одному, адже всі знають вислів, що «краще гірка правда, ніж солодка брехня». Але, спілкуючись одне з одним, не забувайте, що словом можна дуже образити. Не ображайте один одного і з гідністю сприймайте критику на свою адресу.

Творче завдання «Завжди, інколи, ніколи».

Психолог пропонує учням на окремому аркуші паперу намалювати таблицю з чотирьох колонок, першу залишити порожньою, а кожній наступній дати назви: «завжди», «інколи», «ніколи». У першу колонку в стовпчик треба вписати такі якості: чесність, доброта, впевненість, вірність, сміливість, надійність, порядність.

Психолог просить учнів поміркувати про те, чи є у них перелічені якості й у якій мірі. Якщо вони вважають, що завжди чесні, то ставлять зірочку під заголовком «завжди», якщо іноді проявляють сміливість, то повинні поставити зірочку під заголовком «іноді» і так далі.

Гра «Скарби серця».



Учні поділяються на дві групи за принципом «дерева — квіти». Кожна група отримує великий малюнок серця, яке вона повинна розділити на клітинки і вписати в них усі якості людини, які роблять серце світлим і сяючим. Група, яка напише більше якостей, виграє, і їй присвоюється звання «Охоронець серця».

Це завдання учні роблять дуже охоче. До того ж, воно корисне тим, що, по-перше, виконується колективно, по-друге, під час такої роботи учні думають про прекрасне, чисте та добре.

Слово психолога.

Людина не народжується з готовим набором позитивних і негативних якостей. Їх набуття залежить від навколишнього оточення: рідних і близьких, друзів, однокласників, учителів, а також занять за інтересами, телебачення і багато іншого. Але головне треба запам'ятати: людина сама є володарем своєї долі. Потрібна постійна робота над собою, саморозвиток і самовдосконалення, розвиток достоїнств і боротьба з недоліками.

Гра «Краще за всіх».

Учні встають у коло і під музику виконують різні команди психолога, наприклад: потанцювати, зобразити тварину, зробити гімнастичну вправу, посміхнутися і т. д. Той, хто краще за всіх виконає те або інше завдання, одержує «намистину (камінчик) досконалості». Можна запропонувати учням виконати смішні завдання, наприклад: хто довше простоїть на одній нозі, махаючи руками; у кого щонайдовша мова. Перемагає той, хто збере більш усього «намистин досконалості». Наприкінці гри психолог обговорює з учнями, що людина повинна робити, щоб добитися досконалості в якій-небудь справі.

Бесіда.

Чи повинна людина вдосконалювати свій характер і чому?

Що ще, окрім характеру, може вдосконалювати людина? (Знання, уміння, майстерність.)

Якими якостями повинна володіти людина, щоб прагнути досконалості?

Чи може людина досягти повної досконалості?

Про яку людину говорять, що вона — сама досконалість?

Хто може допомогти людині вдосконалюватися?

Хто допомагає вам удосконалюватися?

Слово психолога.

Головне — вчасно поставити собі мету і йти до неї без зупинки. Давайте з'ясуємо, що ж ви вмієте, а чого ще повинні навчитися.

Творче завдання «Який я?».

Психолог просить учнів узяти чистий аркуш паперу, розділити його на чотири колонки, першу колонку назвати «Краще всього я вмію», другу — «Я не дуже добре вмію», третю — «Більш за все я хочу навчитися робити», четверту — «Ось що мені для цього потрібно». Треба заповнити ці колонки, написавши в кожній мінімум по чотири пункти.

Психолог може обговорити цю таблицю індивідуально з кожним, а також запропонувати учням обговорити її зі своїми батьками.

Бесіда.

Відомо, що всі люди на Землі вміють і люблять мріяти.

А чи любите мріяти ви?

1. Якби я був/була вітром, то...
2. Якби я був/була зіркою, то...
3. Якби я опинився(лась) на Місяці, то...
4. Якби я жив(ла) в чудовому замку, то...
5. Якби я був/була невидимкою, то...
6. Якби я був/була найкращим лікарем у світі, то...
7. Якби я був/була найкращим винахідником у світі, то...

Слово психолога.

Тепер давайте навчимося говорити одне одному компліменти. Це ж так необхідно — вміти говорити приємні слова!

Для цього потрібен один бажающий. (Один учень виходить із класу). А ви, поки він не чує, кожний скажіть на адресу вашого товариша будь-який комплімент, тільки по черзі, щоб я встигла записати.

(Учні говорять, а психолог записує висловлювання. Потім кличе того, хто виходив, і читає йому вголос усі компліменти. Це завдання слід проводити регулярно, щоб навчити учнів говорити одне одному приємні речі.)

Гра «Любить, не любить».

Психолог просить учнів розділити аркуш паперу на дві половини. В одній частині кожний повинен написати, що в житті він якнайбільше любить, в іншій — що він любить менше всього. Треба попередити учнів, що пунктів має бути не дуже багато і вони повинні підписати свої прізвища на аркушах. Психолог збирає аркуші, прикріплює їх на стенд і пропонує учням протягом декількох днів уважно вивчати його. Через три дні учні з пам'яті повинні написати все, що вони знають про кожного зі своїх друзів.

Заключне слово психолога.

Учіться кожний день добра, справедливості й любові!



О означає бути

ВИХОВАНОЮ

ЛЮДИНОЮ



цитатами:

вчити учнів про
ввічливість; показати необхідність
виконання правил
культурної поведінки й
спілкування.

Обладнання: плакати з

«Ввічливість - це сума маленьких жертв, які ми приносимо оточуючим нас людям»
(Емерсон)

«Ніщо не коштує так дешево і не ціниться так дорого, як ввічливість»
(Сервантес).

Хід заняття

Слово психолога.

Необхідність спілкування людей на основі визначених, а головне — всім добре відомих правил стає все більш очевидною. Ці правила треба знати всім і не слід нехтувати ними. «Правил поведінки дуже багато — спробуй їх всі запам'ятати!» — скажуть деякі. Насправді є одне просте правило: людина своєю поведінкою і зовнішнім виглядом не повинна спричиняти незручності тим, хто поряд. І тоді її вважатимуть інтелігентною людиною.

Знання правил доброї поведінки, уміння спілкуватися з людьми, визначати характер незнайомого співбесідника або внутрішні емоції своїх друзів треба вчитися з дитинства. Володіючи такими знаннями, вам легше буде добитися успіхів на складному і цікавому шляху, який називається життям.

Філософ Емерсон сказав: «Ввічливість — це сума маленьких жертв, які ми приносимо оточуючим нас людям». А іспанський письменник М. Сервантес наголошував: «Ніщо не коштує так дешево і не ціниться так дорого, як ввічливість». (Психолог звертає увагу учнів на плакати з цитатами.) Правильність цих висловів безсумнівна, і протягом усього життя ви будете кожний раз переконуватись у цьому.

Ввічливість є одним із проявів доброзичливого ставлення до людей, з якими ми щоденно спілкуємося вдома, у школі, театрі, магазині чи транспорті. Ввічлива, тактовна, скромна і доброзичлива людина достойно вийде з будь-якої життєвої ситуації, залишивши в оточуючих приємну думку про себе.

Запитання до учнів.

У яких учинках проявляється ввічливість людини?

Слово психолога.

Важливим показником ввічливості людини є її вміння вітатися. У світі існує багато форм різних привітань. Так, жителі Тибету, вітаючись, знімають свій головний убір правою рукою. Ліву руку вони закладають за вухо і висовують язика. Європейці обмежуються, як правило, тим, що піднімають шляпу і роблять легкий уклін. У японців для привітань застосовуються три види поклонів — найнижчий, середній уклін під кутом 30 ° і легкий уклін під кутом 15 °. Люди, зустрічаючись, у різній формі різними способами бажають одне одному доброго ранку чи дня, здоров'я, добра і благополуччя.

Давайте перевіримо, чи знаєте ви основні правила таких привітань.

Запитання до учнів.

Хто вітається першим — чоловік чи жінка, молодший чи старший, керівник чи підлеглий, учень чи вчитель?

Слово психолога.

Ще одне правило: не слід чекати, доки з вами привітається людина. Пам'ятайте: першим вітається вихованіший. Але є деякі виключення з цих правил: хто заходить у кімнату, першим вітається з присутніми, а той, хто виходить,— перший прощається з людьми, які залишилися у приміщенні.

Тож давайте постійно доводити собі та оточуючим, що ми — виховані люди.

Запитання до учнів.

Які ви ще знаєте способи привітання? (Чоловіки завжди встають, вітаючись із жінками, жінки — вітаючись із жінкою чи чоловіком похилого віку.)

А коли встають учні?

Турнір ввічливості.

Учитель поділяє учнів на дві команди — дівчат і хлопців — і кожній по черзі ставить запитання. Відповіді оцінюються за п'ятибальною системою, після чого робиться підсумок виступів і обирається команда-переможниця.

Запитання до хлопців:

Які ви можете дати поради людині, яка іде в гості?

Запитання до дівчат:

Уявіть собі картину: в гостях на блюдечку вам піднесли чашку з вишневим компотом. Як пити компот і їсти ягоди, дотримуючись правил хорошого тону за столом?

Слово психолога.

До речі, більше 100 років тому в Росії з'явилась книга про правила поведінки юнаків та дівчат за столом. Називалась вона «Юности честное зеркало, или Показания к житейскому обхождению». Більшість із правил цієї книги стануть у пригоді й зараз, хоча написані вони незвичною для нас мовою. Ось послухайте.

«Не хватай первым блюдо й не дуй в жидкое, чтобы везде не брызгало».

«Руки твои да не лежат долго на тарелях, ногами везде не мотай, не утирай губ руками й не лей, пока пищи не проглотишь».

«Над ествою не чавкай, как свинья, й головы не чеши.

«Не проглотив куска, не говори».

Запитання до учнів.

Хлопцям:

1. За скільки хвилин до початку вистави повинен ти прийти в театр і що зробити за цей час?

2. Хлопчик крикнув перехожому: «Скільки годин?» Які три помилки зробив хлопчик при звертанні?

3. Два хлопчики зіштовхнулись у дверях і ніяк не можуть розійтись. Хто з них повинен звільнити дорогу, якщо одному вісім років, а іншому — одинадцять?

Дівчатам:

1. Як вести себе під час вистави?
2. Чи правильне твердження: при виборі подарунка завжди треба орієнтуватись на свій власний смак?

3. У квартирі пролунав дзвінок, і на порозі з'явилися дві ваші подруги з подарунками. Одна подарувала коробку з цукерками, і іменинниця Оля відразу їх сховала, щоб потім з'їсти самій або дотримати до «кращих часів», а друга подарувала книгу, яку Оля вже читала. Зробивши незадоволену гримасу, дівчинка повела своїх подруг до столу. Що вона зробила не так?

Заключне слово психолога.

Хороші манери потрібно не тільки знати, а і систематично застосовувати у житті.

Ніколи не забувайте, що поведінка людини — це дзеркало, в якому вона показує своє обличчя. І ні в якому разі не треба соромитись робити хороші вчинки. Доброта вам повернеться сторицею. А, як сказав Д. Бернард, «через свою чемність ми нічого не втрачаємо, щонайменше — місце для сидіння».



равопорушення



Мета: продовжити знайомство учнів із правовими поняттями; довести, що треба вміти користуватися правами і виконувати обов'язки.

Обладнання: роздавальний матеріал (картки, на яких записані різні ситуації, для творчої роботи «Хороший міліціонер»); Конституція України.

Хід заняття

Психолог.

Мудрі люди здавна мріяли про запровадження в державі такого закону, який об'єднав би всіх громадян незалежно від вмісту їхнього гаманця, віку чи кольору шкіри. А здійснювати його мала така держава, яка бажала б бути міцною, а свій народ хотіла б бачити заможним і щасливим. Уперше таку мрію здійснили американці. Двісті років тому вони ухвалили Конституцію. Конституція — це закон про державний устрій та стосунки між громадянами та державою, себто народ зобов'язаний дотримувати закону, а держава повинна допомагати йому в обстоюванні прав і свобод.

У Конституції України статті, які наділяють нас правами і свободами, містяться в другому розділі (психолог читає статті з Конституції України):

- В Україні всі люди вільні й рівні у своїй гідності та правах.
- Кожному з нас гарантовано право на висловлювання власних думок через газети, радіо чи телебачення, на одержання середньої освіти, на безкоштовне лікування, на вибір релігії, на відпочинок, на захист у суді.

Розділ про права людини — один із найважливіших у Конституції. Таких прав дуже багато — на життя, житло, харчування, медичну допомогу, знання, відпочинок.

Право — система норм поведінки, встановлена в суспільстві. Обов'язок — те, що слід безумовно, неодмінно виконувати.

Обов'язком усіх громадян України є неухильне дотримання Конституції та законів нашої держави, повага до прав і свобод, честі та гідності інших громадян. Хоча більшість людей нашої країни поважають закони, однак часто трапляються і їх порушення. Порушення законів бувають різні. Деякі з них не мають серйозних наслідків. Серйозні правопорушення називають злочинами, а людей, які їх чинять, — злочинцями.

Провина — вина; проступок — порушення правил поведінки; злочин — проступок, який карається законом.

Злочин — суспільно небезпечна дія з порушенням установлених правил і норм поведінки, яка заподіює людям зло.

Правопорушення — це антигромадський учинок, який заподіює шкоду суспільству та іншим людям.

Вправа «Мікрофон».

До чого веде порушення правил і законів?

Психолог.

Уряд повинен піклуватися про те, щоб громадяни дотримували закони. Порушників чекає покарання. Міліція, суди і в'язниці покликані стежити за виконанням законів. Усі ці органи складають систему правопорядку.

Для того щоб розв'язати правові конфлікти, розкрити злочин, визначити міру покарання злочинцю, створені суди.

Судити людей — річ непроста. Адже для того щоб суд міг розслідувати справу, необхідно спочатку затримати того, хто підозрюється у скоєнні злочину, вивчити всі факти на місці злочину, а вже потім у суді доводити вину чи невинність підозрюваного. Усе це робить міліція — правоохоронний орган влади.

Більшість людей, визнаних винними в здійсненні незначних злочинів, повинна сплатити штраф. Деякі можуть бути примушені виконувати суспільні роботи, тобто відпрацювати певний час на користь суспільства. Іноді порушників (особливо малолітніх) відпускають на поруки, тобто виносять умовне покарання. Протягом установленого терміну за поведінкою такої людини спостерігає і допомагає їй порадами спеціальний інспектор.

За більш серйозні злочини людину можуть відправити до в'язниці. Мета вироку — покарати злочинця й ізолювати його від суспільства. Крім того, у

в'язницях осуджених прагнуть перевиховувати. Їх навчають якого-небудь ремесла, щоб після звільнення вони могли знайти роботу і не взялися за старе.

У минулому за такі страшні лиходійства, як вбивство, у більшості країн злочинців страчували. У наш час смертна кара відмінена більш ніж у 80 країнах. Проте смертний вирок все ще виконується в багатьох державах.

Усі країни живуть за законами, які регулюють відносини між людьми, визначають їх відношення до чужої власності й до держави. Злочин — це дія, яка йде врозріз із кримінальним правом держави.

Упродовж століть у багатьох країнах світу деякі протиправні дії завжди розцінювалися як злочини. Убивства й інші форми беззаконного позбавлення життя є злочинами. Так само характеризуються напади й інші форми насильства над людиною, включаючи згвалтування та інші сексуальні посягання. Крадіжка, грабїж, крадіжки із зломом, умисне псування власності, шахрайство і фальсифікація — усе це вважається злочином.

У деяких випадках відмова від своїх обов'язків рівносильна злочину. Свідома зневага турботою про дитину, яка призводить до її страждань, є злочином.

Творче завдання «Добрий міліціонер».

Психолог поділяє учнів на 5—6 груп і роздає їм картки, на яких указані різні ситуації, наприклад:

- з дому втік хлопчик;
- тато б'є свого сина;
- на вулиці побилися підлітки і т. д.

Учні розробляють план дій хорошого міліціонера в цих ситуаціях. Група, що розробила найвдаліший план, нагороджується призом.

Бесіда.

Чим професія міліціонера відрізняється від інших професій? Чи були в житті вашої сім'ї випадки, коли ви зверталися за допомогою до міліціонера? Як ви думаєте, міліціонер учинив правильно в цих випадках? Що б ви зробили на його місці? Що необхідне для того, щоб стати хорошим міліціонером?

Хто повинен допомагати міліціонеру в його роботі? Чи повинні жителі міста допомагати міліціонеру? Чи були у вашому житті випадки, коли ви прийшли на допомогу міліціонеру?

Чи любите ви дивитися фільми про міліцію? Що в цих фільмах вам якнайбільше подобається?

Вправа «Мікрофон».

Що ми відносимо до злочинів? Чи відповідають діти за скоєні злочини?

Психолог.

Одним із найпоширеніших і найнебезпечніших злочинів є крадіжки, хуліганства.

Хуліганство — це навмисні дії особи, що грубо порушує порядок і виражає явну неповагу до суспільства. Форми хуліганських дій можуть бути

найрізноманітнішими: нецензурна лайка, бійки, безпричинні погрози, пошкодження майна. Міра покарання — позбавлення волі до одного року або виправні роботи до двох років. А злісні хуліганства караються від одного до п'яти років. За особливо тяжкі злочини дитина сама несе відповідальність з 14 років. А до цього відповідальність за протиправні дії дитини несуть її батьки, а діти направляються у спеціальні установи.

А тепер послушайте оповідання Василя Сухомлинського «Хлопчики розважаються».

У маленькому будиночку живе робітник. Йому потрібно вставати рано-рано — о четвертій годині, йти до поїзда, працювати декілька годин, а потім повертатися додому.

Одинадцята година вечора. На лавці, недалеко від будинку, де живе робітник, сидять три підлітки. Один із них тримає в руках магнітофон. Він включений на повну гучність. Гримить музика.

Робітник виходить з будинку. Він просить хлоп'ят:

— Вимкніть, магнітофон, ви ж спати не даєте.

Хлопчиська усміхаються. Один з них говорить:

— А ми сидимо біля свого будинку.

Робітник зітхнув і сказав:

— Ви — дикуни.

Запитання до учнів.

Чому деякі люди стають на шлях правопорушень?

Психолог.

Поважайте закони своєї держави. Закон — це концентрація багатвікової мудрості й багатвікового добра. Закон захищає і оберігає перш за все вас, вашу сім'ю, ваше щастя, майбутнє ваших дітей. Порухувати закон — це однаково, що рубати гілку, на якій ми сидимо.

Умійте скорятися закону, дисципліні, порядку, нормам людського співжиття. Не будьте мовчазними спостерігачами порушення закону. «Якщо ти раз заплющиш очі на що-небудь, ти звикнеш заплющувати очі на все» (вислів, який приписують Г. С. Сковороді).



**Як стати розумною
людиною**

Мета: закріпити поняття про те, що знання — це найбільший скарб у світі; сформувати в учнів поняття про розумну людину: навчити того, як стати розумним; розвивати інтерес до навчання, бажання самостійно здобувати знання.

Обладнання: два мішечки, в яких перемішано три сорти злаків або бобів (наприклад, гречана крупа, рис і горох).

Хід заняття

Творче завдання «Наш розум».

Психолог просить учнів перелічити все хороше, що може дати людині розум, знання, потім — все погане, до чого її може призвести неуцтво.

Усе перелічене учнями психолог записує у дві колонки на дошці. Після цього по групах учні придумують казку, як розумна порада (книга, фільм, урок, друг і т. д.) допомогла людині позбавитися неуцтва.

Вправа «Мікрофон».

Мудрі люди кажуть: «Знання — це скарб, а вміння вчитися — ключ до нього». Чому знання називають скарбом? Що значить: «вміння вчитися — ключ до нього»?

Творче завдання «Найрозумніша людина».

Психолог просить учнів уявити, що вони розмовляють з найрозумнішою людиною на землі. Учні повинні записати три найважливіші питання, які вони хотіли б їй задати. Це завдання учні можуть виконувати в групах.

Вправа «Мікрофон».

Кого ми називаємо розумною людиною?

Розумний вчинок — що це таке?

Робота з прислів'ями.

Бачить око далеко, а розум ще далі.

Розум силу переможе.

З розумним сваритися — розуму набратися, з дурнем миритися — свій розгубити.

Розумний любить вчитися, а дурень — учити.

Розумний не той, хто багато говорить, а той, хто багато знає.

Розумний себе винить, дурний — свого товариша.

Розумний товариш — половина дороги.

Освіта — гість, розум — хазяїн (абхаз .).

Розум не має ціни, а виховання — межі (адиг.).

Розум людини не залежить від віку (таджик.).

Розум руки і ноги виручає (литов.).

Слово психолога.

Що потрібно робити, щоб стати розумним? Швейцарський письменник Йоганн Гаспар Лафатер сказав: «Хочеш бути розумним, навчися розумно запитувати, уважно слухати, спокійно відповідати і переставати говорити, коли нічого більше сказати». Не можна не прислухатися і до думки німецького мислителя, драматурга і критика Готхольда Лессінга: «Сперечайтеся, помиляйтеся, помиляйтеся, але роздумуйте, і хоча криво, так самі». Стародавні китайці вважали, щоб стати розумним, треба мати п'ять властивостей: твердість у своїх прагненнях, вміння берегти таємницю, дружити з розумними людьми, знати міру, не бути балакучим.

Бесіда.

Яких розумних людей ви пам'ятаєте з прочитаних книг і проглянутих раніше фільмів? Кого з розумних людей ви можете назвати серед тих, що живуть поряд з вами? І чому ви вважаєте їх розумними?

У чому полягає їх розум? Хто така здібна людина? (Людина, що володіє здібностями до чого-небудь, обдарована.) Іноді говорять, що ця людина розумна, а іноді — здатна. Як ви думаєте, це одне і те ж або це різні поняття? Чи може здібна людина вчинити нерозумний (дурний) вчинок і бути нерозумною?

Дагестанці говорять, що розумна людина навіть може вбити ватяний кіл у тверду землю. Як це розуміти?

Стародавні персіяни говорили, що речі не можуть бути багатством, тільки здібності людини — його багатство. Ви згодні з цим твердженням? Чому?

За визначенням стародавніх китайців, перша властивість розумної людини - це твердість прагнень. Що таке прагнення? Як ви розумієте вислови «тверде прагнення» і «м'яке прагнення»? (Прагнення — наполегливе бажання чого небудь добитися, що небудь здійснити. Тверде (сильне) прагнення — постійне наполегливе бажання добитися поставленої мети, рішуча властивість розуму. М'яке прагнення — швидкозмінна, короткочасна властивість розуму, інтелекту).

Гра «Найнаполегливіші».

Учні поділяються на чотири команди. Двом командам психолог вручає по мішечку, в якому перемішано три сорти злаків або бобів. Задача учнів — щонайшвидше розділити вміст мішечка по сортах. Дві інші команди роблять все можливе, щоб відвернути своїх однокласників від виконання завдання, не торкаючись їх. Наприклад: читають їм вірші, співають пісні, про щось питають, смішать і т. д. Потім команди міняються місцями.

Найнаполегливіша та команда, яка попри все швидше виконає завдання. Можна запропонувати учням як завдання вивчити вірш, вирішити задачу, намалювати малюнок і т. д.

Бесіда.

Чи можна навчитися наполегливості й як?

Хто у вашій сім'ї найнаполегливіший у досягненні своєї мети?

Чим наполегливість відрізняється від упертості?

Чи були у вашому житті випадки, коли, незважаючи на незрозуміння оточуючих, ви наполегливо займалися якою-небудь важливою справою?

Яка справа вимагає від людини вміння бути дуже наполегливим?

Психолог.

Ви всі хочете стати розумними. Ми сьогодні розглянули лише одну з якостей, що характеризують розумну людину, — наявність сильного (твердого) прагнення в досягненні своєї мети. Людина постійно тренує свій розум. Великі люди відрізнялися від інших саме цим. Вони не народжувалися великими, а ставали ними завдяки вихованню і самовихованню. Ось що пише про себе в особистому щоденнику

Л. М. Толстой: «Я нестриманий, нерішучий, непостійний, безглуздо пихатий і палкий, як всі безхарактерні люди. Я не хоробрий. Я не акуратний в житті й такий ледачий, що неробство зробилося для мене майже непереборною звичкою».

Критично оцінюючи свою поведінку, Толстой вирішив переробити себе і склав план свого перевиховання. Ось він:

1. Що призначене, неодмінно виконати попри все.

2. Ніколи не справлятися по книзі, якщо що-небудь забув, а старатися самому пригадати.

3. Примушувати постійно свій розум діяти зі всією можливою силою.

Самовихованню велике значення надавав К. Д. Ушинський. Він ріс на маленькому хуторі з мамою, коли вона померла — з доброю і ласкавою мачухою. Ушинський учився погано, нестаранно, більше вдавався до мріянь або незлобних пустощів. Але потім начебто раптом прокинувся, узявся за розум, став багато вчитися, вставляв для читання о 4—5 годині ранку і зумів поступити в Московський університет.

Він склав собі такі правила:

1. Спокій у всьому, принаймні — зовнішньо.

2. Прямота в словах і вчинках.

3. Обдуманість дії.

4. Рішучість.

5. Не говорити про себе без потреби жодного слова.

6. Не проводити часу несвідомо: робити те, що корисне, а не те, що трапиться.

7. Кожний вечір сумлінно давати звіт про свої вчинки.

8. Жодного разу не хвастати ні тим, що було, ні тим, що є, ні тим, що буде.

Для самовиховання виробив собі правила життя видатний філософ і математик Піфагор:

1. Роби лише те, що згодом не засмутить тебе і не примусить розкаюватися.

2. Не роби ніколи того, чого не знаєш, але навчися всього, що слід знати.

3. Не хетуй здоров'ям свого тіла.

4. Привчайся жити просто і без розкоші.

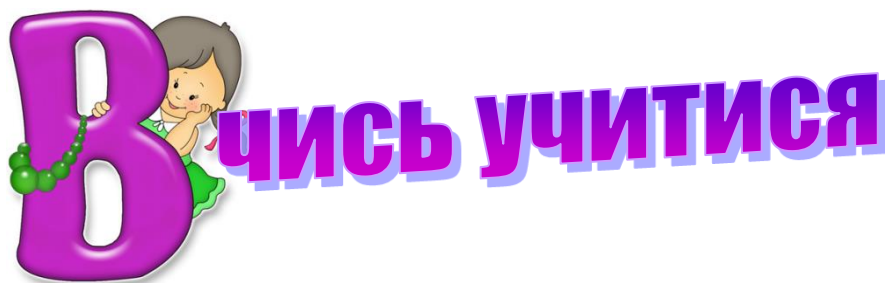
5. Не закривай очі, коли хочеш спати, не розібравши всіх своїх вчинків за минулий день.

Психолог.

Багато хто з нас добре знає головного персонажа комедії Д. І. Фонвізіна «Недоросток» Митрофанушку. Його прототипом став 18-річний дворянин Олексій Оленін. Побачивши себе на сцені, він був приголомшений. Кинув голубів, сів за навчання. Результат виявився досить яскравим. Він став найосвіченішою людиною свого часу: президентом Петербурзької Академії мистецтв і директором Петербурзької публічної бібліотеки.



Корисно буде кожному з вас написати свій план самовиховання і розвитку цілеспрямованості.



Мета: довести до свідомості учнів, що навчитися вчитись — це підготувати себе до самостійного дорослого життя; розвивати в учнів бажання тренувати волю, увагу, зосередженість, пам'ять.

Обладнання: чисті аркуші паперу, плакат із цитатою:

*«Не йди найлегшим шляхом.
Вибирай завжди шлях найважчий.
Переборення труднощів підносить людину.
Той, кому нестерпно важко і хто переміг трудність, схожий на альпініста, що досяг найвищої вершини».*
(В. Сухомлинський);

Хід заняття

Психолог.

Передати дітям зерна своїх знань приємно. А от навчити учнів учитися значно складніше. Є така мудра притча: «Якщо людині дати одну рибину, вона буде сита один день, якщо дати дві рибини, вона буде сита два дні.

Якщо навчити людину ловити рибу, то вона буде ситою все життя». Так і в навчанні: головне завдання психолога — підготувати вас не до окремого уроку, «на завтра», а до самостійного життя. Цього мають хотіти й учні. І щоб добре вчитися, потрібно мати певні вміння і навички.

Частіше запитуй себе, чи всі твої вчинки гідні, чи вчишся на повну силу, чи немає у тебе прагнення братися за найлегше діло і робити якнайменше.

Творче завдання «Вислови власну думку».

Психолог звертає увагу учнів на плакат, що висить на дошці, і просить їх сказати, як вони розуміють цей вислів В. О. Сухомлинського: «Не йди найлегшим шляхом. Вибирай завжди шлях найважчий. Переборення труднощів підносить людину. Той, кому нестерпно важко і хто переміг трудність, схожий на альпініста, що досяг найвищої вершини».

Психолог.

Ці поради — не просте повчання, правила, рекомендації; це — думки, народжені життєвим досвідом.

І зараз ми поговоримо про те, як краще організувати процес навчання, виробити в собі наполегливість, допитливість, силу волі тощо.

Чи знаєте ви, як пізнати силу свого розуму? Як поліпшити пам'ять? Як правильно розпорядитися часом?

Наш організм схильний до ритмічного життя, до певного чергування навантажень, і про це ніколи не треба забувати. Ось чому режим праці, пов'язаний із ритмом роботи й відпочинку, допомагає нам успішно долати труднощі.

Прочитайте біографію будь-якого видатного діяча, і ви неодмінно помітите таку особливість: за роки свого життя ця людина зробила багато тому, що вміла берегти час, до кожної хвилини ставилась як до найдорожчого дару.

Не маючи чіткого режиму, школярі втрачають щодня годину-дві, а то і більше, несвоєчасно готують уроки. Унаслідок — щось не доробив, щось не довчив. У таких школярів виробляється погана звичка — відкладати все на потім, не виробляється сила волі. Підраховано, що якби учень одну годину, втрачену протягом дня, використовував на читання книг, він би міг прочитати додатково 70 тисяч сторінок літератури.

Виступ учня-читця.

1-й учень. Режим для тебе — наче компас для капітана, який веде судно безмежним океаном. Режим дня для школяра ми називаємо суворим порадником, бо він теж не терпить відхилень. Але цей суворий порадник водночас найдорожчий: якщо будеш йому підкорятися, то і настрій буде бадьорий, і здоров'я міцне, і за незроблену справу тобі ніхто не дорікне.

Психолог.

Правильно, режим виробить у тобі дисциплінованість, чіткість, діловитість. Отже, допоможіть мені розглянути, коли, що і як треба робити протягом дня? (Учні обговорюють з учителем свій режим дня).

Виступ учня-читця.

2-й учень. Якщо ми навчаємось у другу зміну, то треба мати на увазі, що підйом, фіззарядку, приготування до сну, сніданок пересувати в часі не слід. Не можна після вечері готувати уроки, бо ти стомився від розумової праці, і результативність буде дуже низька. Видатний фізіолог Іван Петрович Павлов стверджував, що розумова праця продуктивніша тоді, коли відбувається в один і той же час.

Психолог.

Пам'ятайте, що із самого початку треба звертати увагу на те, щоб виробити в собі корисні звички, від яких залежатиме успіх праці в майбутньому.

І ще одне: підсумовуючи робочий день, запитай себе, що я зробив доброго?

Як театр починається з гардероба, так само в роботі все починається з робочого місця. Чи вмієте ви утримувати своє робоче місце в належному порядку?

Яким же має бути твій робочий куточок?

Виступ учня-читця.

3-й учень. Світло на твій робочий стіл має падати зліва. Лампочка має бути не сильнішою за 80 Вт. Стіл, стілець мають відповідати твоєму зросту, ноги треба ставити на підставку. Треба додержувати порядок на столі (поверхня столу має бути застелена світло-зеленим папером).

Обов'язковим елементом твого куточка має бути екран «Мої справи і плани»: розклад уроків, план на сьогодні, завтра, на тиждень, чверть; режим дня, список рекомендованої літератури на навчальний рік, корисні поради «Запам'ятай».

Психолог.

У майбутньому, коли ти станеш дорослим, може, й не потрібне таке ставлення до режиму: ти вже звикнеш до певного порядку, навчишся дорожити часом. Але нині, коли ти вчишся в школі, готуєшся до дорослого життя, до праці, це необхідно, бо не навчишся берегти час тепер, можна багато втратити в майбутньому.

А чи не буває у вас так, що в школі ніби все зрозуміло, а в дома, під час самопідготовки, учиш, учиш урок, але результат невтішний?

Є тут хитрий секрет, до якого ви звикли так, що й не помічаєте. У школі на уроці легше, бо в тебе навколо є помічники. А дома ти сам, і чекати допомоги немає звідки.

Отже, візьми собі за правило: на уроці робити все самому, не чекати, коли розв'яжуть задачу інші. Тільки сам!

А приступаючи до виконання домашнього завдання, необхідно спланувати порядок підготовки всіх предметів. Якщо ви насилу примушуєте себе сісти за

уроки, то почніть із більш легкого завдання. Ви його швидко і добре підготуєте, і радість успіху додасть вам сил, і ви краще й швидше засвоїте важкий матеріал.

Щоб знати, як саме слід запам'ятати той чи інший матеріал, завжди прислухайся до порад учителя. Є й різноманітні способи заучування матеріалу. Найбільш корисним буде комбінований:

— Прочитати весь матеріал.

— Проаналізувати прочитане, тобто виділити важкі місця, поділити на логічні частини, якщо матеріал великий — скласти план, схеми.

— Ще раз прочитати важкі частини тексту, які, як правило, запам'ятовуються гірше.

— Переказати матеріал подумки або вголос.

Багато учнів не вміють контролювати, перевіряти себе.

Тому після тієї чи іншої теми є запитання. Якщо будеш регулярно відповідати на них, то наприкінці навчального року легко зможеш згадати матеріали, що вивчалися, переказати їх зміст.

Творче завдання «Вчимося вчитися».

Учні разом з психологом складають пам'ятку «Вчимося вчитися». Вона може мати такий вигляд:

1. Учись із бажанням.

2. Зосереджуйся на тому, що вчиш.

3. Не дозволяй собі лінуватися.

4. Будь наполегливим.

5. Тренуйся вдома переказувати оповідання, правила, користуючись запитаннями до тексту.

6. Тренуй свою увагу.

7. Розвивай пам'ять.

8. Дотримуйся режиму дня.

9. Виконуй правила для учнів.

10. Перевірй свою роботу, правильно оцінюй її.

Учні записують пам'ятку на аркушах паперу, прочитують її ще раз і з'ясовують, яких правил вони дотримуються, які для них нові, які є необов'язковими.

Робота з прислів'ями.

Чого навчився — того за плечима не носити.

Не кажи «не вмію», а кажи — «навчусь».

Пташка красна своїм пір'ям, а людина — своїми знаннями.

Від науки міцніють руки.

І сила перед розумом никне.

Якщо за день нічого не вивчив, то весь день змарнував.

Знання — дерево, а діло — плоди.

Психолог.

Щоб навчання дало користь і допомогло оволодіти міцними знаннями, треба самому наполегливо вчитися, не лінуватися, бути допитливим, терплячим і уважним під час занять.



віт емоцій



Мета: познайомити учнів з поняттям «емоції» та їх класифікацією; показати вплив емоцій на здоров'я людини; вчити учнів володіти та керувати своїми емоціями; виховувати ціннісне ставлення учнів до себе та до людей; вміння долати свій страх, виховувати моральні чесноти особистості: ввічливість, тактовність, доброзичливість, щирість, взаєморозуміння, взаємоповагу, організованість, вміння працювати в групах.

Очікувані результати: виховання моральних чеснот особистості, поваги до себе як унікальної і неповторної особистості; розвиток творчих здібностей; дотримання правил спілкування.

Методичне забезпечення: пам'ятка „Умійте володіти собою”, магнітофон, касети, тести, папірці для роботи, малюнок дерева, епіграфи, малюнки з емоціями на обличчі, вислови на дошці.

Епіграфи:

„Життя твоє є те, що ти сам з нього зробиш” (В.Арсеньєв).

„Працюй над очищенням твоїх думок.

Якщо у тебе не буде поганих думок, не буде й поганих вчинків” (Конфуцій).

Хід заняття

І. Психолог.

Давньогрецький філософ Аристотель понад 2 тис. років тому визначив, що людина пізнає світ за допомогою почуттів. Вчені вважають, що людина здатна розрізняти десятки тисяч відтінків різних почуттів.

Так люди у своєму житті плачуть або сміються, сердяться або радіють, бувають розгнівані або чимось захоплені, бувають злякані або розлючені. Усі ці яскраві почуття і є найвищим проявом емоцій.

Про емоції ми і поговоримо з вами на сьогоднішній годині спілкування. Запишіть тему у зошити. А допомагати мені сьогодні буде інформаційний центр,

в який входять лікар та психолог. Як завжди, ми з вами зараз напишемо свої очікування від нашої години спілкування. (Діти пишуть і зачитують).

Бесіда: Скажіть, чи є емоції у тварин?

Так. У тварин також є емоції. Ви, напевно, бачили кішку, яка, вигнувши спину та піднявши хвіст, шипить на собаку? Так - це емоція страху.

- Я думаю, що ви також бачили і песика, що завинив, який піджав хвіст і притиснув вуха до голови повзе до свого господаря. Це – емоція провини.

- **А як же ж у людей?** Якщо ви згадаєте, наприклад, один із звичайних днів у своєму житті і проаналізуєте його з ранку до вечора, то зрозумієте, що б у вас не сталося, якою б незначною не була подія, ви завжди оцінюєте її! Щось вам може подобатись, а щось – ні. Чомусь ви дуже зрадієте, а щось вас прикро вразить. Одну справу ви із задоволенням виконаєте, а іншу – ні. Отже, ваші емоції, ваші почуття завжди поруч із вами, і ви постійно намагаєтесь їх виразити або якось відобразити.

Психолог: Проведемо з вами одну вправу.

Вправа „Вираження емоцій”.

Поставимо перед нами одну людину. (Викликається бажаний учень). Зараз ми спробуємо перекрити йому всі канали відображення.

Закриємо йому:

- вуста, щоб не сварився і не кричав;
- очі, щоб не бачив нікого, не випромінював ніяких почуттів;
- вуха, щоб не чув зайвого;
- руки, щоб не бився або не доторкався ні до чого;
- ноги, щоб не вели господаря в погане або добре товариство.

Бесіда: - Скажіть, що зможе така людина? (Відповіді учнів).

Вона зможе:

- **виразити думку?** (Ні, бо вуста закриті).
- **спостерігати за чимось?** (Ні, бо очі закриті).
- **почути когось?** (Ні, бо вуха закриті).
- **творити прекрасне, обіймати когось, працювати?** (Ні, бо руки зв'язані).
- **співчувати, радіти або довіритися кому-небудь?** (Ні, бо душа мовчить).

- **Які ж можна зробити висновки?** (Майже кожна людина має можливість бачити, говорити, слухати, виражати свої почуття, тобто емоції).

- **Що ж таке емоції? Що таке емоційний стан?** (Відповіді учнів)

А тепер звернемося до інформаційного центру.

Інформаційний центр: (психолог, лікар)

1-й учень: Емоції – це внутрішнє позитивне або негативне реагування людини на ті чи інші предмети та умови, які сприяють чи заважають задоволенню людських потреб.

Емоції - це душевні переживання, почуття, хвилювання, які відображають суб'єктивне ставлення людини до навколишнього світу і самого себе. Розмежувати емоції та почуття практично неможливо. Так, почуття відповідають вищим потребам та відносинам людей.

2-й учень: Почуття – це психічні та фізичні відчуття людини, викликані певними душевними переживаннями, які більш постійні, ніж емоції, і є вищим рівнем емоцій.

Психолог: А зараз розглянемо шкалу добрих та злих почуттів, яку нам подає Г.К.Селевко у своїй книзі «Пізнай себе».

ДОБРІ почуття: «+» любов
дружба
довіра
симпатія
емпатія
увага

ЗЛІ почуття: «-» байдужість
нерозуміння
недовіра
антипатія
ворожнеча
ненависть

Ще раз уважно подивіться на цю шкалу. Все починається з байдужості. А далі від вас залежить, якими почуттями керуватись. Адже недаремно кажуть «від любові до ненависті - один крок». Тому зважте, чи часом ви не помиляєтеся стосовно до оточуючих, і не робіть поганих кроків донизу.

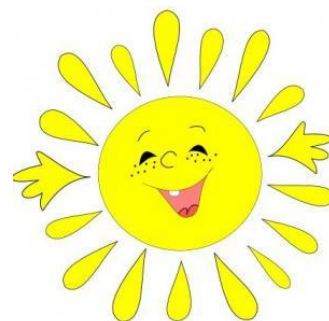
Психолог: Емоції можна класифікувати:

- за характером (позитивні і негативні);
- за тоном (тривалі та короткочасні);
- за механізмом виникнення (бурхливі та спокійні).

Отже, що ж це таке - позитивні та негативні емоції? Звернемося до інформаційного центру.

Інформаційний центр:

1-й учень: ПОЗИТИВНІ ЕМОЦІЇ – це переживання почуттів радості, спокою, задоволення, які викликаються корисними впливами і примушують людину до їх досягнення і збереження. (Проявами позитивних емоцій є: любов, радість, дружба, насолода, щастя, успіх, перемога, симпатія, прихильність, цікавість, гордість, задоволення, бадьорість, надія та інші).



2-й учень: НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ – це переживання почуттів невдоволення, страху, суму, збудження, гніву та ін. (Проявами негативних емоцій є: огида, біль, відраза, ненависть, сум, горе, обурення, стомленість,

безсилля, зневага, ревність, страждання, сором, пасивність, афект, агресія, шок, відчай та інші).

1-й учень: ЕМОЦІЙНИЙ СТАН (тобто Я – емоційне) – це фізичне самопочуття або настрої, сукупність обставин та стосунків, у яких хтось або щось знаходиться. Емоційний стан – це стан, коли людина швидко реагує на щонебудь; це нестриманість.

2-й учень: НАСТРОЄМ називається більш або менш тривалий, бадьорий або пригнічений емоційний стан. Він є похідним від різних емоцій, що діють на людину і створюють певний час емоційний фон. Його стійкість залежить від обставин і типу нервової діяльності.

Психолог: У вашому шкільному віці переважає емоційна складова Я-КОНЦЕПЦІЇ. Тобто ваша уява про себе, про своє Я існує насамперед на підсвідомому рівні, на рівні емоцій і складається з таких почуттів, як:

- **почуття успіху**, впевненості в суспільному визнанні, в дружбі, симпатії зі сторони інших людей, це радість від спілкування (**Я – подобаюсь**);

- **впевненість у здібностях** до тієї чи іншої діяльності, задоволення, почуття насолоди від успіхів, відсутність відчуття поразки, заздрощів, приниження (**Я – здатний**);

- **відчуття захищеності**, значущості у своєму крузі спілкування, відсутність страху та невпевненості в майбутньому, відсутність ворожнечі з оточуючими та відсутність почуття провини (**Я – захищений**).

Усі позитивні риси Я-ЕМОЦІЙНОГО сприяють позитивним проявам особистості, її ефективній діяльності та успіхам. Адже недаремно кажуть: «Ніщо так не сприяє успіху, як впевненість у ньому» .

Але існує і негативний бік Я-ЕМОЦІЙНОГО. Я - не подобаюсь, Я - не здатен, Я – не захищений. Ось ці негативні риси погіршують ваші результати, заважають успіхам, змінюють вашу особистість в негативний бік. Це невдача, лінь, егоїзм та інші негативні якості. Кажуть: «Ніщо так не передвіщає невдачу, як її свідоме очікування».

Психолог: Проведемо з вами вправу « Я - ЕМОЦІЙНЕ». Вам потрібно оцінити своє «Я – емоційне». Перед вами лежать папірці з тестами. Уважно прочитайте твердження в *тесті №1* і поставте плюси та, де вважаєте за потрібне. Ми зможемо з'ясувати, якого Я-емоційного у вас більше. (*Звучить повільна музика*).

Тест 1

Позитивне +Я ЕМОЦІЙНЕ	Так	Скоріше так, ніж ні	Не можу сказати	Скоріше ні, ніж так	нНі	Негативне -Я ЕМОЦІЙНЕ
Подобаюсь						Не подобаюсь
Здатний						Не здатен

Захищений						Не захищений
-----------	--	--	--	--	--	--------------

Психолог: А зараз проведемо іншу вправу, яка називається **«Спектр емоцій»**. У вашому житті Я-емоційне міняється залежно від того, як вас оцінюють інші, особливо значущі для вас люди. Ви маєте подумати і сказати, що ви будете відчувати, коли хтось скаже вам деякі слова... (ви маєте обрати відповідь, яка передасть ваш емоційний стан саме в той час, коли ви почуєте сказане, спробуйте пояснити, чому ці слова викликали у вас саме цей стан).
Отже:

1. «Ти виконав роботу дуже гарно і заслуговуєш на відмінну оцінку!» +
2. «Не став зайвих запитань! Роби тільки те, що тобі сказано!» -
3. «Можливо, ти мені допоможеш?» +
4. «Іди звідси, бо зараз вдарю!» -
5. «Я не можу займатися з тобою, я зайнятий! Так що вали звідси!» -
6. «Ти дуже здібна дитина!» +
7. «Твоя робота виконана жахливо. Дивись, до чого ти вже дійшов!» -
8. «Кидай ти цю роботу, тобі все одно ніколи її не зробити!» -
9. «Якщо ще раз принесеш погану оцінку, отримаєш паска!» -
10. «Ти дуже гарно сьогодні виглядаєш!» +

МОЖЛИВІ ВАРІАНТИ ВІДПОВІДЕЙ:

ПЕЧАЛЬ, РАДІСТЬ, ЗАДОВОЛЕННЯ, СМУТОК, СТРАХ, ВІДЧАЙ, НЕВПЕВНЕНІСТЬ, РОЗГУБЛЕНІСТЬ, ЗДИВУВАННЯ, ОБРАЗА, СУМНІВ, БАДЬОРІСТЬ, РОЗГУБЛЕНІСТЬ, ГОРДІСТЬ, СТРАЖДАННЯ, ГНІВ, СИМПАТІЯ, БЕЗСИЛЛЯ, ПАСИВНІСТЬ, ПРИХИЛЬНІСТЬ, ОБУРЕННЯ, ЛЕГКІСТЬ, СТОМЛЕНІСТЬ, ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ.

Психолог: Ви маєте знати, що одним із важливих показників емоційного самопочуття є - тривожність. *Що ж таке тривожність?*

Інформаційний центр:

1-й учень: Тривожність - це стан неспокою, збентеження, викликаний побоюванням, передчуттям чогось неприємного. Це умовний сигнал, що сповіщає про небезпеку.

Психолог: Зараз проведемо ще одну вправу «Моя тривожність». За допомогою ще одного *тесту №2*, спробуємо вирахувати свій рівень тривожності в наших умовах.

Прочитайте уважно кожне речення та обведіть кружечком (справа) цифру, судження якої вам підходить на даний момент. Над питаннями не замислюйтесь, відповідайте швидко. *(Звучить повільна музика).*

Тест 2

Варіанти відповідей	СУДЖЕННЯ			
	Категорично не згоден	В цілому не згоден	В цілому згоден	Повністю згоден
1. Я зараз спокійний.	1	2	3	4
2. Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3. Я знаходжусь у напрузі.	1	2	3	4
4. Я внутрішньо скутий.	1	2	3	4
5. Я почуваю себе вільно.	1	2	3	4
6. Я засмучений.	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі.	1	2	3	4
8. Я відчуваю душевний спокій.	1	2	3	4
9. Я збентежений.	1	2	3	4
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.	1	2	3	4
11. Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12. Я нервуюся.	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14. Я накручений.	1	2	3	4
15. Я не відчуваю внутрішньої скутості та напруги.	1	2	3	4
16. Я задоволений собою.	1	2	3	4
17. Я стурбований.	1	2	3	4
18. Я дуже збуджений і мені ніяково.	1	2	3	4
19. Мені радісно.	1	2	3	4
20. Мені приємно.	1	2	3	4

Оцінка результатів: Рівень тривожності необхідно поррахувати за формулою: $T = E1 - E2 + 35$, де

E1 – це сума обведених цифр за пунктами : 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18;

E2 - це сума інших обведених цифр: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20.

Інформаційний центр:

1-й учень: Якщо у вас до 30 балів – у вас низька тривожність.

Низька тривожність в деяких випадках призводить до поразок, відставання, програвів, порушень, до апатії, депресії та ін.

АПАТІЯ – це стан надмірно пониженого емоційного збудження, повна байдужість, бездіяльність.

ДЕПРЕСІЯ – це стан пригніченого настрою, що супроводжується руховою і мовною загальмованістю. У людини з’являються розлади сну, апетиту, головний біль, з’являються почуття тривоги й страху.

2-й учень: 31-45 балів – помірна тривожність

Помірна тривожність – це звичайний нормальний стан активної особистості.

1-й учень: 46 і більше балів – висока тривожність.

А висока тривожність викликає порушення уваги та пам’яті і призводить до нервових зривів, стресів, афекту.

АФЕКТАМИ називають короточасні бурхливі почуття та емоції. Відчай або нестримна радість, жах або повна розгубленість, приступ невгамовного сміху, які на певний час повністю оволодівають людиною, позбавляючи її самовладання - це і є афекти. Найчастіше причинами афектів бувають якісь несподівані події чи ситуації, що мають для людини важливе значення. У людини з’являються паніка, страх, злість, жах, відчай або нестримна радість, приступ невгамовного сміху.

СТРЕС – це захисна реакція організму на сильні зовнішні впливи (перевтому, небезпеку тощо). Це одна з найбільших хвороб нашого часу. Стрес - це психо-емоційне перенапруження.

Психолог: Проведемо наступну вправу №5, яка називається «**Мій страх**». (Роздаються учням листочки).

Вправа „Мій страх”.

- Подумайте, чого ви найбільше всього боїтесь або кого, і спробуйте відобразити свій страх на малюнку. (Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об’єкта страху або тривоги підлітка).

- Для виконання роботи вам дається 1 хв. Після чого ви поясните, чого ви боїтесь і що саме зобразили. (Звучить повільна музика).

- А тепер подолайте свій страх. Для цього візьміть листочки та розірвіть свій страх на шматки, позбудьтесь його. (Діти рвуть папірці і викидають у смітничку).

Бесіда: - Що ви відчуваєте тепер, коли побороли свій страх?

Психолог: Поговоримо про мову емоцій, яка, звичайно, зрозуміла всім. Вона яскраво і образно передає інформацію про емоційний стан людини. Емоції і почуття виражаються зовні в інтонаціях мови, в міміці, в пантомімі, в формах поведінки.

Психолог: А тепер проведемо вправу «Емоції в міміці». Ви знаєте, що найбільше значення для вираження емоцій мають вираз обличчя, очі, рот. Спробуйте на листочках намалювати свій стан, а потім прикріпіть на дошку і поясніть цей малюнок. (Звучить повільна музика).

(Вивішуються смайлики з зображенням «Емоційні стани в міміці»: нейтральне, щастя, гнів, жорстокість, страждання та інші)

Психолог: Кожна людина має право на прояв різних форм емоцій. Але ці форми мають бути людськими, мають відповідати загальноприйнятим правилам поведінки.

Тому зараз ми поговоримо про вплив емоцій на здоров'я, адже для здоров'я дуже важливо вміти керувати своїми емоціями. А як саме, нам розкаже наш інформаційний центр.

Інформаційний центр:

1-й учень: Вплив емоцій на психічну діяльність і фізіологічні функції організму надзвичайно великий. Організм відразу відповість на ваше нервово збудження: частішає пульс, підскочить артеріальний тиск, зміниться гормональний склад крові, може розвинутися цукровий діабет, може змінитися колір шкіри, зміниться діяльність нервової системи, серця, дихання, м'язевої системи. В більшості випадків нервово перенапруження майже завжди призводить до стресів.

2-й учень: А як ми вже казали, **стрес** – це захисна реакція організму на сильні зовнішні впливи (перевтому, небезпеку тощо). Запам'ятайте, що часті стреси, навіть короточасне нервово-емоційне напруження, кожне зле і образливе слово, недобррозичливий тон або погляд, зневажлива чи неввічлива відповідь, безсердечний і безтактний вчинок шкодять організму, сприяють розвиткові багатьох захворювань, виснажують нервову систему, вкорочують життя.

1-й учень: Встановлено, що, навпаки, доброзичливий вираз обличчя збуджує центри позитивних емоцій, створює хороший настрій, допомагає працювати і жити. Тому не можна ходити з похмурим, сумним обличчям навіть тоді, коли у вас поганий настрій. Кожен мусить навчитися заспокоювати себе сам. А якщо вам дуже погано, краще подзвоніть другу, порадьтеся з батьками, з вихователем, психологом.

2-й учень: Австралійські вчені при поганому настрої радять їсти їжу із посуду зеленуватого та блакитного відтінків. Саме ці кольори найкраще заспокоюють нашу нервову систему. А ще, зробіть щось хороше для себе, для людей. Купіть собі новий журнал або книгу, якусь цікаву річ. Навіть квитки на виставу або в кіно можуть підняти настрій.

Психолог: Людина з природною усмішкою і сама стає бадьорою і життєрадісною. Усмішка і сміх – збудники позитивних емоцій, адже радість – це прекрасне відчуття, яке прикрашає життя людини, сприяє плідній діяльності мозку, пробуджує уяву, фантазію, спонукає до творчості.

„Зла людина вважає, що всі люди схожі на неї” – стверджує грузинське прислів'я. Навчіться усміхатися, бути добрими і нічого не боятися. А для цього проведемо ще одну вправу.

Вправа ”Мистецтво бачити людину”.

Дарувати приємне людям – це і самому радість. Душевність, людяність і мудрість полягають у тому, щоб у кожній людині бачити щось добре, пробудити в ній її кращі почуття.

- Зараз ви будете передавати іграшку один одному та, подарувавши усмішку, скажете щось приємне. Наприклад:

- „Оленко, я ціную в тобі: почуття гумору, або вміння вислухати, або дати пораду, або ціную твою посмішку, твою відкритість, твою доброту...)

- Почали. (Діти говорять один одному компліменти.)

Бесіда: - Скажіть, чи приємно вам було чути у вашу адресу те, що вам казали? Які емоції у вас переважали?

Психолог: На відміну від тварин, людина може усвідомлювати, контролювати свої емоції, стримувати їх або розпалювати. Отже, краще піддаватися позитивним емоціям і стримувати негативні. Тому послухайте поради «Умійте володіти собою», які ґрунтуються на досвіді лікарів та психологів.

УМІЙТЕ ВОЛОДІТИ СОБОЮ

1. Найкращий спосіб боротьби з душевним неспокоєм – постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої проблеми, намагайтеся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робите добро собі.
3. Не намагайтеся змінювати чи перевиховувати інших. Кожна людина така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ви, сприймайте її такою, якою вона є. Намагайтеся знайти в людині позитивні риси, вмійте бачити достоїнства і в стосунках з нею спробуйте опиратися саме на ці якості.
4. Вчіться володіти собою! Гнів, дратівливість, злобність спотворюють людину.
5. Егоїзм – джерело багатьох конфліктів.
6. Виховуйте в собі терпіння, не переймайтеся через дрібниці.
7. Уникайте ілюзій у сприйнятті реальності. Завжди краще знати реальний стан речей, нехай і неприємний.
8. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятайте: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.
9. Думайте про мир, надію, здоров'я, адже наше життя таке, яким його роблять наші думки!
10. Не турбуйтеся завчасно з приводу того, що від вас не залежить.
11. Не ображайтесь і не обурюйтеся критикою на вашу адресу, шукайте в ній відправні точки для самовдосконалення.
12. Пам'ятайте! Людина має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях своєї життєдіяльності.



Підсумок години спілкування.

- Ще раз пригадаємо, що ж таке емоції, якими вони бувають? Як потрібно керувати емоціями? Що нового ви дізналися сьогодні на годині спілкування?

Психолог: Отже, вплив на емоції повинен здійснюватися шляхом самопереконання. У ставленні до людей потрібно керуватися правилами любові

до ближнього, які зводяться до того, щоб чинити з людьми так, як би ми хотіли, щоб вони ставилися до нас. Адже всі ми - ЛЮДИ.

На завершення години спілкування хочу роздати вам мішечки порад, які допоможуть вам у важку хвилину, та побажати вам словами із Біблії:

„Хай Вам Бог пошле терпіння, щоб витерпіти все те, що ви не можете змінити в житті.

Хай Вам Бог пошле сили і сміливості змінити те, що Ви можете змінити.

І хай Вам Бог пошле мудрості, щоб ви змогли відрізнити одне від іншого!”

На цьому наша година спілкування завершується. Напишіть, чи справдились ваші очікування. (Діти пишуть, зачитують і вивішують на дошку). Дякую всім за роботу. До побачення.



(Гра-подорож)

Мета:

• формування актуального для підлітків «ін-формули»;
• активізація розумової активності;

- розвиток самостійності мислення й вибору;
- підтримка інтересу до різних професій;
- збагачення словникового запасу;
- формування навичок роботи в команді.

Обладнання й матеріали:

- маршрутні аркуші;
- набори фломастерів (на кожній станції);
- аркуші формату А3 і А4 (на кожній станції);
- роздруковані бланки із завданнями на кожній станції + пам'ятка кожному ведучому;
- секундоміри або годинники із секундною стрілкою (на кожній станції).
- картки із завданнями, своїми на кожній станції: картки із професіями в сфері охорони здоров'я для пантоміми, картки із завданнями — «формулами», картки з римами.
- грамоти для нагородження переможців.
- жартівні призи (бажано, щоб вони були пов'язані зі сферами діяльності, які представляють ігрові станції).

Хід заходу

I. Загальна частина

Учасники збираються в актовій залі або класі.

Психолог. Друзі, сьогодні нас із вами очікує незвичайна подорож-змагання в Країну професій. Під час подорожі ви будете проїжджати різні станції професій. На кожній станції ви довідаєтеся щось нове про професії, а також зможете продемонструвати свої знання, уявлення про сфери трудової діяльності, взяти участь у конкурсах і іграх. Виконуючи завдання, ви будете набирати призові бали, які наприкінці гри підрахує лічильна комісія. У такий спосіб ми довідаємося, який клас краще всіх орієнтується в різноманітті світу професій.

Ваше завдання: пройти всі станції, відмінно виконати всі завдання й отримати вищі бали. Пересуватися від станції до станції можна, тільки тримаючись за руки всією командою. Активними повинні бути всі. Куди йти, написано в другій колонці маршрутного аркуша. Не переплутайте порядок вашого руху! Удачі!

II. Командна частина.

Всі ведучі займають свої місця. Команди прибувають на першу станцію за своїми маршрутним аркушами. Ведучі одночасно починають роботу із групами. Коли робота закінчена, ведучий виставляє оцінку в маршрутний аркуш. Група вирушає на наступну станцію.

Інструктаж ведучим. На кожній станції командам пропонують 2—3 типи завдань. В одному варіанті учасників за строго обмежений проміжок часу (наприклад, 2 хв) називають (записують на спеціальних бланках) відповідні професії або засоби праці, умови тощо. У цьому типі завдань за кожне правильне найменування нараховують 1 бал.



I станція. Професії неба.

Завдання 1 (ігрове).

Розминка «Літає — не літає»

Завдання не оцінюють.

Психолог. Умови гри такі: зараз я буду вимовляти слова, що позначають об'єкти, що літають, і об'єкти, що не літають. Якщо цей об'єкт або живий організм літає, то ви піднімаєте руки догори, а якщо ні, то сідаєте навпочіпки. Умови зрозумілі? Почали!

Літак	Пароплав	Планер	Комод	Стіл
Оса	Коса	Бджола	Сокира	Орел
Гранат	Агат	Бабка	Очі	Муха
Мухобійка	Стілець	Бегемот	Качка	Курка
Вертоліт	Ручка	Заєць	Шпак	Фанера

Завдання 2

За кожну назву транспортного засобу або професії — 1 бал.

Психолог. Вам потрібно написати всі транспортні засоби, які літають у небі або які колись літали. Стародавні літальні засоби теж підійдуть. За кожне найменування транспорту — один бал (літак, вертоліт, ракета, супутник, космічний корабель, дирижабль, планер, повітряна куля, дельтаплан тощо).

То ви просто фахівці в цій галузі! Ну, а які професії, пов'язані з небом, можете назвати? Молодці! Ці професії дуже мужні та шляхетні!

Проведемо на цій станції невелику вікторину. Щоб відповісти на запитання, потрібно вибрати правильну відповідь із трьох запропонованих.

Завдання 3

Вікторина

За кожную правильну відповідь — 2 бали.

1. Перший ескіз гелікоптера був зроблений за півтисячі років до появи самого гелікоптера. Ескіз зробив:

- а) Аристотель;
- б) Піфагор;
- в) *Леонардо да Вінчі.*

2. Перший космічний корабель був запущений у:

- а) Англії;
- б) Америці;
- в) *Росії.*

3. Микола Єгорович Жуковський — відомий учений у галузі:

- а) *авіації;*
- б) космосу;
- в) ракетобудування.

4. Хто з американських кінорежисерів прославився, знявши в 1977 р. фільм «Зоряні війни»?

- а) Стівен Спілберг;
- б) *Джорж Лукас;*
- в) Стівен Кінг.

5. Яке сузір'я має назву імені дочки ефіопського царя Цефея, щасливо врятованої шляхетним героєм?

- а) *Андромеди;*
- б) Росомахи;
- в) Коломбіни.

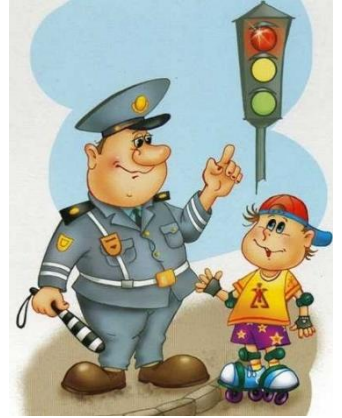
6. Свій перший політ він виконав на блакитній повітряній кульці, але ж міг би й на зеленій. Хто це? (*Вінні Пух.*)

II станція. Професії охорони порядку й безпеки

Завдання 1

За 1 найменування 1 бал.

Психолог. Які професії та спеціальності належать до сфери охорони порядку й безпеки? (*Інспектор міліції, експерт-криміналіст, слідчий, дільничний інспектор, оперуповноважений, податковий інспектор, митний інспектор, регулювальник, пожежний, охоронець та ін.*)



Завдання 2

Вікторина

2 бали — за правильну відповідь.

1. Хто з персонажів діє в книгах Дар'ї Донцової?
 - а) *Віола Тараканова;*
 - б) *Ераст Фандорин;*
 - в) *Анатолій Дукаліс;*
 - г) *місіс Марпл.*
2. Назвіть всесвітньо відому дівчинку-детектива, що розгадала таємницю маєтку Блекмур, таємницю стародавнього годинника, таємницю загадкової каруселі й безліч інших таємниць на сторінках книг Керолайн Кін і в комп'ютерних і фах?
 - а) *Бенсі Хрю;*
 - б) *Ненсі Дрю;*
 - в) *Саманта Сміт.*
3. Що або хто поєднує Карлсона й Шерлока Холмса?
 - а) *любов до солодкого;*
 - б) *паління трубки;*
 - в) *актор Василь Ливанов.*
4. Назвіть автора пригод слідчого Анастасії Каменської.
 - а) *Фрідріх Незнанський;*
 - б) *Олександра Мариніна;*
 - в) *Галина Анатоліївна Заводова.*
5. Яку з нижчеперелічених заплутаних справ розслідував детектив Шерлок Холмс?
 - а) *10 негрят;*
 - б) *таємниця кістяка в шафі;*
 - в) *собака Баскервілів.*

Завдання 3

Гра «Митниця»

Не оцінюють. Беруть участь усі члени команди.

Мета: допомога учасникам в освоєнні мови невербальних знаків.

Команда ділиться на дві частини, половина дітей — митні інспектори, інші — пасажери. У двох пасажирів захована контрабанда (швидко домовляються за дверима, що це буде за предмет (кілець, шпилька, ручка, мотузка, годинник) і в кого він захований); класний керівник допомагає визначитися. Потім пасажери проходять митний контроль. Митні інспектори спостерігають за пасажирами,

намагаються визначити за особливостями поведінки, мімікою, жестами, хто контрабандист, можуть задати кожному пасажирові одне запитання. Потім радяться, висловлюють загальне припущення про те, хто є «злочинцем», пояснюють свою думку.

Класний керівник може провести коротке обговорення після проходження цієї станції (або якщо потрібно зайняти час, очікуючи звільнення іншої станції): за якими ознаками ви намагалися довідатися, у кого була прихована річ.

Замість цієї гри можна запропонувати дітям розгадати одну з логічних задачок і заробити бали.

Завдання 4

Логічні задачки

Мета: активізація й розвиток мислення, креативності.

Ведучий розповідає історію (ситуацію). Діти повинні з'ясувати, як таке могло статися, попрацювати детективами, розв'язати логічну задачку. Вони можуть ставити запитання, ведучий відповідає тільки «так» або «ні». Для полегшення розв'язання завдання й економії часу можна ввести відповідь «це не має значення». Ведучий розповідає двічі, після цього фіксує 5—7 хв. Якщо за цей час діти знаходять правильну розгадку — нараховують 5 призових балів.

Ситуації

1. Гаррі вкрав найшвидшу машину, щоб пограбувати банк. Він поставив її щільно до стіни банку, тим самим заблокувавши праві дверцята. Ліві» двері він не став замикати. Пограбувавши банк, він вийшов і побачив, що впритул до його машини стоїть вантажівка, яка заблокувала ліві дверцята. Водія немає, ключів теж. З-за рогу з'явилася поліція. У нього всього 4 с. В одній руці — пістолет, в іншій — мішок із грошима, але він все-таки встиг поїхати. Як йому це вдалося?

Відповідь: у машини Гаррі був відкритий верх.

2. Неприборканий Гаррі вирішив пограбувати ювелірний магазин. Магазин розташований всередині дуже довгої вулиці, на якій зупинка транспортних засобів заборонена. Час пограбування перевищує проміжок між обходами патруля на вулиці. Якщо патруль виявить машину, Гаррі буде впіймано. Без машини впіймати його ще легше. Гаррі завжди працює один. Гелікоптер, каналізація, перевдягання тощо відпадають. Що зробив Гаррі?

Відповідь: Гаррі приїхав на мотоциклі й затяг його усередину магазину.

III станція. Професії тканин і ниток.

Завдання 1 (ігрове).

Нитка з голкою, або Весела мотузочка

Завдання не оцінюють.

Мета: розминка, активізація гравців.

Спочатку треба вибрати ведучого — він буде голкою. Інші приєднуються до нього. Учасники повинні стати в шеренгу й міцно взятися за руки. Виходить ланцюжок (нитка), на початку якої голка. Голка біжить, при цьому виписуючи різноманітні фігури і захоплюючи за собою всіх інших. Голка може вести всіх по колу, робити



несподівані різкі повороти, бігти по спіралі або закручувати всю нитку навколо одного з гравців — все залежить від фантазії й спритності. Ті гравці, які не встояли на ногах або роз'єднали руки, виходять із гри.

Психолог. За те, що ми ходимо в хорошому одязі й взутті, у теплих речах, які захищають нас від холоду, ми повинні дякувати фахівцям-професіоналам, які працюють у цій галузі, представникам професій тканин і ниток. Хто це? (*Швачка, кравець, чоботар, швець, модельєр, дизайнер одягу.*)

Завдання 2

Вікторина

За правильну відповідь — 2 бали.

1. У якого героя з казки братів Грімм був девіз: «Одним махом сімох убиваю!»

- а) боягузливий мисливець;
- б) сміливий кухар;
- в) хоробрий кравець.

2. Кого боїться «справа» у відомому прислів'ї?

- а) дракона;
- б) майстра;
- в) охоронця.

3. Яке слово пропущено у прислів'ї: «Скільки мотузочці не витися... однаково буде?»

- а) кінець;
- б) обрив;
- в) заплутана.

4. Назвіть відомого російського модельєра:

- а) Зайцев;
- б) Волков;
- в) Барашкин.

5. Назвіть професії дівчиць із казки О. Пушкіна «Казка про царя Салтана»:

- а) куховарка, ткаля;
- б) кравчиня, кухарка;
- в) прядильниця, вишивальниця.

Психолог. Якість шкіри й тканин потрібно знати тим, хто шиє з них речі не тільки зручні й теплі, але ще й модні та хороші. Чи відомо вам, що деякі тканини дістали свою назву від географічних місць? Зараз ми визначимо, звідки походить та або та назва.

Завдання 3

Вікторина

За правильну відповідь — 2 бали.

Ускладнений варіант.

1. Як називається легка сітчаста тканина, яка виробляється в однойменному містечку в південно-західній частині Франції?

- а) тюль;
- б) шифон;
- в) газ.

2. Гірський край у західній частині Гімалаїв дав ім'я м'якої вовняної матерії:

- а) Твад — твід;
- б) *Кашмір* — *кашемір*;
- в) Шарст — вовна.

3. Ця тканина має ім'я фламандського майстра XIII ст.:

- а) шовк;
- б) вовна;
- в) *батист*.

4. Цей матеріал має назву англійського острова в протоці Ла-Манш:

- а) *джерсі*;
- б) батист;
- в) оксамит.

Завдання 4

По 1 балу за кожну відповідь.

Психолог. Як ви думаєте, що ще можна робити із тканин і ниток (шкіри, стрічок, мотузочок), крім одягу й взуття? (*Плетиво з ниток макраме, зі стрічок; вишивання; в'язання гачком, спицями; «фенечки», шпильки, сумочки, кашпо, оббивка меблів, штори, драпірування тощо.*)

Можна запропонувати дітям з наявних наборів обрізків тканин, ниток, шматочків шкіри, стрічок, мотузочок тощо за 5—10 хв створити який-небудь виріб. У цьому випадку ведучий станції готує такі Набори за кількістю команд, зокрема, в набір також ножиці, клей, голки.

IV станція. Професії транспорту

Психолог. У наш час нікуди не дітися без автомобілів, автобусів, тролейбусів, трамваїв. По великому Місту пересуватися можна тільки транспортом. І якщо поїхати в інше місто, теж потрібен транспорт.

Завдання 1

За 1 найменування 1 бал.

Психолог. Як називаються професії та спеціальності, пов'язані з керуванням транспорту, його обслуговуванням? (*Шофер, водій громадського транспорту, машиніст електропоїзду, таксист, автогонщик, пілот, водій трейлера, аеромеханік, автомеханік, автослюсар, працівник станції техобслуговування автомобілів та ін.*)

Усі ці професії непрості. Спробуйте уявити собі більш конкретно, наприклад, роботу водія. Деякі працюють, не встаючи з місця по кілька годин, і при цьому відповідають за життя й здоров'я пасажирів. Зараз машин величезна кількість, тому треба бути не тільки вмілим, а й уважним водієм.

Завдання 2 (ігрове)

Вгадай професію

Психолог. Уявіть, що я «звалився з Місяця» і нічого не знаю про земні професії, хоча мову розумію. Спробуйте пояснити мені, що це за професії (*обирає 5 професій зі списку, складеного учнями, або діти самі вибирають професії, які їм простіше буде пояснити*).

Оцінюється на розсуд ведучого: 2 бали — докладний, зрозумілий опис, 1 бал — короткий, невиразний.

Примітка: потрібно обов'язково враховувати рівень розвитку дітей, їхній вік. Діти працюють командою, тому спільними зусиллями вони напевно зможуть пояснити «іноземцеві» зміст занять. Якщо дітям складно, ведучий може поставити навідні запитання про предмет, мету, умови праці, характер спілкування, рівень відповідальності, труднощі професій.

Завдання 3

Автомобільна вікторина

2 бали за правильну відповідь.

Про які автомобілі точно кажуть у рекламі: «Танки бруду не бояться»?	КамАЗ
Чим замість бензину заправляли перший автомобіль?	Дровами
Хто побудував перший автомобільний завод? Його ім'я тепер має марка автомобіля	Генрі Форд
Назвіть фільм (фільми), у назві яких є назва транспортного засобу	«Стережися автомобіля», «Таксі», «Автомобіль, скрипка й собака Ляпка» тощо
Ця професія дає змогу збільшити термін експлуатації автомобіля, реалізувати своєчасну профілактику його функціонального стану, що гарантує безпеку дорожнього руху	Автомеханік

V станція. «Смачні» професії

Завдання 1

За 1 найменування 1 бал.

Психолог. Ви любите смачно поїсти? А які професії й спеціальності ви могли б назвати «смачними»? Професії, пов'язані з готуванням їжі, сервірівкою, обслуговуванням, організацією процесу харчування. (*Пекар, кухар, кухар-кондитер, технолог з готування їжі, бармен, офіціант, менеджер ресторану, ресторатор*).



Завдання 2

Оцінюється максимально 10 балами, на розсуд ведучого. Оскільки завдання творче, командне, рекомендуємо поставити дітям високу оцінку в цьому конкурсі.

Обладнання: фломастери, аркуші формату А3.

Психолог. Ваше завдання — усім разом створити рецепт найсмачнішої страви, яку можна приготувати, описати процес її приготування (починаючи з інгредієнтів) і намалювати цю страву красиво сервірованою.

VI станція. Професії художнього слова

Психолог. На цій станції ми згадаємо про такі професії, як прозаїк і поет, а також про професії, що часто трапляються в сучасному світі, теж пов'язані зі словом, українською мовою, іноземними мовами. Щоб стати письменником (але ж багато хто в дитинстві про це мріяв), необхідно не тільки добре володіти словом, уміти чітко виражати свої думки, грамотно писати, мати великий словниковий запас і дуже добре розвинену уяву, фантазію. Усього цього недостатньо. Необхідно мати талант.

Завдання 1

За 1 найменування 1 бал.

Психолог. Які ще професії й спеціальності потребують від людини хорошого володіння словом і інших названих вище рис і здібностей? (*Журналіст, політик, викладач, менеджер, ведучий радіо- й телебачення, діджей, вчений, перекладач, філолог та ін.*)

Завдання 3 (ігрове) Конкурс віршомазів

5 балів за вірш.

Психолог. Ваше завдання: всією командою за 1 хв придумати чотиривірш із використанням заданих рим.

Психолог пропонує витягнути одну з карток з римами.

Рими

Кішка — мишка	Склянка — банка	Банан — обман	Рот — бегемот	Трамвай — згадай
Котлет — омлет	Ціную — дарую	Прийшов — знайшов	Вміли — з'їли	Кільце — лице

I станція. Професії охорони здоров'я й медицини



Психолог. А як ви ставитеся до свого здоров'я? Дбайливо, охороняєте його? Здоров'я — одне з найголовніших багатств людини. Знаєте вислів «Здоров'я не купиш»? Думаю, вам відомо чимало професій, представники яких допомагають людям оберігати й підтримувати своє здоров'я. Перша професія, про яку ми згадаємо, говорячи про медицину й охорону здоров'я, зазвичай ж... Правильно, лікар. А чи знаєте ви, що в професії «лікар» існують різні спеціальності? Поки мовчїть, не треба називати. Зараз за допомогою акторських здібностей ваших однокласників ми згадаємо й перелічимо їх, а також і деякі інші професії, що належать до галузі охорони здоров'я.

Завдання 1. Асоціації

За вдалий показ — 1 бал.

У цій грі учасникам пропонують відчутти себе майстрами пантоміми й зобразити без слів, за допомогою жестів і міміки різні професії й спеціальності, що належать до сфери охорони здоров'я. З команди викликають за бажанням кілька учасників. Інші вгадують.

Окуліст	Стоматолог	Отоларинголог (ЛОР)	Фармацевт (аптекарь)
Хірург	Кардіолог	Фізіотерапевт	Санітар
Педіатр	Рентгенолог	Медична сестра	Ветеринар

Завдання 2 Вікторина

2 бали за правильну відповідь.

Тема «Будьте здорові»

Цього пацієнта намагалися повернути до життя доктор Сова, фельдшерка Жаба й знахар Богомол	Буратіно
Так у побуті зветься «спиртовий розчин діамантовий зелений»	Зеленка
Ліки, які використовують для лікування запальних процесів: пневмонії (запалення легень), гнійних інфекцій тощо	Антибіотики
Три основних чинники життя на Землі	Повітря, вода, ґрунт
Перелічить джерела забруднення довкілля	Заводи, фабрики, транспорт тощо
Екстрена служба в медицині	Служба швидкої допомоги
Цього лікаря його пацієнти називають «вухо-горло-ніс»	Отоларинголог
Відвідувачі поліклінік не здогадуються, що зветься латинським словом «страждальці»	Пацієнти
Саме його європейці вважають батьком медицини	Гіппократ
Цей лікарський прийом англійці образно йменують «поцілунком життя»	Штучне дихання
Ідея створення цієї незамінної служби виникла в лікаря Яромира Мунді після пожежі у Віденській опері, де постраждало багато людей	Служба швидкої допомоги

Кінцева станція. Останнє завдання для кожної команди

Після проходження всього маршруту за маршрутним аркушем команди вирушають до лічильної комісії, щоб віддати свої результати. Перед дверима в

лічильну палату їх чекає остання, кінцева станція. Завдання дає представник лічильної комісії або окремий ведучий.

Капітанові команди видають аркуш А4 із роздрукованою абеткою. Команда повинна скласти «Абетку країни професій», використовуючи отримані у процесі гри знання.

Завдання: на кожну літеру абетки написати професію або спеціальність.

За кожну написану професію нараховують 1 бал.

Мистецтво спілкування



Мета: розкрити суть поняття спілкування і вказати на його основні функції, з'ясувати умови ефективного спілкування і риси характеру, які повинна виявляти людина під час цього процесу; формувати уміння та навички доброзичливого спілкування; виховувати ввічливість та культуру поведінки.

Очікувані результати: формування моральної культури та комунікативної компетентності.

Методичне забезпечення: епіграф, таблиці, ситуативні вправи, пам'ятка «Мистецтво спілкування».

Епіграф: «Існувати – значить бути сприйманим» (Джорж Берклі).

Хід заняття

I. Вступне слово психолога.

Повідомлення теми і мети години спілкування.

Тема нашого заняття – «Мистецтво спілкування».

У ході уроку ми маємо з'ясувати:

1. Що таке спілкування?
2. Які умови ефективного спілкування?
3. Які риси та властивості характеру повинна виявляти людина під час спілкування?

Виконання вправи.

Щоб розпочати роботу над темою нам потрібно з'ясувати, що ж таке спілкування? Для цього виконаємо вправу «Мозковий штурм» «Спілкування – це...»

Психолог: Люди прагнуть спілкуватися. Відсутність спілкування пригнічує особистість, в молодшому віці може навіть затримати її розвиток. Тому спілкування необхідно людині і є важливою складовою її існування.

У психології виділяють 3 функції спілкування. А які саме, ми з'ясуємо, спостерігаючи за роботою творчих груп.

Робота в групах.

Три групи дітей отримали завдання підготувати міні-діалоги.

1 група – діалог про те, звідки кожен брав інформацію для написання реферату.

2 група має домовитися про зустріч для випуску стінгазети.

3 група – обмінятися позитивними враженнями від прочитаної книги.

Бесіда: - *Що робили учасники діалогу першої групи? Другої групи? Третьої групи?*

- *Виходячи з вищевказаного, зробіть висновок: для чого ми спілкуємося?*

Ми спілкуємося для:

- Обміну інформацією.
- Організації взаємних дій.
- Встановлення контакту.

Функції спілкування:

1. Комуникативна (обмін інформацією).
2. Інтерактивна (організація взаємодії між людьми).
3. Перцептивна (сприйняття партнерами один одного під час спілкування та встановлення порозуміння між ними).

Усний журнал:

1. З чого ж починається спілкування? (З привітання).
2. Послухаємо, що означають ці звичні для нас слова.

(Виступ учня: Переказ матеріалу статті Б. Бушелева «Здоровенькі були! Або: я вас бачу!»)

3. Є ще одна традиція ввічливого спілкування. Її дотримуються, в основному, чоловіки, коли заходять у приміщення. Назвіть її. (Чоловіки, коли заходять у приміщення, знімають головний убір).

4. Звідки пішла ця традиція і що вона означає, ви зараз дізнаєтеся.

(Виступ учня: за матеріалами статті О. Дорохова «З піднятим забралом»).

Бесіда: - *Отже, всі ці традиції мають на меті налаштувати співрозмовників на яке ставлення один до одного? (Доброзичливе).*

1. *З яким настроєм людина повинна спілкуватися з іншими?*

2. *Яке вміння ви повинні виявляти, як співрозмовник, коли вам щось розповідають?*

Бесіда: - Ми казали, що коли співрозмовники будуть доброзичливо настроєні, матимуть гарний настрій і слухатимуть один одного, то спілкування буде ефективним.

1. *Що ж означає цей вислів – ефективне спілкування?*

2. *Що вам дає ефективне спілкування з :*

- учителем? (Знання).
- друзями? (Задоволення).
- батьками? (Досвід).

Ситуативні вправи:

А зараз виконаємо ситуативні вправи. Я буду зачитувати ситуації, які склалися між дійовими особами, а ви висловіте свою думку: правильно чи ні вони поведилися.

Ситуація 1.

Тамара йшла до класу страшенно сердита: в гардеробі, коли вона вішала пальто, її шттовхнули і дівчинка ледь не впала. З кабінету назустріч дівчинці вийшла Оля і, побачивши Тамару, зраділа: «Привіт! Я принесла в школу енциклопедію. Мені вчора купили. Подивимося на перерві?» «Відчепись! Навіщо мені здалася твоя енциклопедія», - відповіла Тамара.

(Поганий настрій не повинен заважати спілкуванню. Потрібно вміти тримати себе в руках.)

Ситуація 2.

На уроці зарубіжної літератури вивчали нову тему – міфи давньої Греції. Вчителька дуже цікаво розповідала про богів, героїв, чарівних істот. Діти уважно слухали і ніби самі ставали учасниками дивовижних подій. І раптом пролунав вигук:

- А я дивився про це мультик! (Чари розвіялися. Учні заворушилися.)

(Вміння слухати – надзвичайно корисне для кожного, бо його відсутність заважає не тільки тобі, а й іншим.)

Ситуація 3.

Дівчатка гуляли по вулиці. Катя сказала:

- Моя мама такий смачний пиріг спекла, з яблуками. Вона порізала їх шматочками...

- А от і неправильно, - різко перебила її Марина. - Яблука смачніші половинками, - продовжувала вона роздратовано, - і твоя мама взагалі не вміє пекти! *(Агресивна поведінка заважає спілкуванню.)*

Бесіда: Чи доводилося вам потрапляти в схожі ситуації?

З людиною, яка не вміє спілкуватися приємно проводити час?

Вправа «Цікавий співрозмовник»

Щоб закріпити отримані знання, пропоную вам письмово виконати вправу «Цікавий співрозмовник», де ви повинні вказати *якості та вміння, важливі для ефективного спілкування.*

Запишіть її назву в зошит і самостійно виконайте.

(Після виконання вправи учні зачитують свої записи.)

Підсумок години спілкування.

- На годині спілкування ми з'ясували, що таке спілкування, для чого ми спілкуємося, що таке ефективне спілкування і що воно нам дає. Як сказав Джорж Берклі: «Існувати - значить бути сприйманим».

Я бажаю, щоб всі ваші думки були сприйняті, щоб вас чули і хотіли з вами спілкуватися. А для того, щоб ваше спілкування завжди було ефективним, користуйтеся правилами Пам'ятки спілкування, які роздадуть кожному члену Центру культури та дозвілля.

Пам'ятка

Мистецтво спілкування

1. Поводься з іншими так, як ти хотів би, щоб інші поводитися з тобою.

2. Будь ввічливим і люб'язним навіть із неприємною тобі людиною.
3. Не виявляй до співрозмовника зверхності.
4. Не демонструй в розмові свій поганий настрій.
5. Вмій слухати.
6. Ніколи не говори людині категорично, що вона не права.
7. Не засуджуй і не заперечуй.
8. Не лихослов про відсутніх, не критикуй їх поза очі.

Додаток 1

З ПІДНЯТИМ ЗАБРАЛОМ

Діти часто питають: звідки взагалі взялися різні правила поведінки?

Ніхто цих правил з голови не вигадував. Вони з'явилися в народі поступово.

І виникали аж ніяк не випадково.

Скільки разів ти, мабуть, чув: «Шапку ж зніми, коли до кімнати зайшов!»

«А навіщо її знімати, шапку? – думав ти з досадою. – І звідки взялося таке правило?»

А ось звідки.

Років із тисячу тому жити було набагато небезпечніше, ніж тепер. Дорогами блукали, шукаючи здобичі, бездомні волоцюги, у лісах ховалися ватаги розбійників. Та й у будь-якій суперечці так і дивись, що дістанеш від грізного супротивника удар списом або мечем.

Люди завжди ходили озброєні. А їдучи з дому в далеку дорогу, одягали на себе кольчугу, важкі лати, голову ховали під залізний шолом.

Але ось на шляху дім, де живе добра людина. Переступаючи поріг, мандрівний лицар знімає свій шолом і несе його в руці.

«Я тебе не боюся, - говорить він цим жестом господареві. – Бачиш, моя голова відкрита. Я тобі довіряю. Ти хороша людина, не грабіжник і не зрадник. Зненацька не нападеш».

Ці суворі часи давно минули. У будь-який дім нині люди заходять без усяких побоювань.

Але звичай знімати шапку, коли заходиш до кімнати, лишився. Лишився тому, що це хороший звичай. Знімаючи шапку, ти показуєш господарям, що поважаєш дім, у який зайшов, поважаєш людей, що живуть у ньому, віриш у їхню порядність, знаєш про добре ставлення до тебе.

І це їм, звичайно, приємно.

Додаток 2

ЗДОРОВЕНЬКІ БУЛИ! АБО: Я ВАС БАЧУ

«Здрастуйте, друзі!» - легко та звично написала я першу фразу. А ви так само легко та звично, не затримуючись, прочитали її. Але уявляю ваше здивування, якщо б початок був такий:

- «Їли ви сьогодні?» Або такий:

- «Чи здорова ваша худоба?»

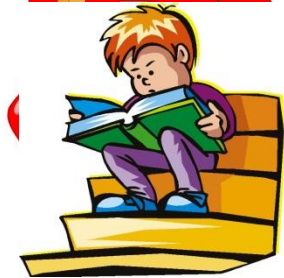
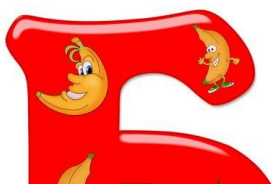
Адже це теж вітання. Саме такими фразами обмінювалися, зустрічаючись, жителі стародавнього Китаю, Монголії, Єгипту. На перший погляд, здається дещо смішно, але якщо подумати трохи, то легко можна довести, що «чи здорова ваша худоба?» – «здрастуйте».

І справді, що було основою життя монгола-кочівника в давні часи? Його череда. Здорова худоба – вистачає їжі, все благополучно в родині. Загинула худоба від хвороби або нестачі кормів – і у людей голод, недуги, смерть. ось і виходить: побажати здоров'я рогатим годувальникам скотаря – все одно, що побажати здоров'я йому самому та його родичам.

Рухи, жести, якими з давніх–давен обмінюються люди різних країн під час вітання, ще різноманітніші. Декотрі вклонялися, інші падали навколішки і билися об землю лобом (бити чолом), треті підносили руку до чола і до серця, четверті торкалися носами...

Та й тепер...Подивіться навкруги. Ось пройшли військові – віддали честь. Зустрілися двоє чоловіків – потисли руки. А інші здалеку вітально помахали один одному. Жінки – обнімаються, мабуть, довго не бачились.

Так по–різному відзначають люди найпростішу і найчастішу подію в своєму житті - зустріч з іншою людиною. І все ж таки спільне тут є. Не привітатися або не відповісти на вітання в усі часи і в усіх народів вважалося невихованістю та неповагою до навколишніх. Адже в поклоні в коротких словах вітання дуже великий і важливий зміст: « Я тебе бачу, людино. Ти мені приємна. Знай, що я тебе поважаю і хочу, щоб ти до мене добре ставилася. Я бажаю тобі всього найкращого: здоров'я, миру, радості, щастя».



Багато будемо знати...

Інтелектуальна гра

Мета: перевірити інтелектуальний розвиток дітей, виявити їхні знання і нахили з певних наук; розвивати швидкість мислення та пізнавальні інтереси; виховувати бажання здобувати додаткові знання з інших джерел літератури.

Психолог. Доброго дня усім, хто не любить сумувати, нудьгувати, хто знає багато і хоче всім про це розказати. Гра цікава всіх кличе, тож запрошую вас розум, спритність показати, честь учня захистити. Отож, вітаю всіх присутніх на інтелектуальній грі «Найрозумніший». За правилами вона схожа на телевізійну версію.

Отже, змагання проходять у три тури, участь беруть 12 учнів.

І тур. Відбіркова гра.

Учасникам ставлять 16 запитань з теми «Загальні знання». До кожного запитання пропонують по 4 варіанти відповіді, один з яких є правильним. Свій вибір гравці підтверджують, піднімаючи картки різних кольорів із записаними

на них номерами відповідей від 1 до 4: 1 — картка червоного кольору, 2 — жовтого, 3 — синього, 4 — зеленого.

Фіксуватимуть отримані бали 4 консультанти, у кожного з яких є таблиця для записів результатів.

Старший 5-й консультант оголошує про те, у кого з учасників правильна відповідь, після кожного поставленого запитання та інформує про загальну кількість балів.

За кожну правильну відповідь учасник отримує 1 бал. УІІ турі беруть участь 6 гравців, які отримали більшу кількість балів.

Якщо за першими 16-ма запитаннями не вдалося визначити 6 переможців, а кількість їх більша, то ставляться ще 4 додаткових запитання по одному на тих самих умовах. Після кожного додаткового запитання підбивають підсумки, щоб виявити переможців І туру.

За більшою кількістю балів у *II турі (півфіналі)* гратимуть 6 учнів. Щоб установити черговість виступів учасників, проводиться гра «Дешифрувальник».

Правила гри: необхідно якнайшвидше розшифрувати слово. Учасник, який перший відгадав слово, гратиме першим, другий — другим і т. д. Принцип шифрування слова: кожна цифра означає кілька букв, як у мобільному телефоні:

- 1 — А, Б, В, Г;
- 2 — Г, Д, Е, Є;
- 3 — Ж, З, И;
- 4 — І, ї, Й, К;
- 5 — Л, М, Н;
- 6 — О, П, Р, С;
- 7 — Т, У, Ф;
- 8 — Х, Ц, Ч, Ш;
- 9 — Щ, Ю, Я, Ь.

Приклад

Зашифроване слово — пора року: 5476 (літо)

Після гри «Дешифрувальник», коли встановлено черговість виступів учасників, учні змагаються за вихід до фіналу. їм пропонується 6 тем. Діти по чергово вибирають собі тему і відповідають на 20 запитань.

Теми:

- математика;
- література;
- історія;
- природознавство;
- українська мова;
- секрет.

За кожну правильну відповідь учасник отримує 1 бал. Переможцями цього туру стають 3 учасники, які проходять до ІІІ туру — у фінал.

ІІІ тур. Фінал. У цьому турі грають 3 учні. Щоб визначити черговість виступів учасників, доцільно знову провести гру «Дешифрувальник».

Приклад

Зашифроване слово—відпочинок: 415 4 47 5 3 (канікули)

Черговість виступу учасника залежить від того, як швидко він розшифрував слово.

Виконуючи *завдання III туру*, кожний гравець згідно з чергою вибирає запитання, і якщо відповідає правильно, то може отримати від 1 до 4 балів. Діти відповідають на 7 запитань. Табло містить 28 запитань. Спочатку показують усі запитання, зафарбовані у 4 кольори, відповідно до теми і кількості балів за правильну відповідь. Загальні запитання сірого кольору (1 бал); казки — синього (2 бали); мистецтво — зеленого (3 бали); етика — червоного (4 бали).

Учасники мають змогу визначити запитання до тієї теми, якою краще володіють. Наприкінці гри виявляють і нагороджують переможця.

I ТУР. ВІДБІРКОВА ГРА

1) Як звали дівчинку на прізвисько Довгапанчоха?

1. Аліса.
2. Пеппі.
3. Джеккі.
4. Анні.

2) Яка з цих тварин є символом східного гороскопа?

1. Тигр.
2. Лама.
3. Кенгуру.
4. Ворона.

3) У якій країні зародились Олімпійські ігри?

1. Росія.
2. Греція.
3. Франція.
4. Україна.

4) Якими тваринами були герої мультфільму про рятівників Чіпа і Дейла?

1. Білочками.
2. їжачками.
3. Хом'ячками.
4. Бурундучками

5) На якому материку розташована Україна?

1. Африка
2. Євразія
3. Антарктида
4. Північна Америка

6) Хто з цих спеціалістів виготовляє вироби з дерева?

1. Слюсар
2. Токар
3. Столяр
4. Гончар

7) Ким був Вольфганг Амадей Моцарт?

1. Художником

2. Поетом
3. Скульптором
4. Композитором

8) Яку гру називають «ручний м'яч»?

1. Гандбол
2. Баскетбол
3. Футбол
4. Волейбол

9) Ганс-Крістіан Андерсен є автором твору:

1. «Пані Метелиця»
2. «Попелюшка»
3. «Дванадцять місяців»
4. «Снігова королева»

10) Ім'я Віталій з латинської мови означає:

1. Життєвий
2. Радісний
3. Здоровий
4. Славний

11) Гімн «Ще не вмерла Україна ...» вперше з'явився у:

1. XVII ст.
2. XVIII ст.
3. XIX ст.
4. XX ст.

12) Виберіть відгадку до загадки «У вогні не горить, у воді не тоне»

1. Вугілля
2. Правда
3. Яблуко
4. Дрова

13) Доповніть прислів'я «Людей питай, а свій... май»:

1. Одяг.
2. Розум.
3. Гаманець.
4. Закон.

14) Якщо лютий — другий, квітень—четвертий, а липень— сьомий, то вересень... місяць року:

1. Восьмий.
2. Дев'ятий.
3. Десятий.
4. Одинадцятий.

15) Семеро братів мають по сестрі. Скільки всього сестер?

1. Одна.
2. Чотири.
3. Сім.
4. Вісім.

16) Не золоте, а найдорожче:

1. Срібло.

2. Серце

3. Життя.

4. Щастя.

Додаткові запитання

Іван	Тичина
Павло	Франко
Михайло	Шевченко
Тарас	Коцюбинський

1) Що це: «Блакитний намет увесь світ накрив»:

1. Дощ.
2. Сніг.
3. Небо.
4. Туман.

2) Скільки кілограмів у пуді?

1.13.

Гора	Амазонка
Море	Байкал
Річка	Говерла
Озеро	Чорне

2.14.

3.15.

4.16.

3) Січ — це:

1. Спортивна організація.

2. Військова одиниця.

3. Укріплена фортеця.

4. Козацький човен.

4) Яке дерево у нас цвіте останнім?

1. Липа

2. Вишня.

3. Слива.

4. Груша.

Додаткові завдання

Встановити відповідність загальної і власної назви:

Пов'язати імена та прізвища письменників:

Співбесіда з учасниками:

1. Що ви можете сказати про походження вашого імені, прізвища?
2. Який учитель вам більше подобається: щедрий чи принциповий в оцінюванні учнів? Чому?

3. Що для вас ця гра: можливість виявити свої знання чи отримати визнання, славу? Чому? Для чого?
4. Чи багато маєте друзів? Частіше отримуєте від них підтримку чи допомагаєте сам (а)?
5. Улюблене заняття? Як часто ним займаєтесь?
6. Кому будете вдячні за перемогу? Чому?

II тур. Півфінал

Математика

1. Яке число дорівнює кількості букв у його назві? (3)
2. У будинку 5 кімнат. Із однієї зробили дві. Скільки стало кімнат? (6)
3. Який кут опише годинна стрілка за 2 години? (60°)
4. У трикутника відрізали два кути. Скільки кутів залишилось? (5)
5. Ребро куба 4 см. Знайди його об'єм. (64 см³)
6. Найбільше натуральне число. (Не існує)
7. Половина від 26. (13)
8. Тисяча кілограмів. (Тонна)
9. Одиниця вимірювання кутів. (Градус)
10. Ціле число, що є натуральним. (0)
11. Прямокутник, у якого всі сторони рівні. (Квадрат)
12. $\frac{1}{4}$ частина години - скільки це? (15 хв)
13. Частина прямої, що має початок і не має кінця. (Промінь.)
14. Найменше натуральне число. (1.)
15. Об'єм 1 кг води. (1 л.)
16. Добуток чисел 8 і 9. (72.)
17. Число над рискою дробу. (Чисельник.)
18. Половина від якого числа дорівнює 10? (20.)
19. $3x = 9$, $x = ?$ (3.)
20. Прилад для вимірювання кутів. (Транспортир.)

Література

1. Розмова двох героїв твору, під час якої вони розкривають свої думки та переживання. (Діалог.)
2. Різке протиставлення образів та понять. (Антитеза.)
3. Послідовність подій у художньому творі. (Сюжет.)
4. Як називається розділ літератури, що вивчає народні казки, пісні, загадки? (Усна народна творчість.)
5. Назвіть героя-велетня, який переміг змія. (Кирило Кожум'яка.)
6. У якій країні народився Г.-К. Андерсен? (У Данії.)
7. Хто є автором твору «Пригоди Тома Соєра»? (Марк Твен.)
8. До якої збірки І. Франка увійшла казка «Фарбований Лис»? («Коли ще звірі говорили».)
9. Вони бувають про тварин, чарівні або фантастичні, соціально-побутові. Що це? (Казки.)
10. Як називається особа, яка створила літературний твір? (Автор.)
11. Хто є автором поеми «Руслан і Людмила»? (О. Є. Пушкін.)

12. Як називається різке перебільшення якихось рис людини, предметів або явищ? (Гіпербола.)
13. Як називається зібрання творів Т. Шевченка? («Кобзар».)
14. Як звати героя української казки, якому в скрутну хвилину допомогло гусеня? (Телесик.)
15. Опис картини природи — це... (Пейзаж.)
16. Хто є автором оповідання «Лось»? (Євген Гуцало.)
17. Твір малого обсягу, де зображується один епізод з життя героя і небагато дійових осіб, називається... (Оповіданням.)
18. Назвіть автора віршів «Сон», «Мені тринадцятий минало», «Заповіт». (Т. Шевченко.)
19. Яка риса характеру розкривається в цитаті з казки «Фарбований Лис»: «Приступіть ближче, я вам усе розповім», — лагідно і солодко говорив Лис». (Хитрість.)
20. Розповідь про життєвий шлях людини, життєпис — це... (Біографія.)

Історія

1. Як називається поховання заможних скіфів? (Курган.)
2. Володар великої могутньої держави, утвореної на землях багатьох народів. (Імператор.)
3. Наука про час. (Хронологія.)
4. Свідки минулого, за якими вчені відновлюють картини попередніх часів. (Історичні джерела.)
5. Що означає слово «музей» у грецькій мові? (Житло муз.)
6. Наука, що досліджує монети. (Нумізматика.)
7. Назвіть столицю запорізьких земель. (Запорізька Січ — фортеця)
8. Яка мова в Україні є державною? (Українська.)
9. Глава держави. (Президент.)
10. Коли День незалежності України? (24 серпня.)
11. Наука про давнину. (Археологія.)
12. Установа, де зберігаються важливі пам'ятки минулих часів з різних галузей культури, мистецтва, науки, техніки. (Музей.)
13. Найвидатніший козацький літописець. (Самійло Величко.)
14. Провідний осередок освіти та мистецтва часів Київської Русі. (Києво-Печерський монастир.)
15. Автор слів гімну «Ще не вмерла України...». (Павло Чубинський.)
16. Голова козацького уряду. (Отаман.)
17. Територія, що становить єдине ціле щодо історії, природних умов, населення. (Країна.)
18. Автор музики гімну «Ще не вмерла України...». (Михайло Вербицький.)
19. Символічний знак держави, міста, зображуваний на прапорах, монетах. (Герб.)
20. Козацький човен. (Чайка.)

Природознавство

1. Як називається верхній пухкий родючий шар землі, де ростуть рослини і живуть тварини? (*Грунт.*)
2. П'ята за розміром планета Сонячної системи. (*Земля.*)
3. Прилад для вимірювання атмосферного тиску. (*Барометр.*)
4. Що є «будівельним матеріалом» речовин? (*Атоми.*)
5. Як називається лінія, по якій рухається тіло? (*Траєкторія.*)
6. Чи поширюється звук у безповітряному просторі? (*Ні.*)
7. Міра нагрівання тіл. (*Температура.*)
8. Як називаються явища, пов'язані з поширенням світла? (*Світлові.*)
9. Перший космонавт незалежної України. (*Я. Каденюк.*)
10. Спільна ознака всіх тіл. (*Складаються з речовин.*)
11. Знання людини про природу. (*Природознавство.*)
12. Певні ділянки неба з розташованими на них зорями. (*Сузір'я.*)
13. Що ділить Землю на 2 півкулі — Північну і Південну? (*Екватор.*)
14. Час повного обертання Землі навколо своєї осі. (*Доба; 24 години.*)
15. Прилад для вимірювання температури тіла. (*Термометр.*)
16. Як називаються малі планети? (*Астероїди.*)
17. Що утворює атмосферу Землі? (*Повітря.*)
18. Як називається велетенське скупчення зір? (*Галактика.*)
19. З яких корисних копалин добувають метали? (*З руди.*)
20. Найбільша за розмірами планета Сонячної системи. (*Юпітер.*)

Українська мова

1. Як називається рисочка між словами? (*Дефіс.*)
2. Які букви ніколи не вживаються на початку слова? (*и, ь.*)
3. Скільки складів у слові «мрія»? (*Два.*)
4. Скільки звуків в українській мові? (*38.*)
5. Що означає іменник? (*Назву предмета.*)
6. Назвати синонім до слова «азбука». (*Абетка.*)
7. Як називається словник, у якому пояснюється лексичне значення слова? (*Тлумачний.*)
8. Чи мають незмінні слова закінчення? (*Ні.*)
9. Як називаються слова, утворені від інших слів? (*Похідні.*)
10. Назвати суфікс у слові «рученька», (*-еньк-.*)
11. Чим закінчуються зима і весна? (*Закінченням -а.*)
12. Що є головною значущою частиною слова? (*Корінь.*)
13. Як називається сукупність слів нашої мови? (*Лексика.*)
14. Скільки звуків у слові «дзвін»? (*Чотири.*)
15. До якої частини мови належить слово «розумний»? (*Прикметник.*)
16. Як називається частина слова без закінчення? (*Основа.*)
17. Із яких слів складається словосполучення? (*Головного і залежного.*)
18. Як називається слово, що вказує на того, до кого звертається мовець? (*Звертання.*)
19. Скільки звуків у слові «щука»? (*П'ять.*)
20. Який склад називається закритим? (*Той, що закінчується на приголосний.*)

Секрет (Загадки)

1. Одне кинув — цілу жменю взяв. (*Зерно.*)
2. В морі рибка золота кораблі переверта. (*Кит.*)
3. Не літак, а шумить, не птах, а летить, не шило, а коле. (*Бджола.*)
4. Без рук, без ніг, а дерево гне. (*Вітер.*)
5. Ходять туди, ходять сюди, а в хату не заходять. (*Двері.*)
6. Рано-вранці хто вас будить, Ніжним променем голубить? Заглядає у віконечко Тепле, ніжне.... (*Сонечко.*)
7. Узори вишиває
без голки і без нитки.
Улітку спочиває,
А взимку — дуже рідко. (*Мороз.*)
8. Груді в нього, мов калина,
Любить їсти горобину. (*Снігур.*)
9. В темнім лісі проживає,
Довгий хвіст пухнастий має, їй на місці не сидиться,
А зовуть її... (*Лисиця.*)
10. Красивий, щедрий рідний край,
І мова наша — солов'їна.
Люби, шануй, оберігай
Усе, що зветься... (*Україна.*)
11. Голуба хустина, червоний клубок.
По хустині качається, людям усміхається. (*Сонце.*)
12. Що без леза та без зуба
Розтина міцного дуба? (*Блискавка.*)
13. Літом наїдається, зимою відсипається. (*Ведмідь.*)
14. Ані тіла, ані духа, має рота, шкіру й вуха. (*Чоботи.*)
15. Біжить свинка, виразна спинка, оглянеться назад, а й сліду не знає.
(*Човен.*)
16. Повзун повзе, на базар голки везе. (*їжак.*)
17. Живе один батько і тисячі синів має, всім шапки справляє, а сам не має.
(*Дуб і жолуді.*)
18. Хто завжди правду каже? (*Дзеркало.*)
19. Чоботар — не чоботар, кравець — не кравець, тримає нитку в роті, а в руках ножиці. (*Рак.*)
20. Червоні, солодкі, пахучі, ростуть низько — до землі близько. (*Суниці.*)

III ТУР. ФІНАЛ

Казки

1. Хто з героїв мав довгого носа, який щоразу втягував господаря у халепу?
(*Буратіно.*)
2. Хто з казкових героїв жив у Квітковому місті і не любив навчатися?
(*Незнайко.*)
3. Хто мав чарівне люстерко, яке вміло розмовляти? (*Цариця.*)
4. Хто цілісіньку ніч не міг заснути на горошині? (*Принцеса.*)

5. Хто народився в квітці? (*Дівчинка-мізиночка.*)
6. Як звали названого брата Герди? (*Кай.*)
7. Хто загубив черевичок, тікаючи з балу? (*Попелюшка.*)

Мистецтво

1. На чому малюють акварельними фарбами? (*На папері.*)
2. Як називають людину, що пише музику? (*Композитор.*)
3. Чим малює художник-графік? (*Олівцем.*)
4. Із якої країни прийшов танець полька? (*З Чехії.*)
5. Як називається картинка до казки чи оповідання? (*Ілюстрація.*)
6. Як називається колектив музикантів, що грають на різних інструментах?
(*Оркестр.*)
7. Як називається головна частина опери? (*Арія.*)

Етика

1. Відчуття цілковитого задоволення життям. (*Щастя.*)
2. Сукупність особливих рис людини. (*Характер.*)
3. Наука про мораль. (*Етика.*)
4. Усе гарне в житті людей, що відповідає їх інтересам, бажанням, мріям.
(*Добро.*)
5. Людина, яка разом із кимось виконує якусь справу, бере участь у якихось діях. (*Товариш.*)
6. Документ, у якому держава записує норми права. (*Закон.*)
7. Синонім слова «істина». (*Правда, справедливість.*)

Загальні запитання

1. Той, хто любить, шанує рідну землю. (*Патріот.*)
2. Якого князя Київської Русі прозвали Мудрим? (*Ярослава.*)
3. Назвати найменше число. (*Нуль.*)
4. Як називаються тварини, що живуть у воді, тіло яких вкрите лускою?
(*Риби.*)
5. Якого газу найбільше в атмосфері? (*Азоту.*)
6. Що ставиться на письмі перед словом «що»? (*Кома.*)
7. Найближча до Землі зірка. (*Сонце.*)



Ми рівні — ми різні

Мета довести до свідомості учнів, що кожна людина — особистість, єдина і неповторна; сприяти поліпшенню психологічного клімату в класі й навчати учнів поважати одне одного; виховувати в учнів самоповагу, впевненість, тактовність та доброту.

Обладнання: чисті аркуші паперу, олівці та фломастери.

Хід заняття

Психолог.

Погляньте одне на одного і поміркуйте: чи схожі ви між собою? Гадаю, що кожен із вас на це запитання відповідь: «Ні». Правильно, адже ви — особистості, у кожного з вас свій характер, свої звички, своя зовнішність, уподобання. Не існує двох абсолютно однакових людей, навіть близнюки мають особистісні відзнаки.

Проте не можна казати, що у вас не може бути нічого спільного.

Творче завдання «Чим схожі ми».

Психолог пропонує учням визначити між собою групи, які об'єднують осіб за:

- зростом;
- місяцем народження;
- кольором очей;
- кольором волосся;
- статтю;
- іменами.

Психолог.

Отже, між вами існує багато спільного і відмінного. Але усіх вас об'єднує те, що ви — учні ... (називає клас та школу), мешкаєте у ... (називає населений пункт).

Як уже зазначалось вище, у кожного з вас свій характер, свої думки, почуття, здібності. Погляньте на свої пальці. На них тоненький малюнок із ліній. У кожної людини він свій, неповторний. Природа немовби підкреслює, що кожен із вас — диво, яке ніколи не повториться. Зараз ми в цьому переконаємося.

Гра «Скажи мені, хто твій друг».

Психолог пропонує одному з учнів вийти до дошки і стати спиною до класу. Інші учні мовчки, користуючись лише жестами, вибирають поміж себе одного, чие ім'я має відгадати той, хто стоїть біля дошки.

Обернувшись до однокласників, учень починає відгадувати, ставлячи такі запитання:

1. На яку квітку схожа ця людина?
2. На яке дерево?
3. На яку тварину?
4. З яким кольором асоціюється ця людина?
5. Який час року їй найбільш підходить?
6. Яка музика найбільш пасує цій людині? та ін.

Подібні запитання ставляться доти, поки ім'я загаданої людини не буде відгадано.

Психолог.

Неповторність появи на світ людини зумовлені самою природою й середовищем, у якому вона виховується. Життя кожного з нас унікальне і неповторне.

А тепер уявіть, що всі ви — учасники важливого космічного проекту.



Творче завдання «Послання від мешканців Землі».

Психолог поділяє учнів на кілька груп і пропонує їм ситуацію.

«На Землю надійшли сигнали з космосу, що підтвердили існування на інших планетах розумного життя. ООН вирішила послати космічні кораблі у напрямі, звідкіля надійшли сигнали.

Ці кораблі мають доставити на далекі планети інформацію про Землю.

Кожна група учнів має скласти послання інопланетянам і розповісти у ньому про землян.

У посланні потрібно повідомити про найважливіші спільні риси землян і про головні відмінності тих чи інших народів.

Тестування «Ми різні — ми рівні».

1. Усі люди народжуються вільними і рівними. Знайди фразу, яка краще за інші виражає ідею рівності: усі люди мають:

- а) думати однаково;
- б) одягатися як інші;
- в) поважати думку іншого;
- г) мати однакові можливості й права.

2. Що станеться, якщо люди будуть рівні абсолютно у всьому?

- а) Усі стануть щасливими;
- б) світ здаватиметься нудним;
- в) не буде голоду й жебрацтва.

Після проведення тестування учні пояснюють свої думки.

Творче завдання «Це я».

Психолог роздає учням чисті аркуші паперу та фломастери. Завдання учням — намалювати себе й відобразити у малюнку власні захоплення, уподобання.

Малюнки не підписують. Після виконання завдання учитель збирає малюнки. Показуючи по одному малюнку, психолог пропонує учням відгадати, хто з однокласників зображений на тому чи іншому аркуші.

Психолог.

Кожна людина, кожна дитина — це окреме «Я». Кожна людина — неповторна на цій землі, вона є великою цінністю.

А щоб в остаточно упевнилися у цьому, пропоную вам зазирнути до «чарівної скриньки» і побачити найціннішу, найважливішу людину.

Психолог дістає скриньку, на внутрішньому боці денця якої приклеєне дзеркальце, і пропонує учням по черзі зазирнути всередину.



Права дитинства

Мета: познайомити учнів з основними положення Конвенції ООН «Про права дитини»; навчити правильно реалізовувати свої права; виховувати в учнів поважне ставлення до власної особистості та інших.

Обладнання: Конвенція ООН «Про права дитини», чисті аркуші паперу, фломастери.

Хід заняття

Запитання до учнів.

Коли утворилась Організація Об'єднаних Націй (ООН)?

Яка мета цієї організації?

Творче завдання «Що мені потрібно для щастя».

Психолог роздає учням чисті аркуші паперу і пропонує скласти список того, що, на їхню думку, необхідно для щасливого дитинства. Наприклад, батьківська ласка, рідний дім, друзі, солодощі, іграшки, медична допомога, комп'ютер, книги, театр, відпочинок, розваги, школа, спорт.

Психолог.

1989 року представники урядів розвинутих країн, у тому числі й наша Україна, яка на той час перебувала у складі Радянського Союзу, підписали Конвенцію про права дитини.

Конвенція — це угода, договір між державами з певних питань. У даному випадку — з питань прав дітей. Підписавши цей документ, уряди домовилися охороняти права дітей, які живуть на територіях цих держав.

У Конвенції визначено, що дитиною вважається людина, якій ще не виповнилося 18 років, що всі діти народжуються вільними і рівними у своїх правах і що не можна їх піддавати дискримінації через національну, етнічну, релігійну, расову ознаки, а також через стать, політичні переконання.

Які ж права дитини визначені Конвенцією? (Читає учням основні положення Конвенції про права дитини.)

«Дитина незалежно від її раси, національності, кольору шкіри, статі, мови, релігії, етнічного чи соціального походження, майнового стану, здоров'я, незалежно від її батьків та її законних опікунів має право:

- на життя;
- на ім'я та набуття громадянства;
- знати своїх батьків;
- на збереження своєї індивідуальності;
- підтримувати взаємини з обома батьками, якщо ті розлучилися;
- висловлювати свої погляди і думки з усіх питань;
- одержувати і передавати інформацію (за винятком певних обмежень)
- на свободу думки, совісті й релігії;
- на свободу об'єднань і товариств у мирних цілях;
- на особисте і сімейне життя, недоторканність житла, таємницю кореспонденції;
- на захист від посягань на особисте життя, честь і гідність;
- на повноцінне і достойне життя, на піклування з метою догляду за нею;
- на користування благами соціального забезпечення;
- на освіту, відпочинок і дозвілля;
- на рівень життя, необхідний для фізичного, розумового, духовного, морального і соціального розвитку дитини;
- на захист від економічної експлуатації і від виконання будь-якої роботи, яка може завдавати шкоди її здоров'ю чи розумовому, фізичному, духовному, моральному, соціальному розвитку;
- на захист від незаконного зловживання наркотиків, психотропних речовин, від усіляких форм сексуальної експлуатації та сексуальних розбещень;
- на гуманне поводження, на захист від незаконного чи свавільного позбавлення волі, свободи;
- на негайний доступ до правничої допомоги і на таке поводження, яке сприяє розвитку у дитини почуття гідності й значущості, зміцнює в ній повагу до прав людини і її свобод, сприяє виконанню нею корисної ролі в суспільстві.

Творче завдання «Я маю право!».

Психолог об'єднує учнів на групи і роздає групам картки, на яких написано по одній статті Конвенції про права дитини.

За кілька хвилин учні мають пояснити своїми словами статті Конвенції і навести життєвий приклад, що відображає дію цієї статті.

Бесіда.

Порівняйте ваш перелік потреб і бажань та короткий виклад Конвенції.

Чи є якісь відмінності між двома текстами? У чому вона полягає?

Як ви гадаєте, чому ООН вважала за необхідне скласти перелік прав дитини?

Як ви гадаєте, чому Конвенція є переліком потреб дитини, а не бажань?

Як ви гадаєте, навіщо нам знати наші права?

Творче завдання «Пропагування прав».

Психолог роздає групам учнів чисті аркуші та фломастери і пропонує намалювати плакат, який би пропагував яке-небудь право дитини, зазначене Конвенцією.

Перед виконанням завдання психолог дає поради:

1. Перед тим як виконувати завдання, продумайте ідею, яку ви хотіли б відобразити у своєму плакаті. Сформулюйте і запишіть її.

2. Спочатку кожен учасник групи має зробити маленький ескіз на швидко. Потім на основі кількох ескізів можна розробляти загальний малюнок.

3. Придумайте короткий вислів, у якому б висловлювалась ваша спільна думка, — слоган.

Запитання до учнів.

Чи допомогла вам спільна робота над плакатом краще зрозуміти Конвенцію ООН про права дитини?

Тестування «Чи знаєш ти зміст Конвенції про права дитини?».

Психолог читає ствердження. Учні мають визначити, які з них є положеннями Конвенції про права дитини, і записати на аркуші їхні номери.

1. Усі діти мають право на любов і піклування.

2. Кожна дитина має право їсти гамбургери, чіпси і хот-доги, скільки їй заманеться.

3. Діти, які добре ставляться до своїх батьків, повинні отримувати особливе піклування з боку держави.

4. Усі діти рівні у своїх правах.

5. Жодна дитина не повинна бути жертвою насильства або війни.

6. Кожна дитина може нецензурно висловлюватись, якщо вона цього хоче.

7. Діти-інваліди мають право на особливу турботу з боку держави.

8. Усі діти мають право на повноцінне харчування.

9. Усі діти мають право на відпочинок і дозвілля.



10. Жодна дитина не повинна мити посуд.
11. Усі діти мають право на освіту.
1. Кожна дитина має право виконувати домашнє завдання за своїм бажанням.
13. Жодна дитина не повинна прибирати власну кімнату.
14. Особлива турбота надається дітям, які перебувають у конфлікті із законом.
15. Особлива турбота надається дітям-біженцям.
16. Діти мають право вільно висловлювати свої погляди.
17. Кожна дитина має право відмовлятися від обіду.
18. Усі діти мають право на медичну допомогу.
19. Діти мають право на вільне спілкування.
10. Діти, які мають брата або сестру, повинні отримувати додатковий захист і піклування.
11. Особлива турбота з боку держави надається дітям, які не мають родини.
12. Жодна дитина не повинна бути примусово залучена до роботи, яка дає комусь фінансову користь.
13. Діти мають право на інформацію.
14. Жодна дитина не повинна бути скривджена і принижена.
15. Кожна дитина має право одержувати сніданок і ліжко.
16. Жодна дитина не повинна бути об'єктом сексуальних посягань.
17. Діти мають право на свободу совісті, думки і релігії.
18. Кожна дитина має право безкоштовно розважатися.

Бліц-вікторина.

Ця методична вправа може бути альтернативою тестуванню «Чи знаєш ти зміст Конвенції про права дитини?».

Її мета — не отримання правильної відповіді, а привертання уваги учнів до проблеми прав людини. Звичайно, учні не зможуть відповісти на всі запитання, проте зможуть висловити власну думку щодо них. Окрім того, психолог у такий спосіб перевірить, наскільки добре засвоїли матеріал години психолога.

Орієнтовні запитання бліц-вікторини:

Чи можеш назвати:

- Одне з прав людини.
- Країну, де порушуються права людини.
- Документ, який проголошує права людини.
- Організацію, яка бореться за права людини.
- Право, яке мають усі діти.
- Право, яке мають твої батьки, але якого позбавлений ти.
- Твоє право, яке ніколи не порушувалось.
- Право людини, порушення якого турбує тебе особисто.

Запитання, які зачіпають особливо цікаві проблеми, можуть стати основою майбутніх дискусій.

Заключне слово психолога.

А зараз послухайте вірш Ірини Жиленко, який дуже підходить до теми сьогоднішньої години психолога.

*Дитя моє, права дитини
ти мусиш вивчити сумлінно.
Це так потрібно, так важливо
напевно знати в наші дні:
Коли з тобою справедливо
вчиняють, а коли і ні.
Тож прочитай, завчи напам'ять,
порадь і друзям прочитать.
Хай прочитають тато й мама,
закони всім потрібно знать!*

Щоб навчатись було легко



Мета: ознайомити учнів із поняттями «візуаліст», «аудіаліст» та «кінестетик», які визначають три психологічні типи особистостей за особливостями сприйняття і запам'ятовування нової інформації; навчати основних методів і прийомів тренування пам'яті, спостережливості; виховувати в учнів прагнення до пізнання саморозвитку.

Обладнання: ручки або олівці, чисті аркуші паперу.

Хід заняття

Психолог.

Передати учням зерна своїх знань — учителеві приємно.

А от навчити дітей вчитися значно складніше. Існує така стародавня мудра притча: «Якщо людині дати одну рибину, вона буде сита один день, якщо дати дві рибини, вона буде сита два дні. Якщо навчити людину ловити рибу, то вона буде ситою все життя». Так і в навчанні: головне завдання учителя не підготувати вас до певного уроку, а забезпечити корисними знаннями, що допомагали б вам протягом усього життя. І вам, щоб отримати ці знання, треба добре вчитися.

«Без явно посиленої працьовитості немає ні талантів, ні геніїв».
(Д. І. Менделєєв)

«Залізо іржавіє, не знаходячи собі застосування, стояча вода гниє або на холоді замерзає, а розум людини, не знаходячи застосування,— чахне».

(Леонардо да Вінчі)

«Здібності, як і м'язи, зростають лише при тренуванні».

(В. Л. Обручев)

Отже, давайте поговоримо про те, як навчитися розвивати свої розумові здібності. Здавалося б, усе дуже просто: учись у школі, відвідай гуртки, читай книжки — і ось ти вже ерудований, начитаний, розумний. Проте чомусь не кожний досягає бажаного результату.

Як ви гадаєте, що впливає на розвиток інтелекту людини? (Оточуюче товариство, стиль життя, спадковість, можливість отримувати потрібну інформацію.)

Звичайно, спадковість та стиль життя вашої родини — дуже вагомими чинниками, що впливають на розвиток здібностей людини. Але багато чого залежить і від вас самих, від вашого бажання навчатись. Отже, можна сказати, що розвиток розумових здібностей кожний із нас тримає у своїх власних руках.

Кожна людина має певні здібності, але не кожна працює над їхнім розвитком. Напевне, вам знайоме таке зауваження учителя: «Ти не працюєш на повну силу, міг би краще навчатись».

Чи існує гімнастика для розвитку спостережливості, пам'яті? Чи можна самостійно розвивати інтелект та підвищувати ерудованість? Відповідь на ці запитання — так.

Існують різноманітні вправи з розвитку уваги, пам'яті, спостережливості, а також мови і мислення. Але перш ніж розпочати застосовувати їх, слід визначити, чого прагнете досягти, яку мету ставите перед собою.

Проблемам розвитку розумових здібностей присвячено безліч наукових праць, популярних видань. Але головна думка авторів цих публікацій — людина має сама ретельно працювати над собою. Школа, учителі, батьки повинні створювати сприятливі умови для розвитку вашої особистості, бути порадиниками, допомагати вам знайти правильний путь до знань.

Для того щоб досягти успіхів у навчанні, треба визначити, у який спосіб вам легше сприймати нову інформацію: ретельно конспектуючи розповідь учителя і малюючи схеми, уважно слухаючи докладні пояснення або застосовуючи вивчене правило на практиці (тобто виконуючи вправи на це правило).

Відомо, що за особливостями сприйняття усі люди поділяються на три типи: візуалістів, аудіалістів і кінестетиків.

Візуалісти краще засвоюють інформацію, якщо її представлено у вигляді таблиці, графіка, схеми. У людей цього типу гарна зорова пам'ять, і для того, щоб запам'ятати новий матеріал, їм необхідно ретельно прочитати параграф, скласти план до нього або, якщо необхідно, намалювати схему.

Аудіалісти краще засвоюють інформацію на слух. Докладні розповідь і пояснення учителя для їхньої пам'яті більш прийнятні, ніж читання підручника. А щоб добре запам'ятати надрукований текст, аудіалісти зазвичай читають його вголос.

Кінестетикам, щоб добре засвоїти новий матеріал, потрібно застосувати його на практиці. Так, наприклад, правила правопису кінестетики запам'ятовують, виконуючи відповідні вправи, а формули або теореми — розв'язуючи задачі.

А тепер ми спробуємо дізнатися, до якого типу за особливостями сприйняття належить кожний із вас.

Тестування «Аудіаліст, візуаліст чи кінестетик?»

1. Уявіть себе на березі моря. Що перше вам спадає на думку?
 - а) Шум моря;
 - б) морський пейзаж;
 - в) приємне відчуття лежання на піску.
2. Уявіть, що ви гуляєте в лісі. Що перше вам спадає на думку?
 - а) Шум лісу, пташиний спів;
 - б) краса навколишнього пейзажу;
 - в) чисте повітря.
3. Уявіть кого-небудь зі своїх знайомих чи близьких. Що найперше пригадуєте, думаючи про цю людину?
 - а) Голос;
 - б) обличчя;
 - в) почуття, яке викликає у вас ця людина.
4. Яке слово асоціюється у вас із словом «концерт»?
 - а) Слухати;
 - б) бачити;
 - в) танцювати або грати.

Учні підраховують, який варіант відповідей вони обирали частіше, і визначають результати. Якщо більше літер «а», учень — аудіаліст, «б» — візуаліст; «в» — кінестетик.

Психолог.

Якщо ви визначите, до якого типу сприйняття належите, то зможете правильно дібрати найбільш ефективні методи навчання.

Пам'ять слід тренувати з дитинства, адже це — один із компонентів мислення. Для цього вам необхідно навчитися робити зусилля над собою, здійснювати самоконтроль.

Пам'ять — це здатність нашого мозку зберігати і відтворювати враження, знання, відчуття. Але тільки пам'ятати інформацію — мало, треба вміти осмислювати і накопичувати її. Адже просто зазубривши параграф підручника, можна підготуватися лише до наступного уроку, але не можна вважати такий спосіб навчання ефективним: незрозуміла інформація швидко забувається. Щоб отримати справжні знання, потрібно постійно тренувати мозок. До речі, існують спеціальні вправи, за допомогою яких можна покращити пам'ять.

Із чого розпочати? По-перше, потрібно визначити свій початковий рівень запам'ятовування. Тож зараз ми і перевіримо, чи добра у вас пам'ять.

Творчі завдання

Завдання 1.

Психолог записує на дошці дев'ять слів, не пов'язаних між собою за змістом. Наприклад: «сад», «молоко», «підручник», «компот», «двері», «робота», «телевізор», «ліки», «дощ», «дзвоник».

Психолог дає можливість учням протягом 30 секунд дивитись на цей список і закриває його. Учні мають записати слова, які встигли запам'ятати.

Чим більше слів записав учень і чим точніше відтворив їхню послідовність, тим краща його пам'ять.

Завдання 2

Психолог повільно і чітко називає десять будь-яких слів.

Наприклад: «ручка», «миска», «річка», «олівець», «чай», «радість», «квітка», «парта», «береза», «ліс». Після цього учні мають з пам'яті записати названі слова.

Чим більше слів записав учень і чим точніше відтворив їхню послідовність, тим краща його пам'ять.

Висновок

Якщо учень краще виконав перше завдання, то в нього більш розвинута зорова пам'ять.

Якщо учень краще виконав друге завдання, у нього розвинута слухова пам'ять.

Психолог.

Потрібно розвивати та тренувати і зорову, і слухову пам'ять, тоді вам і запам'ятовувати буде легше.

Органи чуття несуть нам інформацію про те, що відбувається навколо нас. Але виявляється, що можна дивитися і не бачити, слухати — і не чути. Наприклад, коли ви читаете цікаву книгу, за вікном лунає дитячий гомін. Проте ви так захоплені читанням, що нічого не чуєте. І раптом із сусідньої кімнати почулася знайома мелодія. Ви ще продовжуєте читати, але зміст прочитаного поступово віддаляється від вашої свідомості. Ви мимоволі відволіклися.

Отже, що ж сталося? Спочатку ваша увага була сконцентрована на читанні. При цьому очі дивилися не тільки на рядки в книзі, вони уловлювали й ті предмети, що вас оточували. Але бачили ви тільки ті рядки, що читали. Ваші вуха вловлювали сторонні звуки, що доносилися з вулиці, але ви їх не чули. Коли ж раптом пролунала знайома мелодія, увага кудись зникла: ви відволіклися і перестали розуміти написане в книзі. Чому ж це трапилося?

Виявляється, у цьому немає нічого дивного. Органами чуття керує мозок людини. Від того, які команди він подає, і залежить наша увага. Чим краще розвинута у людини здатність концентруватися, тим більш уважнішою є людина і тим легше їй навчатися.

Основні види уваги — мимовільна і довільна. Мимовільна увага виникає в людини під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів, без будь-яких зусиль із боку людини. Зовнішні фактори — це сильний звук або яскраве

світло, гострий запах або щось несподіване, вражаюче. До внутрішніх факторів можна віднести почуття, інтереси, потреби — все те, що має для людини якийсь значення. Ось простий приклад: пролунав дзвоник на перерву — і ви вже не можете ані уважно слухати вчителя, ані читати, ані писати.

Ваша увага мимоволі переключилася на те, що відбувається за дверима. А тепер поміркуємо, чи добре було б, якби людина мала тільки таку увагу? Гадаю, що не дуже. Тоді б нас постійно що-небудь відволікало і не давало зосередитися на чомусь важливому.

На щастя, у людини є ще й довільна увага, але її треба в собі розвивати. Ця увага пов'язана зі свідомо поставленою метою, з вольовим зусиллям. І ви самі можете навчитися керувати цим видом уваги. До речі, існують спеціальні «важелі» керування — думка і воля. Потрібно налаштувати себе на сприйняття необхідної інформації, сказати собі: «Для мене це дуже важливо. Мені треба бути уважним, я можу бути уважним, я уважний, незважаючи ні на що».

І якщо ви дійсно відчуєте важливість запам'ятати новий матеріал, то легко змусите себе зосередитись.

Довільна увага найкраще розвивається у навчальній діяльності. Щоб досягти успіхів у житті й навчитися долати будь-які труднощі, вам потрібно уміти керувати своєю увагою, підкоряти її своїй волі. А для цього увагу необхідно спеціально тренувати.

Спочатку це важко, але якщо бути наполегливим і працьовитим, то з кожним разом буде все легше й простіше сконцентруватися.

Гра «Роби все навпаки».

Учні встають біля парт. Психолог швидко віддає команди учням, але вони мають виконувати усе навпаки.

Орієнтовні команди: руки вгору; руки вперед; нахил ліворуч; нахил праворуч; нахил назад; нахил вперед; поворот ліворуч, поворот праворуч.

Учень, який припустився помилки (зробив те, що наказав психолог), сідає за парту. Перемагають ті учні, які протягом гри жодного разу не помиляться.

Тестування «Наскільки ти уважний та кмітливий».

Психолог ставить учням жартівливі запитання на кмітливість. Учні записують свої варіанти відповідей на аркуші паперу.

Після тестування психолог оголошує правильні відповіді, а учні перевіряють свої записи: напроти правильних варіантів ставлять «+», напроти неправильних — «-».

1. Професор лягає спати о двадцятій годині. Маленьку стрілку будильника направляє на дев'ять годин. Скільки спав професор? (Одну годину.)

2. Чи є у календарі Марокко 4 серпня? (Є.)

3. У вівчаря було 10 овець. Усі, крім дев'яти, здохли.

Скільки залишилось? (Дев'ять.)



4. Ви пілот літака від Парижа до Москви з посадкою в Берліні. Скільки років пілотові? (Стільки, скільки мені зараз.)
5. Кожний місяць закінчується 30 або 31 числа. В якому місяці є число 8? (У кожному.)
6. Ви заходите до незнайомої кімнати, де є дві лампи — газова і гасова. Що ви засвітите спочатку? (Сірник.)
7. Один потяг їде з Києва, другий — з Одеси назустріч йому. У першого потяга швидкість втричі більша, ніж у другого. Який із потягів буде далі від Києва, коли вони зустрінуться? (Обидва будуть від Києва на однаковій відстані.)
8. Батько й син потрапили в автокатастрофу. Батько помер, син — у лікарні. До палати заходить хірургі каже: «Це - мій син». Чи може таке бути? (Так, хірург — мати хлопця.)
9. Палицю треба розпилити на 11 частин. Скільки буде розпилів? (Одинадцять.)
10. На руках 10 пальців. Скільки пальців на 10 (десяти) руках? (П'ятдесят.)
11. Лікар призначає хворому три уколи через кожні півгодини. Протягом якого терміну буде зроблено всіуколи? (Протягом години.)

Учні лічать кількість «—» у своїх запис і визначають результат:

- 0—2 мінуси — учень дуже кмітливий і уважний;
- 3—4 мінуси — учень вміє логічно мислити, проте йому не завжди вистачає уваги;
- 5—6 мінусів — учень уважний, але логічні завдання викликають у нього труднощі;
- 7—11 мінусів — учень дуже неуважний, не вміє зосереджуватись, йому важко побудувати ланцюжок логічних розмірковувань.

Психолог.

Лише людина, яка наполегливо здобуває знання, має хорошу пам'ять і може розраховувати на позитивний розвиток свого інтелекту.

«Золоті правила навчання»

Психолог знайомить учнів з правилами навчання.

1. Знання здобувають головним чином на уроці (домашнє завдання — лише закріплення знань), тому будьте уважними на уроках.
2. Перед уроком приготуйте усе необхідне для роботи, щоб потім на уроці не витратити час і не відволікатися.
3. Уважно слухайте й аналізуйте відповіді ваших однокласників.
4. Якщо вчитель викликав вас, спочатку обдумайте свою відповідь. Відповідайте голосно, чітко, впевнено. У кінці відповіді зробіть висновок.
5. При вивченні на уроці нового матеріалу уважно слухайте вчителя, слідкуйте за його думкою і коротко конспектуйте.
6. Наприкінці уроку точно запишіть завдання додому в щоденник, щоб знати, де потім знайти потрібний матеріал і як виконувати завдання.

Існують і спеціальні правила для того, щоб навчитися зосереджуватися та краще засвоювати потрібну інформацію.

Правила запам'ятовування

1. Приступаючи до вивчення нового матеріалу, усвідом, що він — важлива ланка у ланцюжку знань.
2. Зосередься на матеріалі, який вирішив запам'ятати, відсторонившись від себе усе зайве. Вимкни телевізор, музичний центр — нехай нічого тобі не заважає.
3. Обов'язково досягни повного розуміння того, що запам'ятовуєш.
4. Склади план матеріалу, який вивчаєш, визнач у ньому головне.
5. Вранці, перед тим, як іти до школи, відкрий підручник ще раз прочитай параграф, який учив напередодні ввечері.



ТВОЄ ЖИТТЯ - ТВІЙ ВИБІР



Мета: Формування активного усвідомлення учнями широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації.

Обладнання: Невелика свічка, аркуші паперу, фломастери, кольорові олівці, надувні кульки (за кількістю дітей).

Хід заняття

Вступне слово психолога

Сьогодні на нашій годині спілкування ми поговоримо про наше з вами життя, наші здібності та можливості, вибір, який нам доводиться робити в житті.

Життя...

Воно прекрасне.

І творить його людина



Вправа «Коло асоціацій»



- Скажіть, які асоціації виникають у вас зі словом «життя»? Ви будете висловлювати свої думки, а я запишу це на променях нашого сонця. (*Добро, любов, діти, ...*)

- Що може зашкодити вашому життю? (*Алкоголь, тютюнопаління, наркотики, неправильний спосіб життя, ...*)

- Від кого буде залежати ваше життя? (*Від нас самих, кожна людина вирішує як їй жити, ...*)

Висновок. Життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.

Вправа "Символ життя"



Запалюють свічку, яку передають з рук у руки з коментарем.

– Уявіть, що ця запалена свічка – наше життя. Потримайте її в своїх руках, передайте тому, хто праворуч з вами. Проаналізуйте свої відчуття.

Запитання для обговорення:

– Що ви відчували, коли тримали свічку в своїх руках?

– Чи хотілося вам її віддати?

– Чи виникав страх, що свічка згасне?

Висновок. Коли свічка знаходилася у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне.

Вправа «Як розпорядитися своїм життям»

АУКЦІОН

“ЯК РОЗПОРЯДИТИСЯ СВОЇМ ЖИТТЯМ”

Саме вам вирішувати,
яким буде
ваше життя.



- Ці монети будуть уособлювати вас і гратимуть роль символічних грошей, тобто засобу, за який можна купити певний товар. (Див. додаток 1)

- Через хвилину перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої монети, тобто себе самого, частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні

«товари» парами. Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли закінчатся ваші монети, вже нічого не можна буде купити. Всі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару.

Лот № 1



✓ чудова квартира
1 монета;



✓ новий автомобіль на вибір
1 монета



Лот № 2

✓ повністю оплачена поїздка
в будь-яку країну світу
разом з другом;
2 монети



✓ чисте навколишнє
середовище
2 монети

Лот Лот № 4



✓ став
людин
1 монета

✓ мати одного
справжнього
2 монети



✓ престижний
університет для
доньки чи сина;
2 монети

✓ заснувати
прибуткову компанію
2 монети



Лот № 5



✓ мати здорову сім'ю;
3 монети

✓ здобути всесвітню славу
3 монети



✓ змінити
життя;
3 монети



Лот № 8



✓ чиста совість;
2 монети

✓ здатність досягти
успіху у тій сфері,
де найбільше
цього прагнеш
2 монети



Лот № 7



✓ п'ять років безмежної
фізичної насолоди
2 монети;

✓ любов та повага людей,
що є для тебе
найдорожчими
2 монети



Лот № 9



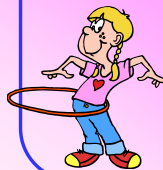
✓ створити диво для того,
кого любиш;
2 монети

✓ можливість прожити заново
одну подію власного життя
2 монети



Лот № 10

✓ сім додаткових років життя
3 монети;



✓ безболісна смерть,
коли настане час
3 монети



Тим, хто обрав сім'ю, повертаються 2 монети як винагорода

Ті, хто обрав 5 років насолоди, повинні додатково сплатити 1 монету – за певні речі ми маємо платити більше, ніж сподівалися.

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

- Яка покупка подобається вам понад усе?
- Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?
- Чи хотілося вам поміняти деякі правила гри?

Висновок. Правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей, можливостей. Ви повинні будете платити за кожен свій вибір у житті – і часто ця плата буде перевищувати ваші сподівання.

Вправа «Куля мрій»

- Але все-таки всі ми любимо мріяти, незважаючи ні на що, і всі ми хочемо, щоб наші мрії здійснювалися.

Психолог підкидає різнокольорові повітряні кульки і пояснює.

- Піймайте кожен свою кульку мрії та намалуйте або напишіть свою мрію на ній, користуючись маркерами чи фломастерами.

- Давайте об'єднаємо всі кульки ваших мрій в один великий оберемок, нехай ваші побажання здійсняться.



Вправа «Рефлексія»

- Закінчіть речення:

Я зрозумів (зрозуміла) ...

Я дізнався (дізналася) ...

На наступному занятті я хочу ...

Вчимось жити
у мирі та
злагоді



Мета: вчитися розуміти один одного, жити в мирі та злагоді. Виробляти такі риси характеру, які допомагають миритись, відповідально ставитися до своїх вчинків, бути справедливими.

Хід години

1. Оголошення теми й мети

2. Бесіда «Кого ми називаємо добрим»:

—З якою людиною вам приємно спілкуватися?

—Які правила доброти ви знаєте?

(*Допомагати слабшим, маленьким, хворим,, старим, тим, хто потрапив у біду; прощати помилки іншим; не бути жадібними; не заздрити; жаліти інших*).

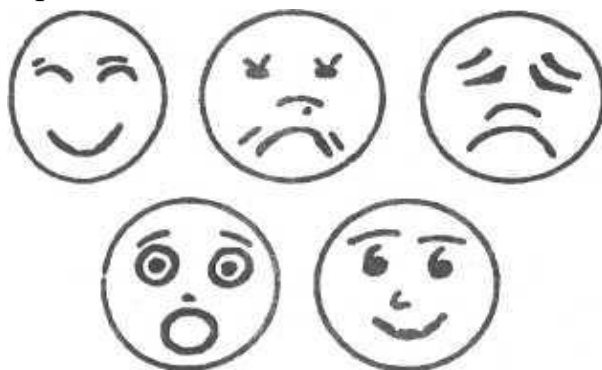
3. Піктограми

(*Піктограми* — це зображення обличчя людини у різному емоційному стані).

- Розпізнайте настрій людини.
- Пригадайте ситуації, у яких відчували ці емоції.

4. Гра «Мімічна гімнастика»

Мета: вивчення міміки обличчя і пов'язаного з ним емоційного стану людини, тренування виразної міміки.



Дітям пропонується виконати низку вправ для мімічних м'язів, обличчя.

- Наморщити лоба, підняти брови — *подив*.
- Звести брови, насупити — *сердитий*.
- Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, усе тіло напружене — *жах*.
- Усміхнутися, підморгнути — *весело*.

5. Бесіда «Способи підвищення настрою»

(*Усміхнутися собі в дзеркалі, спробувати розсміятися, згадати про щось гарне, зробити хорошу справу*).

6. Гра «Хто я?»

Діти по черзі відповідають на запитання «Хто Я». Наприклад: «Я — дівчинка», «Я — людина, що займається спортом», «Я — гарна людина». Не повторюватися.

Мета: розширити уявлення про себе.

7. Гра «Склади оповідання»

Теми: «Я люблю, коли...», «Мене турбує...», «Коли я злий...», «Коли мені погано...», «Я боюся...», «Чого я не можу», «Коли мене ображають...».

Давати розгорнуту відповідь. Оповідання можна інсценувати. У головній ролі має бути сам оповідач.

8. «Програвання ситуацій»

Ти посварився з другом, а тепер хочеш помиритися,

• Ти приніс до школи апельсин, а твій друг сьогодні не має нічого смачненького.

• Твій друг упав, йому боляче. Що ти будеш робити?

• Як помирити членів сім'ї, які посварилися?

• Як поліпшити мамі (татові) настрій?

9. Гра «На що я схожий? Чому?»

Мета: краще пізнати себе.

— На яку квітку ти схожий?

— На який колір?

— На який смак?

— Чому?

10. Гра «Збирачі»

Безліч різноманітних дрібних іграшок розкидані по підлозі. Учасники гри діляться на групи по 2—3 дитини й беруться за руки. За сигналом кожна група двома вільними руками повинна зібрати якомога більше предметів. Після того як усі предмети зібрано, кожна група підраховує кількість зібраних нею іграшок. Під час збирання звучить весела музика.



11. «Долоня»

Намалювати (обвести) свою долоню. На кожному намальованому пальці написати, що в собі подобається.

12. «Конкурс хвальків»

Похвалитися сусідом.

13. Підсумки.

Складання «Золотих правил класу».



«Ким бути?»



Мета:

- сприяти обізнаності дітей молодшого шкільного й молодшого підліткового віку у світі професій.
- акцентувати увагу на предметах праці людей

різних професій;

- підвищити пізнавальний інтерес дітей до світу професій;
- сприяти формуванню мотивації до самопізнання через ознайомлення з різними сторонами професій.

Обладнання для гри: картки червоного і зеленого кольорів залежно від кількості учасників; папір, олівці, 2 ватмани; протоколи для журі. Можна оформити стенд із професіями.

Хід гри

При вході до залу кожний учасник одержує картку зеленого або червоного кольору. Далі всіх просять поділитися на дві команди залежно від кольору картки. У такий спосіб формуються дві команди учасників. Кількість учасників у кожній команді не має перевищувати 7—10 осіб (інші учні можуть бути глядачами).

Далі потрібно сповістити учасників про те, які конкурси будуть запропоновані їхній увазі, а також подати членів журі (досить двох осіб).

Журі отримує протоколи. Ведучий повідомляє, що, крім команди-переможця, відзначатимуть і тих, хто отримає номінації:

- найбільш спритний учасник;
- найбільш веселий учасник;
- знавець професій.

Конкурс 1. Презентація команд

Психолог. Насправді ви ще не команди, тому що справжньою вважається така команда, у як є назва, капітан і емблема. Зараз протягом 10хв вам пропонують вибрати капітана, придумати назву й емблему вашої команди. Але є одна умова - ваша назва й емблема повинні бути пов'язані зі світом професій.

Максимальний бал — 3.

Поки журі оцінює перший конкурс, командам пропонують привітатися один з одним і висловити добрі побажання на гру.

Слово журі: оцінка за презентації.

Конкурс 2. Розминка «Вгадай професію»

Кожній команді загадують загадки, які так чи інакше пов'язані із професіями. Якщо учасник не знають відповіді, то право відповідати переходить до іншої команди.

Максимальний бал — 2 за кожную відповідь, за доповнення — 1 бал.

Журі підраховує й повідомляє оцінки за другим конкурсом.

Конкурс 3. Мініатюри для професій

Кожна команда отримує аркуш на якому написана професія. Завдання однієї команди — придумати й зобразити людину, що займається цією професією. Завдання іншої команди — відгадати, що за професію зобразила команда суперників.

Бали за завдання: максимум 3 за зображення й 3 — за правильне відгадування професії.

Конкурс 4. Змагання ерудитів

1. Кожна команда отримує завдання назвати якнайбільше професій за такими ознаками:

- професії, представникам яких доводиться багато спілкуватися з іншими людьми;
- професії, представники яких використовують техніку в роботі.

Час на підготовку — 5 хв. Оцінка — 1 бал за кожную правильно названу професію.

2. Кожній команді по черзі запропоновано незвичайні характеристики професій. Завдання: назвати ті, які найбільшою мірою відповідають характеристиці:

- найбільш зелена,
- найбільш солодка,
- найбільш грошова,
- найбільш товариська,
- найбільш смішна,
- найбільш серйозна,
- найбільш екстремальна,
- найбільш рідкісна.

Професії: екскурсовод, бухгалтер, офіціант, лікар.

1. Скажи, хто так смачно Готує борщі капусти, Пахучі котлети, Салати, вінегрети, Всі сніданки, обіди? (<i>Кухар.</i>)	1. Хто біля постелі хворого сидить? І як лікуватися, він усім говорить. Хто хворий — він краплі запропонує прийняти,
---	--

	Тому, хто здоровий, дозволить погуляти. <i>(Доктор.)</i>
2. Встаємо ми дуже рано, Адже наша турбота — Всіх відвозити вранці на роботу. <i>(Водій.)</i>	2. Ось на краєчку зі страхом Він залізо фарбує фарбою, У нього в руках цебро, Сам розписаний строкато. <i>(Маляр.)</i>
3. Не куц, а з листочками, Не сорочка, а зшита, Не людина, а розповідає. <i>(Книга.)</i> Хто пише? <i>(Письменник, поет, історик.)</i>	3. Без крил, а летить, Без язика, а говорить. <i>(Лист.)</i> Хто його приносить? <i>(Листоноша.)</i>
4. Не сіють, не саджають, Саме виростає. <i>(Волосся.)</i> Для людини якої професії вони є об'єктом для роботи? <i>{Перукар.}</i>	4. Усім потрібний, А не кожен зробить. <i>(Хліб.)</i> Хто пече? <i>(Пекар.)</i>
5. Вівсом не годують, батогом не женуть, А як оре — сім плугів тягне. <i>(Трактор.)</i> Хто ним керує? <i>(Шофер, тракторист.)</i>	5. Скляне око клацне раз, І з'явиться портрет анфас. <i>(Фотоапарат.)</i> Хто ним користується? <i>(Фотограф.)</i>
6. Він учить діточок Читати й писати, Природу любити, Старих поважати. <i>(Учитель.)</i>	6. З вогнем боротися ми повинні — Сміливі ми працівники, З водою ми напарники. Ми дуже людям всім потрібні, То хто ж ми? <i>(Пожежники.)</i>

За кожную названу професію — 2 бали, за доповнення — 1.
Журі повідомляє оцінки за 3-й і 4-й конкурси й загальну оцінку.

Конкурс 5. Творчий

Команди отримують завдання виступити на захист якої-небудь професії й довести, що вона є привабливою й важливою. Спочатку всі учасники кожної команди роблять загальний малюнок, за допомогою якого вони й повинні довести привабливість обраної ними професії, а потім рекламують цю професію.

Час на підготовку — 10—15 хв.

Максимальний бал — 5.

Поки журі оголошує загальний підсумок гри, командам пропонують придумати подарунок команді суперників і «подарувати» його (можна зобразити за допомогою малюнків або міміки й жестів).

Оголошують команду-переможця. Переможці отримують подарунки. Команда, яка програла, отримує заохочувальні призи. Крім того, журі називає переможців за номінаціями, які теж отримують призи.



ЧОМУ



ВИЯВЛЯЄТЬСЯ

Мета: ознайомити дітей зі

скарбами мовного етикету;

навчити **МОВНИЙ** етикету. Чітко вживати словесні форми, оцінювати спілкування своє та інших, спираючись на норми

МОВНИЙ етикету; виховувати культуру мовлення, правильність **етикет**

Обладнання: казки, складені дітьми, аудіозапис пісень «По секрету всему свету» (муз. В.Шаїнського, сл. М.Танича), «Если добрый ты» (муз. Б.Савельева, сл. М.Пляцковського), відеофільм «Старий Хоттабич», мультимедійна презентація, ноутбук, мультимедійний екран, магнітна дошка з набором літер, роздатковий матеріал.

*Хочеш бути розумним — навчися розумно запитувати,
уважно слухати, спокійно відповідати і зупиняти розмову,
коли нічого більше сказати...*

І. Лафатер

Хід заходу

I. Організаційний момент

Психолог Доброго дня! — для всіх побажання,

От і настала пора для навчання.

II. Практична частина

Вправа «Мікрофон»

(Звучить пісня «По секрету всему свету».)

Психолог. Ми з вами багато говорили про те, що таке спілкування, хто такі співрозмовники, що таке «мовний етикет» та «етикет спілкування».

Чи намагалися ви дотримуватися тих правил мовного етикету, про які ми з вами згадували?

(Відповіді дітей.)

Чи діє відповідно до правил етикету герой пісні, яка пролунала?
(Відповіді дітей.)

Вправа «Асоціативний куш»

Запитання:

1. Що таке спілкування?
2. Хто такі співрозмовники?
3. Що таке «етикет спілкування»?
4. На чому ґрунтуються правила етикету спілкування?

Удома ви повинні були придумати казку про брехливу сороку, яка перетворилася на найчеснішого птаха в лісі. Хто бажає прочитати свою казку?
(Учні зачитують казки.)

Вправа «Мозковий штурм» .

Психолог. Зараз ми з вами проведемо невеличку розминку. Погляньте на схему. Чого не вистачає?

Психолог. Так, не вистачає усмішки, яка є особливо важливою під час розмови, оскільки дає змогу зробити процес спілкування більш легким і невимушеним.

Прочитайте вислови на дошці:

• *Добре слово краще за цукор і мед*
(народна мудрість).

• *Скажіть мені добре слово — і я його примножу.*

— Як ви їх розумієте?

(Відповіді дітей.)

Психолог. Послухайте уважно вірш і поміркуйте, як можна допомогти хлопцю.

Лапуся

Я не знаю, как мне быть —

Начал старшим я грубить.

Скажет папа:

—Дверь открой!

Притвори ее, герой! —

Я ему в ответ сердито

Отвечаю: — Сам закрой!

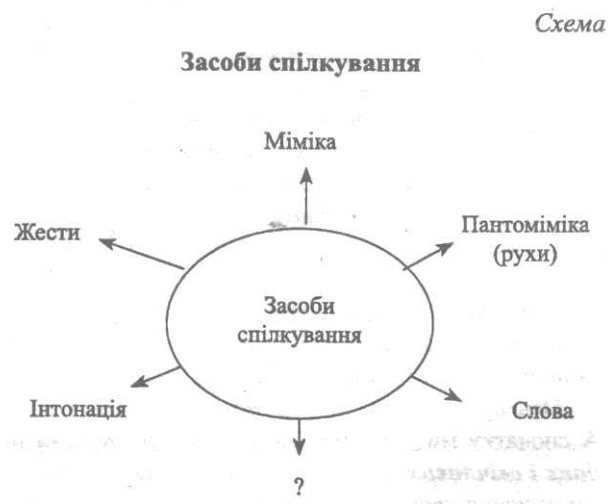
За обедом скажет мама:

Хлеб, лапуся, передай!

Я в ответ шепчу упрямо:

Не могу. Сама подай!

Очень бабушку люблю,



*Все равно я ей грублю.
Очень деда обожаю,
Но и деду возражаю...
Я не знаю, как мне быть —
Начал старшим я грубить,
А они ко мне: Голубчик,
Ешь скорее, стынет супчик!
А они ко мне:
Внучок, — Ляг, лапуся, на бочок!
Я такое обращенье
Ненавиджу, не терплю,
Я киплю от возмущенья
И поэтому грублю.*
С. Михалков

Психолог. Чому хлопчику не радісно, чому він вдається до грубощів? Давайте йому допоможемо. (*Хлопчик не знає чарівних слів.*)

Ось про ці слова й піде мова на нашій зустрічі. А спочатку ми вирушимо в подорож до **Країни добрих і ввічливих людей**. Я знаю, що кожен із вас читав художні твори, вивчав вірші, приказки, прислів'я про добро і ввічливість, а головне — робив добро та гарні вчинки.

До цієї чарівної країни можуть потрапити всі учні та дорослі.

— Хто бажає здійснити маленьку мандрівку?

— А як туди дістатися? Про це ми дізнаємося із листа професора Будь Ласка, який живе в цій країні. Послухайте.

Любі діти!

Шлях у мою країну буде нелегким. Уважно розгляньте карту моєї країни. Аби подолати всі труднощі, треба правильно виконати завдання під час кожної зупинки. Знаючи секрети ввічливої людини, допомагаючи і підтримуючи один одного, ви, сподіваюся, подолаєте їх і отримаєте ключі до Країни добрих і ввічливих людей.

Професор Будь Ласка

Психолог. За кожне виконане завдання ви отримуєте частинку ключа. Та команда, яка складе повністю ключ, потрапить до чарівної країни. Тож уперед до мети.

(Звучить сигнальний гудок.)

ЗУПИНКА 1. «МІСТО ДОБРИХ СЛІВ»

(Звучить пісня «Если добрый ты».)

Психолог. Перша наша зупинка буде в місті Добрих слів.

А чи знаєте ви, завдяки яким лікам найкраще підтримувати своє здоров'я?

Ці ліки не продаються в аптеках, не ростуть серед трав і квітів, їх не можна придбати й не можна виготовити. Вони є невагомими та невидимими. Проте ці ліки мають чудодійну силу — створюють гарний настрій, бадьорять та звеселяють, роблять людину привабливою, приємною та симпатичною.

В особистих стосунках вони творять дива: забирають образи, недомовки, усувають негаразди, а взаємини роблять легкими і невимушеними.

— Що це за ліки? (*Легідні слова.*)

— Аби пригадати якомога більше ввічливих слів, йдемо прямо на аукціон.

Вправа «Аукціон».

Психолог. Чарівні слова будуть слугувати нам за гроші на цьому аукціоні. Перший лот, який виставляється на аукціоні, — **«Вітання».**

Той, хто називає останнім слово вітання, отримує титул і паперовий орден **«Найчемніший».**

— Шановна публіко! Лот 1 — «Вітання». Ваші пропозиції.

Лот 2 — **«Подяка».**

Лот 3 — **«Згода».**

Лот 4 — **«Відмова».**

Який лот було найважче викупити? Чому?

(*Відповіді учнів.*)

Психолог. Щоб отримати частинку ключа, кожна команда повинна виконати завдання. (*Робота в групах.*)

Завдання для команди «Добро»

Виправити помилки в тексті, серед різнокольорових літер зібрати літери одного кольору й розташувати їх у відповідному порядку.

Завдання для команди «Чемність»

Які слова повинні вживати герої в таких ситуаціях:

- під час прощання;
- перед тим, як лягати спати;
- коли отримуєш подарунок;
- коли когось пригощаєш;
- під час зустрічі.

Завдання для команди «Ввічливість»

Робота зі словником. Визначити значення слова «ввічливий».

Фізкультхвилинка.

Психолог. Молодці! Поїхали далі! (*Лунає сигнальний гудок.*)

ЗУПИНКА 2. «МІСТО ІДЕАЛЬНИХ ВЗАЄМИН»

Психолог. Друга наша зупинка буде в місті Ідеальних взаємин. (*Робота в групах.*)

Психолог. Любі діти! Ми живемо з вами серед людей. Наші слова, жести, вчинки дуже впливають на людей, які нас оточують.

Серед нас є люди, яких досить легко образити нетактовною поведінкою, поганим словом. Тож із раннього дитинства потрібно вчитися спілкуватися та поводитися так, аби людям, які нас оточують, було за радість з нами розмовляти та товаришувати. А для цього потрібно знати ввічливі слова та відповідно себе поводити. Ви вже знаєте, що існують певні звороти та вислови, вживання яких допомагає дотримуватися мовного етикету, наприклад: *«Дякую за турботу і*

подарунок», «Даруй, але я змушений тобі відмовити», «Дякую за побажання», «Шкода, але про це не може бути й мови».

Ввічливі слова ще називають «чарівними».

Давайте з вами відвідаємо Музей чарівних слів, який розташований на старому кораблі-вітрільнику. Він точнісінько такий, на якому мандрував Робінзон Крузо. А щоб отримати квитки в музей, слід виконати такі завдання. (Робота в групах.)

Завдання для команди «Добро»

Психолог. Вам необхідно скласти з поданих слів прислів'я:

1. Горобець, не, слово, не, вилетить, спіймаєш. (Слово не горобець, вилетить — не спіймаєш.)
2. Від, лід, слова, розмерзає, теплого, й. (Від теплого слова й лід розмерзає.)
3. Сердечко, словечко, коле, гостре. (Гостре словечко коле сердечко.)

Завдання для команди «Чемність»

Психолог. Вам треба закінчити фрази:

1. Зазеленіє старий пень, коли почує... (добрий день).
2. Якщо більше їсти не під силу, скажемо мамі ми... (спасибі).
3. Усім вам з великою любов'ю бажаю міцного... (здоров 'я).
4. Розтопить серце всякого сердечне слово... (дякую).
5. Коли згасає сонце в росі, й зоря лягає лагідно на плечі,
Серед знайомих, рідних голосів, ми чуємо привітне... (добрий вечір).
6. Щоб знову зустрітися в годину призначену, кажу щиро я всім... (до побачення).

Завдання для команди «Ввічливість»

Психолог. Коли розгадаєте ребус — прочитаєте етикетне вітання.

Ребус



Відповідь. Як ся маєш?

Психолог. А зараз давайте послухаємо розмову казкових героїв.

Рольова гра.

Попелюшка. Доброго дня, Незнайку!

Незнайко (бурмоче під ніс). Добрий день.

Попелюшка. Чому ти такий невеселий?

Незнайко. Невеселий і все. А тобі яке діло?

Попелюшка. Чому ти так мені відповідаєш?

Незнайко. А що я такого сказав?

Попелюшка. Нічого особливого ти мені не сказав, але ти говориш таким тоном, що навіть неприємно з тобою розмовляти.

Шановний	Брате
Любий	Добродію
Високоповажний	Пане
Рідненький	Дідусю
Дорогесенький	Друже

Незнайко. Може я інколи розмовляю трохи голосно й вередливо, проте я хороший товариш, люблю всіх веселити. Тільки дехто не розуміє жартів. Ось наприклад: іду вчора і бачу, що Пізнайко підковзнувся і як гепнеться на землю! Я, звісно, засміявся і кажу: «Ну, як приземлився?», а він образився і пішов геть. А що я поганого сказав?

Попелюшка. Діти, поясніть Незнайкові, чому образився Пізнайко.

(Діти пояснюють.)

Психолог. Вирушаємо далі. *(Лунає сигнальний гудок.)*

ЗУПИНКА 3. «МІСТО НАЙДОРЕЧНІШИХ СЛІВ»

Психолог. Дуже добре! Ми з вами знаємо багато «чарівних» слів, проте це ще не значить, що ми вивчили повністю етикетне мовлення. Треба ще доречно добирати слова відповідно до ситуації. Велику роль при цьому відіграє вираз обличчя та міміка. Можна вживати такі сталі вислови:

- *Нема за що дякувати, добродію.*
- *Добрий день, любі діти.*
- *Рости великий, брате.*
- *Прошу, колего.*
- *Не варто дякувати, пані.*

Психолог. Пригадайте, як звертався Старий Хоттабич до Вольки і чому хлопчик соромився такого звернення? Чому така ситуація виглядає абсурдно?
(Перегляд уривку з кінофільму «Старий Хоттабич».)

(Ввічливі слова потрібно вимовляти у відповідній ситуації.)

— А зараз завдання для команд. *(Робота в групах.)*

Завдання для команди «Добро»

Психолог. Щоб дізнатися, як саме слід чемно звертатися до різних людей, треба скласти пазли і поєднати слова — звертання з прикметниками.

Завдання для команди «Чемність»

Психолог. Які ввічливі слова треба сказати в таких ситуаціях.

Мама відправила Маринку до тьоті Ліди за книжкою. Дівчинка подзвонила у двері, зайшла у квартиру і сказала...*(добрий день)*. Тьотя Ліда саме відпочивала,

дівчинці стало незручно і вона сказала... (*вибачте, будь ласка*). Тьотя Ліда дала дівчинці книжку. Маринка сказала ...(*дякую, до побачення*) і пішла додому.

Завдання для команди «Ввічливість»

Психолог. Доберіть з поданих етикетних формул найдоречніші в кожній ситуації. Розіграйте діалоги перед однокласниками.

Ситуація 1. Петрику, з'їж іще пиріжок!

____, пиріжки дуже смачні, але я не голодний.

Ситуація 2. — Василю, ходімо разом до бібліотеки.

____, уже домовилася з Наталею допомогти їй з математикою.

Ситуація 3. — Андрію, затримайся після уроків полоти квіти замість Сергій _____, не можу сьогодні затриматися й на хвилину, бо з мамою йду до лікаря за записом.

- Вибач (те), я не можу (не маю можливості).
- Даруй (те), але я змушений тобі (вам) відмовити.
- Я б із радістю (мені б дуже хотілося), але...
- На жаль (шкода), я цього не можу (не зумію) зробити.
- Вибачте!
- Шкода, але про це не може бути й мови.
- Ні! Звичайно, ні! (Я) ніяк не можу погодитись.

Бліц-опитування «Чи ввічливий я?»

1. Чи вітаєшся ти із сусідами в будинку?
2. Чи дякуєш ти мамі за обід?
3. Чи просиш вибачення, якщо спізнився на урок?
4. Чи вибачаєшся перед малюком, якого випадково штовхнув?
5. Тато, дідусь та мама допомогли тобі розв'язати складну задачу. Чи подякуєш ти їм за це?
6. Чи вітаєш ти маму та бабусю зі святом 8 березня?
7. Коли лягаєш спати, чи говориш ти «на добраніч» своїм рідним?
8. Ти говориш спокійно, не підвищуєш голос навіть тоді, коли сперечаєшся.



Оцінювання результатів

«Так» — 2 бали;

«інколи» — 1 бал;

«ні» — 0 балів.

Психолог. Підрахуйте бали. Підніміть руку, в кого 12 балів. Молодці! У кого менше 12 балів? Ви не завжди ввічливі, зверніть на це увагу.

III. Підбиття підсумків

Психолог. Діти, хто склав повністю чарівний ключик? Ну що ж, усі стають громадянами Країни добрих і ввічливих людей! Отже, рада вітати вас, громадян країни! Запрошуйте до нас своїх друзів, родичів, щоб наше товариство поповнювалося. Щастя вам та успіхів!



Мета: формувати в дітей життєві навички, позитивну самооцінку, прагнення до самовдосконалення; розвивати вміння працювати в команді, поважати особисті якості інших людей.

Обладнання: ватман (5 шт), плакат із правилами групи, малюнок із зображенням річки з берегом, паперові човники (відповідно до кількості дітей), маркери, скотч, аркуші паперу, волоські горіхи (відповідно до кількості учасників), фломастери.

Хід заходу

I. Вступ

Повідомлення теми та мети завдання.

Вправа «Знайомство»

Мета: розвиток креативності, сприяє самоусвідомленню і підвищенню самооцінки.

Учні пишуть своє ім'я у стовпчик, а навпроти кожної літери — слово, яке починається з неї і характеризує їх із кращого боку.

Наприклад:

н — наполеглива;

а — артистична;

т — талановита;

а — активна;

л — лагідна;

і — ініціативна;

я — яскрава.

Учні по черзі зачитують написане. Під час виконання цієї вправи діти мають дотримуватися правил *тренінгу «Не критикуй»*.

II. Повторення правил роботи під час тренінгу

Психолог. Чи є в нас такі правила, які вчать толерантності?

Психолог звертає увагу на те, що важливо сприймати людей такими, якими вони є, навіть тоді, коли їхні погляди не завжди сходяться з твоїми.

III. Визначення очікувань учасників

Вправа «Човник»

Учням роздають паперові човники, на яких вони пишуть свої очікування. Човники прикріплюють на аркуші ватману, де зображено річку з берегом сподівань.

IV. Актуалізація знань учасників

Вправа «Мозковий штурм»

Діти повинні продовжити речення:

Я не такий, як усі. Я—

V. Інформаційне повідомлення «Ти — унікальний, неповторний і незамінний»

Психолог. Кожна людина має багато того, чим вона може пишатися, — це й успіхи в навчанні, і досягнення в спорті, мистецтві, кулінарії, художній вишивці тощо. Кожен із нас по-своєму є особливим, унікальним та неповторним. Кажуть, що коли народжується дитина, в небі спалахує зірка, яка заздалегідь визначає її долю та життєвий шлях. Бог кожного наділив талантом. Про це сказано в *притчі*.



Один чоловік, вирушаючи в чужу країну, покликав рабів своїх і доручив їм своє майно.

Одному він дав п'ять талантів, другому два таланти, третьому один талант — кожному за його можливостями, і поїхав.

Той чоловік, який отримав п'ять талантів, використав їх для справи і здобув ще п'ять талантів. Так само вчинив і той, хто отримав два таланти. Той, хто отримав один, не захотів трудитися, пішов та й закопав талант у землю, сховавши срібло свого господаря.

Через певний час повернувся господар і позвав своїх підлеглих, аби ті прозвітували Чоловік, який отримав п'ять талантів, приніс ще п'ять і, підійшовши до нього, сказав: «Господарю, п'ять талантів ти дав мені; ось ще п'ять талантів, які я здобув завдяки їм.» Господар відповів на це: «Гаразд, добрий і вірний рабе! У малому ти був вірним, отже, над великим тебе поставлю.»

Наступним підійшов той, хто отримав два таланти, і сказав: «Господарю, два таланти дав ти мені. Ось інші два таланти, які я здобув завдяки їм.»

Господар відповів: «Гаразд, добрий і вірний рабе! У малому ти був вірним, над великим тебе поставлю.»

Підійшов і той, хто отримав один талант, і сказав: «Господарю! Я знав тебе, жорстоку людину. Ти жнеш, де не сів, і збираєш, де не розсипав. Я, побоявшись, пішов і заховав талант у землю».

А господар сказав йому у відповідь: «Лукавий рабе і лінивий! Ти знав, що я жну, де не сів, і збираю, де не розсипав, тоді треба було тобі віддати срібло мое купцям, а я, прийшовши, одержав би своє з прибутком. Отже, візьміть у нього талант і дайте тому, хто має десять талантів. Бо кожному, хто має, дасться і примножиться, а в того, хто не має, — відніметься навіть те, що має. А негідного раба вкиньте у темницю непроглядну, нехай там померзне».

Психолог. Талант, який нам даний Богом, потрібно постійно розвивати, аби він переріс у добру справу. Кожна людина має розвивати в собі здібності та таланти, а є вони в кожного, повірте. Слід також дотримуватися другої Заповіді Божої: «Люби ближнього свого як самого себе». Отже, будьте добрими і порядними людьми. Пам'ятай: ти — один такий на Землі.

Бо ти на Землі — людина.

І хочеш того чи ні —

Усмішка твоя — єдина,

Мука твоя єдина,

Очі твої одні..

Мені хотілось побажати усім творчого натхнення на цьому шляху.

VI. Експеримент, обговорення

Вправа «Горіхи»

Кожному учаснику в групі дається волоський горіх. Потрібно уважно його оглянути і запам'ятати всі характеристики. Потім горіхи складаються в загальну купу і перемішуються. Кожен повинен знайти свій. Учасники тренінгу по колу розповідають, за якою ознакою вони впізнали свого горіха.

VII. Творче завдання

Психолог об'єднує учасників у 4 групи та пропонує прослухати уривок вірша.

Дарує кожному Господь іскру таланту,

Щоб він творив навколо себе дивний світ.

Не загуби цю іскорку маленьку,

Свій факел пронеси крізь терни літ.

VIII. Зворотний зв'язок, прощання

Психолог. Повернімося до наших очікувань, а ті сподівання, що справдились, зазначимо на березі звершень.

На цьому тренінгу я...

У кожного з нас є свої сильні сторони — треба лише знайти їх

А тепер візьмімося за руки і разом скажімо: «Я — молодець! Ти — молодець! Ми — молодці!».





К ставитись до труднощів і випробувань

Мета: виховувати культуру гідності, самоповагу, ціннісне ставлення до життя, формувати волю в подоланні труднощів і випробувань та формувати відповідну життєву стратегію

Ключові поняття: особистісна і людська гідність, подолання, труднощі, випробування, життєва стратегія, воля.

Обладнання — етичні щоденники.

Хід заняття

І. Привітання. Гра «Та це ж чудово!»

Психолог мотивує дітей до заняття. Учасники гри сідають у коло. Психолог пропонує учневі, який сидить справа, назвати своє захоплення (наприклад: «Я люблю малювати», «Я люблю грати у футбол»). У відповідь на кожну фразу всі учасники дружно вигукують: «Так це ж чудово!» і підіймають уверх великий палець.

Питання для обговорення:

- Що нового ви дізнались про учасників гри?
- Як ви почуваетесь після гри?



Психолог. У житті досить часто трапляються ситуації, які створюють для нас певні труднощі і проблеми і вимагають від нас гідної поведінки. Їх неможливо передбачити все, але завжди можливо знайти вихід. Долаючи труднощі і випробування на життєвому шляху ми стаємо дорослішими, мудрішими, духовно багатшими. Ми збагачуємо свій життєвий досвід новими знаннями, розширюємо кругозір, вчимося поважати себе й інших людей і цінувати життя.

Нам може здаватись, що всі обставини проти нас і нам немає чого чекати від життя, і тоді ми ладні втекти від життя, здатися, визнати власну поразку, чи навпаки — боротися до останнього і перемогати.

Ми рано чи пізно зустрічаємось з труднощами і випробуваннями, але кожен з нас бачить різні шляхи їх вирішення, головне при цьому вести себе гідно.

II. Практична робота

Психолог пропонує дітям прочитати і обговорити вірш Р. Кіплінга (переклад М. Левіної).

Коли

*Спокійним будь, коли всі шаленіють
І за шаленство ще й тебе клянуть;
Коли ніхто тебе не розуміє —
Звірайсь на себе і спокійним будь.*

*Чекаючи, не виснажись від втоми;
Ошуканий не вдайся до брехні;
Не видавайся янголом нікому
І не зважай на вигуки дурні.*

*Свої думки завжди обстоюй тихо,
В безодню марних мрій не поринай
Готовий будь зустріти й Щастя й Лихо —
Вони ж близнята, це ти добре знай.*

*Тримайсь, коли твої слова злочинно
Перевертають підлі брехуни;
Коли ж усе, що ти створив загине —
Перепочинь ізнову розпочни.*

*Будь здатен все найкраще, що ти маєш,
На стіл покласти, взятися до гри,
І не шкодуй, коли ти все програєш, —
Докупи сили і думки збери;*

*Умій примусить Серце, Нерви, М'язи,
Позбавлені снаги тобі служить,
Коли душа згорає вся одразу,
І тільки Воля скаже: «Треба жити!»*

*У натовпі собою залишайся,
А з королями гідність зберігай.
Ні ворогу, ні другу не піддайся,
Надмірної поваги не шукай;*

*Нехай секунда кожна у хвилині
Тебе веде до вірної мети —
Тоді весь світ до ніг твоїх полине,
І це не все — тоді людина — Ти!*

- Що вас найбільше вразило у вірші?
- Як радить Р. Кіплінг ставитися до життєвих труднощів і випробувань?
- Які поради Р. Кіплінга щодо подолання труднощів і випробувань ви намагатиметеся використати у своєму житті?

III. Пояснення

Психолог. Буває і так, що труднощі і випробування викликають у нас страх, а то й навіть жах. Ці неприємні відчуття супроводжуються своїми фізіологічними реакціями: у когось терпнуть окремі частини тіла, у когось блідне шкіра, у когось починає часто битися серце, а в когось воно «падає в п'яти». Можна ще продовжувати цей список, але якщо ви спостерігали за собою, то, певно, знаєте, які реакції притаманні саме вам. Спільним є те, що цей стан викликає напруження в організмі людини, може призвести до виснаження нервової системи. А там недалеко і до розладів здоров'я.

Ось чому і виникає питання: а чи потрібно боятися? Найчастіше наші страхи зумовлені ситуаціями, які нічим у певний момент не загрошують. Хоча вони є для нас неприємними, але можуть бути цілком вирішеними.

Якщо наші пращури боялись явищ, які не могли пояснити і перед якими вони були безсилим (гроза, землетрус, комета, хвороби), то в наших сучасників викликає страх недостатня інформованість. Згадайте хоча б раптову контрольну у школі: невідомо що перевіряють, невідомо які будуть запитання і як оцінюватимуться роботи. Які емоції у вас виникли? Певно, що страх.

Але якщо є проблема, то існують і шляхи її вирішення. Давайте спробуємо сформулювати правила боротьби із страхами.

IV. Практична робота.

Стратегія подолання страху:

Якщо страх викликаний недостатньою інформованістю, то першим правилом боротьби з ними буде: намагатись отримати якомога більше інформації про те явище чи подію, яка вас дуже хвилює і викликає жах.

- Очікування жахливої події завжди страшніше, аніж зустріч з нею (знову через те, що невідомо, чим закінчиться така зустріч). Тому краще за все спеціально змоделювати ситуацію зустрічі з такою ситуацією — малювати свої страхи, будувати моделі страхів з конструктора або паперу для того, щоб потім знищити їх, уявляти і складати історії із щасливим кінцем.

- Оскільки жах супроводжується напруженням в організмі людини, то для боротьби з ним доцільно використовувати спеціальні фізичні вправи.

V. Фізичні вправи

1. Спробуйте міцно стиснути руки в кулаки і потім швидко скинути напруження. Кисті рук при цьому розправляються, розм'якають, на них відчутно поширюється хвиля тепла і приємної важкості. Усі відчуття — наслідок усунення залишкового, зазвичай навіть непомітного, напруження м'язових груп кисті, посилення кровонаповнення судин певної ділянки і, як наслідок, — посилення перебігу обмінних і відтворювальних процесів.

2. Ступні ніг щільно стоять на підлозі. Спочатку, не відриваючи пальців, максимально підніміть п'яти. Затримайте їх у такому положенні й розслабте. Через 5—10 секунд повторіть вправу.

3. Не відриваючи п'ят від підлоги, високо підніміть носки. Якнайвище! І м'яко розслабте. Повторіть те саме ще раз. Уважно прислухайтеся до виникнення і поширення відчуття тепла і ваги, що наповнюють ступні ніг і піднімаються вище, до колін.

4. Витягніть ноги прямо перед собою, якомога пряміше, відтягаючи носки. Напружте їх, немовби намагаєшся дістати до протилежної стіни, а потім м'яко розслабте м'язи. Ноги м'яко опустяться на підлогу і разом із цим від колін угору до тулуба почне поширюватися хвиля тепла, приємної ваги. Подумки зупиніться на цьому відчутті.

5. Зробіть глибокий вдих, ніби вдихаючи все повітря, що тебе оточує. Після невеликої затримки подиху видихніть. Зверніть увагу на відмінність у відчуттях між періодами енергійного напруження на вдиху і розслаблення на видиху. Намагайтесь відчутти тепло всередині тіла, у верхній частині живота, що з'являється одразу після повного видиху.

6. Стисніть щільно кисті в кулаки. Зробіть це настільки сильно, наскільки це буде можливо. Після кількох секунд напруження розслабте їх. Для розслаблення протилежної групи м'язів максимально широко розчепір пальці, затримайте їх у такому положенні скиньте напруження. Під час виконання вправ і в паузах між ними прислухайтеся до виникаючих відчуттів зафіксуйте момент потепління і виникнення приємної важкості в руках.

7. Подумки спробуйте дістати до мочок вух кінчиками плечей. Після сильного напруження м'язів розслабтесь. Сконцентруйте увагу на виникаючих відчуттях розм'якшеності, тепла.

8. Спочатку широко усміхніться. Настільки широко, щоб вийшла «усмішка до вух». Скинувши напруження, після 5—10-секундної перерви стисніть губи в щільну трубочку. М'яко розслабивши м'язи, ви відчуєте к у нижній частині обличчя по щоках і до вух поширюються легкі хвилі приємного тепла; зникають залишки напруження, нижня щелепа важчає, рот злегка відкривається. Замружтесь так міцно, начебто в очі потрапило мило. Розслабивши м'язи, ви відчуєте, як очні западини наповнюються тягучим теплом, у якому тонуть неприємні відчуття втоми, болю, перенапруження.

9. Підніміть брови при замружених очах, так високо, начебто ви чимось сильно здивовані. Знявши напруження, зверніть увагу на те, як чоло розгладжується, стає рівним і «чистим». Після такого невеликого тренування можна відчутти прохолодний вітерець.

Наведений комплекс вправ корисно виконувати ввечері, перед сном.

VI. Пояснення нової теми (продовження)

Психолог. Якщо ви опинилися в кризовій ситуації, то скоріше бачите світ зовсім не в рожевих тонах. Людина, що переживає серйозний удар долі, опиняється в емоційному вирі, але пам'ятайте: ви там не самі.

Стрес, якого зазнає ваша психіка, прямо пропорційний вашому ставленню до кризи, яку ви сприймаєте як загрозу існуючому становищу; чи як виклик долі, чи як нову можливість для себе, чи як серйозне випробування з якомога меншими витратами. Тоді:

1. Сподівайтесь на краще, але готуйтеся до гіршого.
2. Спочатку оцініть ситуацію, а потім дійте.
3. Якщо ви вирішили діяти — дійте рішуче.
4. Звертайтеся по допомогу.
5. Не зациклюйтеся на деталях.
6. Як би не було погано, будьте правдивими.
7. Завжди сподівайтесь на краще.

VII. Завдання «Поясніть висловлювання»

Прочитайте висловлювання і поясніть, як ви їх розумієте:

«Якщо ви програєте, цей урок стане гарним досвідом. Якщо ви виграєте, це може стати найбільшою перемогою у вашому житті» (*С. Розенблатт*).

«Генії шукають перешкоди, а перешкоди створюють геніїв» (*Р. Роллан*).

«Я хочу довести, що той, хто чинить гідно і шляхетно, тим самим знаходить сили переносити нещастя» (*І. Бетховен*).

«Быть или не быть, вот в чем вопрос.

Достойно ли смиряться под ударами судьбы

Иль надо оказать сопротивление,

И в смертной схватке с целым миром бед

Покончить с ними?» (*В. Шекспір*).

VIII. Підсумок заняття

Психолог. Ніщо в житті не дається без зусиль, важкої праці. Людина, яка з дитинства навчилася долати труднощі і випробування, допомагати іншим, не піддаватися страхам, перемагати стреси і кризові ситуації, може стати справжньою Людиною, домогтися в житті всього, чого хоче. Є такі чудові слова:

Витри піт солоний з чола

І трудись, забувши про утому,

Бо людина ціниться по тому,

Чи вона зробила, що могла.

Скільки сил у неї вистачило,

Щоб на світі більше щастя стало?

Ми часто нарікаємо на дорогу, якою йдемо, на людей, які оточують нас. Ми забуваємо, що все починати потрібно із себе. Адже кожна людина володіє потрібними якостями, здібностями, зрештою потенціалом, які допоможуть їй гідно побороти всі труднощі і випробування, які випадають на життя потрібно тільки не розгубитись, зосередитись, виробити стратегію, яка обов'язково допоможе.

ІХ. Тест «Чи вмієш ти справлятися з труднощами і випробуваннями»

Далі психолог пропонує дітям перевірити себе за допомогою тесту.

1. Коли з тобою чи твоїми близькими трапляється щось несподіване чи неприємне, ти відчуваєш себе розгубленим і безпорадним, відчуваєш як сильно б'ється твоє серце:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

2. Коли тебе ображають, ти захищаєшся тим, що нападаєш у відповідь:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

3. Коли ти не розумієш, що відбувається, телефонуєш рідним чи друзям:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

4. Коли до тебе звертаються за порадою, ти одразу пропонуєш кілька способів вирішення проблеми:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

5. Коли вас кличуть у кіно, на прогулянку, дискотеку, на побачення, а по телевізору в цей час ваша улюблена телепрограма, ви відмовляєтесь від усіх пропозицій:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

6. Ти переплутав розклад і взяв не ті зошити. Виявилось, що ти зовсім не готовий до уроку. Чи ризикнеш ти вийти до дошки відповідати, коли тебе викличуть?

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

7. Чи буває так, що ти довго не можеш заспокоїтися після неприємної події:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

8. Після неприємної ситуації ти ще довго почувашся зле:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

9. Коли потрібно щось зробити дуже швидко, у тебе як на зло нічого не виходить:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

10. У складній ситуації тобі найпростіше зайняти очікувальну позицію:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

11. Ти соромишся попросити про допомогу:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

12. Твої друзі неуважні до твоїх почуттів:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

13. Коли хтось сильніший ображає твоїх друзів ти відчуваєш гнів і безсилля:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

14. У критичній ситуації ти швидко знаходиш собі виправдання і відстоюєш його до останнього:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

15. З труднощами і випробуваннями ти намагаєшся справлятися самотійно:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

16. Коли ти не знаєш, що робити, звертаєшся по допомогу до батьків:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

17. Буває і таке, що від страху перед чужим авторитетом ти не в змозі поворухнутись:

- а) часто;
- б) рідко;
- в) ніколи.

18. У безвихідній ситуації ти чесно зізнаєшся у своїй провині:

- а) часто;
- б) рідко;

в) ніколи.

19. Вийшовши із ситуації переможцем, ти ще довго відчуваєш задоволення:

а) часто;

б) рідко;

в) ніколи.

20. Стикаючись із труднощами, ти шукаєш розради в цікавих телепрограмах чи смачній їжі:

а) часто;

б) рідко;

в) ніколи.

Ключ

№	Часто	Рідко	Ніколи	№	Часто	Рідко	Ніколи
1	7	4	1	11	4	1	7
2	1	4	7	12	1	7	4
3	7	4	1	13	4	7	1
4	1	4	7	14	7	4	1
5	7	4	1	15	1	7	4
6	4	7	1	16	7	4	1
7	7	4	1	17	1	4	7
8	7	4	1	18	1	4	7
9	7	4	1	19	1	7	4
10	4	7	1	20	1	4	7

120—140 балів. Ти часто перебільшуєш проблеми і панікуєш. Насправді не так страшний вовк, як його малюють. Але тобі не до душі ситуації, в яких потрібно робити те, чого ти не вмієш, або у яких тебе спіткала невдача. У таких випадках тобі стає соромно, страшно, ти сердитися, або навпаки втрачаєш самовладання, бліднеш або червонієш, з'являється тремтіння в руках, збивається подих, плутаються думки. Ти «блукаєш у трьох соснах». Хоча зрештою розумієш, що можна було самостійно впоратись з цією ситуацією, але тобі завадила власна розгубленість. У таких випадках звертайся до рідних і близьких. У цьому не має нічого поганого. Хоча вони і не вирішать твої проблеми, але допоможуть заспокоїтися, підтримають, підстрахують, якщо щось буде не так.

100—119 балів. Ти дуже відповідальна людина. Тому й не дивно, що в непростій ситуації ти самостійно прагнеш найти найкраще рішення. Як правило, тобі все вдається. А якщо і ні, то про це ніхто не довідається, бо ти завжди тримаєш себе в руках і не витрачаєш сил на паніку, намагаєшся розібратися в тому, що сталося. Коли є потреба звертаєшся по допомогу. Обов'язково вір у себе і борись до останнього. Старайся допомагати друзям у скруті. Повір, вони це зможуть оцінити.

60—99 балів. Ти боєць. Тобі вдається не тільки хмари розігнати, але й заспокоїти оточуючих. Ти — смілива і рішуча людина. Впевнено долаєш усі труднощі і випробування. Але чи завжди ти приймаєш правильні рішення? Можливо, варто прислухатись і до думки оточуючих? Але ти молодець — поки інші вагаються, ти дієш і в результаті витрачаєш набагато менше засиль, ніж ті, хто панікує, вагається і не знає, що робити. Намагайся думати в голос, радитися з тими, кому ти довіряєш, щоб переконатися, що ти дієш вірно. Запам'ятай: ти людина, а не Термінатор.

Менше 60 балів. Швидше за все ти несерйозно відповів(ла) на запитання. Спробуй ще раз. Будь щирим і відвертим з собою.



МОЄ І ЧУЖЕ



Мета: виховувати відповідальність за свої дії і вчинки, формувати навички бережливого ставлення до свого майна і поваги до чужого.

Ключові поняття: моє, чуже, шкільне, позичити, вкрати, відповідальність
Обладнання: етичні щоденники, конверти з картками, кросворд.

Хід заняття

I. Мотивація. Гра-імпровізація «Моє і твоє».

Кожен учасник отримує конверт з карткою, на якій написано п'ять опорних слів. За проханням психолога учень відкриває свій конверт. Дістає картку і одразу складає уголос зв'язну міні-розповідь. Таким же чином працюють по черзі всі інші учасники. Обов'язковою умовою завдання є використання всіх зазначених у картці слів.

Приклади слів:

- 1) книга, читати, вчасно, забувати, бібліотека;
- 2) контрольна, зошит, ручка, товариш, вдячність;
- 3) кімната, брат, плеєр, батарейки, ображатися;
- 4) татів гаманець, гроші, взяти, покласти, вибачення;
- 5) м'яч, загубити, хлопці, гра, допомога;
- 6) магазин, собака, ковбаса, господар, бабуся.)

II. Оголошення теми

Психолог. Сьогодні ми поговоримо про ставлення до свого і чужого. То ж почнемо з бесіди про те, які ми господарі своїм речам.

- Подумайте над тим, чи часто ви вдома губите свої речі? Якщо так, то чому це трапляється саме з вами?
- Чи мають ваші речі постійне місце?
- Чи прибираєте ви у своїй кімнаті? Якщо «так», то як саме?
- Якби ваш портфель вмів говорити, що би він розказав про вас?

III. Практична робота

Завдання 1:

• Поміркуємо над тим, що вам не подобається у ставленні інших до шкільного майна?

• Як, по-вашому, потрібно ставитись до шкільного майна?

(Після цього вчитель пропонує дітям колективно скласти пам'ятку «Як ставитись до шкільного майна».)

Психолог. Буває так, що ви прийшли на урок, але з якихось причин забули чи ручку, чи зошит, чи гумку, чи ще щось. Доводиться звертатись до товаришів, але потім ви забуваєте про цю на ваш погляд незначну подію і не можете ніяк зрозуміти, звідки у ваших стосунках з'явилися відчуженість, недовіра тощо. Що потрібно пам'ятати, коли береш чужі речі?

(Відповіді дітей.)

• *Ніколи не брати чужих речей без дозволу.* Це стосується і таких дрібниць як гумка, олівець тощо.

• *Повертати те, що ви взяли, якомога швидше.* Якщо в бібліотеку можна повернути книги через 2 тижні, у відеопрокат касету — за 2—5 днів. Якщо береш щось у товариша, слід уточнити термін повернення.

• *Краще не брати самому чужі речі.* Можливо ваш друг і не буде заперечувати, якщо ви щось в нього візьмете, але навряд чи йому сподобається, коли ви будете нищпорити в його портфелі. Тому буде краще, коли ваш друг сам вам дасть те, що ви в нього просите.

• *Просити дозволу щоразу, коли ви просите у друга одну і ту ж річ.* Якщо вам друг дав один раз олівець, це ще не означає, що ви можете його брати щоразу, коли маєте в цьому потребу.

• *Замінити те, що потребує заміни.* Якщо ви користувалися чужим плеєром і посадили батарейки, то коли повертаєте його господарю, обов'язково замініть батарейки. Якщо ваш товариш пригостив цукерками, то і ви при нагоді пригостіть його. Якщо ваш друг запросив вас у кіно, то і ви повинні запросити його кудись.

• *Якщо ви пошкодили, розбили чужу річ.* Обов'язково попросіть вибачення в батьків вашого друга, розкажіть про свою проблему своїм батькам і разом компенсуйте пошкоджену річ.

• *Людина, яка без дозволу бере чужу річ,* повинна пам'ятати про юридичну відповідальність, оскільки такі дії розглядаються як крадіжка і караються позбавленням волі.

Завдання 2: прочитати вірш і вказати, яка в ньому дається неправильна порада.

Не бери чужого зроду

У присутності чужих,
Доки ті не відвернуться,
Задивившись у вікно.
А своїх ти не соромся!
Це ж свої, а не чужі.
Тож хапай чуже швиденько
Й до своїх тягни

(Г. Остер).

- Чому не можна скористатися такою порадою?
- До чого це може призвести?

IV. Проблемні ситуації

1. Ваша подруга Марічка просить позичити на вечір ваш найкращий костюм. Ваші дії.
2. Ваша мама завжди бере ваш мобільний, щоб погратися у свою улюблену гру «змійку», а крім того — перевірити ваші смс-повідомлення, дзвінки тощо. Що ви робитимете?
3. Ваш брат завжди без попередження бере вашу вудочку на вранішню риболовлю, аргументуючи це тим, що йому було шкода вас будити, щоб попросити. Як ви діятимете?
4. Батько завжди гнівається, коли беруть його улюблену чашку. Друг прийшов до вас в гості і захотів випити чаю саме з татової чашки. Що ви скажете?
5. Ви прийшли в гості до друга. Побачивши павутину, ви хотіли йому допомогти прибрати. Але друг образився і сказав, що це його павутина. Що ви йому на це скажете?

V. Вправа

Як ви розумієте наведені прислів'я? У яких випадках їх доречно вживати? Коли вони можуть образити людину?

«На злодієві шапка горить» (українське прислів'я).

«Злодій думає, що у всіх рильце в пушку» (мексиканське прислів'я).

«Там сильний народ, де сильні закони» (латинське прислів'я).

«Хороші закони виникають з поганих звичаїв» (латинське прислів'я).

«У горах не важко розбійника спіймати, спробуй його зловити у власній душі» (японське прислів'я).

«Злочин та лихо нерозлучні» (японське прислів'я).

«У борг береш чуже, а віддаєш — своє» (українське прислів'я).

VI. Мозковий штурм

Психолог. Чи знаєте ви, що таке «штурм»?

(Відповіді дітей.)

Психолог. Ось зараз ви почуєте завдання і маєте записати в зошитах перше, що спало вам на думку.

Отже, закінчіть речення:

1. Коли я беру чужу річ, я відчуваю...
2. Коли мені забувають повернути те, що взяли ненадовго, я відчуваю...

3. Людина, яка здатна взяти чужу річ без дозволу,...

(Усі зачитують відповіді.)

Психолог. Висновок:

1. Коли в мене беруть речі без дозволу і коли я беру чужі речі без дозволу, то я переживаю погані відчуття.

2. Людина, яка забуває повернути чужі речі вчасно, компрометує себе в очах інших, утрачає їхню довіру, хороше ставлення.

А тепер відповідь даємо гуртом.

— Чи поважають людину, яка без дозволу бере чужі речі? (Ні.)

— Чи хочемо ми, щоб нас поважали (Так.)

Тоді повторюйте за мною: я хочу, щоб мене поважали, і тому ніколи не братиму чужих речей.

VII. Вікторина

1. За допомогою чого регулюються ставлення громадян до власного і чужого? (За допомогою законів.)

2. Взяти з дозволу власника ненадовго чуже... означає... (позичити).

3. Де громадяни можуть довести свою правоту? (У суді.)

4. Як називається той, хто щось позичив і не повернув? (Боржник.)

5. Як називається той, хто взяв без дозволу і без відома власника? (Злодій.)

6. Те, чим ми володіємо? (Власність.)

7. Яку відповідальність несе людина, яка бере щось чи без дозволу чи в борг? (Юридичну.)

8. Що горить на злодієві? (Шапка.)

9. Яких дві з десяти заповідей присвячено саме нашому ставленню до чужого? («Не вкради», «Не побажай чужого...».)

VIII. Підсумок заняття

Психолог підводить підсумок заняття за допомогою тесту «Мое і чуже».

1. **Чи є у вашій сім'ї поділ речей на «татові» і «маміні»?**

a) Так (1).

b) Частково (3).

c) Все загальне (5).

2. **Чи даєте ви свої зошити однокласникам?**

a) У класі не залишилось людини, яка б не користувалась моїми зошитами (5).

b) Тільки найближчим друзям (3).

c) Це абсолютно виключено (1).

3. **Чи любите ви щось позичати в однокласників?**

a) Так, часто (5).

b) Деколи (3).

c) А для чого мені голова (1).

4. **Чи маєте ви посуд, з якого їсте лише ви?**

a) Так, я дуже не люблю, коли моїм посудом користується ще хтось?(1).

b) Я цим не переймаюся (5).

c) Тільки, якщо він новий і дуже гарний (3).

5. *Якби ви мали можливість, то чи стали би ви займати ціле купе, відправляючись у подорож?*

- a) Тільки так, а не інакше (1).
- b) Якщо мені дозволять (3).
- c) Разом веселіше (5).

6. *Під час поїздки в літній табір чи залишите ви ключ від своєї кімнати комусь?*

- a) Так, хтось же має доглядати за хом'ячком (5).
- b) Тільки рідним (3).
- c) Ніколи і нікому (1).

6—10 балів. Постарайтесь зрозуміти, що слово «власник» має нейтральний відтінок, а ось «жадібний» — відверто негативний. Вам не здається, що саме другим слово вас найчастіше характеризують. Зрозумійте, що всі речі, які вас оточують не можуть бути настільки дорогими. Виберіть те, що справді має для вас цінність і оберігайте, а до іншого ставтесь легше і дозволяйте брати, коли у вас просять. Якщо звичайно вас ще про щось просять.

11—20 балів. З оточуючих вас матеріальних цінностей ви не робите ідола. Але й використовувати себе як канцелярський магазин чи галантерейний теж не дозволите. Якщо не вдаватиметеся в крайнощі, то користуватиметеся, без сумніву, авторитетом серед друзів і однокласників та не постраждаєте ні морально, ні матеріально.

21—30 балів. Ви завжди готові поділитись тим, що маєте з друзями і товаришами. Ви з радістю відкриваєте свій дім перед ними. Але не чекайте такого ставлення і до себе, щоб не розчаровуватися. А ще задумайтесь над тим, чи справді вас так всі люблять? Не виключено, що багато хто просто користується вашою щедрістю і щирістю.

ІХ. Позакласна робота

По вертикалі:

- 1. Як прибрав все до пуття, на смітник неси (...)
- 2. Меблі ти не занехай, (...) ганчіркою стирай.
- 3. Ні в кутку, ні серед хати не треба речі (...).
- 4. Неохайна людина.
- 5. Вона й миє, й напуває.

По горизонталі:

- 1. Цеберко, а інакше — (...).

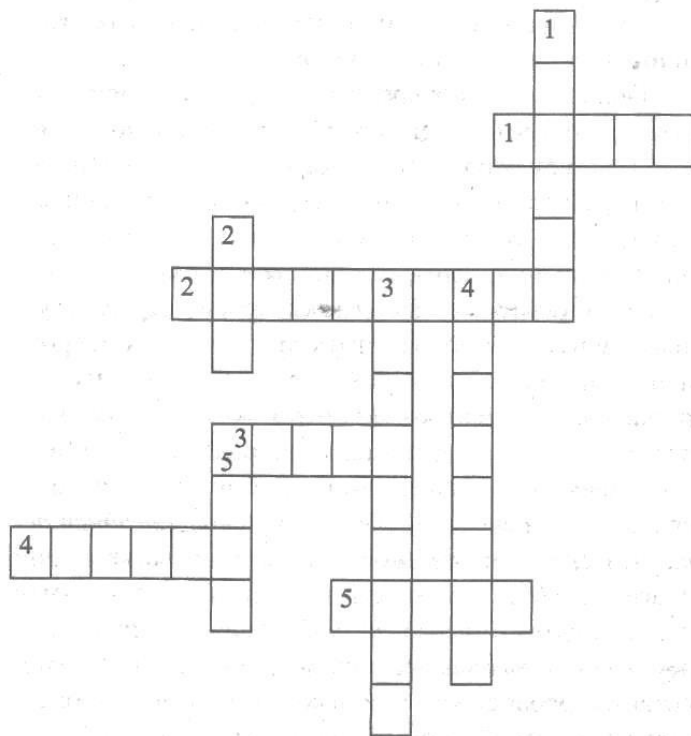
2. Краще щоденне (...), ніж аврал раз на рік.
3. Стоїть у кутку немов хтось покарав. Під меблі забирався, у поросі валявся... Це ж прибирати він допомагав!
4. Розгардіяш, інакше — (...).
5. Мокра сестра віника.

По вертикалі:

1. Сміття.
2. Пил.
3. Розкидати.
4. Нечупара.
5. Вода.

По горизонталі:

1. Відро.
2. Прибирання.
3. Віник.
4. Безлад.
5. Швабра.





ДОРОВ'Я І ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ



Мета: довести до свідомості учнів, що шкідливі звички є основною причиною порушення здоров'я; формувати в учнів негативне ставлення до шкідливих звичок (паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків); виховувати дбайливе ставлення до власного здоров'я.

Обладнання: чисті аркуші паперу, фломастери.

Хід заняття

Запитання до учнів.

- Що таке шкідливі звички?
- Які шкідливі звички ви знаєте?

Тестування «Що я знаю про шкідливі звички?»

Позначити правильні варіанти відповідей.

- Шкідливі звички — це:
 - мити руки з милом перед їдою;
 - палити, вживати алкоголь та наркотики;
 - вранці та ввечері чистити зуби;
 - човгати ногами; смоктати пальці, гризти нігті.
- Що відбувається з дитиною, яка вживає алкоголь?
 - Вона швидше росте;
 - у неї покращується пам'ять;
 - вона погано вчиться;
 - вона завдає неабиякої шкоди власному здоров'ю.
- Які наслідки може викликати паління?
 - Захворювання на рак легенів;
 - піднесення настрою;
 - зниження гостроти зору, слуху;
 - прискорення процесів дорослішання.
- До чого призводить вживання наркотиків?
 - З'являється унікальна можливість відвідати віртуальні світи;
 - виникає фізіологічна і психологічна залежність від отрути;
 - деградує мозок людини;
 - людина стає більш розкутою і товариською.

Правильні варіанти відповідей:

- б, г.
- в, г.
- а, в.

4. б, в.

За кожен правильну відповідь учень зараховує собі 1 бал.

8 балів — учень має чіткі уявлення про наслідки шкідливих звичок.

7—5 балів — загалом учень знає про шкідливий вплив алкоголю, тютюну та наркотиків на органі людини, але не має уявлення про конкретні наслідки вживання цих небезпечних речовин.

4—0 балів — учень потребує особливої уваги з боку педагогів, психолога та батьків і додаткової роз'яснювальної роботи щодо наслідків шкідливих звичок.

Психолог.

Паління, вживання наркотиків і алкоголю назвали шкідливими звичками тому, що вони дуже небезпечні для здоров'я. Проте, є чимало інших шкідливих звичок, які також ідуть не на користь людині: наприклад, однією з найпоширеніших є звичка горбитись. Вона призводить до викривлення хребта, що погіршує роботу органів кровообігу, дихання, травлення. Узагалі здавна вважали, що коріння всіх хвороб криється у неправильній поставі.

Та все ж найбільше зашкоджують здоров'ю людей паління, вживання алкогольних напоїв та наркотиків. Принцип звикання організму до тютюну, спиртного й наркотиків той самий. Речовини, що входять до їхнього складу, включаються у ланцюжок обміну речовин людського організму.

Людина опиняється у так званій нікотинній (алкогольній, наркотичній) залежності і вже не може обходитися без регулярного вживання цих отрут. Тому так складно позбутися подібних звичок, що найчастіше переходять у хворобу (алкоголізм і наркоманію).

Не секрет, що чимало підлітків хоча б раз пробували курити. Здавалося б, що тут такого: багато дорослих курять... Але варто батькам знайти у кишені сина чи доньки пачку цигарок, і серйозної розмови не уникнути, адже тато й мама розуміють, що паління — дуже шкідлива звичка, а підлітки не сприймають її всерйоз, і даремно.

Чадний газ, що утворюється під час горіння, у крові вступає в хімічну взаємодію з гемоглобіном, що, як ви знаєте, переносить кисень. Вміст кисню в крові курця різко падає, а значить, погіршується кровопостачання головного



Думай, що вдихаєш!

Одного разу спробував ти закурити,

До цього звик - немає вороття.

І лиш себе доводиться винити,

Бо сам руйнуєш ти своє життя!

Навіщо куриш ти, скажи?

Ти думаєш, що кинути - це просто?

Будь розумнішим, приклад покажи,

Курити - це не значить бути дорослим!

мозку. Саме тому в курців-початківців паморочиться голова. Після «набуття досвіду» неприємні відчуття слабшають і згодом зникають, але негативний вплив тютюнового диму залишається. Нікотин руйнує діяльність нервової системи, серця, легень, печінки, органів травлення, знижує гостроту зору слуху. Тютюн — убивця вітамінів в організмі.

Одна викурена цигарка нейтралізує в ньому двадцять п'ятьміліграмів вітамінів (стільки їх міститься в одному апельсині). За даними англійської королівської спілки лікарів, кожна викурена цигарка коштує курцям від 5 до 15 хвилин життя. У середньому ж курці живуть менше, ніж люди, які не курять, на 6—8 років.

Бесіда.

- Як ви вважаєте, зазвичай з якої причини підлітки починають палити?
- Чи може паління призвести до наркоманії? Поясніть свою думку.
- Чому палити у підлітковому віці найбільш небезпечно?
- Чому дівчатам особливо небезпечно палити?
- Яке майбутнє чекає на суспільство, якщо молоде покоління при звичається до цигарок?

Психолог.

Зовсім непитущі люди трапляються набагато рідше, ніж некурящі. Можливо, тому що паління не приносить явного задоволення, а от алкоголь допомагає розслабитись, відчутти себе вільніше. Але коли людина починає пити, вона потроху п'яніє, утрачає над собою контроль і може «перебрати норму». Що таке «норма»? Простіше кажучи, це та кількість алкоголю, від якої тобі ще добре. Але варто продовжити пити і можна тяжко отруїтися.

Відомо, що в алкогольну залежність потрапити легко, але навряд чи ви задумувались, наскільки невинно це починається. Подумаєш, келих пива! Але згодом дозування будуть збільшуватися, потім пиво видається недостатньо міцним... Найнебезпечнішими за все є слабоалкогольні напої з додаванням соку: на смак вони майже як лимонад, але набагато міцніші від пива. До речі, алкоголізм у підлітків розвивається в чотири рази швидше, ніж у дорослих.

Бесіда.

Чи можна вважати такі напої, як «Джин-тонік», «Лонгер», «Ром-кола», легкими тонізуючими напоями?

Як ви гадаєте, чи можна вважати рекламу слабоалкогольних напоїв та пива небезпечною для життя суспільства?

З якого віку людина може розпочати вживання алкоголю?

Психолог.

Уявіть собі: ви розмовляєте з другом або робите домашнє завдання. І раптом вам захотілося пити, та так сильно, що в очах темніє, усе тіло ломить і в голові паморочиться. Ви відчуваєте: якщо не вип'єте склянки води — просто помрете...

Щось схоже, тільки в сотні разів сильніше, відчуває наркоман, позбавлений

Ми за здоровий спосіб життя!!!



звичайної дози. Сучасна людина в середньому живе близько сімдесяти років, а наркоман, що почав «колотися», вживати «колеса» або курити «травичку» ще у підлітковому віці, навряд чи доживе до тридцяти років.

Навіть невеликі, але регулярні дози наркотиків змушують мозок сидіти на голодному пайку, позбавляючи його кисню. Людині стає важко зосереджуватися, погіршується пам'ять. Але найжахливіший стан, до якого може призвести людину наркоманія, — приступи жорстокої ломоти у м'язах, судоми, страшні галюцинації.

У наш час наркоманія — страшна загроза для молодого покоління. Що ж робити, щоб уберегтися від цієї біди? Як не потрапити в кут, із якого мало хто може знайти вихід?

По-перше, не пробуйте наркотиків із цікавості або «за компанію». Більша частина їх викликає звикання вже з першої дози.

По-друге, ніколи не піддавайтесь на підбивання на кшталт: «Несила спробувати? Хіба ти боягуз?».

І завжди пам'ятайте про те, що будь-які наркотики коштують дорого і, роздаючи перші безкоштовні або дуже дешеві порції, їхні розповсюджувачі «чіпляють на гачок» нові жертви.

Творче завдання «Моя відповідь така».

Психолог роздає учням аркуші паперу і пропонує написати, як би вони відповіли у подібних ситуаціях:

1. Друг (подруга) похвалився, що спробувавши курити цигарку і йому сподобалось. Він пропонує спробувати і вам.
2. Ви потрапили у компанію, де всі курять. «Спробуй,- це круто! Ми вже дорослі!» — кажуть вам.
3. До вас у гості прийшли друзі й принесли «Лонгер». «Ось купили дорогою. Буде веселіше розважатись», так пояснили вони свій вчинок.

Психолог.

Багато підлітків починають курити, вживати алкогольні напої саме тому, що із цигаркою або чаркою в руці видаються собі більш дорослими, стильними. Але чи замислювались ви, чому так багато дорослих людей роками борються із залежністю від алкоголю, тютюну і (тим паче) наркотиків? Тому, що ці згубні звички із задоволення перетворюються на страшні хвороби. То що ви оберете: здорове яскраве життя чи щоденну тяжку боротьбу за виживання?

Яким ви бачите своє майбутнє? Добре подумайте над цим, беручи до рук цигарку чи пляшку пива.





найомий і незнайомий "Я"

Мета: познайомитися, допомогти кожному учневі відчати себе членом учнівського колективу, стимулювати індивідуальну і групову діяльність, активність, створити передумови для спільної роботи, формувати довірливі стосунки, атмосферу емоційного комфорту і захищеності.

Матеріали й обладнання: 2 аркуші ватману («Мішок очікувань» і «Правила класу»), маркери різних кольорів, аркуші формату А4, зошити, ручки, фломастери, стікери, дошка, крейда, листівки (6—8 шт.), ножиці.

Хід заняття

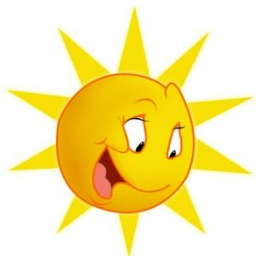
І. Психолог.

Дорогі друзі! Наша сьогоднішня зустріч допоможе кожному з вас краще зрозуміти самого себе. Який Я? Чому в мене час від часу виникають труднощі у спілкуванні з однолітками, батьками? Чому виникають непорозуміння з учителями? Хтось переймається через сором'язливість, комусь дошкуляє невпевненість у собі. Хтось відчуває себе у класі самотнім. Хтось вже має друга, але дуже часто свариться з ним. І, мабуть, усі ви хотіли би навчитися правильно поводитись у тих чи інших ситуаціях, розуміти почуття і переживання інших людей, довідатись про секрети спілкування. Щоб навчитись усього цього, спочатку потрібно пізнати самого себе. Чи замислювалися ви іноді над тим, чому вчинили так, а не інакше? Дорікали коли-небудь собі за необдумані чи спонтанні вчинки? Хотіли би тримати себе в руках у різних життєвих ситуаціях? Щось змінити?

Саме ці питання та багато інших постануть перед нами на наших заняттях, які проходять у формі тренінгу. Це дуже цікавий процес, він допомагає пізнати своє «Я». В ході тренінгу ми навчимося розуміти самих себе, дізнаємося про себе багато нового за допомогою цікавих тестів, навчимося розуміти інших людей і ефективно спілкуватися, самостійно вирішувати деякі проблеми і суперечки, боротися з поганим настроєм, перемикатися. Навчимося знаходити свої слабкі і сильні сторони і любити себе такими, які ми є.

II. Вправа «Усім доброго дня»

Мета: виробити ритуал привітання у класі, виховувати ввічливість, формувати навички етикету.



Інструкція: «Давайте разом придумасмо, як ми будемо з вами вітатися щодня. Чи має це бути якесь особливе привітання?»

Інформація для психолога: важливо, щоб діти усвідомлювали значущість етикетних форм і завжди при зустрічі і прощанні використовували відповідні слова. Ввічливість і доброзичливість є важливими у формуванні згуртованості учнів у класі. Сам процес вироблення ритуалу вітання в ході групової дискусії об'єднує дітей, які намагаються дійти спільного рішення.

Можливі варіанти вітання:

- усі станьте в коло, якомога ближче одне до одного. Візьміться за руки, заплющте очі і зосередьтеся на зовнішніх звуках. У цей час спробуйте побачити внутрішнім зором нашу групу в її теперішньому стані, відчуйте себе в ній і постарайтеся викликати в себе стосовно групи найкращі і найтепліші відчуття;
- хай кожен по колу привітається з групою своїм способом і висловить яке-небудь побажання;
- сидячи, візьміться за руки, утворюючи замкнене коло. По колу передавайте слово «Добридень!» і усмішку;
- придумайте девіз, який група вимовлятиме перед початком кожного заняття.

III. Вправа «Мої очікування»

Мета: допомогти дітям усвідомити важливість процесу самопізнання, сформулювати настанову на самопізнання.

Інструкція: «Напишіть на стікерах свої очікування від роботи у тренінговій групі на сьогодні. Гарненько подумайте, як це сформулювати в кількох словах (пропозиціях). Потім озвучте свої очікування і приклейте стікери на плакат «Мішок очікувань» по контуру «мішка».

Інформація для педагога: вже на цьому етапі можна постежити за тим, в якій частині плаката діти розташовують свої «очікування». Уважно прослідкувавши, хто повісив аркуш вище за всіх, у самому центрі, з самого краю, в найнижчій позиції, можна заздалегідь оцінити роль, на яку претендує та або інша дитина в групі.

IV. Рефлексія

Чим корисна була для вас вправа «Мої очікування»?

V. Вправа «Снігова куля»

Мета: познайомити дітей, знизити емоційну напругу у класі.

Інструкція: «Ви всі вже знайомі. Добре знаєте одне одного. Але кожна людина настільки унікальна, що на кожному занятті ми будемо відкривати в собі та в інших учнях нові сторони, цікаві якості і дивовижні риси. Станемо в коло. Кожен назве своє ім'я і додасть якийсь рух, наступний — повторює і додає свій, і так по колу. Кожному наступному учаснику потрібно повторювати всі імена і

рухи. Будьте уважні! Хто перший?»).

Інформація для психолога: якщо діти соромляться і пауза затягується, психолог подає приклад і починає першим, підбадьорюючи і стимулюючи активність учасників групи. Будьте артистичним і розкутим. Звичайно учасники швидко «втягуються», активізуються, захоплюються і одержують від гри задоволення.

VI. Рефлексія

За бажанням кожен висловлюється (по колу) про свої враження, відчуття, емоції.

VII. Вправа «Змагання»

Мета: вийти на усвідомлення групою необхідності вироблення загальних, єдиних і справедливих правил у будь-якій діяльності.

Інструкція: «Станьте в 2 шеренги одне за одним і по команді передавайте назад предмети (наприклад, ручку)».

Інформація для психолога: у процесі гри ведучий щоразу перериває гру і вводить якесь нове правило (наприклад, передавати тільки через праве плече, при зворотній передачі потрібно плеснути в долоні). Нові правила в ході гри вводяться кілька разів. У кінці гри оголошується команда-переможець. Мета такої поведінки педагога — збити дітей з пантелику, даючи свідомо нечітку і суперечливу інформацію. Краще навіть, якщо в «командах» буде нерівна кількість гравців. Вправа абсолютно заплутує їх і приводить до висновку, що в змаганні необхідні чітко обумовлені правила. Тоді учасникам пропонується самим виробити правила проведення цієї гри.

Психолог записує на дошці все, що пропонується. Потім повторює змагання вже за новими правилами, тими, що виробили діти.

VIII. Рефлексія

- Що ви відчували при першому варіанті гри?
- Що відчувала команда, яка програла? Переможці?
- Наскільки важливо діяти за правилами? Чи потрібні правила тільки в іграх?

IX. Групова дискусія

Психолог пояснює необхідність ухвалення правил групи, які виробляються для створення комфортної атмосфери на заняттях, в ігровій діяльності, що дає можливість дітям усвідомити необхідність рівних умов для всіх, поваги одне до одного, недозволеність протиправних дій.

X. «Мозковий штурм»

У ході «мозкового штурму» виробляються правила групи. Діти пропонують свої правила, які записуються спочатку на дошці, потім — на великому аркуші і виконуються на кожному занятті. Запропоновані правила можна уточнювати, узагальнювати і дещо перефразувати, але не заперечувати. Далі кожне правило обговорюється, конкретизується.

Приблизний список правил:

1. Добровільність участі. Будь-яка дитина може відмовитися від завдання, але при цьому подати умовний знак.

2. Не існує правильних і неправильних відповідей. Правильна та, яка висловлює твою думку.

3. Анонімність ситуацій, що розповідаються.

4. Краще промовчати, ніж говорити не те, що думаєш.

5. Говорити від свого імені і про свої відчуття.

6. Не можна давати оцінку виступу, якщо людина сама про це не попросить.

7. Не можна по закінченні обговорювати те, що ми дізнаємося одне про одного на заняттях.

8. Говорити по черзі, не перебивати, поважати думку співрозмовника. Один говорить — усі слухають.

9. Приймати себе і інших членів групи такими, як вони є.

Запропонований нами перелік є лише приблизним, під час роботи з дітьми правила можуть бути іншими, запропонованими дітьми, за якими їм комфортно працювати.

XI. Рефлексія

- Як ви думаєте, чи корисно приймати правила?
- Яких висновків ви для себе дійшли?

XII. Вправа «Відгадай!»

Мета: закріпити і усвідомити прийняті правила.

Матеріали для вправи: ножиці, розрізані листівки для об'єднання учасників у пари.

Розрізати можна безпосередньо перед вправою і перемішати.

Інструкція: «Кожен із вас одержить шматочок листівки і знайде собі пару. Парам пропонується завдання: без слів показати одне з правил, які ми щойно прийняли, я скажу пошепки, яке саме. На об'єднання, обговорення і підготовку у вас є 5 хв.

Хто готовий — показує, інші вгадують».

XIII. Рефлексія

- Як ви думаєте, навіщо ми це робили?
- Що ви відчували, коли готувалися і виступали?
- Що найбільше сподобалося?
-

XIV. Самооцінка особистості (за А. В. Петровським)

Мета: допомогти з'ясувати власну самооцінку.

Необхідний матеріал: слова, що характеризують окремі якості особистості: акуратність, безпечність, вдумливість, витривалість, вишуканість, гордість, грубість, життєрадісність, емпатійність, ентузіазм, заздрісність, закомплексованість, злопам'ятство, капризність, легковір'я, повільність, мрійливість, вразливість, впертість, миловидність, мстивість, ніжність, невимушеність, нервозність, нерішучість, нестриманість, образливість, обережність, педантичність, презирливість, поетичність, поміркованість,

поспішність, поступливість, принциповість, рішучість, розкутість, рухливість, самопожертва, сором'язливість, стриманість, терпимість, чуйність, чутливість, холодність, цілеспрямованість, щирість.

Хід виконання завдання. Складіть із запропонованих слів два ряди (від 10 до 20 слів у кожному). У перший ряд впишіть ті слова, які, на вашу думку, характеризують позитивні якості вашого суб'єктивного ідеалу (позитивні риси) — «позитивна множина», другий ряд — «негативна». Ці множини є еталонами.

Виберіть з «позитивної» і «негативної» множини ті риси, якими Ви володієте.

Обробка отриманих результатів. Для кожної множини підраховується кількість обраних рис, ділиться на загальну кількість слів у множині, що відповідає еталонному ряду (ідеал чи антиідеал).

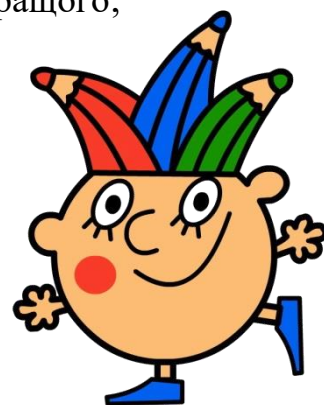
Якщо коефіцієнт у «позитивній» множині близький до 1, то це говорить про некритичне ставлення до себе і переоцінку себе. Коефіцієнт у «негативній» множині близький до 1 — про недооцінку особистості і підвищений рівень критичності.

Коефіцієнт з «позитивної» множини близький до 0, вказує про занижену самооцінку, з «негативної» множини близький до 0 — на завищену. Якщо коефіцієнт наближається до 0,5 — констатується нормальна адекватна самооцінка: респондент не переоцінює себе і в той час є досить критичним.

Заняття завершується ритуалом прощання (діти вигадують самі).

Можливі варіанти прощання:

- усі станьте в коло, візьміться за руки, заплющіть очі, зосередьтеся на зовнішніх звуках, потім уявіть собі групу, всіх її членів і в думках попрощайтеся з нею, бажаючи всього доброго;
- візьміться за руки в колі, побажайте всі разом всього найкращого;
- помахайте рукою і усміхніться сусіду справа (зліва).



Мета: вчити дітей ціннісного ставлення до інших, виховувати повагу до інших, розвивати навички конструктивного спілкування.

Матеріали та обладнання: «мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, аркуші формату А4, зошити («Етичний щоденник»), надувна кулька або легкий м'яч, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, крейда, нитки різних кольорів, кілька голок, картки до самодіагностики.

Хід заняття

I. Ритуал привітання

II. Вступ

Психолог. Сьогодні ми спробуємо розібратись у тому, як ми ставимось до себе і як ставляться до нас інші люди. Чи є взаємозв'язок між нашим ставленням до себе та ставленням до нас інших людей? Що потрібно зробити, щоб наше ставлення до себе і ставлення до нас інших людей було позитивним?

III. Вправа «Клумба»

Мета: формувати доброзичливу психологічну атмосферу, створити позитивну налаштованість, сприяти зняттю емоційної напруги.

Матеріали: надувна кулька або легкий м'яч.

Інструкція: «Давайте пограємо в м'яч. Станьмо в коло. Той, хто кидає, говорить, на яку квітку схожий той, кому він кинув. І так — усім присутнім».

IV. Рефлексія

Психолог.. Що Ви відчували, коли кидали м'яч? Коли ловили?



V. Гра «Батьківські збори»

Мета: виховувати почуття відповідальності, формувати адекватну самооцінку, стимулювати дітей до усвідомлення цінності взаємин між батьками і дітьми.

Психолог.. Уявіть собі, що ви не діти, а власні батьки. Що б ви сказали про себе від їхнього імені? Хай кожен охочий від імені мами (тата) встане і скаже про себе хороші слова. («Я — мама (тата)... (назвати ім'я). Мій син (дочка)... (позитивні відгуки). Наступний гравець уважно слухає, повторює все, що було сказано хорошого, і додає ще й від себе («Так, дійсно.., а ще він,») — і далі говорить про себе від імені вже своїх батьків.

Інформація для психолога: достатньо 5—7 гравців, інакше дітям може набриднути гра. Стимулюйте творчу активність, використовуйте театралізацію, щоб було цікавіше грати «в дорослих».

VI. Рефлексія

- Що ви відчували, коли говорили про себе від імені батьків?
- Чи легко говорити про себе тільки хороше? Чому?

Психолог. Людині важко про себе говорити тільки гарні слова, оскільки фактично усім навколо дається право чекати і вимагати від людини тих позитивних якостей, які були названі.

VII. Пам'ятка зворотного зв'язку, або Якою має бути конструктивна критика

Зворотний зв'язок — повідомлення, адресоване іншій людині про те, що я про неї думаю, як я сприймаю наші відносини, які почуття в мене викликають її

дії, вчинки і слова. Це інформація, яка подається іншій людині з метою донести свою оцінку її поведінки за такими правилами:

1. Говори тільки тоді, коли про це попросять.
2. Кажучи про свої думки і відчуття, назви, які конкретно слова і вчинки їх викликали, можна звертати увагу на особливості поведінки, але не оцінювати особистість партнера.
3. Будь тактовним. Говори так, щоб не образити.
4. Не давай ніяких оцінок, не роби висновків. Уникай слів «завжди», «ніколи».
5. Зосередь увагу на конкретних вчинках у певній ситуації, а не згадуй події минулого.
6. Не давай порад («*Ти повинен*», «*Я б на твоєму місці*»). Ділися власними думками і інформацією з партнером. Підкреслюй те, що важливе для нього, а не те, що принесе задоволення тобі.
7. Говори те, що може бути використане і виправлене партнером. Критика повинна бути конструктивною.
8. Пам'ятай, що зворотний зв'язок можливий лише у випадку поваги до себе і до іншої людини. Це не привід звести рахунки — в такому разі краще промовчати.

VIII. Тест на самовизначення «Який я насправді?»

Психолог. Щоб покращити себе, нам необхідно спершу краще дізнатися і зрозуміти самих себе — які ми насправді і якими нас сприймають інші?

Інструкція: в цьому тесті питання згруповані по блоках (у кожному блоці по 5 питань). Відповідайте швидко, не замислюючись. Та відповідь, яка першою спаде на думку, і буде найправильніша. Відповіді виглядатимуть таким чином: букви (А, Б, В, Г, Д Е) запишіть у стовпчик, напроти кожної букви у вас буде по 5 значків (варіанти відповідей «так» (+) чи «ні» (-))

Тест

- А1. Чи є у тебе почуття гумору?
- А2. Чи правда, що ти довірливий і щирий з друзями?
- А3. Тобі легко просидіти більше години не розмовляючи?
- А4. Чи охоче ти позичаєш свої речі?
- А5. Чи багато в тебе друзів?
- Б1. Чи вмієш ти розважати гостей?
- Б2. Тобі властиві точність і пунктуальність?
- Б3. Чи любиш ти копити гроші?
- Б4. Чи подобається тобі діловий стиль в одязі?
- Б5. Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?
- В1. Ти проявляєш публічно свою антипатію до кого-небудь?
- В2. Чи вважаєш ти, що іноді зазнаєшся?
- В3. Тобі властива така риса, як неприйняття інших?
- В4. Чи стараєшся ти бути в центрі уваги в компанії?
- В5. Чи беруть з тебе приклад?
- Г1. Чи вживаєш ти грубі слова, розмовляючи з людьми, яких це шокує?
- Г2. Чи любиш ти перед іспитом похвалитися, що чудово все знаєш?

Г3. Чи маєш звичку робити зауваження, читати нотації?

Г4. Чи буває в тебе бажання вразити друзів своєю оригінальністю?

Г5. Чи одержуєш ти задоволення, висміюючи думку інших?

Д1. Тобі більше подобається бути завжди на виду чи працювати наодинці?

Д2. Ти невимушено почуваєшся в компанії малознайомих людей?

Д3. Тобі ввечері краще зайнятися спортом замість того, щоб спокійно почитати?

Д4. Ти вмієш берегти таємниці та секрети?

Д5. Ти любиш святкову атмосферу?

Е1. Ти суворо дотримуєшся правил пунктуації в листах?

Е2. Чи готуєшся ти зазделегідь до відпочинку у вихідні?

Е3. Чи можеш ти достовірно скласти звіт про свої витрати?

Е4. Ти дотримуєшся порядку у всьому?

Е5. Чи приймаєш ти близько до серця якусь інформацію?

Обробка результатів. Підрахуйте кількість позитивних відповідей в кожній частині. У тих частинах, де більше відповідей «так», ставте індекс А, Б, В, Г, Д, Е. Потім там, де більшість негативних відповідей, поставте «О». Повинні одержати один з варіантів відповіді в кожній групі індексів: 1) А, Б, В. 2) Г, Д Е.

Інтерпретація результатів:

1. Три перші групи говорять, якими нас сприймають люди навколо.

АОО. Тебе часто вважають надійною людиною, хоча, насправді, ти трохи легковажний. Ти веселий і балакучий, робиш іноді менше, ніж обіцяєш. Друзям нескладно повести тебе за собою, і тому вони іноді думають, що ти легко потрапляєш під вплив інших. Хоча в серйозних речах ти можеш наполягти на своєму.

АОВ. Ти справляєш враження людини не дуже сором'язливої, іноді, навіть, невихованої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш тим, хто поруч, а іноді й самому собі, забуваючи, про що говорив учора. Ти здаєшся безтурботною, неохайною, необов'язковою людиною. Та варто тільки захотіти — станеш спритним і енергійним. Тобі не вистачає рівноваженості.

АБО. Ти дуже подобаєшся людям. Ти доброзичливий, серйозний, поважаєш думку тих, хто тебе оточує, ніколи не залишиш друга у важку хвилину. Але дружбу твою заслужити нелегко.

АБВ. Ти любиш командувати, але незручність від цього відчувають тільки близькі люди. Зі всіма іншими ти стриманий. Висловлюючи свою думку, не замислюєшся, як твої слова можуть вплинути на людей. Люди іноді уникають тебе, побоюючись, що ти їх образиш.

ООО. Ти стриманий, замкнений. Ніхто не знає, про що ти думаєш. Зрозуміти тебе досить складно.

ООВ. Ймовірно, про тебе говорять: «Який важкий характер!». Ти гніваєш співбесідників, не даєш їм висловитися, нав'язуєш свою думку і ніколи не поступаєшся.

ОБО. Таких учнів, як ти, треба ставити за приклад. Ти ввічливий, охайний, дисциплінований, завжди з гарними оцінками. Вчителі поважають і довіряють тобі. Що стосується товаришів, одні можуть вважати тебе «задавакою», інші пропонують свою дружбу.

ОБВ. Можливо, деякі вважають тебе людиною, яка думає, що її постійно кривдять. Ти дратівливий, дріб'язковий, лише іноді перебуваєш у гарному гуморі. Загалом ти справляєш враження вразливої і недовірливої людини.

2. Наступні три групи — Г, Д, Е — говорять про те, хто ти насправді.

ООО. Тебе приваблює все нове, в тебе бурхлива уява, одноманітність тебе обтяжує. Але мало хто точно знає, який ти насправді. Тебе вважають спокійною, тихою людиною, задоволеною усім, тоді як насправді ти прагнеш до життя, повного яскравих подій і вражень.

ООЕ. Перш за все ти сором'язлива людина. Це видно з того, коли тобі доводиться мати справу з незнайомими людьми. Самим собою ти можеш бути лише в колі сім'ї або близьких друзів. У присутності сторонніх відчуваєш себе скуто, але прагнеш не видавати цього. Ти добросовісний, старанний. У тебе багато хороших задумів, ідей, проектів, але через свою скромність ти часто залишаєшся в тіні.

ОДО. Ти достатньо доброзичливий, любиш зустрічатися з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб залишатися самому, вважаючи, що тоді «все марно». Тобі навіть важко перебувати в кімнаті на самоті, щоб виконувати якийсь завдання. Ти постійно хочеш зробити щось не так, як інші. Іноді тобі це вдається, а іноді ти стримуєшся.

ОДЕ. Ти стриманий, але не боязкий, веселий, але в міру, доброзичливий, ввічливий зі всіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе любили без усяких на те зусиль з твого боку. Без друзів відчуваєш себе не в своїй тарілці. Тобі приємно робити людям добро. Але тобі можна зробити зауваження — ти маєш схильність «літати у хмарах».

ГОО. Ти схильний висловлювати і люто захищати парадоксальні точки зору, тому в тебе значна кількість ворогів, навіть друзі тебе не завжди розуміють. Але тебе це мало хвилює.

ГЕО. Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке поєднання слів? Характер досить складний, дуже непоступливий. Недостатньо розвинене почуття гумору, ти не розумієш жартів. Часто критикуєш чужі дії і примушуєш інших діяти так, як хочеш ти. А якщо тобі не підкоряються, починаєш гніватися. Тому в тебе мало друзів.

ГДО. Ти оригінальна людина і любиш дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш все навпаки лише заради того, щоб подивитися, що з цього вийде. Тобі це приємно, а інші сердяться. Тільки найближчі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, яким здаєшся.

ГДЕ. Ти енергійний, скрізь відчуваєш себе на своєму місці. Завжди тримаєш себе в руках, доброзичливий, але схоже, тобі приємно бути з друзями тільки тоді, коли ти лідер. Любиш бути арбітром у суперечках і організовувати ігри. Люди визнають твій авторитет, оскільки в твоїх думках і висловах завжди є значна частка здорового глузду. Але, як не дивно, твоє прагнення всіх повчати втомлює інших.

ІХ. Рефлексія

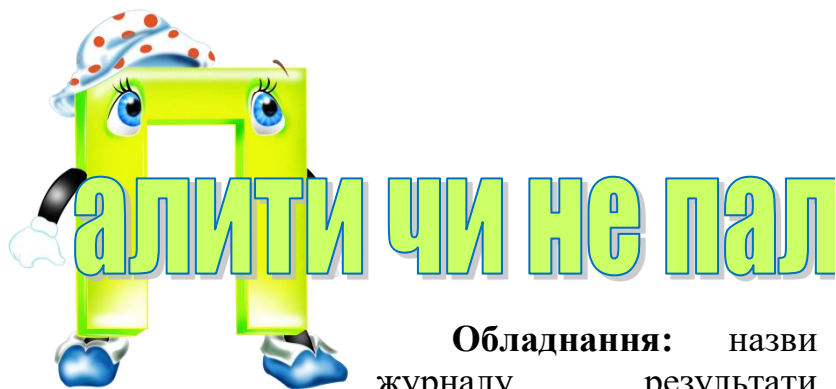
- Що ми сьогодні робили? Для чого?
- Що нового ви сьогодні дізналися про себе?

• Що найбільше сподобалося?

Х. Підбиття підсумків заняття, зауваження, побажання

Вчитель. Чи здійснилися очікування? (*Перемістити стікери.*)

ХІ. Ритуал прощання.



Обладнання: назви журналу, результати учнів, малюнки дітей.



сторінок анкетування

15 листопада — *Міжнародний день паління.*

відмови від

Підготовчий етап.

За тиждень до проведення заняття учням було дане завдання: за допомогою малюнків виразити свої думки про паління. Одночасно було проведене анонімне анкетування з метою визначення ставлення учнів до паління. Окремі учні працювали над індивідуальними завданнями.

Сторінки журналу

1. Перше знайомство.
2. Поширення тютюну.
3. Літературна сторінка.
4. Дослідницька сторінка.
5. Медична сторінка.
6. За матеріалами анкети.
7. Художня сторінка.
8. Ситуативна сторінка

Психолог. Діти! Кожному з вас, мабуть, доводилося чути розмови або читати про шкідливі звички. Що ж значать ці слова? Тобто які звички є шкідливими? (*Вживання алкоголю, паління, наркоманія.*) Сьогодні ми поведемо розмову про тютюнопаління.

Життя дається лише один раз. Яким воно буде, залежить лише від нас. Довгим чи коротким, щасливим чи ні. Послухайте притчу.

Шматочок глини

Коли Бог зліпив людину з глини, у нього залишився невикористаний шматочок.

–Що ще зліпити тобі? — запитав Бог у людини.

–Зліпи мені щастя, — попросила та.

Нічого не відповів Бог і лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

У вас відразу може виникнути запитання: як тютюн може вплинути на життя? Хіба може цигарка стати на заваді щастю? Не поспішайте з висновками. Дати відповіді на ці питання ми з вами зможемо після того, як переглянемо сторінки усного журналу «Палити чи не палити?!», дізнаємося про те, де вперше знайшли тютюн, як він поширився по всій планеті, вислухаємо різні думки різних людей про тютюн, свідчення медиків. І допоможуть нам у цьому однокласники. Отже, розпочнемо.

Сторінка 1. Перше знайомство.

1-й учень. Тютюн родом з Америки. 12 жовтня 1492 р. матрос Родріго Тріана з корабля «Піанта» флотилії Христофора Колумба вигукнув: «Попереду земля!».

Спочатку Колумб уважав, що перед ним східний берег казкової Індії. Насправді це був один з Багамських островів, якому Колумб дав назву Сан-Сальвадор.

Серед подарунків, що їх піднесли острів'яни Колумбові, було сушене листя, згорнене в трубочку, яке вони курили.

2-й учень. У пошуках золота Колумб поплив далі і 28 жовтня 1492 р. зійшов на берег Куби.

Місцеві жителі зустріли прибулих з травою для куріння, яку вони називали «сигаро».

У грудні 1492 р. корабель «Санта-Марія» зазнав аварії. Людей вдалося врятувати, але інший корабель не міг умістити екіпажі двох команд, тому частина людей залишилася на острові, тоді як корабель вирушив до Європи. Залишені матроси були першими європейцями, які навчилися палити від острів'ян. І хоч в уявленні набожних іспанців пускати дим з ніздрів могли лише чорти, багато матросів втяглися у це заняття.

Таку притягальну силу мав тютюн.

Згодом його насіння було завезено до Іспанії, а потім і до всіх куточків земної кулі.

Сторінка 2. Поширення тютюну.

3-й учень. Швидкому поширенню тютюну сприяла дивовижна його властивість — виробляти в людини потяг до куріння, який дуже вадко перебороти. Потреба в тютюні виявилася такою великою, що цілі північноамериканські провінції (Вірджинія, Меріленд) спеціалізувалися на вирощуванні цієї рослини. Тюки тютюну з Америки заповнили порти всього світу, даючи величезні прибутки торговцям.

4-й учень. Тютюн не лише курили, а й вдихали його дим, спалюючи листя у вазах.

Можливо, курити тютюн індіанці почали на релігійній основі. Помітивши своєрідний вплив на організм диму деяких трав, вони стали вважати його чарівним.

У 30-х роках XVIII ст. тютюнові було дано назву «нікотіана» — на честь Жана Ніко, який вперше у Європі став вирощувати тютюн.

Тютюновий порошок почали вдихати. Для зберігання такого порошку ювеліри винайшли табакерки, які іноді були справжніми витворами мистецтва.

5-й учень. До Росії тютюн завезли англійські купці у 1585 р. через Архангельськ.

Не скрізь тютюн проникав без перешкод. У Італії його оголосили «забавкою диявола». Римські Папи відлучали від церкви тих, хто курив або нюхав тютюн. Для попередження інших п'ятох ченців, які піймалися на курінні, замурували живцем у монастирській стіні. У Англії за наказом Єлизавети I (1585 р.) прирівнювали до злодіїв і водили вулицями з мотузкою на шиї, а фаворита королівського двору Уолтера Ролі було навіть страчено.

Яків I оголосив куріння шкідливим неблагочестивим заняттям, непідходящим для цивілізованої людини. У 1604 р. він випустив свою працю «Про шкідливість тютюну», яку закінчив словами: «...звичка, на яку гидко дивитися, нестерпна для нюху, шкідлива для мозку, небезпечна для легенів...». Це була перша книга про шкідливість паління.

Поки Яків I обурювався, деякі лікарі прописували паління, як засіб від нежиті, пропасниці і чуми. Тютюн прописували як лікувальний засіб у вигляді настоїв, екстрактів, пігулок, що часто спричиняло тяжкі отруєння, які нерідко закінчувалися смертю. Це змушувало уряди різних країн вести боротьбу з палінням. Застосовувалися для цього всілякі кари, у ряді країн досить жорстокі.

6-й учень. У Росії за царювання Михайла Федоровича за паління вперше карали 60 ударами палиць по ступнях, вдруге — відрізали ніс або вуха. У 1634 р. причиною заборони паління під страхом смертної кари стала спустошлива пожежа, яка виникла внаслідок паління.

Але в цій боротьбі тютюн перемаг, бо торгівля ним була дуже прибутковою. Саме тому уряди країн змінили своє ставлення до тютюну і використовували його як джерело прибутків.

У Росії торгівля тютюном дістала дозвіл у 1697 р. за царювання Петра I, але він наклав високе мито на ввіз зілля з-за кордону, збагачуючи таким чином свою казну.

Сторінка 3. Літературна сторінка.

Психолог. Так хто ж правий у цій споконвічній боротьбі між прихильниками і противниками тютюну? Я пропоную звернутися до мистецтва кіно, мультфільмів, художньої літератури.

У яких творах чи фільмах ви зустрічали фрагменти, де курять діти? Як приклад наведемо фрагмент із книги Марка Твена «Пригоди Тома Соєра».

«Після смачного обіду Том сказав, що тепер йому хочеться навчитись курити. Джо підхопив цю думку. Гек зробив люльки і набив їх тютюном.

Хлопці розтяглися на землі, опираючись на лікті, і почали обережно втягувати в себе дим. Цим мав неприємний смак і їх трохи нудило. Хлопці

розмовляли, але незабаром розмова почала в'янути і уриватися. Хлопці спльовували дедалі частіше. Незважаючи на всі їхні зусилля, їм забивало горлянки і починало нудити. Обидва хлопці стали жалюгідними. Люльки повипадали з рук і Джо ледве вимовив:

— Я загубив свого ножики. Піду пошукаю.

Том уривчастим голосом зголосився допомогти йому. Гек хотів теж допомогти, але хлопці його спинили, сказавши, що справляться самі.

Гек чекав годину. Потім йому набридло і він пішов шукати хлопців. Знайшов їх у лісі далеко один від одного; обидва були бліді і спали міцним сном.

За вечерею обидва смиренно мовчали. А коли Гек після вечері запропонував їм набити люльки, вони в один голос сказали, що не треба, у них сьогодні негаразд зі шлунком: мабуть, за обідом з їли чогось несвіжого».

Так Марк Твен яскраво змалював відчуття дітей після першої затяжки.

А в яких ще творах чи фільмах ви зустрічали розповіді про те, як діти пробували палити і що вони при цьому відчували?

Сторінка 4. Дослідницька сторінка.

Психолог. Як бачимо, куріння супроводжується дуже неприємними відчуттями і навіть патологічними реакціями організму. То чому ж люди починають палити? На це дасть відповідь наша дослідницька сторінка.

На основі статистичних даних, 40 % дорослого населення — курці. Чому ж люди починають курити?

Перша причина — цікавість (25 %).

Друга причина — наслідування дорослих.

Третя причина — бажання здаватися модним.

Четверта причина — невідома (просто так).

Обміркуйте кожну з цих причин. Чи варті вони того, щоб а кожною випаленою сигаретою втрачати здоров'я, а значить, працездатність, можливість забезпечити свою майбутню сім'ю, здатність сприймати радощі життя? Так чи варто втрачати щастя задля такого сумнівного «задоволення» випалити сигарету?

7-й учень. Часто кажуть, що одна крапля нікотину вбиває коня. Так, якщо говорити точно, то однієї краплі нікотину вистачить, щоб знищити трьох коней масою до півтони кожний. Така справжня сила нікотинової отрути. Людина витримує величезні дози нікотинової отрути в процесі постійного^{*} вживання лише тому, що в окремі цигарці доза нікотину далека від смертельної.

8-й учень. Одного разу було поставлено такий дослід: на тіло курця приклали кілька п'явок. Уранці до першої затяжки з ними нічого не сталося. А тільки-но піддослідний випалив першу цигарку, п'явки відпали від нього в судомах. Не варто також забувати що організм, що росте, вдвічі чутливіший до нікотину, ніж дорослий. Для підлітка смертельна доза нікотину складає 50-70 мг (в залежності від маси тіла). Смерть може настати, якщо підліток за одним заходом випалить пів- пачки цигарок, бо в цілій пачці якраз міститься смертельна доза нікотину для дорослого.

Можна з певністю сказати, що кожна нова затяжка скорочує життя людини принаймні на один вдих, а кожна цигарка — на 15 хв.

Психолог. Від яких хвороб скорочується життя курців?

9-й учень. У доповіді головного хірурга США було відзначено, що для групи тих, хто викурює 10-19 цигарок на день, коефіцієнт смертності на 70 % вищий, ніж у групи некурців. Для тих, хто викурює на день більше 40 цигарок, цей показник вищий на 120 %. Майже половина цих людей помирають від коронарної недостатності, 16 — від раку легень. Якщо людина не палить, але часто знаходиться в товаристві курців, то вплив диму цигарки на неї ніяк не менший, а навіть більший, ніж на тих, хто палить сам.

Можна провести дослід: помістити у дві банки мишей і періодично наповнювати одну з посудин тютюновим димом. У 90 % цих мишей обов'язково розів'ється рак легень.

Сторінка 5. Медична сторінка.

Психолог. Що ж відбувається в організмі, що він так реагує на тютюн? Які складові частини зумовлюють різні реакції серцево-судинної, нервової системи, органів травлення, органів дихальної системи? Яку хімічну структуру має тютюнове листя?

Відповісти на всі ці запитання ми попросимо фельдшера швидкої допомоги ЦРЛ.

Фельдшер (тези розповіді). Під час паління тютюн розщеплюється на синильну кислоту, сірководень, нікотин, аміак, оксид вуглецю, продукти горіння. Ці продукти перебувають у вигляді твердих частинок, краплин рідини. Всі частинки спрямовуються у легені. Легені складаються з великої кількості капілярів. Неважко уявити, яка величезна кількість частинок диму осідає в легенях.

Фільтр цигарки спроможний затримати лише 20 % речовин. А решта все ж потрапляє до легень. Температура диму 55-60 °С. Руйнівню діяти на організм починає тепло. Температура повітря нижча від температури диму. Такі перепади температури руйнівню діють на зуби. На зубах відкладається тютюновий дьоготь — і вони жовтіють. Слизова оболонка рота під впливом тепла і хімічних елементів подразнюється і запалюється. Активно виділяється слина. Курці змушені її спльовувати. Частина слини потрапляє у шлунок разом з хімічними елементами. Втрачається апетит, з'являється біль у шлунку, хронічні гастрити, виразки шлунку. Змінюється голос, з'являється хронічний кашель. Кров з легень не може достатньо збагатитися киснем. Змінюється колір обличчя. Особливо це стосується жіночої статі. Настає кисневе голодування. М'язи слабшають. Нервова система спочатку через недостатність кисню збуджується, а потім навпаки гальмується. Може настати її параліч, припинитися дихання, зупинитися серце.

Паління тютюну чи здоров'я — обирайте самі.

Сторінка 6. За матеріалами анкети.

Психолог. Напередодні проведення нашого заходу ми з вами провели анкетування. Кожному цікаво дізнатися думку класу? За матеріалами анкети можна зробити такий висновок: усі учні розуміють, що палити шкідливо, і на

даний момент усі сказали палінню «Ні». Я сподіваюсь, що в житті не трапиться обставин, які змусять вас змінити своє ставлення до тютюну.

Психолог розкажує, які відповіді дали учні на кожне питання анкети.

Анкета

1. Чи шкідливо палити?
2. Чи палять твої батьки?
3. Якщо палять, то де (виходять у відведені для цього місця чи у приміщенні, при членах родини)?
4. Чи виникало у вас бажання палити?
5. Чи пробували ви палити?
6. Якщо пробували, то за яких обставин?
 - а) з цікавості;
 - б) за бажанням;
 - в) наслідували дорослих;
 - г) за модою;
 - д) за примусом.
7. Які відчуття викликають у вас курці?
 - а) Позитивні;
 - б) негативні.
8. З яких джерел ви дізналися про шкідливість паління (у школі, з літератури, від батьків, від друзів, із засобів масової інформації)?
9. Що ви сказали б палінню: так чи ні?

Сторінка 7. Художня сторінка.

Психолог. Своє негативне ставлення до тютюну ви виразили і у своїх малюнках.

Перегляд учнівських малюнків.

Сторінка 8. Ситуативна сторінка.

Психолог. А зараз давайте з вами розберемось у кількох ситуаціях.

Ситуація 1. Початок уроку. Учні сидять за партами і працюють. Один учень спізнився. Запитавши дозволу вчителя, він прямує до свого місця за останньою партою. Поки хлопець проходить між рядами, учні здивовано піднімають на нього очі і дивляться йому вслід.

У чому причина такої реакції класу? (Запах тютюнового диму.) Які ваші дії по відношенню до однокласника?

Ситуація 2. На вулиці палає багаття. Невеличкі дітлахи обсіли вогнище, відшукують палички, соломинки чи стеблинки, що тліють, й імітують паління цигарки. Ваші дії?

Психолог. Отже, який висновок можна зробити з нашої розмови?

Якщо ви бажаєте повноцінно прожити своє життя, не травмуючи ні себе, ні оточуючих тютюновим димом, не вкорочувати своє життя добровільно за допомогою цигарки, серйозно замисліться над своїм ставленням до тютюну і людей, які палять і в товаристві яких ви буваєте. Зараз ви перебуваєте на старті в доросле життя. І зустріти його ви маєте у всеозброєнні: добре підготовленими

фізично і морально. Ваше життя у ваших руках. Сподіваюся, що наша розмова стане вам у власному виборі добрим порадиником, адже ніхто з вас не був сьогодні байдужим.

І завершити останню сторінку нашого журналу я хочу мудрою притчею...

Усе в твоїх руках

В одного майстра було дуже багато учнів. Найбільш здібний із них одного разу задумався: «Чи є питання, на яке наш учитель не зможе дати відповідь?». Він зловив на лузі найкрасивішого метелика і заховав його в долонях. Потім прийшов до майстра і запитав:

— Скажи, учителю, якого метелика — живого чи мертвого тримаю я в долонях? — він був готовий у будь-яку мить стиснути їх заради своєї істини.



Піток у

суспільстві



Мета: надання підтримки учням сьомого класу в

розв'язанні підліткових проблем.

Обладнання: ваги, зростомір, таблиця з показниками фізичного розвитку учнів у 5–6 класах; кольорові олівці, аркуші паперу на столах; психологічні портрети учнів; психологічні тести з визначення темпераменту.

Підготовча робота: напередодні з допомогою шкільного психолога складається психологічний портрет кожного учня та готуються психологічні тести з визначення темпераменту.

Хід заходу

Під музичний супровід учні займають місця в класній кімнаті за столами, які розташовані незвичним способом, наприклад у формі півкола. На столах — психологічні портрети кожного зі школярів (перевернені чистим боком догори).

Перший етап

Організаційний момент, розминка «Сніжна грудка», складання синквейна на задану тему, знайомство учнів з гостями — педіатром, психологом, вчителями музики та фізичної культури; тема заходу поки не оголошується.

Розминка «Сніжна грудка»

Учням ставлять запитання, на які вони відповідають, не замислюючись, в режимі експрес-опитування (у ролі «сніжної грудки» використовують м'ячик або м'яку іграшку, яку слід кидати, одночасно ставлячи запитання):

- Скільки тобі років?
- Як тебе звать?
- Де ти живеш?
- Номер твого будинку?
- Чи любиш ти морозиво?
- Як звать твою маму?
- Яка зараз пора року?
- Як називається ваш район?
- Скільки років вашому району?
- Як звать директора школи?

Складання синквейна

Психолог. Нагадуємо правила складання синквейна:

- 1 рядок — іменник;
- 2 рядок — 2 прикметники;
- 3 рядок — 3 дієслова;
- 4 рядок — коротке стверджувальне речення;
- 5 рядок — синонім першого рядка.

Наприклад:

- 1 рядок. Учень.
- 2 рядок. Цікавий, розумний.
- 3 рядок. Читає, пише, малює.
- 4 рядок. Здобуває необхідні знання.
- 5 рядок. Школяр і т. д.

Другий етап

Психолог пропонує слова, а учні називають антоніми — слова, що мають протилежне значення: м'який — твердий; грубий — ніжний; сором'язливий — розкутий; неуважний — уважний; активний — пасивний; повільний — швидкий .

Психолог. Усі ці слова можна використати для того, щоб охарактеризувати певний тип людей. Кому властиві всі ці якості одночасно? Правильно, діти, підлітку.

Продовжимо наше заняття.

Психолог називає тему заходу.

Сьогодні ми з вами поговоримо про підлітка: його фізичний, психологічний і соціальний стан. Йтиметься про можливі труднощі та завдання,

які йому доводиться розв'язувати, стаючи повноцінним членом суспільства. Сьогодні ми говоритимемо про той ризик, який може йому загрожувати упродовж життя, про наслідки, до яких призводять його вчинки.

Розмовлятимемо ми з вами як партнери. Свою роботу оцінюватимемо за 5-бальною шкалою — з урахуванням активності, бажання спільно працювати (червоний жетон — 5 балів, синій — 4, жовтий — 3 і смужки для інших балів). Нам допоможуть наші гості.

Скільки ж вікових категорій у людини? Які межі має підлітковий період? Як це не дивно, але на поставлені запитання точно відповісти ніхто не може. етнографи, які узагальнили дані, зібрані в різних країнах, дійшли такого висновку: ранній вік (2–3 роки) — дитинство (від 2–3 до 6–7 років) — отрочество (від 6–7 до 13–15 років) — юність (від 13–15 до 18–25 років) — доросле життя (від 18–25 років).

У різних країнах (народів) різні вікові межі. Наприклад, у народу нанду (Кенія) — 28 вікових груп, у народності нупе (Нігерія) — 3, у США — 6 (вік немовляти — дитинство — підлітковий вік — молодь — середній вік — старший вік). Існує і такий розподіл: вік немовляти — дитинство — юність.



Проте в сучасному суспільстві немає єдиного погляду щодо цього питання. Учені намагаються звести наявні відомості до купи, створити злагоджені теорії. За однією з таких теорій у розвитку людської особистості можна виділити шість періодів: вік немовляти — дитинство — малолітній вік — підлітковий період — юність — зрілість.

У вітчизняній літературі зазвичай межами молодого віку вважають інтервал від 15 до 29 років: підлітки — до 18 років, молодь — від 18 до 24 років, «молоді дорослі» — 25–29 років.

Далі психолог надає слово педіатру який (зі своєї професійної точки зору) характеризує періоди немовляти та дитинства. Наступний етап — підлітковий. Психолог з допомогою тестів визначає темперамент і характер учнів. На дошці записуються результати тестування. Психолог пропонує відкрити аркуші з індивідуальними психологічними портретами, що лежать на столах.

Психолог. Юнацький вік, тобто перехід від дитинства до дорослості, триває, на думку американського психолога Арнольда Геззелу, від 13 до 21 року, з яких особливо важливі перші п'ять (від 11 до 16 років).

Десять років, за його словами, — це золотий вік, коли дитина врівноважена, легко сприймає життя, довірлива, спокійна у взаєминах із батьками, мало бентежить через свою зовнішність.

Від 11 років починається перебудова організму, дитина стає імпульсивною; проявляється негативізм, часта зміна настроїв, сварки з однолітками, бунт проти батьків.

У 13-річному віці така проблема частково минає, ставлення до світу стає позитивнішим. Зростають незалежність підлітка від родини й одночасно — вплив однолітків. Провідна властивість цього віку — «погляд усередину».

Підліток схильний до занурення в себе, він самокритичний і чутливий до критики; починає цікавитися психологією; критично ставиться до батьків; стає перебірливим у друзях; настрої постійно змінюється.

У 14 років підліток стає товариським, виявляє інтерес до інших людей і різниці між ними, любить обговорювати й порівнювати. Провідною діяльністю 11–15-річних стає спілкування в системі суспільно корисної діяльності — таких її видів, як спортивна, художня та трудова. Під час цієї діяльності підлітки опановують здатності будувати спілкування залежно від різних завдань і вимог життя, орієнтуватися в особистих особливостях і якостях інших людей, свідомо підкорятися нормам певного колективу.

Соціальний статус підлітків мало чим відрізняється від статусу дитячого. Психологічно цей вік украй суперечливий: йому притаманні максимальні диспропорції в рівні та темпах розвитку. Так зване «почуття дорослості» в підлітків — це новий рівень домагань, який спричиняє типові вікові конфлікти та їх відбиття в самосвідомості підлітка. У цілому це період завершення дитинства й початку «виростання» з нього. У цьому віці зміни відбуваються також у перебігу пізнавальних процесів і здібностей. Вони розвиваються у двох напрямках: якісному й кількісному. Якісні зміни проявляються у «нестійкості» уваги: невмінні зосередитися, переключитися, позбутися якихось подразників (усе назване спричиняє погану успішність, як наслідок — психологічні й соціально-педагогічні проблеми). Кількісні зміни відзначаються бажанням робити усе швидше, ефективніше (тобто важливо не те, яке завдання, а те, яким чином його виконано); абстрактними міркуваннями та суперечками; «розкиданістю» та відсутністю системи. Причина — підлітку за дуже короткий строк доводиться освоювати усю складність «дорослої» сфери життя.

Медсестра. У цей час починається і фізіологічна перебудова організму підлітка. Змінюється активність ендокринної системи, що призводить до виражених коливань вегетативних функцій (пітливість, почервоніння, збліднення, втрати ваги тощо).

Із школярами проводиться практична робота: вивішують підготовлену напередодні таблицю, що показує фізіологічний розвиток школярів у 5–6 класах.

У порожню графу цієї таблиці учні записуватимуть показники за 7 клас. Для цього під час роботи використовуються ваги та зростомір. Учні порівнюють показники, знаходять зміни. Педіатр продовжує свій виступ.

Підлітки стають емоційно нестійкими та вразливими; темпи фізичного та раннього статевого розвитку не збігаються, що створює значні психологічні й міжособистісні труднощі.

Підлітки й дорослі люди живуть, так би мовити, у різних часових вимірах, а звідси — розбіжності в оцінюванні тих самих подій, явищ, питань (з приводу одягу, зачіски, моди та ін.). Підлітки не спроможні усвідомити зміст змін, що відбуваються з ними.

Об'єктивне підґрунтя труднощів підліткового віку:

- порушення емоційної сфери;
- нерозвинена воля;

- поверхневі почуття та швидке їх згасання;
- бідне емоційне життя.

У підлітковому періоді розриваються деякі соціальні зв'язки, формуються нові способи самоствердження. Як допомогти собі?

Загальний висновок: для того щоб подолати труднощі підліткового віку, слід інтенсивно спілкуватися з оточуючими; відвідувати гуртки, секції; брати участь у шкільних вечорах, конкурсах...

Саме в підлітковому віці статеві питання набувають для людини реального соціального значення. різниця між хлопчиками та дівчинками швидко й різко збільшується, у зв'язку з цим змінюється і характер вимог, що висувуються до підлітка. Зовнішні фізичні особливості починають відігравати все більше значення, у спілкуванні перевага віддається зверненню на «Ви».

Чи стане людина особистістю — це залежить тільки від неї. До 12–14 років ви вже повинні знати, якими хочете стати! Отже, час розпочинати самовиховання. Ми живемо в епоху навантажень, що збільшуються кожного дня. Зриви найчастіше трапляються тому, що людина не вміє користуватися величезними запасами своїх сил, здатністю свого тіла швидко відновлювати витрачену енергію. У пригоді стануть резерви та захисні сили нашого організму — треба тільки навчитися їх використовувати.

Школярам пропонують складові системи самовиховання:

1. Цілеспрямованість.
2. Виховуйте волю — уміння робити те, що треба.
3. Зміцнюйте тіло — тренуйте м'язи. (Вчитель фізичної культури показує як)
4. Бережіть і зміцнюйте свій мозок — його можна тренувати, як м'язи. (Вчитель фізичної культури показує як)
5. Учіться їсти (не переїдаючи, дотримуючись певного режиму та враховуючи калорійність страв).
6. Будьте чисті у своїх думках і вчинках.



Обладнання: протокол; м'ячик (або м'яка іграшка); бланки із завданням за кількістю учасників; картки із зображеннями персонажів, що виражають різні емоції (агресію, невдоволення, страх тощо); маркер і альбомний аркуш для ведучого.

Хід заходу

Ритуал вітання

Нагадуються основні правила, визначається ведучий протоколу.

Вправа «Уздовж веселки»

Мета: створення позитивного емоційного тла; зняття емоційного напруження; навчання прийому регуляції власного емоційного стану.

Інструкція. Учасників просять підвестися, заплющити очі, зробити глибокий вдих і уявити, що одночасно із цим вдихом вони піднімаються нагору веселкою, а видихаючи, з'їжджають із неї, як із гірки, і вимовляють: «Ха!» Повторюється 4–5 разів. Бажаючі діляться своїми враженнями.

Учням розповідається про призначення цієї вправи.

Вправа «Знайди речення»

Мета: розвиток спостережливості, концентрації та стійкості зорової уваги, здібності узагальнювати матеріал, навичок аналітичного мислення.

Обладнання: три види бланків, на яких записано частину прислів'я «Посієш учинок — пожнеш звичку (бланк 1), посієш звичку — пожнеш характер (бланк 2), посієш характер — пожнеш долю (бланк 3)» (літери на бланках переплутані, крім цього, є зайві літери); ручки.

Інструкція. Учням роздають бланки і пропонують у кожному рядку вибрати лише ті літери, які не повторюються, і скласти з них речення.

Першим, хто правильно виконає завдання, присуджується заохочувальний бал. Потім необхідно скласти отримані речення в такій послідовності, щоб вийшло прислів'я. Першому, хто правильно виконав завдання,— заохочувальний бал.

Примітка. Якщо учасники зазнають утруднень під час виконання завдання, можна навести демонстраційний приклад.

Вправа «Портрет агресивної людини»

Мета: розвиток уміння диференціювати ознаки агресії від інших почуттів і емоцій; формування потреби в умінні контролювати себе.

Обладнання: картки із зображеннями декількох персонажів, що виражають різні емоції (наприклад: невдоволення, агресію, страх, радість, сум та ін.)

Примітка. Можна використати «абетку настроїв» або фотографії людей із журналів, газет.

Інструкція. Кожний учасник отримує по три картки із зображеннями декількох персонажів, що виражають різні емоції та почуття. Необхідно знайти персонажі, які виражають агресію. За правильну відповідь дається заохочувальний бал.

Примітки. У кожного учасника повинна бути картка із зображенням, яке виражає агресію.

Після завершення вправи відбувається обговорення за такими запитаннями:

- Як ви здогадалися, що саме на цій картці зображена агресія?
- Які деталі допомогли вам визначити, що цей персонаж відчуває агресію, а не інше почуття?

- Чому були неправильні відповіді?
- Що спільного у всіх персонажів, які відчують агресію? Чи є розбіжності?
- У який спосіб виражає це почуття кожний персонаж?
- Які ще способи вираження агресії вам відомі?
- Як живеться агресивній людині?

Після узагальнення всіх відповідей складається загальний портрет агресивної людини й робиться висновок, що існує два види агресії — словесна й фізична, залежно від способів вираження.

Для наочності можна використати схематичне зображення.

Вправа «Обговорення ситуації»

Мета: виявлення причин виникнення агресивних реакцій; усвідомлення небезпеки гнівних, агресивних реакцій.

Інструкція. Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони відчували агресію. Кожний має визначити причини її появи та наслідки.

Після відповідей учасників робиться висновок про те, що причин багато, але найчастіше хочеться відповісти агресією на агресію.

Гра в колі «Вогонь, повітря, вода, земля».

Мета: розвиток довільного контролю, уваги, здібності виконувати завдання за інструкцією; активізація розумових операцій.

Обладнання: м'ячик або м'яка іграшка.

Час проведення: 4 хвилини.

Примітка. ми використовували м'яку іграшку — зайчика, якого назвали Вухастиком, упродовж усього циклу занять він був активним нашим помічником.

Інструкція. Учні сидять у колі. Ведучий кидає м'яч комусь із учасників, вимовляючи при цьому одне із чотирьох слів: «земля», «вода», «вогонь», «повітря». Якщо ведучий сказав «земля», то той, хто піймав м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину, на слово «вода» учасник відповідає назвою риби, на слово «повітря» — назвою птаха. Почувши слово «вогонь», усі повинні підвестись і помахати руками. Той, хто помилився, залишає гру. Учасники, які залишилися, одержують заохочувальні бали.

Вправа-гра «Казка»

Мета: активізація механізмів несвідомої сфери; розвиток творчої активності; пошук необхідних засобів розв'язання проблеми.

Інструкція. Учасникам пропонується скласти казку: починає ведучий, далі учасники по черзі продовжують казку, придумуючи одне або кілька речень так, щоб останній учасник придумав закінчення. У результаті повинна вийти історія, що має початок, середину, кінець. Потім усі разом формулюють мораль.

Початок казки: «Жила-була Канцелярська кнопка, одного разу вона потрапила до рук злого хлопчиська, який використав її для жорстоких жартів: підкладав своїм товаришам на стільці, і коли вони, присівши, підхоплювалися, він мерзотно реготав. Кнопці її роль дуже не подобалася.

І одного разу...»

Підбиття підсумків заняття.

Пропонується згадати прислів'я та застосувати його до сьогоденної теми заняття.

Очікуваний результат. Робиться висновок, що у людини трапляються поодинокі спалахи агресії, але якщо вони проявляються часто, то можуть перейти в агресивність — рису характеру, і тоді цій людині буде складно жити й спілкуватися. Отже, слід знати способи боротьби із власною агресією — такою буде тема наступного заняття.

Кожний учасник отримує бал за участь; підбиваються підсумки, за кількістю набраних балів визначаються переможці, яким вручають призи.

Ритуали прощання



Мета: усунення перекручувань емоційного реагування та стереотипів поведінки; реконструкція повноцінних контактів дитини з однолітками; гармонізація образу «Я».

Завдання:

1. Формування соціальної довіри.
2. Розвиток соціальної активності дітей.
3. Розвиток соціальних емоцій.
4. Розвиток комунікативних навичок.
5. Формування адекватної самооцінки.
6. Навчання вміння самостійно розв'язувати проблеми.

Хід заняття

1. «Знайомство».

Мета: зближення учасників групи.

Інструкція. Учасники сідають у коло, кожний по черзі представляє себе й розповідає про те, що він любить чого і не любить, при цьому наступний учасник спочатку повторює все про попереднього, а потім представляє себе.

2. «Таблички з іменами»

Мета: знайомство; одержання первинної інформації про кожного з учасників.

Інструкція. Кожний підліток пише на табличці своє ім'я та малює свій символ (емблему). Після завершення роботи діти називають свої імена та розшифровують свої емблеми.

3. «Молекули»

Мета: підвищення позитивного настрою та згуртованості групи; емоційне й м'язове розслаблення.

Інструкція. Психолог промовляє: «Уявімо, що всі ми — атоми. атоми виглядають так — слід зігнути руки в ліктях і пригорнути кисті до плечей. Атоми постійно рухаються і час від часу поєднуються в молекули. Число атомів у молекулах може бути різним, воно буде таким, яке я назву. Зараз усі починають швидко рухатися по кімнаті, а коли я назву якесь число (наприклад три), атоми повинні об'єднатися в молекули — по три атоми в кожній. молекули виглядають так: стаємо обличчям одне до одного, торкаючись передпліччями».

4. «Три товариші»

Мета: знайомство; одержання первинної інформації про учасників; формування комунікативних навичок.

Інструкція. Група розподіляється на підгрупи по троє учасників у кожній. На кожен підгрупу видається анкета.

Анкета «Три товариші»

Ось три речі, які любимо ми всі:

1. _____
2. _____
3. _____

Ось три речі, яких не любимо ми всі:

1. _____
2. _____
3. _____

У цьому ми відрізняємося одне від одного:

Ім'я: _____

Я відрізняюся від інших тим, що я _____

Ім'я: _____
Я відрізняюся від інших тим, що я _____

Ім'я : _____
Я відрізняюся від інших тим, що я _____

5. «Гордіїв вузол»

Мета: зняття напруженості.

Інструкція. Психолог промовляє: «Підведіться, заплющте очі, руки витягніть уперед на рівні грудей, ідіть уперед і спробуйте взяти в кожную руку руки інших учасників».

6. «Рефлексія»

Інструкція. Учасники по колу характеризують свій настрій, обмінюються думками й почуттями щодо проведеного заняття.

7. «Дзвін»

Мета: згуртованість групи; створення атмосфери єдності.

Інструкція. Діти утворюють коло, по черзі піднімають праву й ліву руку вгору, з'єднуючи руки в центрі кола у вигляді «дзвона», вимовляють: «Бом!» і синхронно, із силою опускають (кидають) руки вниз. Повторити кілька разів.



і МОЄ



ЗДОРОВ'Я



усвідомлення поняття його багатогранності, не турботи про нього; відповідальної

позиції щодо свого здоров'я на основі позитивних перспективних мотивів; розширення знань про негативний вплив шкідливих звичок; розвиток самостійного, творчого мислення; виховання поваги один до одного.

Матеріали: м'яч, ручки, папір, таблиця «Чому люди курять?», таблиця «Наслідки паління».

Учні сідають у коло.

Мета: поглиблення «здоров'я», обхідності формування внутрішньої

Хід тренінгу

Вправа «Побажання»

Мета: підвищення настрою, розвиток розкутості учасників.

Психолог. Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на цей день. Воно має бути коротким, бажано, одне-два слова. Ви кидаєте м'яч тому, кому хочете щось побажати, і водночас висловлюєте це побажання. Той, кому кинули м'яч, кидає його наступному гравцеві, висловлюючи своє побажання. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у кожного, спробуємо нікого не пропустити.

Усі ви висловлювали різні побажання, але при цьому обов'язково потрібно бути здоровим. Що ж означає «бути здоровим», чому це так важливо, і цього завжди бажають?

Одержати вичерпну інформацію про це ми зможемо, виконавши наступну вправу.

Мозковий штурм «Здоров'я — це...»

Мета: активізація мислення, залучення дітей до спільної розумової діяльності, усвідомлення поняття «здоров'я», необхідність турботи про нього.

Психолог. Кажіть усе, з чим асоціюється слово «здоров'я», «здоровий спосіб життя», не критикуйте, розширюйте почуте.

Після мозкового штурму психолог дає визначення поняття «здоров'я».

Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад.

Вправа «Попрацюємо в групах»

А тепер поділимося на чотири групи за допомогою фішок. Кожна група отримує своє запитання, відповідь на яке обмірковує протягом 3 хв і далі записує на аркуші паперу. Можете розповідати і про свій досвід. Потім ви поділитесь своїми думками з нами.

Обговорення

—Для чого нам потрібне здоров'я?

—Що заважає людям бути здоровими?

—Що шкодить здоров'ю?

Від кого або від чого залежить стан нашого здоров'я?

Психолог. Отже, ми побачили, що здоров'я є дуже важливим для людини, воно залежить від багатьох факторів. Але багато чого шкодить здоров'ю. Люди знають, що це шкідливо, але і далі псують своє здоров'я.

Давайте проведемо експеримент. Сідайте зручніше. Піднесіть, будь ласка, руки ті, хто знає, що куріння шкідливе для здоров'я.

Добре, а тепер — ті, хто вірить, що про шкоду куріння зараз знають і дорослі, і діти.

Піднесіть руки ті, у кого знайомі, сусіди, рідні курять. То що ж відбувається? Давайте разом зробимо висновок.

Вправа «Чому люди курять?»

Мета: з'ясувати причини поширення паління.

Давайте поділимося на 3 групи.

А зараз ви у своїх групах обговорите причини поширення паління. Що різноманітнішими, доступнішими будуть відповіді, то краще. Потім кожна група по черзі висловлюватиме свою думку, і ми разом заповнимо ось цю схему (схема 1).

Чому люди курять?

Цікавість,
Приклад відомих людей
Щоб зняти стрес
Тиск товаришів
Реклама
Щоб відчувати себе дорослим
Модно
Простіше познайомитись



Гра «Піаніно»

Учні сидять по колу і кожен кладе свої руки на коліна двом сусідам. За командою ведучого потрібно, щоб кожне коліно заграло по черзі. Чия рука порушила порядок, той виходить із гри.

Вправа «Наслідки куріння»

Мета: з'ясувати основні наслідки згубного впливу паління.

Психолог. Зараз кожна група обміркує наслідки впливу паління на людський організм, а після обговорення запропонує свої думки щодо негативних наслідків куріння, і ми заповнимо ще одну схему (схема 2).

Наслідки куріння:

Рак порожнини рота
Рак легенів
Випадіння зубів
Неприємний запах
Пожовтіння нігтів, зубів
Виникнення морщин
Виразка шлунку
Хронічний бронхіт
Запалення очей
Захворювання судин
Підвищення тиску

Обговорення легенди

«Все у твоїх руках»

Психолог. А тепер послухайте легенду і подумайте: чого вона нас навчає?

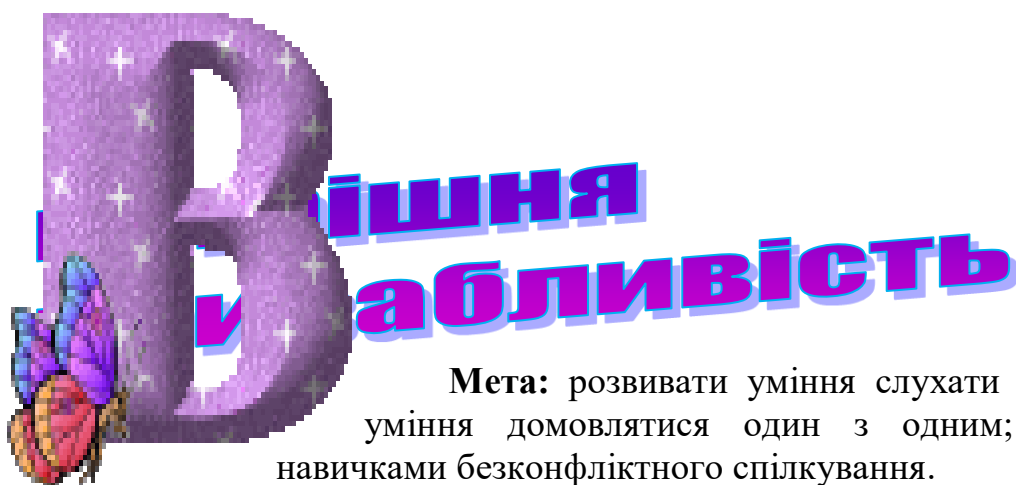
«Колись у давньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день він приміряв одяг та теревенив зі слугами про свій розум, згадував

давню зустріч з імператором. Так минали дні, роки... Аж ось пішла по всій країні чутка, що неподалік кордону з'явився мудрець, розумніший від усіх на світі. Дійшло це і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: «Хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною у світі?!». Але вигляду нікому не подав, а запросив мудреця до себе у палац. Сам надумав обдурити ченця: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитаю, що в мене у руках: живе чи мертво. І якщо чернець скаже, що живе — я роздушу метелика, а якщо мертво — я випущу його...». І ось день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися на двобій найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і нетерпляче чекав приходу ченця. Аж ось двері прочинилися, і до зали увійшов невисокий худорлявий чоловік. Він попрямував до мандарина і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, криво посміхаючись, мандарин промовив: «Скажи-но мені, що я тримаю у руках: живе чи мертво?». Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «Усе у твоїх руках!». Збентежений мандарин випустив метелика, і той полетів, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями».

— Чи так само і у вашому житті все залежить від вас?

Вправа «Почуй мене»

Потрібно скласти девіз чи висловлювання, пов'язане з курінням. Гра проводиться за принципом гри «Нісенітниця». Кожен учасник пише одне слово, яке в нього асоціюється з «курінням», складає його «гармошкою» й передає наступному учасникові у групі. Наприкінці «гармошка» розкривається, і з написаних слів складається висловлювання чи девіз. («Куріння — це отрута, втрачена юність, підірваний бюджет, шлях від здоров'я» тощо.)



Мета: розвивати вміння слухати співрозмовника й вміння домовлятися один з одним; працювати над навичками безконфліктного спілкування.

Хід заняття

Вправа «Уміння подібатися людям»

Психолог. Уміння подобатися людям складається з шести кроків «включення» здатності подобатися людям.

Шість кроків «включення» здатності подобатися людям

Крок перший. Згадайте випадок зі свого життя, коли ви комусь подобалися (сподобалися, справили добре враження тощо). Якщо такого випадку немає у вашій пам'яті — просто згадайте позитивну подію або випадок із життя, коли успіх залежав від ваших дій.

Крок другий. Вийдіть на рівень альфа-ритмів методом «Три—один» і на цьому рівні відновіть сцену в усіх подробицях.

Крок третій. Зафіксуйте свої відчуття в момент успіху.

Крок четвертий. Виберіть слово, що буде «кнопкою запуску» у нагадуванні вам про успішну подію (наприклад «успіх», «перемога»).

Крок п'ятий. Прокрутіть сцену знову, промовивши «пускове» слово. Порахуйте від одного до п'яти, щоб вийти з цього рівня.

Крок шостий. Щоразу, коли ви хочете кому-небудь сподобатися (або взагалі налаштуватися на успіх),— зосередьтесь і вимовте «пускове слово».

Метод «Три—один»

Психолог. Знайдіть спокійне місце, де вас не потурбують. Сядьте на зручний стілець, розслабтеся.

Зробіть глибокий вдих і під час видиху подумки повторюйте й уявляйте собі цифру 3 (*тричі*). Три (*пауза*). Три (*пауза*). Три (*пауза*).

Проробіть аналогічну процедуру з цифрою 2, потім — 1.

Тепер ви знаходитесь на рівні альфа-ритму, на якому ефективно здійснюється самопрограмування.

Вправа «Перше враження»

Психолог. Розбийтеся на пари та, використовуючи правило 15 секунд, проведіть співбесіду на цікаву для співрозмовника тему.

Правило 15 секунд

Основа ставлення співрозмовника до нас закладається в перші 15 секунд спілкування з нами.

Правило трьох «знаків заохочення»

Для того щоб справити сприятливе враження на співрозмовника, необхідно на початку і наприкінці бесіди тричі його «погладити». Можливі «погладжування»: посмішка, комплімент. Мистецтво щирої посмішки.

Комплімент

Непрямий — хвалять не саму людину, а те, що для неї дороге. «Мінус — плюс» — спочатку дається невеликий «мінус», а потім величезний «плюс».

Порівняння з чимось найдорожчим для співрозмовника. Комплімент-критика — за формою звучить як критика, а за змістом — комплімент.

Ім'я співрозмовника (як краще його використовувати, способи запам'ятовування).

Навіювання значущості

«Я хотів би з Вами порадитися...»

Щирість — ключ до підняття значущості співрозмовника.

Вправа «Уміння спілкуватись»

Психолог. Об'єднайтеся у пари та, використовуючи правило 15 секунд, проведіть співбесіду на цікаву для співрозмовника тему. Говоріть про те, що цікавить співрозмовника.

Використовуйте настанову. Настанова — це неусвідомлена готовність людини діяти певним чином.

Ефекти настанови

Ефект первинності. Перша інформація про людину виявляється важливішою від наступної («правило 10 секунд»).

Ефект новизни. Про добре знайому людину цікава лише нова інформація.

Ефект бумеранга. Нав'язливість породжує відкидання. *Ефект ореола.* Некритичне сприйняття «людини з ореолом».

Вправа «Уміння правильно будувати спілкування»

Психолог. Розбийтеся на пари та, використовуючи правило 15 секунд, проведіть співбесіду на цікаву для співрозмовника тему. Визначте мету спілкування. Це можуть бути як переговори для підписання вигідного контракту, так і обговорення футбольних новин з метою «вбити» час у чеканні потяга.

Основні правила спілкування

Кращий співрозмовник не той, хто вміє добре говорити, а той, хто вміє добре слухати.

- Люди схильні слухати іншого тільки після того, як вислухали їх.

Вправа «Типи слухачів»

«Оцінювач». Постійно тлумачить сказане залежно від особистих схильностей.

• *«Тлумач».* Для цього типу важливіше не «що», а «чому» сказано. Зайво співчутливий, погоджується з усім, що чує.

• *«Діагностик».* Схильний до моралізувань, розкладає все «по полочках».

• *«Фельдфебель».* Схильний до диктату, наказів, не слухає, а поблажливо вислуховує.

• *«Заєць».* Слухач, який ухиляється від бесіди.

• *«Розуміючий».* Слухає і чує саме те, що говориться, розуміє почуття і внутрішній світ співрозмовника.

Визначте свій тип слухача. Як він змінюється залежно від того, з ким ви спілкуєтесь?

Рефлексія

Що нового ви дізналися про себе?

Чи вмієте ви слухати свого співрозмовника?

ІІІ Іззи та реалії життя з комп'ютером

Мета: поглибити уявлення учнів про комп'ютер, його вплив на дітей, розвивати допитливість, творчу уяву, мислення, виховувати повагу до власного здоров'я.



Хід заходу

I. Вступ

Психолог. Через свою величезну ліню люди завжди хотіли, щоб хтось або щось виконувало за них роботу. Ми завжди хотіли полегшити своє життя. Вогонь, одяг, колесо, дім... чого тільки люди не робили для цього.

З часом людям потрібно було розв'язувати математичні завдання, яких не можна було виконати на пальцях. З'явилися рахівниці, абаки, обчислювач. «Крутій» рахівниці Паскаля не вистачало багатofункціональності — вона вміла лише робити математичні дії і «навчити» її чогось нового було неможливо, потрібно було створювати нову машину. Французький ткач Жаккар створив ткацький верстат (бл. 1800 р.), який міг наносити на тканину різні візерунки залежно від того, яка металева пластинка з роз'ємами в неї була вставлена (прямо примітивне програмування).

II. Основна частина

Психолог. Що таке комп'ютер? Складімо абетку-комп'ютер.

Учні. А — автоматичний, адміністратор, адаптор, адреса, аська;

Б — бродилка, безлімітний, браузер;

В — Window, Word вікно, Web - сторінка, вірус;

Г — гра, гейм, Google, гіг, глюк;

Д — диск, дрова — драйвер;

Е — екран, ерор — помилка;

Є — Ємеля;

З — зависати, залізо, зіп;

І — і-мейл, Інтернет;

К — комп, клавіатура, клікати, кілобайт, конект, кулер, каспер;

Л — ламер, логін;

М — мишка, монітор, материнка, мило, мишодром, модем;

Н — нік, ноут, нет;

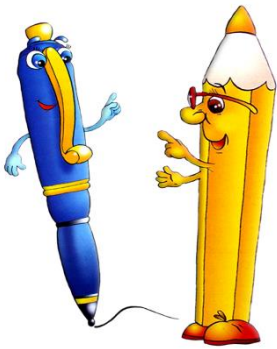
О — оперативна пам'ять, операція, око;

П — павутина, персональний, провайдер, програмер, процесор;

Р — равлик (символ @);
С — стратегія, страйк, сі-ді, системний блок, собачка, софт;
Т — таблиця, точний;
У — упса;
Ф — фарш, флешка, флоп;
Х — хакер;
Ц — цяцька;
з — чайник, чат;
Ш — швидкий,
Ю — юзати, юзер;
Я — ящик.

Психолог. Усі учні добре володіють комп'ютерною термінологією. Але що було спочатку, що було до виникнення комп'ютера? Послухаймо розповідь про найперших помічників учнів — «Казку про олівець та ручку».

Казка про олівець та ручку



Жив собі простий олівець. Одного разу зустрів він красиву ручку. Вона була рожева і блискуча. Підійшов олівець до ручки і каже: «Давай товаришувати!». «Не хочу», — відповіла ручка. — «Ти такий простий, а я блискуча і красива».

Засумував олівець і пішов своєю дорогою. Раптом він помітив, що на дорозі щось блищить. Підійшов ближче і побачив, що це калюжа рожево-блискучого чорнила, які залишила після себе красива ручка. Він пірнув у калюжу і теж став красивим. У цей час проходила та сама ручка. Вона побачила красеня - олівця і сказала: «Давай товаришувати!».

Олівець погодився. І стали вони ходити разом, гратися, веселитись. Одного разу на прогулянці вони попали під дощ. Чорнила з олівця змілися, він став звичайним, простим. Ручка розсердилася на олівця і пішла від нього. Після цього їй зустрілись інші красиві олівці та ручки, але ніхто не хотів з нею товаришувати. Вони відповідали нашій ручці, що вони красивіші за неї. Ручка засумувала. Вона побачила простого олівця, попросила у нього пробачення і запропонувала: «Будьмо вірними друзями!». Олівець теж попросив пробачення за брехню. І стали вони жити у красивому пеналі.

Психолог. На сьогодні наше суспільство зробило вагомі і досить швидкі кроки на дорозі комп'ютеризації. Коли у 2000 році таку техніку, як комп'ютер, могли собі дозволити підприємства та фірми, та й то у необхідній для роботи кількості, то тепер таких технічних засобів є досить, їх має велика кількість родин.

Те саме можна сказати і про осіб старшого віку, які не можуть собі навіть уявити, що таке комп'ютер і не вміють ним користуватися. Натомість, важко сьогодні знайти молоду людину, яка ніколи не користувалася комп'ютером та не знала б, як із ним поводитися!

Звичайно, спочатку комп'ютери розроблялися суто для робочих цілей, але з часом, завдяки Інтернету та комп'ютерним іграм, вони перетворилися на потужний ресурс проведення за ними вільного часу.

Офіційною датою створення мережі Інтернет вважається 17 квітня 1991 р. Тобто, Інтернету більше 20 років!

Учень.

Інформатика — наука,
Про яку скажу вам так,
Що без неї не запустиш
Ні ракету, ні літак.
Ось вмикаю я комп'ютер,
Загоряється екран,
Натискаю кнопку Enter
І пірнаю в океан.
Інтернету шир безмежна
У комп'ютері сидить.
Треба швидкість тут шалену,
Щоб цей космос облетить.
Поринаю з головою
Я в програми Word, Excel,
Ще й дзвіночка попрохаю
Не дзвонити цілий день.
Друзям всім своїм бажаю
Із комп'ютером дружить.
За плечима, я вважаю,
Ці знання вже не носить.

Психолог. Комп'ютер є засобом зв'язку, спілкування, пізнання, роботи, дозвілля тощо. Неможливо принизити чи применшити його значущість та необхідність. Крім цього, ми зобов'язані подивитися і на іншу сторону медалі. Звичайно, ми працюємо з дуже корисним пристроєм, але кожна річ, що нас оточує, впливає на наш світогляд та наше виховання! Кожен із нас знає, що людину виховує оточення.

Для кожної дитини в наш час комп'ютер відіграє велику роль. Дуже заклопотані батьки вважають, що саме він допоможе їхній дитині впоратися з домашнім завданням та не завдавати їм турбот. Послухаймо історію нашої учениці про неї саму та її комп'ютер.

Учениця. Жив собі комп'ютер. Я називала його Мій Компік. Він стояв у мене на столі. Я дуже любила свій комп'ютер, і він намагався віддячувати мені тим самим. Коли я його вмикала — він загорявся різними кольорами. Вони були такими яскравими, барвистими, з багатьма відтінками.



Завдяки своєму другові я могла пізнавати світа, не виходячи з дому. Я вставляла диск, завантажувала свої улюблені мультики — і починалося диво. Величезний зелений Шрек соромливо посміхався красуні, капітан Врунгель мчався по морях і океанах, щоб виграти морську регату, але при цьому з ним і його помічником Ломом відбувалися неймовірні пригоди, Малюк і Карлсон пустували, але за це завжди чомусь діставалося лише Малюку.

За допомогою комп'ютера я могла навіть малювати. Для цього мені зовсім не потрібні були папір і олівці. Я малювала на екрані. У спеціальній програмі для малювання можна було вибрати будь-яку фарбу із величезної палітри кольорів, що з'являлися на екрані: жовту, синю, білу, фіолетову, і ще багато-багато кольорів надавав мені мій друг. Але найчастіше я обирала свій улюблений колір — блакитний, бо завдяки йому могла намалювати море, небо, волошки.

Але одного разу, коли я увімкнула комп'ютер, я побачила, що усі кольори кудись зникли і на екрані залишилися лише біла та чорна фарби. Я побігла до тата і мами і вони пояснили мені, що комп'ютер захворів. Як я засмутилась! Я мало не захворіла сама! Довелося терміново викликати лікаря для мого друга та іншого лікаря для мене. Лікар уважно оглянув мене і сказав, що нічого страшного, просто я не зовсім правильно поводитися зі своїм приятелем.

Під час спілкування з ним мені потрібно було робити перерву кожних 10—15 хвилин. Тому, що я цього не робила, — мій Компік перегрівся і захворів. Та й я не робила певні вправи для поліпшення свого здоров'я. Я пішла погуляти надвір. І тут я побачила те, чого раніше зовсім не помічала — світ довкола мене був набагато яскравішим і багатшим, ніж на екрані, а фарб у природи була така безліч, що я на хвилинку заплющила очі.

Коли ж повернулася додому, то мій друг комп'ютер був уже здоровий, а на екрані знову з'явилися зниклі фарби. З тих пір я ставлюся до свого приятеля дуже дбайливо і даю йому відпочивати як можна більше. Але тепер усе частіше та частіше не вмикаю його зовсім, а біжу на вулицю, щоб насолоджуватися справжніми живими фарбами.

Психолог. З появою комп'ютерів майже одночасно з'явилися і комп'ютерні ігри, які знайшли безліч шанувальників серед користувачів. Ігри розвивалися і поліпшувалися, залучаючи все більше людей.

Сучасні ігри пропонують красиво намальований тривимірний світ, який, загравшись, можна прийняти за справжній через високої якості зображення і звукові ефекти.

Ігри та проблеми, пов'язані з ними, займають друге місце в списку комп'ютерних зол (після хвороб зору). По-перше, існує потужна ігрова індустрія, яка сприяє розвитку негативних явищ, пов'язаних з комп'ютерними іграми. По-

друге, комп'ютерні ігри у багатьох асоціюються з азартними, які — справжня небезпека, перш за все для гаманця.

Вплив комп'ютерних ігор на людину має безліч аспектів. Одна з видимих проблем пов'язана з тим, що любителі пограти проводять за комп'ютером занадто багато часу, а це, як ви вже знаєте, може призвести до виникнення проблем зі здоров'ям, які безпосередньо не пов'язані з комп'ютерними іграми, однак є їхнім наслідком. Це проблеми із зором, з хребтом, руками, психікою і сном, а також інформаційні перевантаження.

Гра вимагає пильної уваги. Граючи, людина практично не відриваючись дивиться на екран, що викликає синдром сухого ока.

Тривалість гри також впливає на сон і психіку: якщо довго грати, а потім лягти спати, то такий різкий перехід загрожує проблемами зі сном — закривши очі, гравець буде бачити картини гри, які заважають заснути. Особливо часто така ситуація виникає з порівняно простими іграми з повторювальною картинкою — «Тетріс», «Сапер» або Lihes. Підсвідома робота мозку не тільки ускладнює спробу заснути, а й робить сон неякісним. Гра сниться, причому не в найкращих проявах. Такі сни ще більше стомлюють: людина може спати достатню кількість часу, проте такий сон не можна назвати повноцінним відпочинком.

III. Заклучна частина

Психолог. Комп'ютер на сьогоднішній день є прикладом речі, без якої не обійтися, навіть за великого бажання, тим більше, коли комп'ютер перетворюється на предмет залежності, спокусі ним скористатися майже неможливо протистояти. Але слід пам'ятати, що сім'я та родина є першими виховними середовищами, де росте молода людина, де росте майбутнє! Відкриваючи вікно позитивним якостям комп'ютера та віртуальної техніки, не відкриваймо двері негативним, які нас роблять рабами, залежними та хворими особами.

Віт гендерної рівності

Мета: дати поняття навчити учнів розрізняти гендерні ролі, визначати гендерні стереотипи, незалежні від традиційних уявлення школярів про



про тендер, біологічні й наявні формувати поглядів роль жінок і

чоловіків у суспільному житті; сформувати мотивацію, необхідну для рівноправної участі дівчаток і хлопчиків у суспільному житті.

Обладнання: індивідуальний набір кольорового наочного матеріалу в кожного учня — таблиця «Цінність людського життя» (синього кольору); «Швидка допомога: словничок» (зеленого кольору); добірка прислів'їв до вправи «Шифрований запис» (червоного кольору); порожні аркуші (жовтого чи білого кольору); електронна презентація «Скарбниця гендерної рівності»; предмети для передачі учнями одне одному під час інтерактивних ігор (м'ячик, іграшковий мікрофон, квітка тощо); матеріали міжнародного конкурсу малюнків на тему гендерної рівності (в електронному чи паперовому варіанті).

Хід заходу

I. Організаційний момент

II. Вступне слово психолога.

Мотивація навчальної діяльності

(Класна аудиторія прикрашена дитячими роботами на тему «Світ дівчинки — світ хлопчика».)

Психолог. Кожен із нас певний час тому народився або хлопчиком, або дівчинкою. І все людство — невід'ємні два складники — чоловіки і жінки. Наскільки вони різні, можемо бачити вже з дитячих робіт. Погляньте, чим наповнений світ дівчинки і чим — хлопчика (*побіжний аналіз*). Отже, вони відрізняються ще чимось, крім біологічних відмінностей? Але чи мають рівноцінні здібності і таланти, однакові права і свободи?

Зараз часто можна почути в засобах масової інформації чи у своєму оточенні поняття «тендерні ролі», «гендерні стереотипи». Як люди освічені й небайдужі, ми маємо знати, що це. Чи правильно ми розуміємо власну роль у суспільстві? Адже від цього залежить успішність нашого подальшого життя... Про все зазначене піде розмова сьогодні на уроці.

III. Створення проблемної ситуації

Психолог. *Відгадаймо загадки* (їх записано на дошці).

Здатні труднощі долати,

Підприємством керувати,

На машинах знаються,

Силою змагаються.

Акуратні і обачні,

Приготують страви смачно,

Люблять, коли поряд діти,

А навколо гарні квіти.

(Діти читають, відгадують загадки. Швидше за все, відповідь «чоловіки» запропонують до 1-ї загадки, «жінки» — до 2-ї (в іншому разі необхідно відразу попросити учнів розкрити хід своїх міркувань).

У разі потреби можна поставити такі запитання:

Чому ви впевнені, що саме чоловіки «здатні труднощі долати»? Хто любить гарні квіти? (Психолог відзначає, що серед тих, хто підняв руку, є і хлопчики, і

дівчата). Чи може жінка керувати підприємством? Назвіть хоча б одну ознаку в загадках, що говорить про те, що йдеться саме про жінку чи чоловіка.

Діти доходять висновку, що не можна стверджувати, що певні риси вдачі чи здібності людини є суто жіночими чи чоловічими.)

IV. «Математичні хвилини»

(У кожного учня на парті кольорова картка із таблицею.)

Психолог. А тепер згадаймо математику, королеву наук, як її називають. Покладіть перед собою синю картку. Розгляньте таблицю (*див. таб.*). Центральна колонка містить те, з чого складається наше життя, те, що важливе для кожного в більшій чи меншій мірі, — життєві цінності. Ваше завдання — визначити, наскільки важливий кожен складник для жінок і наскільки — для чоловіків. Для цього слід поставити у 1-й та 3-й колонках цифри від 1 до 7, причому 1 — найважливіша цінність, 2 — на 2-му місці і т. д.

На роботу дається 1—2 хвилини.

Таблиця

Життєві цінності

Наскільки важливо для чоловіків	Життєві цінності	Наскільки важливо для жінок
	Кар'єра	
	Освіта та самовдосконалення	
	Сім'я	
	Спілкування з природою	
	Друзі	
	Кіно, театр, живопис, музика	
	Віра	

Психолог. Ви визначили традиційні пріоритети для чоловіків і жінок.

Що поставили на перше місце у 1 та 3 колонках? У кого ще така відповідь?

Що найменш важливе для чоловіків та жінок? Хто ще так вважає?

А тепер — увага! У кожного з нас своя думка, кожен із нас обирає життєвий шлях сам. Спробуймо умовно скласти всі цінності. Згадаймо математику. Один із законів додавання стверджує: «Від перестановки доданків сума не змінюється». Отже, які пріоритети не визначала би для себе людина, загалом її життя так само цінне й унікальне, як життя кожної іншої. І це абсолютно не залежить від статі.

V. Опрацювання теоретичного матеріалу

(На дошці — плакат із написом: «Загальна декларація прав людини. Стаття 2. Кожна людина повинна мати всі права... незалежно від раси, кольору шкіри, статі, мови, релігії, політичних або інших переконань, національного чи соціального походження, майнового або іншого стану».)

У кожного учня на парті лежить аркуш зеленого кольору: «Швидка допомога: словничок». Психолог акцентує на ньому увагу після подання кожного нового поняття.)

1. Швидка допомога: словничок.

Гендер (*від англ. gender—pid*) — характеристика, за допомогою якої розкривається сутність понять «чоловік» і «жінка», їх основні соціально-біологічні особливості, уявлення про гендерні ролі, визначає соціальну поведінку жінок і чоловіків та стосунки між ними.

Гендерна роль людини — це очікувана відповідно до певної статі поведінка у вигляді мови, манер, одягу, жестів тощо. Це ті норми поведінки, які характеризуватимуть людину як чоловіка чи жінку.

Гендерні стереотипи (*від гр. stereos — твердий, typos — відбиток*) — уявлення суспільства про поведінку, яка очікується від чоловіків або від жінок, у які ми віримо бездоказово.

2. Розповідь психолога (паралельно — звернення до плаката на дошці та словничків на партах).

Психолог. Покладіть перед собою зелений (наприклад) аркуш. До цього словничка ми будемо звертатися під час розповіді. Він називається «Швидка допомога» тому, що ви в будь-яку мить можете нагадати собі значення якогось виучуваного поняття.

Отже, від народження ми належимо до певної статі. Тому маємо біологічні відмінності. Але також ми виконуємо свою роль у суспільстві — свою тендерну роль.

Протягом усього життя людина засвоює гендерну роль — ті норми поведінки, які характеризуватимуть її як чоловіка чи жінку. Змалечку у хлопчиків і дівчаток уже різний одяг, різні іграшки, потім — різні обов'язки в родині. Коли діти підростають, дорослі заохочують розвиток відповідно до традиційно чоловічих і жіночих здібностей.

Так виникає поняття традиційної чоловічої і жіночої гендерної ролі. Гендерна роль людини — це очікувана відповідно до певної статі поведінка у вигляді мови, манер, одягу, жестів тощо. Хоча сьогодні переконаємося, наскільки відносно все зазначене.

Чим же відрізняються біологічні й гендерні ролі людини? Дуже просто. Біологічне призначення чоловіка й жінки одне в усі часи. Так, жінки народжують дітей. Гендерні ж ролі з плином десятиріч і століть змінюються. Наприклад, ще якихось сто років тому не прийнято було жінкам отримувати вищу освіту.

Стереотипи - уявлення людей, у які ми віримо бездоказово.

Гендерні стереотипи відображають погляди суспільства на поведінку, яка очікується від чоловіків або від жінок. Деякі приклади стереотипів щодо жінок і чоловіків ми побачили в загадках.

Гендерні стереотипи не дають жінкам і чоловікам можливості реалізувати свій багатий людський потенціал, обмежують права людини. І хоча в Україні в Конституції закріплена рівність жінок і чоловіків (*звернення до плаката на дошці*), проте реально існує тендерна дискримінація — порушення прав людини за



статевою ознакою, що перешкоджає рівній участі жінок і чоловіків у державній, економічній, політичній та приватній сферах діяльності своєї країни. А це заважає зростанню добробуту країни та повному розкриттю можливостей чоловіків і жінок на користь своєї держави. Тому необхідно навчитися розрізняти гендерну дискримінацію, а також докладати зусилля, щоб усунути її з нашого життя.

VI. «Скарбниця гендерної рівності»

Психолог. Зараз я запрошую вас у незвичний світ. Назвемо його умовно «Скарбницею тендерної рівності». А чому саме так, ви скажете після «повернення».

Дайте відповіді на запитання, хто у світі (чоловіки чи жінки)... гарніші й ніжніші?

(Вислухавши міркування учнів, психолог демонструє слайд із матеріалом про Анатолія Свидницького.)

Психолог. Письменник Анатоль Свидницький був гарний, як дівчина. Шкільні товариші прозвали його «Наталкою», натякаючи на вроду і ніжну вдачу. Він мав живі блискучі очі, лагідне і задумливе обличчя. У побуті був простий і привітний. Любив співати і сам складав пісні. Його пісня «В полі доля стояла» стала народною.

... сильніші?

(Міркування дітей.)

Психолог. Не дивно, що Україна славна сильними чоловіками. Але відомо і про жінок, силу яких знають у світі.

Вижимати двопудову гирю, стоячи на «мосту», утримувати вісім чоловік, легко розривати ланцюг, згинати підкови, піднімати зубами стіл з асистентами, які на ньому сиділи, могла свого часу Агаф'я Родіонівна Завидна, що вважалася найсильнішою жінкою в Україні (1890—1935). Вчилася майстерності у самого Івана Піддубного й успішно виступала на цирковій арені. В її арсеналі був і такий номер: на груди ставили ковадло, і бажаючи за допомогою молотка виготовляли на ньому різні речі.

... краще співає?

(У ході міркувань слід дійти висновку, що прекрасний спів — це таланти. А таланти й здібності можуть бути розвинені незалежно від статі, необхідні лише вроджений хист та бажання самої людини.)

Психолог. «Батьком» українського народного співу в Америці називають композитора, диригента і хормейстера Олександра Кошиця (1875—1944).

Соломія Амвросіївна Крушельницька — відома українська оперна співачка, педагог. Ще за життя (1872—1952 рр.) Соломія Крушельницька була визнана найвидатнішою співачкою світу. Серед її численних нагород та відзнак, зокрема, звання «Вагнерівська примадонна» ХХ століття. Співати з нею на одній сцені вважали за честь Енріко Карузо, Федір Шаляпін.

... активніше проявляє власну громадянську позицію?

(Міркування дітей.)

Психолог. Безперечно, чоловіки більше залучені в суспільне життя, органи влади тощо. Але існує чимало прикладів в історії, коли жінка вражала здібностями політика й дипломата, небайдужістю до долі власної країни.

Найвидатнішою жінкою Київської держави вважається Ольга, жінка Ігоря, яка взяла владу після його смерті. Виняткове явище в ту сувору епоху — жінка впродовж багатьох років (з 944 до 969) мала владу у великій державі, що є свідченням її великого таланту. Князувала вона від імені малолітнього сина Святослава, але твердо тримала владу у своїх руках. Вона об'їздила свої землі і встановлювала в них нові закони, засновувала нові селища. Вважається, що вона була першою жінкою-русинкою, яка стала відомою в світі.

Свідома частина жіноцтва, яка зрозуміла несправедливість свого становища, почала створювати організації, комітети, ради, об'єднання, щоб захистити представниць своєї статі й активізувати діяльність жінок у різних сферах суспільної діяльності.

Сьогодні в Україні нараховується понад 700 жіночих організацій, 34 з них мають статус міжнародних і всеукраїнських. Вони намагаються впливати на вдосконалення законодавства щодо поліпшення становища жінок, намагаються знайти визнання як нова громадсько-політична сила.

В Україні особливе місце в структурі жіночих об'єднань починають посідати центри тендерних досліджень, що вивчають досвід участі жінок нарівні із чоловіками в різних сферах життя суспільства.

Нам відкрилася «Скарбниця гендерної рівності». Як ви думаєте, чому ми так її назвали?

(У ході міркувань слід дійти висновку, що, незважаючи на різні біологічні ролі, ми рівні в можливості розвитку здібностей і талантів, у праві на реалізацію.)

VII. Гра «Не гірше ніж...»

(Психолог пропонує школярам пригадати, якою рисою, здібністю чи вмінням, що характеризують традиційно протилежну тендерну роль, вони можуть пишатися. Передаючи одне одному яскравий предмет, учні говорять: «Не хочу хвалитися, але я можу... (називає вміння, психологічну особливість, етичну рису тощо) не гірше ніж хлопці (дівчата)». Після кожного «виступу» всі аплодують.)

- Чи приємно було хвалити себе й отримувати оплески?
- Чого вчить ця гра?

Два важливих висновки:

■ Хлопці й дівчата мають багато спільного, вони рівні у самовираженні.

■ У житті важливо вміти себе представити. Бо так і залишаться таємницею ваші золоті руки чи добре серце.

VIII. «Прямий ефір»

Психолог. Цього року українські школярі брали участь у міжнародному конкурсі малюнків для дітей віком від 8 до 10 років на тему гендерної рівності. Загалом на конкурс було надіслано 25 819 малюнків з 51 країни світу. Журі — учні 8—10 років Європейської школи Брюсселю — обрало 14 малюнків-переможців.

IX. Вправа «Шифрований запис»

Психолог. Прислів'я та приказки — перлини українського фольклору. Вони рекомендують чи застерігають, схвалюють або засуджують, тобто в них зосереджена мудрість людей. Та оскільки прислів'я відображають народний досвід, так само деякі з них віддзеркалюють гендерні стереотипи.

(На парті кожного учня — червона картка із пронумерованими українськими прислів'ями.)

Психолог. Запишіть номери тих прислів'їв, у яких руйнуються гендерні стереотипи, на жовтих картках. Отримаєте «шифрований запис» — число з кількох цифр, де кожна — номер правильної відповіді.

- ✓ Іван плахту носить, а Настя булаву.
- ✓ Жінка і кам'яну гору пересіче.
- ✓ Жіноча річ коло припічка.
- ✓ Чия відвага, того й перемога.
- ✓ З перцем чи не з перцем, аби з добрим серцем.
- ✓ У дівчини стільки ласки, як на тихім ставку ряски.









(Діти показують картки з відповіддю, коментують свій вибір (фронтальне опитування). Правильна відповідь: 1245.

За потреби психолог може зібрати жовті картки, щоб оцінити, наскільки учні засвоїли тему.)

X. Гра «Світлофор»

Психолог. Перевіримо, наскільки ви були уважними сьогодні. Чи «пропустить» вас наш «світлофор» на життєві дороги гендерної рівності?

(Психолог пропонує дітям обрати з індивідуального набору карток червону й зелену та покласти перед собою. Необхідно пояснити, що вони символізують сигнали світлофора: червоний — заборона, це тендерний стереотип; зелений — вільний хід, твердження справедливе. Після зачитування психологом кожного твердження учні показують відповідний аркуш.

-  Дівчата й хлопці мають рівні права.
-  Гендерні ролі не змінюються протягом тисячоліть.
-  Потреби чоловіків і жінок відрізняються через різні тендерні ролі.
-  Жінки повинні нести основну відповідальність за дітей та сім'ю.
-  Жінки мають менше шансів зробити кар'єру.
-  Чоловік повинен забезпечувати матеріальні потреби своєї родини.
-  Жінки й чоловіки повинні порівну ділити обов'язки по господарству.
-  Гендерні стереотипи заважають людям розвивати здібності й таланти в повній мірі.)

XI. Підсумок заходу

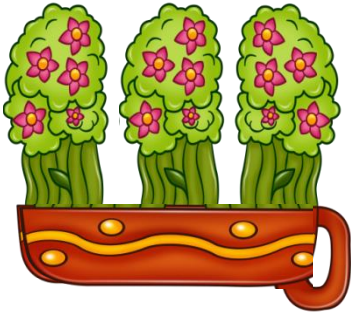
Психолог. Отже, сьогодні ви познайомились із новими поняттями. Якими? Як нові знання допоможуть вам у спілкуванні з батьками? З однокласниками?

Чим шкідливі гендерні стереотипи?

(Відповіді дітей.)

Психолог. Молодці! Ви сьогодні плідно попрацювали (*відзначити оригінальні думки, погляди, активність і хлопчиків, і дівчаток — бажано порівну*). Сподіваюся, розуміння гендерних ролей та вміння долати гендерні стереотипи допоможе нам усім краще розуміти одне одного, цінувати свою індивідуальність і поважати неповторність інших, а також упевнено почуватися в житті.





О таке щастя?

Мета: усвідомлення власної системи життєвих цінностей та їхнього взаємозв'язку зі станом здоров'я та іншими чинниками; усвідомлення різниці між цінностями матеріальними та нематеріальними, соціальними та духовними; формування позитивного самоствавлення.

Обладнання: плакат «Життєві цінності», картки із ситуаціями, макет книги «Рецепти щастя».

Хід заняття

Ритуал привітання

«Добрий день», «Привіт»,
«Здоров», «Вітаю» —

Це слова, лише прості слова.

Та вони, як барви, розквітають,

В душу вносять крапельку тепла.

І чому окрилює вітання,

Щиро звернене до кожного із нас?

І чому, неначе пташка рання,

Починають день вони щораз?

Перший крок до дружби і кохання,

Шлях до розуміння і розрад.

Ці слова — початок спілкування —

Творють спільний гармонійний лад.

Прощу на стікерах написати своє ім'я і прикріпити до одягу.

Психолог. Дійсно, від того, як почалося спілкування, залежить його подальший перебіг і тому я пропоную привітатися. Ми встанемо зі своїх стільців, будемо підходити одне до одного і, торкаючись долонями, скажемо «Привіт!» або «Добрий день!», називаючи при цьому своє ім'я (*учасники вітають одне одного*).

Вступне слово

Психолог. Тема нашої зустрічі—«Що таке щастя». Перш ніж почати наше заняття, нам потрібно пригадати правила роботи групи:

- щирість у спілкуванні;
- принцип «тут і тепер»;
- таємниця;

- не критикувати;
- активна участь;
- повага домовця;
- довіра;

• дбайливе ставлення до інших. Я хочу провести з вами невелике соціологічне опитування. Підніміть руку ті, хто хоче бути щасливими.

Що ж, ми всі хочемо бути щасливими. А що таке — щастя? Які його складові? Що впливає на наше відчуття щастя? Як навчитися бути щасливими? Про це ми і поговоримо на сьогоднішньому занятті.

Вправа «Асоціації»

Психолог. Пропоную вам підібрати слова, що асоціюються у вас зі «щастям». Я буду кидати м'ячик. Той, хто його спіймає, говорить свою асоціацію та кидає м'яча далі (вправа виконується 1—2 хв).

Дякую! Ми наповнили простір навколо нас своїми асоціаціями.

Індивідуальна робота «Щастя — це...»

Мета: усвідомлення, що розуміння щастя у кожного своє; дати поштовх дискусії, обміну думками.

Психолог. А тепер давайте спробуємо дати визначення поняття «щастя». Кожен із вас отримає аркуш паперу і запише на ньому варіанти відповідей. Приймаються всі думки, без критики й аналізу. (*Учасники працюють і презентують свої роботи.*)

Так, дійсно. Для кожного розуміння щастя — своє. Але є й щось спільне, що об'єднує їх усіх. Що саме? (*Обмін думками.*)

А якщо я запитаю так: «Що вам потрібно для повного щастя?». Як би ви відповіли? (*Учасники висловлюють свої думки.*)

Із ваших слів я зрозуміла, що у кожної людини є свої потреби і бажання: сім'я, гарна робота, здоров'я своє і близьких, здорові та щасливі діти.

Інформування «Бажання і цінності»

Психолог. Давайте разом подумаємо над таким запитанням: «Чи може здійснення наших бажань не приносити щастя?». Що може завадити?

На шляху здійснення наших бажань є перешкоди, їхнє подолання — необхідний етап. І перешкоди даються нам для того, щоб ми ще раз зважили свої бажання і зробили власний вибір.

Бажання, які здійснюються, приносять почуття щастя, якщо вони не суперечать одне одному, а також законам природи, фізики, духовності, системі життєвих цінностей людини.

Ситуативні завдання

Мета: усвідомити вплив системи цінностей кожної людини на її життєвий вибір.

Психолог. Я пропоную ситуації, де виникла суперечність між бажаннями та життєвими цінностями. Розгляньте ці ситуації і знайдіть відповіді на запитання.

Ситуація 1. Ви працюєте разом із другом у солідній фірмі. Звільнилося місце начальника відділу. Це та робота, про яку ви мрієте. Ви знаєте, що претендентів небагато, і ви серед них. Та ось ви дізнаєтесь, що для вашого друга ця посада — також важлива, і вибір будуть робити між ним і вами.

— У чому полягає суперечність?

— Як її подолати?

— Які варіанти вирішення ситуації ви можете запропонувати?

Ситуація 2. Ви познайомилися з людиною, яка вам дуже сподобалась. З нею цікаво, легко спілкуватися, вона вміє надати підтримку. Ви були б раді дружити з нею. Але вона дуже багато палить, а ви не переносите цигаркового диму і дуже дбаєте про своє здоров'я.

— У чому полягає суперечність?

— Як її подолати?

— Які варіанти вирішення ситуації ви можете запропонувати?

Ситуація 3. Фільм, який ви давно хочете подивитися, сьогодні вдень транслюватимуть по ТБ. Але в цей час переїжджає ваш друг. Він замовив таксі і просить вашої допомоги.

— У чому полягає суперечність?

— Як її подолати?

— Які варіанти вирішення ситуації ви можете запропонувати?

Ситуація 4. Несподівано ви зустрічаєте своїх давніх друзів, які приїхали у ваше місто на один день. Вони влаштовують зустріч і запрошують вас. Ви дуже хочете піти, поспілкуватись, але знаєте, що там буде багато алкоголю. Ви вже давно дбаєте про своє здоров'я і не хочете пити.

— У чому полягає суперечність?

— Як її подолати?

— Які варіанти вирішення ситуації ви можете запропонувати?

Вправа «Вибір цінностей»

Мета: усвідомлення власної системи цінностей.

Психолог. Я пропоную зорієнтуватися у власній системі життєвих цінностей. На плакаті записано життєві цінності. Виберіть 10 найважливіших для вас та запишіть на аркуші.

Плакат «Життєві цінності»

- Активне, сповнене діяльності життя;
- життєва мудрість;
- здоров'я;
- цікава робота;
- краса природи і мистецтва;
- кохання;
- матеріально забезпечене життя;
- вірні друзі;

- суспільне визначення і повага оточення;
- пізнання та інтелектуальний розвиток;
- особистісний розвиток, фізичне і духовне самовдосконалення;
- розваги;
- свобода: самостійність і незалежність у думках і діях;
- щасливе сімейне життя;
- щастя інших: розвиток держави і людства;
- творча діяльність;
- упевненість у собі, внутрішня гармонія.

Чи важко було зробити вибір? Обговоріть ваш вибір, визначте найбільш популярні цінності.

Вправа «Обмеження»

Мета: зважити значущість кожної життєвої цінності, зрозуміти важливість альтернативного вибору;

Психолог. Тепер я запропоную обмеження. Вам необхідно залишити лише половину життєвих цінностей із вашого списку. Зробіть вибір.

У вашому списку лишилося 5 життєвих цінностей. Чи важко було робити вибір цього разу? Що ви відчули, виконуючи вправу?

Тепер із 5 оберіть 3 найважливіші для вас. Які це цінності?

Таким чином, ми бачимо, які цінності найбільш важливі. Це — ... (*психолог зачитує*).

Притча «Цінність часу»

Один бізнесмен накопичив великий капітал, який складав 3 мільйони доларів. Він вирішив, що візьме собі рік відпустки, щоб удосталь відпочити. Але не встиг і прийняти цього рішення, як його відвідав Янгол Смерті. Бізнесмен дуже злякався, вирішив якимось умовити Янгола Смерті продати йому трохи часу.

— Продай мені три тижні життя, і я віддам тобі третину свого капіталу, мільйон доларів, — запропонував бізнесмен. Але Янгол Смерті відмовив йому:

— Гаразд, залиш мені два тижні мого життя. Я віддам тобі 2/3 своїх грошей, це два мільйони доларів.

Янгол відмовив.

— Гаразд, продай мені тільки один день, щоб я зміг насолодитися красою цієї землі, обійняти дружину, дітей, яких дуже давно не бачив.

Янгол відмовив.

— Я віддам тобі все, що маю, три мільйони доларів.

Янгол знову відмовив.

Тоді чоловік запитав, чи може Янгол смерті дати йому кілька хвилин, щоб він міг написати прощального листа? Янгол погодився. Чоловік написав: «Правильно використовуйте час, який вам відведено для життя. Я не зміг купити навіть години за три мільйони доларів. Перевірте, чи все, що вас зараз оточує, справді має цінність».

Обговорення притчі

Висновок

Кожному від народження надається найцінніший дар — життя. Це найдорожче, що є в кожній людині. Але, хоч як дивно, люди дуже легковажно ставляться до цього. Не вміють берегти його та насолоджуватися ним.

Вправа «Рецепти щастя»

Мета: дати учасникам відчутти власні сили у побудові свого життя, створенні щастя.

Психолог. Почуття щастя залежить від нашого бажання і готовності бути щасливими. Ми самі можемо його створювати. Що допомагає вам бути щасливими, не зважати на перешкоди?

Що ви можете зробити, щоб відчутти себе щасливим, підняти настрій, підтримати життєвий тонус? Поділіться «рецептами щастя», запишіть їх на аркушах паперу. (Учасники записують на листочках свої «рецепти», потім озвучують написане. Вони вклеюють листочки в символічну книгу «Рецептів щастя», яку передають з рук у руки.)

Ми обмінялися цікавим досвідом один одного, збагатилися рецептами, що допоможуть нам у житті.

Вправа «Усмішка»

Мета: психоемоційна розрядка, знаття напруження і втоми.

Психолог. У цій скриньці лежить один із найважливіших засобів, необхідних людині для спілкування. Відгадайте, що це. Ось декілька підказок:

- вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднює тих, хто її дарує;
- вона нічого не коштує, але багато дає;
- вона триває мить, а в пам'яті залишається інколи назавжди;
- ніхто не багатий настільки, щоб обійтися без неї, і немає такого бідняка, який не став би від неї багатшим;
- вона приносить щастя в дім і є паролем для друзів;
- її не можна купити, позичити чи вкрати;
- це те, без чого вихована людина не може обійтися.

Першому, хто відгадає загадку, психолог дарує аплікацію усмішки.

Підбиття підсумків

Мета: усвідомлення учасниками отриманого на занятті досвіду.

Психолог. Наше заняття завершується. Сьогодні ми шукали відповіді на запитання про щастя, шукали способів бути щасливими, вирішували ситуативні завдання, визначили життєві цінності і їхню роль у нашому житті.

Кожен із нас набув сьогодні якогось нового досвіду. Що це було для вас? Що вас схвилювало?..



Мета: створення умов для звернення учасників до свого досвіду спілкування, підвищення рівня соціально-комунікативної активності, розвиток навичок ефективного спілкування.

Обладнання: фломастери, маркери, олівці, ручки, папір А-3, А-4.

Вправа «Щоб говорити правду»

Мета: надати можливість учасникам, які уже знайомі, й були разом впродовж певного часу, дізнатися один про одного щось нове, створити працездатність в групі.

Учасники розташовані на стільцях за колом, по черзі повідомляють про себе чотири твердження. Три з них — правильні, одне — неправильне. Інші учасники, які слухають повідомлення, занотують те, що вони вважають неправильним твердженням. Після того, як усі повідомлення зроблені, учасники порівнюють свої здогадки. Під час цієї вправи інколи трапляються справжні сюрпризи.

Інформаційне повідомлення «Особливості спілкування»

Мета: підвести учасників до розуміння, що таке спілкування.

Психолог. А зараз ми з вами поговоримо про спілкування. **Спілкування** — це процес взаємодії двох або більше людей на основі передачі певної інформації один одному.

Згадайте дитей-мауглі, які виховувалися тваринами, відповідно, вони не вміли, не навчилися говорити, спілкуватися. Потреба в спілкуванні є в усіх людей, і її незадоволення приводить до переживання самотності (наприклад, Робінзон). Для того, щоб спілкування було ефективним, потрібно не тільки вміти говорити, а й слухати. В спілкуванні важливі міміка, жести, поза. Спілкування включає в себе три сторони: **комунікативну** — це обмін інформацією, думками, почуттями між людьми; **перцептивну** — сприйняття співбесідниками один одного під час спілкування, встановленнями між ними взаєморозуміння; **інтерактивну** — організація взаємодії між людьми, узгодження спільних дій, розподіл між ними функцій та обов'язків, взаємовплив співбесідників.

Повторення правил роботи в групі

Вправа «Спілкування в різних позиціях»

Мета: дати зрозуміти, що для спілкування важлива відсутність бар'єрів між співрозмовниками.

Учасникам дається 6 хв для розмови на тему «Які особистісні риси важливі для спілкування».

Психолог. Зараз давайте повернемося один до одного спиною й розпочнемо бесіду. Учасники кілька хвилин спілкуються, сидячи спиною один до одного, по 1,5 хв — один сидячи, другий стоячи й навпаки; потім так само, але обличчям один до одного, 1,5 хв — сидячи обличчям один до одного.

Обговорення

Можна запитати про те, в якому положенні спілкуватися було найкомфортніше.

Вправа «Ганець із папірцями»

Мета: створити позитивну атмосферу, сприяти подальшій взаємодії її учасників.

Психолог. Об'єднайтеся у пари. Візьміть клаптики паперу, притисніться чолом один до одного так, щоб між ними був папір. За моєю командою ви повинні рухатися по кімнаті. Можна танцювати, присідати, навіть бігати, але так, щоб папір не впав на підлогу.

Обговорення вправи

Вправа «Час спілкування»

Мета: навчити учасників прийомам активного спілкування.

Учасникам пропонується поспілкуватися між собою 3 хв. Для цього вони розраховуються на 1-ий—2-ий. Об'єднуються в пари й протягом трьох хвилин їм потрібно поспілкуватися на задану тему (наприклад, «Моє майбутнє», «Мої переживання та страхи»). Учасники повинні поспілкуватися тільки в рамках заданої теми. Тренер спостерігає за тим, щоб між співрозмовниками під час розмови не виникало пауз.

Після завершення діалогу учасники об'єднуються в дві підгрупи (група перших номерів і група других). Кожній із підгруп дається завдання обговорити й на аркуші формату А-3 написати «Скарбничка труднощів у спілкуванні». Групи представляють свої «Скарбнички труднощів у спілкуванні», називаючи труднощі в спілкуванні, наслідки, емоції, які виникають та можливості їх уникнення.

Запитання для обговорення

- Чи важко спілкуватися на задану тему?
- Чи виникали у вас труднощі під час спілкування?
- Які емоції у вас виникали під час виконання завдання?
- Чи дізналися ви про щось нове, що пригодиться вам у подальшому?

Вправа «Атоми і молекули»

Мета: зняття емоційного напруження, об'єднання учасників у підгрупи.

Психолог. Давайте зараз порухаємось, як атоми. Всі ви знаєте, що атоми рухаються в будь-якому напрямку і з будь-якою швидкістю (тільки не бігати).

По команді психолога всі об'єднуються в «молекули», в кожній з яких стільки атомів, скільки назвав ведучий. (Спочатку об'єднати учасників у пари,

трійки, п'ятірки, для того, щоб процес поділу на підгрупи був більш спонтанним).

Обговорення вправи

Вправа «Найщиріше побажання»

Мета: створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх взаємин між учасниками.

Психолог. Давайте спробуємо побажати щось один одному. Але ми повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів.

Обговорення вправи та заняття



Мета: формувати в підлітків свідоме ставлення до власних учинків, свого здоров'я та здоров'я інших людей як найвищої цінності; розкрити причини вживання наркотичних речовин і негативні наслідки їх впливу на молодий організм, на добробут сім'ї, суспільства; навчити школярів оцінювати ситуації ризику, приймати відповідальні рішення та протистояти соціальному тиску.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, липкі папірці, плакат «Як не потрапити на гачок», плакат «Шлях до острова здоров'я», плакат «Як сказати "ні"».

Хід заходу

Психолог. Дорогі друзі! Всім привіт!

Ви — молоді, завзяті і кмітливі. Ви сповнені сил та енергії. У вас багато мрій, бажань, планів на майбутнє. Щодня ви пізнаєте життя, відкриваєте для себе світ. Ви прагнете все спробувати, усе зрозуміти і бути зрозумілим. Ви рухаєтесь уперед, наближаючи своє майбутнє. Ви мрієте про успіх, кохання і щастя, бо ви — молоді! Уже сьогодні ви тримаєте у власних руках своє майбутнє. І лише ви самі відповідальні за нього. Уже від вас — сьогоднішніх і від ваших сьогоднішніх рішень залежить, якими ви будете

З кожним роком усе більше свідомої молоді обирає здоровий спосіб життя, спрямовує свої зусилля на збереження і зміцнення свого здоров'я. Адже здоров'я є тим чарівним ключем, який відчиняє двері до можливостей прагнути і досягати, омріювати і здійснювати, розвивати себе, встановлювати орієнтири майбутнього. А зараз ви хочете насолоджуватися життям, крокувати в ногу з

часом, не відставати від моди. Мода — це стиль, це — спосіб життя. Ви — люди нового тисячоліття. Нове сьогоднішнє несе нову моду.

Сучасна мода одна — здоров'я. Бути здоровим — модно, стильно, красиво, класно. По-справжньому сучасний еталон краси — здорова людина, яка обирає здоровий спосіб життя.

Наша зустріч із вами присвячена проблемі здоров'я молоді, а саме виробленню власного відповідального ставлення до свого здоров'я, до впливу шкідливих звичок, таких як паління, алкоголь тощо.

Після цього психолог пропонує учням об'єднатися в групи (якщо це один клас) або із присутніх учнів утворити групи, при цьому інші учні залишаються глядачами (якщо це паралель учнів певного віку).

Завдання для учнів «Модель здоров'я»

Кожна група учнів отримує завдання розробити свою модель здоров'я відповідно до власного бачення цієї проблеми.

Допоміжні питання: «Що, на вашу думку, є складовими частинами здоров'я?», «З чого складається здоров'я людини?», «Без чого неможливо було б уявити здорову людину?»

На виконання завдання дається 5—7 хвилин, після чого кожна з груп учнів презентує свої розробки. Після презентації групи учнів обмінюються своїми моделями. Учасники кожної групи по черзі називають чинники (фактори), що руйнують здоров'я. Необхідно зруйнувати здоров'я (розірвати той плакат, що є в учнів) і повернути модель авторам, які повинні відновити зруйноване здоров'я. Одному представнику групи пропонують розказати, що він особисто та його ровесники відчували, коли створювали здоров'я, що — коли руйнували, а що — коли отримали свою модель зруйнованою.

Чи можна відновити те, що вже зруйновано? Чи буде це мати той самий вигляд? Що легше — запобігти чи відремонтувати ?

Висновок: відновлювати зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

Інформаційне повідомлення «Що таке здоров'я» (для присутніх учнів, поки учні в групах працюють над створенням моделей здоров'я)

Психолог. Що ж таке здоров'я? «Здоров'я — це нічого, але все без здоров'я — ніщо». Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів.

«Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального добробуту, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

Здорова людина — це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя, та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності. Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

- спадковості — на 20%;
- рівня медицини — на 10%;
- екології — на 20%;
- способу життя — на 50%.

Спосіб життя — це той чинник здоров'я, який майже ділком залежить від

нашої поведінки.

Рольова гра «Симпозіум»

Психолог. Симпозіум — нарада фахівців однієї або кількох країн із певних наукових питань. Учасники повинні уявити, що вони — співробітники науково-дослідних інститутів різних країн, які вивчають вплив наркотичних речовин на здоров'я людини. Учені з'їхалися на симпозіум із метою обміну результатами своїх досліджень.

Дві групи учнів обговорюють результати своїх досліджень із проблеми алкоголю, дві інші — куріння. Після закінчення обговорення кожна з груп протягом трьох хвилин презентує свою роботу.

Гра «Правильно — неправильно»

Проводиться з учнями-глядачами, поки групи готують свої повідомлення. Психолог зачитує школярам запитання. Якщо вони вважають, що відповідь «так», то плескають у долоні, якщо «ні», то в залі має бути тиша.

1. Одна з головних причин паління — прагнення «бути як усі».

2. Ті, що не палять, змушені страждати від захворювань дихальної системи внаслідок пасивного паління.

3. Паління допомагає розслабитися, коли людина нервує.

4. У Легенях людини, що викурює щодня протягом року по пачці цигарок, осідає літр тютюнової смоли.

5. Фізичні вправи нейтралізують шкоду, якої завдає паління.

6. Однієї пачки цигарок цілком достатньо, щоб пришвидшився пульс, підвищився артеріальний тиск і порушилося нормальне кровопостачання та циркуляція повітря в легенях.

7. Більшість курців дістає від паління задоволення та не збирається кидати палити.

8. Тютюнопаління є однією з основних причин захворювань серця.

9. Більшість підлітків можуть покинути палити в будь-який час.

10. Немає нічого страшного, якщо підлітки «бавляться» цигарками, якщо вони залишають це заняття до того, як паління перетвориться на звичку.



Завдання для учнів «Почуй мене»

Кожній групі учнів необхідно скласти девіз чи вислів, пов'язаний із палінням або алкоголем. Кожен учасник пише слово, яке асоціюється в нього з даною проблемою, закриває його, складаючи аркуш «гармошкою», й передає наступному учасникові. По закінченні «гармошка» розгортається й з отриманих слів складається вислів чи девіз. Якщо необхідно, то для зв'язування слів можна вжити кілька слів. Групи презентують свою роботу.

Інформаційне повідомлення для учнів-глядачів «А чи знаєте ви...»

Психолог проходить у зал і пропонує окремим учням зачитувати

інформацію з аркуша.

1. 80% хворих на рак легень— курці.
2. Серед курців захворюваність на рак підшлункової залози в 2—5 разів вища, ніж серед тих, хто не палить.
3. Курці хворіють у 3,5 рази частіше зати, хто не палить.
4. Курці стають жертвами нещасних випадків на виробництві вдвічі частіше, ніж ті, що не палять.
5. Смертність серед тих, що покинули палити, починає зменшуватися на рік після відмови від паління. Цей показник досягає низького рівня, характерного для людей, що ніколи не палили.
6. У випадку будь-якого захворювання ймовірність смерті в курця вища на 70%, ніж у того, хто не палить.
7. Діти батьків-курців страждають на захворювання дихальних шляхів удвічі частіше, ніж їхні ровесники із сімей, де не палять.
8. Причиною 19% усіх пожеж із людськими жертвами є цигарка.
9. Дружини курців, які самі не палять, частіше хворіють на рак легень — у 4 рази — порівняно з дружинами тих, що не палять.

Проблемні ситуації «Зроби вибір»

Групам учнів пропонують ситуацію (ситуації), яку (які) необхідно проаналізувати і запропонувати власний варіант її розв'язання.

Ситуація 1. Твій хлопець приводить тебе в компанію молоді в кафе. За столиком усі палять, ти ніколи не пробувала (не пробував) палити. Але тобі пропонують цигарку як засіб влитися в компанію.

Ситуація 2. Ти збираєшся на дискотеку. Раніше на дискотеках ти завжди почувався (почувалася) ніяково, коли запрошував (запрошувала) дівчину (хлопця) потанцювати. Цього разу твої друзі пропонують тобі «найсильніший» рецепт — випити сто грам «для хоробрості». Ти не знаєш, що буде після цих ста грамів. Твоє рішення.

Ситуація 3. Одного разу в шкільному туалеті старший (старша) за віком учень (учениця) запропонував (запропонувала) тобі цигарку. Ти відмовився. Тоді він (вона) почав (почала) насміхатися з тебе, говорячи при цьому, що «ти ще малий» тощо. Ти дуже обурений ще й тому, що поряд стоять важливі для тебе люди, однолітки. Твоя поведінка...

Ситуація 4. Ти разом зі своєю подругою (другом) на дні народження у приятеля. Усі розмовляють, розважаються. Один із товаришів каже, що хорошого настрою недостатньо, і дістає пляшку з горілкою. Він активно починає пропонувати всім випити. Тобі налили чарку. Твоя подруга (друг) просить тебе не пити, а всі навкруги наполягають випити: «Тобі що, слабо? » Як ти поведешся?

Учасникам груп роздають стікери, на яких кожен пропонує свій варіант

розв'язання ситуації, приклади фраз, висловлювань, що свідчать про відмову від запропонованого. Потім стікери учні прикріплюють до плаката «Як не потрапити на гачок». Один представник від кожної групи зачитує те, що записано на спікерах. Після цього ведучий робить підсумок, ознайомлює з плакатом «Як сказати «ні» («Ні»-стратегії):

- просто «ні»;
- повторюйте (ні, ні...);
- пошуткуйте;
- знайдіть причину;
- найкращий захист — це напад;
- залучіть союзника;
- зверніться до авторитету якоїсь людини чи видання;
- посилайтеся на стан здоров'я, сімейний стан, стать тощо;
- застосуйте погрозу.

Ми часто чуємо слова: «доля людини», але розпоряджатися нею може тільки сама людина, зробивши вибір на користь здоров'я й відмовившись від того, що може перешкодити в житті. Приймаючи рішення, слід ретельно проаналізувати всі «за» і «проти». Остаточне рішення те, що має менше негативних наслідків, і вибір тільки за вами. Вибрати правильну відповідь може людина, впевнена в собі, яка поважає себе, знає свої позитивні й негативні риси. І саме впевненість у собі допоможе не потрапити на гачок.

Вікторина для членів груп «Ви ризикуєте...»

Групам по черзі пропонують запитання вікторини, на які необхідно дати відповідь.

— Скільки відомих канцерогенних речовин міститься в одній цигарці? 4? 8? 12? 15? *(У кожній цигарці міститься 15 різних канцерогенів.)*

— Який орган, разом із легенями, найбільше страждає від наслідків паління? *(Серце. Паління є однією з основних причин захворювань серця.)*

— Чи тютюнопаління викликає сильне звикання?

(Так. Паління породжує як фізичну, так і психологічну залежність, це одна з причин важкого відвикання від паління.)

— Назвіть причини небезпеки паління для вагітних жінок? *(Зростає ризик народження дітей з недостатньою вагою, викиднів, загибелі плоду та смерті дитини в перинатальний період.)*

— Який відсоток курців заявляє, що хотіли б покинути палити? 25,65,85 чи 100%. *(85%)*

— Правильно чи ні, що чим більше людина знає про паління, тим менша ймовірність того, що вона почне палити? *(Правильно.)*

— Назвіть щонайменше три причини, через які підлітки воліють не палити.

(Неприємний запах, друзі, що не палять, батьки, що не палять, тощо.)

— Які проблеми типові для дітей-курців? *(Підвищена захворюваність на бронхіт, пневмонією тощо.)*

Міні-повідомлення ведучого «Реклама в нашому житті»

Психолог. Чи замислювалися ви над тим, навіщо, для кого і ким створюється реклама? *(Відповіді бажаних учнів.)* Реклама (від латинського — вигукую, кричу) — заходи, спрямовані на популяризацію чого-небудь за допомогою засобів масової інформації, плакатів, стендів, оголошень тощо з метою залучення споживачів. Тобто реклама повинна викликати в людей бажання придбати певний товар. Пропонований товар чи послуги подаються як найкращі, щоб переконати потенційного покупця вибрати їх серед інших. В рекламі часто бере участь яскрава, помітна «рекламна людина» — це, в основному, відома людина (артист, спортсмен).

Подумайте, чи завжди реклама чесна? Чи все в рекламі — правда? Чи не перебільшені часом переваги того чи того товару й наша потреба в ньому? І, нарешті, чи може реклама завдати шкоди? *(Обговорення з учнями.)*

Якщо нічого не протиставити потоку реклами, то вона цілком заволодіє людиною. Людина перестав розуміти, що її бажання та потреби створені штучним шляхом. Тоді людина перестав бачити реальність, не усвідомлює навіть очевидних наслідків реклами. Поміркуйте над цими питаннями...

Завдання для учнів «Створи антирекламу»

Групам учнів пропонують створити антирекламу сигарет, алкогольних напоїв у довільній формі (малюнки, вірші, фрази тощо). Можна обрати певну марку сигарет чи алкогольного напою.

Здійснюючи підготовку антиреклами, ведучий орієнтує на позитивний зміст реклами, тобто на пропагування здорового способу життя. Після підготовки групи учні захищають свої проекти.

Інформаційне повідомлення ведучого «Як діяти в ситуації, коли необхідна відмова?»

1. Усвідом суть проблеми. Чого ти хочеш насправді? Що саме тобі не подобається в ситуації?

2. Поясни своє ставлення до ситуації. Вислови свої почуття і думки щодо проблеми та поведінки своєму співрозмовнику. Опиши, що тебе хвилює («Я не люблю коли...», «Мені не подобається...»).

3. Сформулюй свою відповідь. Чітко висловися з приводу того, якою б ти хотів бачити ситуацію (наприклад, «Я хотів би, щоб ти...», «Не міг бити...»)

4. З'ясуй ставлення співрозмовника до своїх слів. Попроси описати його, що він відчуває або думає з цього приводу (наприклад, «Що ти про це думаєш?», «Що ти на це скажеш?»).

5. Уважно вислухай співрозмовника. Спробуй зрозуміти його.

6. Подякуй. Незважаючи на реакцію співрозмовника, закінчуй розмову словами вдячності (наприклад, «Спасибі...», «Дякую за відвертість...»)

7. Звичайно, всього наперед не передбачиш, але ви могли б для себе заздалегідь продумати кілька варіантів відмови, прийнятних саме для вас, щоб у тій чи тій ситуації тиску мати готову відповідь.

Головне, щоб ця відповідь була відповіддю людини, відповідальної за свої вчинки.

Завдання для учнів «Шлях до острова здоров'я»

Учасникам груп, а також бажаючим учням, яким протягом певного часу необхідно написати правила здорового способу життя або ж заповіді здоров'я. Тобто учням треба вказати ті умови, дотримання яких дасть можливість залишатися здоровими.

Підбиття підсумків

Психолог. бажає учням успіхів у житті, упевненості під час прийняття рішень, міцного здоров'я, добробуту. Хай вам щастить на шляху до власного здоров'я! «Якщо є сумнів, утримайся!»— так каже давній вислів. Тож хочеться побажати вам утримання від рішень, що шкодять вашому здоров'ю.



Конфлікти у шкільному середовищі

Мета: сприяти формуванню компетентності учнів у сфері конфліктології.

Хід заняття

Повідомлення теми, мети, завдань заняття

Знайомство

Мета: познайомити учасників заняття, з'ясувати їхні очікування, сприяти створенню позитивної атмосфери.

Проводиться за методикою «Мое життєве кредо»

Психолог пропонує кожному учаснику вибрати одну, заздалегідь підготовану кольорову (за палітрою тесту Люшера — вісім кольорів) паперову стандартну міні-футболку. За 5 хвилин учасники по черзі презентують своє ім'я, життєвий девіз, принципи, хобі, приватну інформацію про себе (за бажанням). На рукавах футболки учасники відтворюють очікування від заняття.

Психолог. Ви зняли свою «стару одягу». Протягом нашого заняття вона випереться, очиститься, а потім ви одягнете її новою на, можливо, нову особистість.

Вправа «Конфлікт — це...»

Мета: донести до дітей поняття «конфлікт» і свої емоції, пов'язані з цим терміном.

Вправа проводиться у 2 етапи

На першому етапі психолог звертається до бабусиної скриньки, де лежить лист від бабусь, та певний предмет, що асоціюється з поняттям «конфлікт». Психолог зачитує листа:

«Любі наші діти, онуки!

Багато людей озирється на своє життя з жалем: «От якби ...». Те, що було зроблено, і те, чого не зробив, часто виринає у спогадах — і давніх, і сьогоднішніх. Немає сумніву, що найтяжчі жалі — це невирішені проблеми у стосунках з іншими людьми — членами родини — які так і не пробачили якоїсь образи і розірвали стосунки; це дружба, що не витримала випробування непростощенням або тихо померла серед моря мовчання; це школа — коли не зрозуміли, не помітили. Не один письменник брав до рук перо, щоб переписати минуле. Як правило, це закінчується списком переоцінених цінностей. Ось що ми знайшли у наших власних списках...

Якби я могла знову прожити життя:

- 1. Я б більше сміялась на людях.*
- 2. Я б їла більше морозива та менше картоплі.*
- 3. Я б менше переймалася тим, що думають мої друзі, а більше дбала би про те, що я думаю про них.*
- 4. Я б не поспішала з головою кидатись у те, про що мало знаю.*
- 5. Я б уважніше прислухалася до того, що кажуть старші (замість того, щоб думати, що я вже все знаю).*
- 6. Я б відкрила своє серце і не боялася, що мені буде боляче.*
- 7. Я б прожила своє життя, а не просто спостерігала, як живуть у книгах чи в кіно.*
- 8. Я б навчилася так грати на якомусь музичному інструменті, що можна було б виступати на сцені.*
- 9. Я б придумала, як можна допомогти жебракам, яких бачила на вулиці, замість того, щоб удавати, що зовсім їх не бачу.*
- 10. Я б жодної миті не тримала образи після того, як помітила, що образилася.*
- 11. Я б нагадувала собі щодня, що «ні» — це слово, яке приносить свободу і яке можна вимовляти, нікого не ображаючи.*
- 12. Я б не чекала, поки хтось зробить перший крок і скаже: «Пробач», «Я тебе люблю» чи «Давай поговоримо».*
- 13. Я б писала листи тим, кого люблю, щоб вони знали: те, ким вони є, набагато важливіше за те, що вони роблять.*

Ой, чекайте, я думаю, це ми вже таки зробили!

Любі наші внуки, ми зараз озирємося на прожите життя і думаємо про все, що ми б зробили інакше, якби могли якось повернутись у свою юність, зрілість. Цього дару нам не дано, але дано вам! Пам'ятайте про це! Любимо та цілуємо вас!

Після цього ведучий дістає зі скриньки предмет — пожмаканий аркуш паперу — і звертається до учасників: «Що це? Що це вам нагадує, з чим асоціюється?», — підводячи їх до думки про те, що це може бути конфлікт.

На другому етапі психолог пропонує учасникам на заздалегідь підготованих аркушах паперу написати: що ж таке, на їхню думку, конфлікт, які емоції виникають у них при слові «конфлікт», при погляді на пожмаканий папір. Після чого об'єднатись із сусідом праворуч, обговорити і спільно описати поняття «конфлікт». Далі пари об'єднуються з парою праворуч і виконують завдання знову. Так триває, доки залишаться 2 чи 3 групи, які презентують свої напрацювання.

Після презентацій проводиться обговорення. Емоції, які назвали кілька груп, виписують на ватман, далі порівнюють своє визначення з підготованим психологом: «Конфлікт — це зіткнення, суперечка, плід непорозумінь, помилок, суперечність між потребами і можливостями».

Вправа «Під час конфлікту більшість людей...»

— Що вони зазвичай роблять?

Мозковий штурм

Мета: ознайомити учасників із поведінкою людей під час конфлікту.

Психолог просить учасників закінчити речення: «Під час конфлікту більшість людей...» (що роблять?). Усі відповіді записують на ватман паперу. Далі їх порівнюють із заздалегідь підготованим плакатом.

Під час конфлікту більшість людей:

- сперечаються;
- намагаються зрозуміти одне одного;
- допомагають одне одному;
- кричать одне на одного;
- співпрацюють;
- уважно слухають одне одного;
- підозрюють одне одного;
- намагаються перемогти;
- посміхаються;
- б'ються;
- змагаються;
- звинувачують;
- ображаються;
- намагаються закінчити розмову;
- намагаються досягти консенсусу або компромісу.

Проводиться обговорення.

Вправа «Стіна конфлікту»

Мета: дати зрозуміти учасникам, що стає причиною конфліктів у школі. Робота в групах за методом Шумахера психолог об'єднує учасників у 2 групи.

Кожна група одержує по 10 аркушів паперу («цеглинок»), на кожній з яких треба написати, що є причиною конфлікту між учнями і вчителями. Далі проводиться презентація груп. Створюється «стіна» можливих конфліктів між учнями і вчителями.

Вправа «Привітання»

Мета: дати учасникам відпочити, налаштувати їх на подальшу роботу.

Психолог просить усіх встати і протягом 1хв привітатися з кожним так, ніби вони давні знайомі, після цього знову протягом 1хв — ніби вони винні іншому гроші, далі протягом 1хв — ніби вони посварилися. Наприкінці проводиться обговорення:

— Як ви почувалися під час кожного з вітань?

Вправа «Які риси потрібні мені для подолання конфлікту?»

Мета: показати учасникам, які риси потрібно розвивати у собі, щоб подолати конфлікт.

Спочатку психолог звертає увагу на зім'ятий аркуш паперу, потім проводить розмову-коментар.

Психолог. Чи можемо ми наш папір розправити, зробити знову гладеньким? Так, можемо (*починає його розгортати, розправляти*). Можна його ще зволожити, випрасувати, притиснути чимось важким і почекати. Як ви думаєте, розправиться наш папір? (*Психолог підводить учасників до того, що папір розгладиться тільки за якийсь час.*)

— Які риси потрібні мені для того, щоб подолати конфлікт?

Мозковий штурм (відповіді записують на ватмані). Далі всі названі риси зачитують.

Вправа «Шляхи розв'язання конфліктів»

Робота в групах

Мета: показати учасникам, яким чином можна попереджати, усувати конфлікт.

Психолог об'єднує учасників у 2 групи розрахунком на першого і другого. Після чого звертає їхню увагу на плакат із написом: «Під час конфлікту більшість людей...», з якого вони мають виписати 5 чи 6 тез, найкорисніших, на їхню думку, для розв'язання конфлікту. Далі проводиться обговорення, знаходяться спільні шляхи розв'язання конфліктів.

Вправа «Руйнування стіни конфлікту»

Мета: навчити учасників, яким чином можна виходити, попереджати конфлікт.

Проводиться у 3 етапи

На **першому етапі** психолог акцентує увагу учасників на тому, що ще залишилася незруйнованою стіна конфлікту (проводиться бесіда-розповідь). А знищити її—дуже просто, потрібно забрати лише по одній цеглинці. Тобто кожен

має взяти на себе відповідальність, зобов'язання не порушувати правил спілкування. Забираючи кожную з цеглинок, ви висловлюєте зобов'язання, протилежне напису на цеглинці-зразку: «Я намагатимусь...», «Я буду...».

Також ми можемо призупинити конфлікт «Я»-повідомленнями» (демонструється заздалегідь підготований плакат).

«Я»-повідомлення» — спосіб передачі інформації про ваші власні почуття без образи чи осуду того, до кого звертаєтеся. Ви відстоюєте свої інтереси, але при цьому не тиснете на іншу людину, не звинувачуєте, не принижуйте її. Існують схеми побудови «Я»-повідомлень. «Коли я (бачу, чую)..., я відчуваю (*опис почуттів*) тому я прошу (*побажання про зміну ситуації*)... Мені (*опис почуттів*)..., коли (*опис ситуації*) тому (*побажання про зміну ситуації*)... Я відчуваю (*опис почуттів*) коли (*опис ситуації*)... Я відчуваю (*опис почуттів*) коли (*опис ситуації*) тому (*побажання*)... Я прошу (*побажання про зміну ситуації*) бо я відчуваю (*опис почуттів*)... Оскільки (*опис ситуації*)..., мені (*опис почуттів*)..., тому (*побажання про зміну ситуації*)...».

На другому етапі психолог пропонує кожному учаснику картку із ситуацією на зразок такої:

1. Учні, які сидять на задній парті, заважають вам, розмовляючи. Ви...

2. Вас змушують ніяковіти, розповідаючи випадок із вашого життя. Ви говорите...

Кожен з учасників по черзі висловлюється.

На третьому етапі психолог просить кожного з учасників по черзі підійти до «стіни конфлікту», обираючи одну з цеглинок, та за допомогою висловів-зобов'язань та «Я»-висловлювань зруйнувати її, кидаючи «цеглину» на підлогу.

Обговорення

— Чи навчилися ви чогось нового?

— Чого саме?

Вправа «Конфлікт»

Релаксаційний комплекс

Психолог просить учасників сісти зручно. Звучить релаксаційна музика.

Психолог. Уявіть собі гаптовану театральну завісу, яка повільно підіймається. Починається п'єса з вашого життя. На сцені ви бачите знайомих людей у конфліктній ситуації. Ви дивитесь цю п'єсу із глядацької зали, а серед людей на сцені впізнаєте себе. Чуєте голоси... Про що там говорять люди? Ви розглядаєте їхній одяг. Він вам не подобається, ви вирішуєте переодягнути всіх у костюми іншої епохи. Це п'єса вашого життя, ви — її режисер, її головний герой. Ви переносите цю сцену на екран телевізора. Спробуйте уявити її в чорно-білих кольорах... А тепер — різнобарвною. Спробуйте вимкнути звук. Тепер учасники вашої п'єси жестикулюють у повній тиші. За деякий час увімкнете звук,

щоб почути слова головного героя — себе. Ви вмикаєте звук і чуєте ці слова. Про що ви говорите?

Уявіть екран у вигляді шахової дошки. На ній розміщені об'ємні фігурки. Ви бачите на цій шаховій дошці учасників конфлікту і себе. Де ваше місце на цій дошці? Уявіть, як ви переставляєте фігурки з однієї клітинки на іншу, вишиковуєте в один ряд.

Зараз ви прибираєте фігурки з дошки і кладете їх у коробку. Закриваєте її, накидаєте на неї гачок і обережно ставите на місце. Ваше поле внутрішнього зору починає зтягуватися важкою театральною завісою. Ви пригадуєте, що все відбувалося на телевізійному екрані, і повертаєте вимикач. Екран гасне. Деякий час на ньому залишається світла крапка. Потім зникає і вона.

Обговорення за бажанням.

Вправа «Лист собі»

Мета: закріплення отриманих учасниками знань.

Психолог просить учасників написати лист-пораду (за прикладом бабусиних) — поради собі у конфлікті. Далі учасники за бажанням зачитують листи — поради собі.

Завершальна вправа

Мета: підбити підсумки заняття. Ведучий звертає увагу учасників на кольорові футболки і пропонує пригадати свої очікування та дати відповідь на такі запитання:

— Чи справдилися ваші очікування, чи здобули ви нову інформацію? Яку?

— Чи чогось навчилися? Чого? Кожен по черзі озвучує свої відповіді.

Далі психолог просить усіх учасників встати та побажати щось сусідові праворуч. Насамкінець психолог каже: «Наше заняття завершено, щастя вам!».



, агресія чи злість, хто головніший? Мої емоції та керування ними

Мета: самодослідження емоційного стану, оволодіння навичками самоконтролю емоційного стану, зняття психічного напруження.

Необхідні матеріали: ватман, маркери, фломастери.

Хід заняття

Гра «Штовхалки».

Мета: зняти психологічне напруження в групі, налаштуватись на подальшу роботу групи.

Інструкція: «Розбийтеся на пари. Встаньте на відстані витягнутої руки один від одного. Підніміть витягнуті руки на рівень плечей та обіпріться долонями на долоні свого партнера. За моїм сигналом починайте штовхати свого партнера долонями, намагаючись зрушити його з місця, і не дайте партнеру зрушити вас з місця. При цьому важливо не завдати партнерові шкоди. За моїм сигналом гра закінчується».

Питання для роздумів:

- Чи сподобалося вам грати?
- Як ви реагували на перешкоду в особі вашого партнера, на його протидію? Що ви відчуваєте стосовно вашого партнера зараз?
- Чи користувалися ви раніше подібним способом «розрядки»?

Гра «Тух-тиби-дух».

Мета: навчитись контролювати свій емоційний стан, знімати емоційне напруження

Інструкція: «Встаньте і утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, коли ви сердиті, і уявіть собі, що зараз ви саме в цьому стані. Тепер потрібно рухатися в середині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати сердитий вигляд обличчя. Єдине, що можна сказати одне одному при зустрічі — три рази повторити слово «тух-тиби-дух».

Питання для роздумів:

- Чи змінився ваш настрій після участі в грі?
- Коли саме він почав змінюватися?
- Що відбувається із злістю, коли нам стає весело?

• Як ви вважаєте, чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій?

Завдання «Жартівливий лист».

Мета: допомогти позбутись роздратованості, негативних проявів у взаємодії з іншими, виходити із складних ситуацій завдяки переведенню негативних емоцій на жарт

Інструкція: «Пригадайте людину, при взаємодії з якою ви досить часто дратуєтесь, сердитесь. Подумайте, які саме дії, слова, прояви цієї людини вас дратують? Пригадайте, що в цей час відбувається з вами? А тепер опишіть ситуацію взаємодії з цією людиною в формі листа до неї. До листа є певні вимоги: він повинен бути жартівливим; прояви цієї людини, її якості та ваша реакція на них повинні бути гротескно перебільшені, в гумористичній формі».

Ведучий пропонує за бажанням прочитати свого листа.

Обговорення:

- Як ви почувалися, коли писали лист?
- Що викликало складності?
- Чи легко було перебільшувати «недоліки» іншої людини та своє роздратування?
- Чи корисно іноді сміятися над собою у напруженій ситуації чи під час негативних проявів у взаємодії?

Завдання «Емоційна скульптура».

Мета: навчити розпізнавати за виразом обличчя емоції співбесідника.

Вгадай емоцію. Група чи хтось один за допомогою міміки передає емоцію, яку інші повинні вгадати. Хто вгадає, займає місце демонстратора.

Питання для роздумів:

- Чи важко вживатися в запропонований образ?
- Чи складно читати образи за виразом обличчя?

Завдання «Так і ні».

Мета: аналізувати поведінку, знаходити прояви агресії, контролювати інтенсивність доказу власної позиції.

Інструкція: «Розбийтеся на пари. Зараз ви будете сперечатися між собою. Але робити це я пропоную за допомогою тільки двох слів: «так» і «ні». Вирішіть, хто з вас буде казати яке слово. Починайте промовляти слово досить тихо, поступово збільшуючи силу голосу, переходячи на сильний крик. Я в якийсь момент зупиню вправу, плеснувши в долоні. Почувши мене, зупиніться та кілька разів глибоко вдихніть повітря».

Питання для обговорення:

- Що ви відчували під час виконання вправи?
- Чи виникало відчуття агресії і в які моменти?
- Як змінилися відчуття після того, як вправу було закінчено?

• За яких обставин такий спосіб відреагування агресії може бути корисним, знімати психічне навантаження?

Завдання «Агресивна поведінка».

Мета: охарактеризувати якості та прояви агресивної поведінки.

Інструкція: «На аркуші паперу запишіть, які поведінкові прояви та якості характеризують людину, про яку можна сказати, що вона справді агресивна (бажано відобразити самооцінку, впевненість, рефлексивну здатність, засоби самоствердження, повагу до інших)».

Під час зачитування ведучий записує на дошці список якостей та проявів агресивної людини.

Дискусія «Що таке агресія?».

Мета: обговорення особливостей прояву агресії в педагогічній взаємодії, способів її запобігання та подолання.

Можна розпочати обговорення з запитань:

Які елементи агресивної поведінки часто трапляються у спілкуванні?

Як найчастіше виявляють агресію під час взаємодії?

Як виявляється агресія і за яких обставин?

Завдання «Любов та лють».

Мета: навчити аналізувати зовнішні прояви емоцій.

Інструкція: «Розбийтеся, будь ласка, на пари. Сядьте один навпроти одного і оберіть, хто з вас буде виконувати вправу першим, а хто в цей час буде спостерігачем. Той, хто буде в ролі спостерігача, повинен заплющити очі й уявити собі людину, яка його розлючує, виводить з себе. Повністю сконцентруйтеся на почутті злості, роздратування. Дозвольте цьому почуттю заповнити вас. Де в тілі міститься почуття злості? Який вигляд воно має? Сконцентруйте на ньому свої думки (1 хвилина). Спостерігачі мають уважно слідкувати за тим, що відбувається з їхніми партнерами. Розплющте очі і обговоріть ваші відчуття та їх зовнішні прояви із спостерігачем.

Знову заплющте очі й уявіть собі людину, яку ви любите. Треба повністю сконцентруватися на почутті любові, дати змогу цьому почуттю поширюватися. Де це почуття міститься в тілі? Яке воно на дотик? Якого кольору? (Приблизно 1 хвилина.) Розплющте очі і послухайте вашого спостерігача — якими були вираз вашого обличчя та положення тіла в той час, коли ви були сповнені почуттям любові. Тепер поміняйтеть ролями».

Повторюється та сама інструкція.

Питання для обговорення:

- Які зміни Ви відчували в собі, коли вами володіли почуття любові та гніву?
- Що ви відчували, коли слухали спостерігачів?
- Яке з цих почуттів ви відчуваєте частіше і чому?

Психогімнастична вправа «Задоволений — сердитий».

Мета:" навчитись контролювати прояви своїх почуттів

Інструкція: «Я пропоную продовжити роботу, яку ми з вами розпочали в попередній вправі. Заплющте очі і уявіть собі, що ви робите, коли задоволені або сердиті. Спочатку уявіть собі, що ви сердиті. Що ви тоді робите? Де ви при цьому? Хто поряд з вами? Як ви відчуваєтеся при цьому? Де в тілі відчувається невдоволеність? А тепер уявіть, що ви задоволені. Де ви, поряд з ким? Де в тілі відчувається почуття задоволення?»

У нашому житті ми, безумовно, буваємо і задоволеними, і сердитими. Але зараз оберіть одне з почуттів — те, що ви відчуваєте частіше. Тепер розплющте очі, вже перебуваючи в певному настрої. Почніть рухатися по кімнаті, висловлюючи це почуття всіма можливими засобами — за допомогою рухів, міміки, слів, звуків (приблизно 1 хвилина). Тепер завмріть у тиші.

Зараз я пропоную вам спробувати перейти в стан, протилежний тому, в якому ви перебували. Зверніть увагу на те, як змінюються ваші рухи, слова, вираз обличчя, дихання, настрої, ставлення до інших людей. Знову зупиніться, завмріть і прислухайтеся до себе. Далі поведіться так, як вам зараз хочеться поводитися. Подумайте, як би ви назвали те почуття, яке ви зараз відчуваєте».

Обговорення:

- Який емоційний стан є для вас звичним?
- Що ви відчували, коли виявляли його?
- Як ви відчували зміну почуттів? Яке з них було важче відобразити і чому?
- Як ви гадаєте, чи можемо ми контролювати прояви своїх емоцій?

Завдання «Ложка дьогтю».

Мета: навчитись переналаштовуватись з негативних ситуацій, що склались, не переносячи негативні емоції, на сьогочасні ситуації; навчитись давати вербальну характеристику емоціям та контролювати їх.

Інструкція: «В кожного з нас бувають ситуації, коли наш поганий настрій та роздратування зумовлені не тим, що відбувається в даний момент, а тими неприємними подіями, які вже сталися чи тільки мають статися. Важливо усвідомлювати, які саме фактори діють на ефективність нашої взаємодії, чи всі вони мають відношення саме до цієї ситуації взаємодії. Розбийтеся на пари. А тепер прислухайтеся до себе і розкажіть своєму партнеру, що в цей момент вас турбує, спричинює психічне напруження і не пов'язане з даною ситуацією взаємодії».

Питання для обговорення:

- Чи звично було аналізувати свій внутрішній стан під час взаємодії з іншою людиною?
- Який досвід ви отримали під час виконання цієї вправи?

Тут краще подати невеличке пояснення причин виникнення агресії та зробити акцент на тому, що агресія є невід'ємною частиною людської психіки, вона відіграє важливу роль у ситуаціях, коли людина спрямовує енергію на захист себе та на подолання перешкод. Небезпечною вона стає тоді, коли її спрямовано на завдання шкоди іншій людині, руйнування або знищення оточуючого.



Завдання «Колір емоцій».

Мета: навчити характеризувати емоції.

Візьміть олівці різних кольорів та намалюйте емоцію, яку зараз переживаєте.

Надайте емоціям певний колір та вербальну характеристику:

Колір	Емоція	Враження, відчуття

Методика діагностики агресивності А. Ассингера, адаптована до підліткового віку

Адаптований для підлітків тест А. Ассингера допоможе визначити, чи достатньо людина коректна стосовно тих, хто поряд, чи легко їй спілкуватися з іншими. Для більшої об'єктивності відповідей можна провести взаємооцінку, коли друзі відповідають на питання один одного. Це допоможе зрозуміти, наскільки самооцінка відповідає реальності.

Підкресліть відповідь:

1. Чи спрямовані ви шукати шляхи до примирення після нового конфлікту?
 1. Завжди.
 2. Іноді.
 3. Ніколи.
2. Як ви поведетеся у критичній ситуації?
 1. Відчуваєте внутрішній накал.
 2. Зберігаєте внутрішній спокій.
 3. Втрачаєте самоконтроль.
3. Яким вас вважають ваші друзі?
 1. Самовпевненим та заздрисним.
 2. Дружелюбним.
 3. Спокійним та незалежним.
4. Як ви будете реагувати, якщо вам запропонують відповідальну посаду у групі?
 1. Прийму її з деякою пересторогою.
 2. Погоджусь без хвилювань.
 3. Відмовлюсь заради власного спокою.

- 5.** Як ви будете себе вести, якщо хтось з ваших друзів без запиту візьме ваші речі?
1. Висловіте йому все.
 2. Заставите повернути
 3. Спитаєте, чи може йому ще щось потрібно.
- 6.** Якими словами ви зустрічаєте свого друга, який вам щось пообіцяв, але не виконав?
1. «У тебе на мене зноп немає часу?».
 2. «Ось попросиш ти у мене щось».
 3. «Обійдусь без тебе».
- 7.** Як ви ведете себе на змаганнях?
1. Намагаюсь обійти всіх, хто попереду.
 2. Мені все одно на якому я місці.
 3. Буду досягати поставленої мети з усіх зусиль і залишу всіх позаду.
- 8.** Якими ви вважаєте свої погляди на життя?
1. Збалансованими.
 2. Поверхневими.
 3. Жорсткими.
- 9.** Що ви робите, якщо не досягли поставленої мети?
1. Завадили обставини і у результатах винен не тільки я.
 2. Все пройде і це минеться.
 3. На майбутнє буду обережнішим.
- 10.** Як ви реагуєте пропозицію ваших друзів випити пляшку пива чи чогось міцнішого?
1. «Я на такі розваги не піду».
 2. «Потрібно запропонувати їм шлях цікавішого відпочинку».
 3. «Вони мені більш не друзі».
- 11.** Що ви відчуваєте, якщо місце, яке ви хотіли обійняти, зайняв хтось інший?
1. «Навіщо я витрачав на це сили?».
 2. «Напевно, він симпатичніше. Він домовився про цю посаду заздалегідь».
 3. «Можливо, мені це вдасться іншого разу».
- 12.** Як ви дивитесь страшні фільми?
1. Боюсь.
 2. Скучаю.
 3. Отримую справжнє задоволення.
- 13.** Якщо ви запізнюєтесь на важливі збори через зовнішні причини...
1. Будете хвилюватись під час засідання
 2. Буду намагатись викликати поблажливість у оточуючих.
 3. У мене через це зіпсується настрій.
- 14.** Як ви ставитесь до своїх спортивних успіхів ?
1. Обов'язково намагаюсь виграти.
 2. Ціную задоволення.
 3. Дуже нервую, якщо не щастить.
- 15.** Як ви вчиняєте, якщо вас погано обслуговували у кафе чи магазині?
1. Буду терпіти. Не люблю сваритися з людьми.

2. Викличу менеджера та все йому висловлю.

3. Піду у службу захисту прав споживачів.

16. Як ви себе будете поводити, якщо вашого друга образили школі, у групі?

1. Обов'язково поговорю з вчителем, керівником.

2. Розберусь сам за друга.

3. Пораджу другові помститися.

17. Яка ви людина?

1. Посередня.

2. Самовпевнена.

3. Пробивна.

18. Що ви скажете своєму знайомому, з яким ви зіштовхнулися у дверях школи (іншого закладу), якщо він почав просити у вас вибачення?

1. «Вибач, це моя провина».

2. «Нічого, це все пусте».

3. «А уважнішим ти бути не можеш?».

19. Як ви реагуєте на сюжети в ЗМІ про випадки молодіжного хуліганства?

1. Потрібно вжити суттєвих заходів...

2. Потрібно ввести жорстке покарання.

3. Неможна все валити на молодь. Винні і вихователі.

20. Уявіть, що у вас є шанс народитися знову, але тепер вже твариною. Якою твариною ви хотіли би бути?

1. Тигром чи леопардом.

2. Домашньою кішкою.

3. Ведмедем.

Підрахуйте кількість балів у відповідях.

Результати:

45 і більше балів. Ви надмірно агресивні і при цьому нерідко буваєте невірноваженим і надмірно жорстоким стосовно інших людей. Ви сподіваєтесь досягти верхівки, розраховуючи на власні методи, і здобути успіх, жертвуючи інтересами близьких людей. Тому ви не дивуетесь неприязні однокласників, але при найменшій можливості намагаєтесь їх за це покарати.

36—44 бали. Ви помірно агресивні, але цілком успішно йдете по життю, оскільки у Вас достатньо здорового честолюбства і самовпевненості.

35 і менше балів. Ви надмірно миролюбні, що зумовлено недостатньою впевненістю у власних силах і можливостях. Це, звичайно, не означає, що Ви як травинка, гнетесь під будь-яким вітерцем ... І все ж таки більше рішучості Вам не завадить!

Якщо з семи і більше питань ви набрали по три бали і менш ніж за сімома питаннями — по одному балу, то вибухи Вашої агресивності носять скоріше руйнівний, ніж конструктивний характер. Ви схильні до непродуманих вчинків і запеклих дискусій. Ви ставитеся до людей зневажливо і своєю поведінкою провокуєте конфліктні ситуації, яких цілком могли б уникнути.

Якщо ж з семи і більше питань ви набрали по одному балу і менше, ніж з семи питань — по три бали, то ви надмірно замкнуті. Це не означає, що Вам не властиві спалахи агресивності, але ви пригнічуєте їх аж надто ретельно.

Завдання «Важка ноша».

Мета: проаналізувати щоденний емоційний стан.

Уявіть, що у вас у наплічнику замість звичайних речей емоції. Яких емоцій ви більше з собою берете. Намалуйте це.

Питання для обговорення:

- Чи збігається те, що ви зафіксували, з реальним станом речей?
- Чи доводиться контролювати прояв негативних емоцій?

Інтернет-залежність - вигадка чи хвороба

Мета: поглибити уявлення учнів про комп'ютер, його вплив на дітей, ознайомити з ознаками залежності від комп'ютера, виховувати повагу до власного здоров'я.

Хід заходу

I. Вступ

Психолог. Інтернет, як і все в житті, має дві сторони — чорну і білу. Крім переваг, Інтернет приніс певні незручності. Для деякого Інтернет став ще одним видом наркотику, що за силою своєї дії і прихильності не поступається алкоголю чи нікотину.

Зараз медики обговорюють питання, чи не розширити розділ Міжнародної класифікації хвороб, що стосується хвороб залежності. Поки в нього входять наркоманія, алкоголізм, тютюнокуріння. В останні роки сюди додалися лікарська залежність і обжерливість. Тепер мова йде і про віртуальну наркоманію. Сьогодні все більше дітей користуються Інтернетом для спілкування, пошуку інформації, ігор, завантаження мультимедіа.

II. Основна частина

Психолог. *Пропоную* провести вправу на знайомство учасників. Вона називається «Вітання без слів». За 2 хвилини привітайте якомога більше людей в аудиторії. Робіть це мовчки, без слів. При цьому використовуйте кожен спосіб

лише один раз. Для наступного привітання вигадайте новий спосіб. (*Учні виконують вправу.*) Скількох людей вдалося привітати? Що складніше: вигадати нові способи привітання чи їх продемонструвати? Чи відчув хтось дискомфорт? На якому етапі це відбулося?

(Відповіді учнів.)

Психолог. Практично ця вправа допомагає зняти психологічну напругу та веде до вільного спілкування. Спілкуючись в Інтернеті, люди використовують допоміжні слова, символи, смайлики. Кожен вкладає в них своє значення, яке може бути незрозумілим для інших учасників. Але з появою нових он-лайн-можливостей збільшується й кількість загроз. Що ж може трапитись у реальному житті через безтурботну віртуальну поведінку дитини? Чи чули ви колись поняття «безпечний Інтернет»? Чи навчають вас батьки он-лайн-етикету?

(Відповіді учнів.)

Психолог. Уже третій рік поспіль 8 лютого Україна разом з іншими європейськими країнами відзначає День безпечного Інтернету. У цей день проводяться різні акції, тренінги, метою яких є інформування дітей, їхніх батьків та вчителів про інтернет-загрози. Та головним залишається навчати неповнолітніх елементарних правил безпечної поведінки в Інтернеті. Що таке «безпечний Інтернет»?

Учень. Безпечний Інтернет — це «коли у тебе є антивірус і ти качаєш усе без вірусів». «Безпечний Інтернет» — це щоб не «вчислили» тебе і якісь дані про тебе. «Безпечний Інтернет» підказує залишати у мережах не дуже точні дані — половину своїх даних, половину не своїх.

Психолог. Подивіться на плакат і прочитайте зміст, який експерти зазвичай вкладають у цей термін: виважене, свідоме використання дітьми Інтернету при дотриманні певних правил користування світовою мережею для недопущення потрапляння дітей у небезпечні ситуації. Окрім того вважається, що дітей важливо навчати цивілізованого спілкування із раннього віку, разом із формуванням загальнокультурних цінностей, навчати їх користуватися інформаційними засобами зв'язку, дотримуючись правил етикету та поважаючи свободу оточуючих. Чи контролюють батьки ваше перебування у мережі?

(Відповіді учнів.)

Психолог. Я зачитаю вам інформацію про деякі сім'ї, тобто про їх ставлення до комп'ютера та до мережі.

1. Батьки неповнолітнього Віктора кажуть, що постійно проводять бесіди із сином щодо того, як поводитися в Інтернеті, на які сайти можна заходити, де можна реєструватися тощо. «Комп'ютер у сина давно, ще років із семи, а от до Інтернету підключили, нещодавно. Крім того, ми намагаємося обмежити час роботи за комп'ютером, аби дитина не була від нього залежна. І Віктор ставиться до цього нормально». Чи батьки Віктора зробили достатньо для того, щоб уберегти свою дитину?

(Відповіді учнів.)

2. Олександрю, за його словами, батьки нічого не розповідали, оскільки і комп'ютер, й Інтернет у нього вже давно, то він сам опановував культуру користування всесвітньою павутиною. Вони знають, що їх син спілкується в Інтернеті лише з тими, кого особисто знає. Таку інформацію, як телефон, домашню адресу, не пише — це безглуздо. Чи правильно роблять батьки Олександра, не пояснюючи мінусів впливу мережі?

3. Мама семирічного Кирила виважено ставиться до користування комп'ютером та Інтернетом своїм сином. Вона намагається якнайбільше відлучати його від комп'ютера, бо надмірне захоплення ним мало сумні наслідки в їхніх стосунках. Безпечний Інтернет для неї — той Інтернет, який іноді контролює хтось із дорослих у їхній сім'ї, хто має уявлення про налаштування.

4. Батько восьмирічної Насті вважає, що діти безконтрольно користуються Інтернетом там, де батьки безвідповідально ставляться до своїх нащадків, мотивуючи свій егоїзм зайнятістю на роботі. Його донька ще не користується Інтернетом, але телевізор, у принципі, не менш небезпечний, тому він забороняє часто і довго дивитися мультфільми. Він вважає, що сучасне покоління нестримане, їм хочеться всього і відразу — це неправильно. «Ми були щасливішими, хоча не мали ні мобільних, ні комп'ютерів — ми більше спілкувалися вживу».

Інтернет — це загроза чи допомога? Порівняння Інтернету з наркотиком багатьом здається абсурдом. Але останнім часом усі ми частіше чуємо в розмовах, що хтось постійно грає в он-лайн ігри, «підсів» на якийсь чат або пірнув із головою в якийсь клан. Про порносерфінг і еротичне листування мало хто розповідає, проте відвідуваність відповідних ресурсів говорить сама за себе. Зрозуміти, чи страждаєте ви на інтернет-залежність, допоможе тест. Пройдіть цей тест, відповідаючи на запитання гранично чесно. Оцініть свої відповіді на кожне із запитань за такою шкалою:

Ніколи або вкрай рідко — 1 бал.

Іноді — 2 бали.

Регулярно — 3 бали.

Часто — 4 бали.

Завжди — 5 балів.

Чи часто ви:

1. Зауважуєте, що проводите в он-лайні більше часу, ніж мали намір?

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб подовше побути в мережі?

3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі спілкуванню з партнером?

4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в он-лайні?

5. Дратуєтесь через те, що навколишні цікавляться кількістю часу, проведеного вами в мережі?

6. Відзначаєте, що перестали робити успіхи в навчанні або роботі, тому що занадто багато часу проводите в мережі?

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більше необхідне?

8. Відзначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом?
9. Відмовчуєтеся, коли вас запитують, чим займаєтеся в мережі?
10. Блокуєте думки про ваше реальне життя, які турбують, думками про Інтернет?
11. Перебуваєте в передчутті чергового входу в мережу?
12. Відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє та безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим способом виражаєте свою досаду, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?
15. Смакуєте тим, чим займетеся в Інтернеті, перебуваючи в оф-лайн?
16. Говорите собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?
17. Чи були у вас спроби скоротити час, проведений в он-лайн?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, проведеного вами в мережі?
19. Замість того, щоб піти кудись із друзями, вибираєте Інтернет?
20. Відчуваєте депресію, пригніченість або знервованість, перебуваючи поза мережу, та відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь в он-лайн?

Підрахуйте результати.

20—49 балів. Ви — мудрий користувач Інтернету. Можете подорожувати в мережі дуже довго, тому що вмієте контролювати себе.

50—79 балів. У вас є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо ви не звернете на них уваги зараз — надалі вони можуть заповнити все ваше життя.

80—100 балів. Використання Інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Вам потрібна термінова допомога психотерапевта.

Психолог. Так Інтернет — це загроза чи допомога? У нас нема завдання виявити, чи ви — мудрий користувач Інтернету, чи є у вас деякі проблеми, пов'язані з вашим надмірним захопленням. Це ви зможете зробити самі. Можливо, через деякий час. А зараз програймо кілька ситуацій.

Ситуація № 1. Яке ставлення до комп'ютера та Інтернету у вашій сім'ї? Наведіть приклади, як ваші батьки борються з пануванням комп'ютера вдома.

Ситуація № 2. Поставте себе на місце своїх батьків. Чи хотіли б ви, щоб у вашої дитини був комп'ютер та чому? Як ви відреагуєте на вимоги своїх дітей? Висловіть свою думку, зважаючи на прочитану інформацію.

Ситуація № 3. Уявіть себе дорослою людиною, яка має сім'ю. Розробіть стратегію, як уберегти свою дитину від негативного впливу Інтернету.

(Виконання завдань.)

Психолог. Експерти вважають, що соціальні мережі є ефективним способом комунікації та самовираження для підлітків і молодих людей. Окрім того, вони дають можливість знайти свої захоплення, однодумців та швидко розповсюджувати інформацію. Проведемо ще одну гру — «Розшифруй своє

ім'я». Підберіть на кожну літеру свого імені слово, яке вас характеризуватиме. На роздуми дається лише 2 хвилини. Якщо не маєте змоги придумати риси характеру на всі літери свого імені, достатньо розшифрувати 3—5 літер. Назвіть ім'я та характеристики, які вам вдалося придумати.

Хтось має бажання додати характеристики, які вам підходять, але їх назви не починаються з літер, з яких складається ваше ім'я?

(Відповіді учнів.)

Психолог. Це дуже гарна вправа для самопрезентації. Досить часто в соціальних мережах або інших ресурсах Інтернету користувачі змушені для отримання інформації або послуги приймати умови адміністратора. Ці умови бувають іноді ризиковані для самих користувачів, наприклад, повідомлення особистої інформації. Віртуальна природа соціальних мереж дає можливість особистості діяти анонімно чи дискутувати під вигаданим ім'ям. Дискусія може бути частиною гри і позитивним елементом у спілкуванні, але вона водночас може бути небезпечним інструментом маніпулювання свідомістю і нести для людини загрозу. Як уберегти свою дитину? Перед тим, як діти почнуть досліджувати нові кордони Інтернету, добре було б пересвідчитися, чи вони знають, навіщо потрібен Інтернет і чого вони не повинні робити в он-лайн-режимі. Пропоную виробити невеликий перелік правил, із якими варто ознайомити дитину.

1. Пояснити дитині, які сайти вона може відвідувати, коли може виходити в он-лайн і як довго їй дозволено користуватися комп'ютером.

3. Не дозволяти дитині надавати персональну інформацію, таку, як свою домашню адресу, телефонний номер, номери кредитних карток, назву та місце розташування школи, без дозволу своїх батьків.

4. Завжди негайно повідомляти своїх батьків, коли дитина бачить або отримує через мережу те, що примушує її почувати себе некомфортно або занепокоєно, включаючи повідомлення електронної пошти, Web-сайти або навіть звичайну пошту від своїх інтернет-друзів.

5. Ніколи не погоджуватися зустрітися особисто з кимось, із ким дитина познайомилася в он-лайні, без дозволу своїх батьків.

6. Ніколи не відправляти свої фотографії або фотографії членів своєї сім'ї іншим особам через Інтернет, не проконсультувавшись попередньо зі своїми батьками.

7. Ніколи не давати нікому (навіть своїм друзям) паролі доступу, окрім батьків.

8. Коректно поводитися в он-лайні й не робити нічого, що б могло образити або роздратувати інших людей.

III. Заключна частина

Психолог. Піклуйтеся про себе і своїх батьків, приділяйте їм належну увагу, будьте з ними відвертими — і тоді всесвітня мережа стане помічником для вас і вашої родини, а не загрозою.

Коли треба сказати "НІ"

Мета: ознайомити дітей з поняттям психологічних меж особистості; виховувати культуру гідності; формувати відповідальну поведінку, вміння казати «ні» в певних ситуаціях; вчитися протистояти груповому тиску.

Матеріали та обладнання: етичний щоденник, ручки, фломастери, бланки для самодіагностики (за кількістю присутніх), легкий м'яч або надувні кульки, нитки різних кольорів, кілька голок.

Хід заняття

Психолог. Тема сьогоднішнього заняття дуже важлива, оскільки ми будемо вчитися відстоювати свою гідність. Інколи відмова від необдуманих вчинків рятує життя людині.

Вправа «Детектив»

Мета: вчитися розпізнавати невербальну інформацію; вдосконалювати вміння працювати в групі.

Матеріали та обладнання: невеликий за розміром предмет (гумка, маленький м'ячик тощо).

Психолог. Діти, станьте в коло обличчям одне до одного якнайтісніше. За спиною, за моїм сигналом, ви передаватимете м'ячик. Коли я плесну в долоні, передачу слід припинити. Ведучий стоятиме в центрі кола і повинен відгадати, в кого опинився м'яч.

Інформація для психолога. Ведучого обирають серед тих, хто мало проявляє себе на заняттях, або за бажанням гравців. Рекомендується, аби кожен побував у ролі ведучого.

Рефлексія

Запитання

1. Що ви відчували, коли стояли в колі?
2. Чи виникли в когось труднощі з відгадуванням?
3. Кому вдалося найкраще впоратися із завданням?

Вправа «Наполегливість»

Мета: формувати навички вербальної й невербальної відмови в ситуаціях провокаційного характеру; вчитися протистояти наполегливості з боку інших, ввічливо відмовляти.

Психолог. Діти, пропоную вам об'єднатися в пари: один із вас щось вимагатиме, а інший — вказуватиме на причину, чому він змушений

відмовитись. Гра закінчується тоді, коли одному учаснику вдасться переконати іншого.

Можливі ультиматуми.

«Виконай за мене домашнє завдання».

«Ходімо на уроці англійської мови до крамниці».

«Віддай мені свого хом'ячка».

«Візьми гроші зі скарбнички на морозиво».

«Спробуй цигарку».

«Подаруй мені свою улюблену книжку».

Інформація для психолога. Треба дати дітям можливість самостійно придумати ситуації, це можуть бути реальні випадки з життя. Стежте за тим, що відбувається в кожній парі. Через деякий час, якщо ситуація зайшла у глухий кут, запропонуйте помінятися ролями.

Рефлексія

Запитання

1. Що ви відчували, коли пропонували?
2. Чи відчували бажання отримати згоду?
3. Коли відчули, що вам не вдасться домогтися згоди, чи докладали додаткових зусиль?
4. Що ви відчували, коли змушені були відмовити?
5. Які висновки для себе зробили?

Висновок. Наполягати на чомусь складніше, ніж відмовити, адже вмовляння вимагають значних розумових ресурсів, умінь, винахідливості. Буває, що людина, немов залежить від рішення свого опонента, а для того, щоб відмовити, іноді достатньо просто похитати головою.

Психолог. У житті ми стикаємося з різними проханнями. Бувають ситуації, коли ми не хочемо або не можемо їх виконати. Як слід відмовити, щоб не образити співрозмовника? Існує кілька правил. Передусім, з'ясуй для себе, що тобі не подобається в конкретній ситуації. Опиши словами, що тебе непокоїть, розкажи про свої відчуття, наприклад: «Мені не подобається те, що...» Запропонуй своє бачення ситуації: «Я хотів би, щоб ти...» Можеш запитати, що про це думає твій опонент: «Що ти скажеш на це?» У будь-якому випадку уважно вислухай співрозмовника, спробуй зрозуміти його і подякувати, не зважаючи на результат розмови: «Дякую за відвертість (увагу)».

Вправа «Я вмію сказати "ні"».

Усі учасники об'єднуються у три підгрупи. Кожна — отримує картку, на якій описана певна ситуація. Через 10 хв учасникам потрібно запропонувати кілька варіантів правильної поведінки в цій ситуації. Після чого відбувається обговорення.

Можливі ситуації.

1. Друг (подруга) пропонує піти на дискотеку, а ви не в гуморі.
2. Ваш друг (подруга) пропонує піти разом у гості до його (її) друзів, які вам категорично не подобаються.

3. Друг (подруга) просить у вас музичні диски, а ви не хочете давати.

Вправа «Не можу і не хочу»

Мета: актуалізувати та виробити різні стратегії відмови; збагатити особистий досвід поведінкових проявів.

Психолог. Діти, давайте разом поміркуємо, як краще сформулювати відмову, аби не образити співрозмовника. Пропонуйте все, що одразу спаде на думку. Проте не забувайте про вищезазначені правила! При цьому ми використовуємо метод «Мозковий штурм».

Правила проведення «мозкового штурму»:

1. Можна говорити все, що спадає на думку.
2. Можна повторювати ідеї, запропоновані кимось із однокласників.
3. Не можна критикувати й обговорювати вислови решти членів групи.
4. Можна пропонувати навіть найнесподіваніші рішення.
5. Потрібно за короткий проміжок часу висловити якнайбільше ідей.

Інформація для психолога. Ведучий записує на дошці, резюмує, додає свої ідеї. Потім під час групової дискусії пропонується остаточний варіант, який діти записують в етичний щоденник.

Можливий перелік ідей.

1. Упевнено сказати «ні».
2. Сказати, що ви дуже поспішаєте і вам треба відлучитися у справах.
3. Знайти поважну причину і пояснити відмову.
4. Сказати, що ви погано себе почуваєте.
5. Беззупину говорити про власні проблеми.
6. Використати метод «заграної платівки» (повторювати одне й те ж кілька разів).
7. Послатися на авторитет: «Мій тато мені говорить, що...», «Я хочу бути схожим на..., а він не курить» тощо.
8. Ставити дуже багато уточнювальних і непотрібних запитань.
9. Відбутися жартами.
10. Пригрозити (що закричите, розкажете комусь тощо).

Рефлексія

Запитання

1. Чи корисною була для вас ця вправа?
2. Що нового ви дізналися, які висновки для себе зробили?
3. Пригадайте своє референтне коло спілкування. У який спосіб ми висловлюємо прохання, як реагуємо на прохання цих людей? А інших? Чому?

Самодіагностика «17 запитань Джонсона»

Матеріали та обладнання: індивідуальні бланки-анкети.

Дітям пропонується в етичних щоденниках відповісти на 17 запитань.

1. Що тобі найважче зробити (робити)?
2. Який твій улюблений жарт?
3. Що для тебе означає дружба?
4. Що ти найбільше цінуєш?

5. Коли ти відчуваєш себе найкраще?
6. Якби ти не був тим, ким є, то ким хотів би бути?
7. Як ти приборкуєш свій гнів?
8. Куди ти пішов би, аби захотів побути на самоті?
9. Яка твоя улюблена річ?
10. Про що ти найчастіше мрієш?
11. Кому найбільше довіряєш?
12. Коли ти відчуваєш себе ніяково?
13. За яких обставин ти міг би сказати неправду?
14. Де тобі найбільше хотілося б жити?
15. Яка твоя найголовніша мета у житті?
16. Як гадаєш, що міг би сказати про тебе твій ворог?
17. Що сказав би про тебе твій найкращий друг?

Рефлексія

Запитання

1. Які запитання для вас виявилися найважливішими?
2. Що нового дізналися про себе?
3. Якими були нові переживання?

Підбиття підсумків заняття

Запитання

1. Що корисного для себе ви довідалися на занятті?
2. Що було для вас найважливішим?
3. Що сподобалося, не сподобалося?



Мета:

ознайомити учнів із поняттям толерантності, спонукати їх до усвідомлення позитивних і негативних вчинків, формувати потребу в побудові гуманних, неконфліктних взаємин із протилежною статтю.

Обладнання: ПК, дошка, аркуш із правилами роботи у групі, стільці, розставлені колом, музика, аркуш із рисами толерантної особистості, грамота для найтолерантнішого ліцеїста, іграшки, папірці з рисами толерантної особистості та пусті аркушики, картки із ситуаціями, ролі «дітей», картки з ролями для гри «Заборонений плід», малюнки Розенцвейга, учнівські творчі роботи.

Хід тренінгу

Психолог.

У сучасному суспільстві існування джентльменів чи справжніх леді є рідкісним явищем. Це пов'язано зі зміною ціннісних орієнтацій українців, де мораль займає другорядну позицію. Проте інколи, наодинці зі своїм «Я», особистість задумується над тим, правильно вона зробила чи ні. Тобто, людина без совісті прирівнювалася б до тварин, а наявність морального імперативу ставить нас вище за нерозумних істот. Тому, щоб остаточно не повернутися до першопочаткового стану, із якого утворилося людство, потрібно розвивати в собі гуманність, справедливість, доброзичливість, безкорисливість, демократизм, альтруїзм. Цьому питанню ми й присвятимо сьогоднішнє тренінгове заняття.















II. Нагадування правил роботи у групі

- Активність.
- Конкретність.
- Лаконічність.
- Відключення мобільних телефонів.
- Конфіденційність.
- Добровільність.
- Толерантність.
- Критикувати не людину, а її конкретний учинок.
- Правдивість.
- Принцип «тут і тепер».
- Атмосфера доброзичливості.
- Відповідальність за самостійне вирішення проблем.
- Увага до почуттів.

Усмішка по колу, рукостискання

Актуалізація знань учнів про толерантність

Риси толерантної особистості:

-  Знання власних недоліків, переваг та їх прийняття.
-  Почуття безпеки.
-  Відповідальність.
-  Прийняття світу таким, яким він є.
-  Прагнення до незалежності.
-  Здатність до емпатії (розуміння проблем інших, співчутливості).
-  Почуття гумору.
-  Демократизм.
-  Здатність до співпраці.
-  Повага людської гідності.
-  Визнання рівності всіх людей.
-  Неприйняття домінування, насильства.
-  Терпимість до чужих думок, вірувань, поведінки.
-  Альтруїзм.



Уміння володіти собою.

Допитливість.

Повідомлення результатів дослідження про толерантність учнів

Здійснення учнями гуманного та аморального вчинку протягом тижня, місяця, життя, здатність критично оцінити власні негативні вчинки, указувати на недоліки інших, зневажливе ставлення до інших, уміння просити пробачення за неадекватну поведінку, оцінити моральну атмосферу учнівського та педагогічного колективу, дотримання учнями моральних норм, потреба змінити власну поведінку та поведінку ровесників, учителів, батьків тощо.

Бесіда

Психолог. Одним із компонентів моральної свідомості є толерантність. Що, на вашу думку, включає це поняття? Який рівень толерантності домінує серед ліцеїстів? Хто з вас не брав участі в опитуванні, може самостійно оцінити свій рівень толерантності, визначивши, які якості у вас розвинені, які — ні, дивлячись на слайд.

Асоціації

Учні по черзі витягують зі скриньки предмети й намагаються встановити відповідність між ними та толерантністю.

Магазин

Учні підходять до психолога, який виступає в ролі продавця толерантних рис, купують якість, яка їм найбільше потрібна, але розплатитися вони мають за неї найгіршою своєю рисою, обґрунтувавши свою покупку. У кінці узагальнюється, чого найбільше прагнуть набути/позбутися учні. Психолог має підготувати на аркушах риси толерантної особистості в кількох екземплярах, а також пусті аркушки, де учні вписуватимуть свої негативні риси.

«Мені подобається в тобі..., тому що...»

Вправа виконується ланцюжком.

Вирішення проблеми

Учні поділяються на 3 мікрогрупи, у середині яких обговорюється ситуація: мають придумати якнайбільше шляхів виходу з неї (записують на папері); коли психолог плескає в долоні, ситуація переходить до іншої мікрогрупи, ще раз — до третьої, таким чином, 3 ситуації будуть розглянуті всіма учнями за короткий час (3 хвилини).

Ситуації:

1. Учитель жіночої статі переносить образ «слабкого» чоловіка на старшокласників чоловічої статі: вважає їх не здатними матеріально забезпечити родину, тими, хто принижує гідність жінки, не допомагає по господарству;

2. Молодий учитель чоловічої статі залицяється до випускниці, у якої є хлопець;
 3. Хлопці-старшокласники знущаються з молодою вчительки, розцінюючи її як таку, що не здатна логічно мислити, узагальнити свої знання.
- Обговорення ситуацій: толерантні й інтолерантні шляхи виходу із ситуації.

Карусель

Учні утворюють 2 кола (внутрішнє — це «діти», зовнішнє — це «батьки»), які рухаються в протилежні боки. «Батьки» розміщені таким чином: мама, мама, тато, тато..., «діти» — хлопець, дівчина, хлопець, дівчина... «Діти» отримують певну роль («мазунчик», «егоїст», «відлюдник», «агресор», «інтелектуал», «вихований», «апатичний», «добра душа»), відповідно до якої ведуть себе на задану однакову для всіх ситуацію («хочу піти погуляти з друзями»), «батьки» повинні знайти толерантні шляхи відреагування на будь-яку поведінку «дітей». Потім вони міняються місцями, змінюється й ситуація («купіть мені скутера»).

Емоції в конфліктній ситуації.

Учні називають емоції, які найчастіше виникають у конфліктній ситуації (відповіді записуються на дошці). Потім вони добирають до них слова-антоніми. Узагальнюються способи стримування негативних емоцій у деструктивній ситуації.

Злий і добрий ангели.

Це рольова гра, у якій беруть участь 3 учнів: «злий ангел», який умовляє жінку спробувати «заборонене яблуко». Кожна репліка супроводжується обмотуванням нитки довкола неї. «Добрий ангел», який відмовляє одружену жінку від спокуси, розмотуючи «нитки зла». Жінка роздвоюється між толерантним й інтолерантним учинком, проте має прийняти свідоме, самостійне рішення.

Обговорюється стратегія поведінки всіх героїв щодо толерантності.

Метод Розенцвейга

Учням роздаються малюнки з різними ситуаціями, на які потрібно пасивно, агресивно, асертивно (відстоювати власну точку зору в коректній формі, не чинити опір, а приймати раціональні, істинні судження інших, знати, чого хочете, поважати інших, уникати конфліктів, намагатися зрозуміти оточуючих) відповіді.

Передай далі.

Учні кидають по колу м'ячика, називаючи, що потрібно дівчині/хлопцю, щоб стати ідеальною (-им) дружиною/чоловіком.

Танцотерапія

Учні спочатку танцюють під звучання повільної та швидкої музики, потім 1 учень, що гарно танцює, показує 1 танцювальний рух, а потім толерантно

запрошує до танцю іншого, 1-ий повторює рухи 1-го, додає свій і запрошує III-го... Психолог добирає музику народів світу, що пожвавить настрої учнів.

«Найбільше мені сподобалося, що ти сьогодні..., і я бажаю...»

Вправа виконується по колу.



Людина і світ професій

*Якщо ви
вдало оберете професію
вкладете в неї душу, то
щастя саме вас знайде.*

К. Ушинський

Мета:

- розповісти учням про значення правильного вибору професії для особистості;
- розкрити проблему професійного самовизначення;
- обговорити типові помилки при виборі професії та їхні наслідки;
- розвивати здатність до самоаналізу і рефлексії;
- виховувати відповідальне ставлення до вибору майбутньої професії.

Матеріали: тематичні малюнки, щоденник вибору профілю навчання.

Хід заняття

Вправа «Очікування»

Учням роздають стікери. Психолог просить написати на них, чого саме підлітки чекають від курсу «Людина і світ професій» та, зачитавши свій напис, прикріпити аркуш на підготовлений плакат із зображенням піщаного годинника (у верхній його частині).

Інформаційне повідомлення «Значення правильного вибору професії»

Психолог. Шановні друзі! Уявіть, що вас запросили в гості. Господар у святковому вбранні радісно відчиняє перед вами двері. Тож невже ви забажаєте увійти в дім через вікно? Але ж так буває! Я маю на увазі дім, який вміщує в собі цілий світ — світ професій, а вікна — різні типи професійних навчальних закладів. У нашій країні створено багато можливостей для вільного вибору професії кожною молодою людиною, реалізації її творчих здібностей. Але, на жаль, мудро користуються ними далеко не всі: за даними соціологічного опитування, випускники за 1—2 місяці після закінчення школи до 6 разів можуть змінювати свої наміри, стикаючись з об'єктивними перешкодами.

При надзвичайній важливості матеріальної зацікавленості, при всій суттєвості соціальної підтримки будь-яка діяльність особливо ефективна, коли в ній присутній елемент творчості, коли задовольняється процес пізнання нового, раніше невідомого, зокрема пізнання власних сил, здібностей. Якщо цього немає, виникає професійна некомпетентність, що завдає шкоди самій особистості. Рано чи пізно людина починає відчувати свою неповноцінність, незадоволеність, байдужість. Найбільш продуктивної діяльності можна досягти тоді, коли компетентність поєднується зі справжнім талантом. Як визначити своє покликання? Це нерідко незрозуміло. Деякою мірою відповісти на запитання вам допоможе наш курс «Людина і світ професій», але лише за умови постійної самостійної роботи над собою. На запитання «Як можна пізнати себе?» великий Гете відповідав: «Тільки шляхом дії, але ніколи — шляхом споглядання».

Щоб зробити правильний вибір, треба мати вихідні дані. Які саме? (*Дані про себе, про безмежний світ професій та про запити суспільства.*)

Давайте дещо узагальнимо і систематизуємо ті знання про себе, якими ви вже володієте. Це нам допоможе зробити «Щоденник вибору профілю навчання».

Узагальнення отриманих знань.

Вправа «Рука долі»

Мета: показати наслідки випадкового вибору професії та зрозуміти необхідність активних дій щодо вибору професії.

Учнів просять на трьох картках написати назви професій, якими б вони хотіли займатися в житті. Далі всі картки перемішують, кожен виймає по одній, як у лотереї.

Результати обговорюють:

— Скільки учнів отримали саме те, що бажали (записали)?

— Кому пощастило, і вони отримали те, що не записали, але бажали б?

— Скільки тих, хто незадоволений своєю долею?

Результати у відсотках записують на дошці.

Психолог. Необхідно навчитися при виборі професії та подальшого життя діяти більш усвідомлено.



Диспут «Типові помилки при виборі професії»

Психолог. При виборі професії потрібно бути дуже уважними та пильними. Поки ви будете професійні плани, помилки ще не суттєві. Головне — підходити до цього розумно та максимально самостійно. Бути гарно вихованим у вашому віці означає бути суб'єктом діяльності, тобто ініціатором, здатним не тільки свідомо, але й самостійно ставити і вирішувати питання, будувати плани та реалізовувати їх. Якщо ви бажаєте, щоб ваші батьки приймали ваші ідеї і плани, ви повинні всією своєю поведінкою щодня доводити їм, що ви в змозі вирішувати такі питання, що берете на себе всю відповідальність за власний вибір, ставитесь до нього дуже аргументовано та спокійно.

Вправа «Мікрофон»

Психолог. Нехай кожен по черзі висловить свою думку з приводу того, які помилки може зробити людина при виборі професії. Ви маєте дві хвилини на обдумування. Скористаємось уявним мікрофоном.

Психолог лаконічно записує відповіді учнів на дошці. Рефлексія вправи. Запис типових помилок у зошити.

Типові помилки при виборі професії:

1. Ставлення до вибору як до чогось незмінного.
2. Стереотип престижності/непрестижності професії.
3. Вибір «за компанію», «щоб не відставати».
4. Перенесення ставлення до людини — представника певної професії на саму професію.
5. Захоплення тільки зовнішньою стороною професії.
6. Ототожнення шкільного навчального предмета з професією або погане розрізнення цих понять.
7. Застарілі уявлення про характер праці у сфері матеріального виробництва.
8. Невміння чи відсутність звички розбиратися у своїх індивідуальних рисах та особливостях.
9. Незнання чи недооцінка власних фізичних особливостей, що суттєво впливають на вибір професії.
10. Незнання основних дій, операцій та їхньої послідовності при вирішенні, обдумуванні вибору професії.
11. Низький рівень інформованості в безмежному та змінному світі професій.

Психолог. Отже, маю надію, що у вас виникло чимало питань із цього приводу, на які ми спробуємо дати відповіді, вивчаючи наш предмет. Я мабуть не помилюся, якщо скажу, що найбільше питань виникло у вас до самих себе. Не страшно, якщо ви усвідомили, що досі по-справжньому і не замислювалися над вибором свого майбутнього. Важливо інше: ви зацікавилися порушеними питаннями і хочете знайти відповіді. Сподіваюся, що ці діалоги продовжите і з батьками, і з товаришами, і з учителями, і зі знайомими, і, що дуже важливо, з книжками, які допомагають у самовихованні, у виробленні звички працювати та саморозвиватися. Тож пропоную перелік книжок, що стануть вам у пригоді.

Психолог роздає кожному учню рекомендований список літератури.

Рефлексія заняття

Обговорення всього, що відбувалося на уроці, емоційного ставлення до різних вправ і завдань. Висловитися може кожен учень.

Психолог. Сучасний світ безмежний та змінний; ще більш нестійкий, повний суперечностей внутрішній світ — той, де народжується вибір. Пізнати себе, вгадати свою силу — не проста річ!

Домашнє завдання

1. Опрацювати конспект.

2. Підготувати повідомлення «Самовизначення людини», в якому слід розкрити романтичні професійні бажання ваших батьків та їхнє реальне професійне життя: наскільки вони збігаються і чому.

Анкета вибору учнем профілю навчання

1. Прізвище, ім'я, по батькові (повністю).
2. Домашня адреса (телефон).
3. Число, місяць, рік народження.
4. Стать.
5. Навчальний заклад, його адреса.
6. Батьки (прізвище, ім'я, по батькові, освіта, професія, де працюють).
7. Який профіль рекомендує обрати мати?
8. Який профіль рекомендує обрати батько?
9. Який профіль рекомендують обрати брати чи сестри?
10. Який профіль рекомендує обрати дідусь, бабуся, друзі, вчителі, інші особи?
11. Улюблені предмети, факультативи, гуртки (в порядку спадання значущості).
12. Які предмети цікавлять вас найбільше?
13. Які предмети вам найлегше вивчати?
14. Які предмети не подобаються?
15. Які предмети складно вивчати?
16. Чи обрали ви майбутній профіль навчання?
17. Чому хочете обрати саме цей профіль навчання?
18. Чи давно ви вирішили обрати саме цей профіль навчання?
19. Що змусило вас обрати саме цей профіль навчання? *(Думка батьків, друзів, книжки, кінофільми, радіопередачі, поради вчителів, заняття в гуртках, інше — підкресліть.)*
20. Що ви робите для успішного оволодіння майбутнім профілем навчання?
21. Які профілі, крім обраного, вам подобаються ще?
22. Як ви оцінюєте стан свого здоров'я, і чи відповідає він обраному профілю навчання?
23. Скільки часу ви витрачаєте на виконання домашнього завдання?
24. Чим вам подобається займатися на дозвіллі?
25. Які риси характеру цінуєте у товаришів?
26. Які риси характеру цінуєте або бажаєте змінити у собі?
27. Як ви вважаєте, які знання та вміння будуть потрібні для навчання за обраним профілем?
28. Результати навчальних досягнень (успішність).
29. Результати виконання тестових методик.
30. Результати виконання вправ.
31. Результати виконання профільних проб.
32. Інформація про стан здоров'я (заповнюється з медичної картки).
33. Характеристика і рекомендації класного керівника та вчителів.
34. Результати самоспостереження учня.
35. Проектна діяльність «Я обираю цей профіль навчання, тому що...».



Свобода слова!

Мета:

навчити учнів відстоювати свою точку зору; поширити знання учнів про шкідливі звички та їх вплив на розвиток підлітка.

Ведучий. Добрий день! В ефірі — передача «Свобода слова». Програма, в якій свободу слова обмежує лише час і я, її ведучий (ім'я та прізвище). Тема нашої сьогоднішньої передачі — здоров'я і куріння.

Кожен присутній тут має право на свою думку й на свободу слова.

Наша аудиторія — учителі та учні школи.

Зараз ми звернемося до наших гостей з одним-єдиним запитанням: що таке здоров'я? Нагадую, що це бліц-запитання, тому відповідати потрібно коротко, зрозуміло й не забирати час у інших.

Помічниця ведучого підходить до учасників програми з мікрофоном; звучать відповіді

Отже, ми почули, що здоров'я — важлива людська цінність, від нього залежить усе: життя, успіх, кар'єра. Але є багато факторів, які заважають і навіть шкодять здоров'ю. Наприклад, куріння. Ми знаємо, що це шкідливо, й багато людей це також розуміють. Проте, ця звичка дуже поширена.

Проведемо експеримент із глядачами. Увага! Кожен із вас отримав дві кольорові картки. Підніміть, будь ласка, білу картку ті, хто знає, що куріння шкодить здоров'ю. (*Присутні піднімають картки*). Підніміть білу картку ті, хто впевнений, що про шкоду куріння знають зараз і дорослі, й діти. (*Всі піднімають картки*.)

А тепер — увага! Ми підійшли до найголовнішого моменту. Підніміть, будь ласка, жовті картки ті, у кого хтось із рідних, сусідів, знайомих курять (*Усі піднімають картки*.)

—Що ж відбувається? Ми звертаємось із цим питанням до психолога школи.

—Ларисо Вікторівно, як ви вважаєте, чому, знаючи про шкідливість куріння, так багато людей курить?

Виступ психолога

Насправді таких причин є кілька. Це й наша культура, й виховання, і ганебне принизливе бажання бути таким «як усі». У дитячому віці це спроба привернути на себе увагу. Але за таким нібито впевненим, дорослим виглядом часто ховаються ранимі натури, яким не вистачає любові й тепла. Інші курять тому, що так роблять друзі. Нерідко це відбувається у компаніях, де вважають, що той, хто курить «свій» тобто, самостійний, дорослий, стильний. Отак поступово

й з'являється залежність, яку потім, у дорослому віці, далеко не кожен може подолати. Велику роль відіграє реклама: біг-борди, газети, журнали, телебачення — всюди люди з цигарками.

Дійсно, всі знають, що куріння шкідливе для здоров'я. Але кожен вважає, що з ним нічого не станеться. Академік *Биков* говорив, що справжню ціну здоров'ю людина визнає лише тоді, коли його втрачає.

Тому я закликаю вас любити себе, пам'ятати для чого існують реклами, заради здоров'я не боятися бути «білою вороною», вміти відповісти «ні» на переконливу пропозицію. Адже здоров'я не купиш навіть за найбільші гроші!

Ведучий. Дякуємо! У мене виникло таке запитання—для чого потрібно проводити роботу з профілактики куріння, адже кожна людина має право на свободу вибору. Із цим запитанням ми звертаємося до заступника директора школи з виховної роботи.

Виступ заступника директора

Цю роботу проводити потрібно обов'язково. Тому, що її ціна—здоров'я людини. Іноді здається, що це потрібно лише вчителям. Тому що навіть серед батьків ми не завжди маємо підтримку. Хочеться, щоб ця робота була організована на високому державному рівні. Нібито й прийнятий Закон про заборону куріння у громадських місцях, але дія його сьогодні не відчутна.

Складність нашої роботи полягає в тому, що доводиться боротися з великим бізнесом — тютюновою індустрією. Саме він фінансує рекламу сигарет, організовує дизайн упаковок, доступність і продаж. Тому що це дає мільйонні прибутки. Ми ж усе робимо за покликом душі. Але в тому, що наша робота потрібна, ніколи не сумнівався, здоров'ю ціни не скласти.

І свобода людини при цьому ніяк не страждає. Тому що яку б профілактичну роботу ми не проводили, що б не говорили — остаточний вибір кожна молода людина робить сама. Але ми повинні дати повну інформацію про куріння, щоб було з чого вибирати.

Рекламна пауза

Ведучий. Дякуємо. Раніше серед курців переважали чоловіки. Зараз ситуація дещо змінилася. Ми бачимо дуже багато жінок, які курять, а серед них—навіть дівчат 12—13 років. У мене запитання до представниці прекрасної половини:

—Чому дівчата беруть до рук цигарку?

Виступ учениці

Дійсно, часто курцями стають не лише хлопці, а й дівчата. Існують кілька версій, чому дівчата беруть до рук цигарку. Ось найпоширеніші з них:

- дівчата починають курити, щоб сподобатися представникам протилежної статі;
- дівчата курять під впливом реклами;
- дівчата курять, коли втрачають свій жіночий потенціал;

—інколи вони курять під впливом батьків, друзів, через поганий настрій, депресію.

Я вважаю, що всі ці причини є самооправданням і самообманом. Справжньому хлопцеві ніколи не сподобається дівчина, від якої тхне тютюном, а волосся нагадує попільничку. Реклама — це також брехня. Моделі ніколи не курять, зберігаючи красу й здоров'я. Вони, на відміну від глядачів, лише заробляють шалені гроші для себе та компаній—виробників сигарет.

Колись я читала в журналі про жінку, яка 20 років курила, була підполковником, і покинула курити за один день. Причиною стала підслухана нею розмова її колег по роботі. Говорили про неї молодші захоплювались, а її ровесник сказав, що ніколи не запросив би таку жінку на побачення, адже це майже чоловік у спідниці. Після почутого вона не змогла більше взяти до рук цигарку. Жінка покинула військову справу, стала психологом зараз вона — кохана дружина, ніжна й турботлива мати. Її приклад надихає й спонукає не забувати, що сила жінки не в тому, що вона схожа на чоловіка, а в жіночності!

Ведучий. Куріння — звичка доволі шкідлива. Але коли подивишся на сигарету зовні, то не скажеш, що в ній стільки біди. Запрошую до слова учасницю районної олімпіади з хімії. Скажи, будь ласка, з чого ж складається сигарета?

Виступ учениці

Хімія — наука віку. Вона не вірить емоціям, улесливим словам, а довіряє фактам, що говорять самі за себе.

Почну з того, що сигаретний дим—своєрідна фізико-хімічна система. Він містить багато шкідливих речовин: азот, ефірні олії, оцтову кислоту, синильну кислоту, окис вуглеводу, нікотин, радіоактивні елементи —полоній, триокис миш'яку та інші частинки, їх десятки й сотні мільярдів від однієї сигарети! І всі ці часточки прямують до легенів! Це шкідливі речовини не лише для активних, але й для пасивних курців. Мені відомий результат такого дослідження: якщо торкнутися паличкою, змоченою нікотином, до горобця, він миттєво гине. Реакція нашого організму не така швидка. Тому людина роками отруює себе й оточуючих. Але кінець все одно буде такий, як і в горобця. Невже хтось із нас хоче цього?

Ведучий. Однією з причин поширення куріння сьогодні називали рекламу. У мене запитання до нашої художниці. Поясни, будь ласка, як вдається рекламі маніпулювати свідомістю людини?

Виступ учениці

Дійсно, реклама маніпулює свідомістю людини. Робить це підступно й нахабно. Подумайте, яку іграшку візьме маленька дитина: яскраву й привабливу чи чорну й несимпатичну? Ось вам і відповідь на запитання. Ми бачимо у рекламі щасливих, успішних молодих людей. Вони так «смачно» курять, поведуться впевнено й рішуче. Але це хитрощі режисерів.

У рекламі ніколи не побачиш дитину, яка просить тата купити цукерку, а він на останні гроші купує цигарки. В рекламі ніколи не показують хворих, які корчаться від болю й говорять, що якби повернути життя назад, вони ніколи не

взяли б до рук цигарку. В рекламі ніколи не говорять про гроші, які після тривалого куріння доведеться витратити на лікування. В рекламі ніколи не показують могил, де поховані колишні курці.

Але існує реклама, написана маленькими літерами на кожній пачці від цигарок «Мінздрав попереджає...». Саме цьому треба вірити, тому що тут правда, а не просто красива картинка.

Ведучий. Відомо, що заборонений плід солодкий. Тому молодим хочеться все спробувати, все зрозуміти. Але є молоді люди, які вважають, що куріння нині в усьому світі просто не модне. Запрошуємо до мікрофона представника прогресивної молоді.

—Ти куриш?

— Ні, не курю. Куріння шкідливе для здоров'я. В цьому немає нічого привабливого, особливо для молодих людей.

—На жаль, на телебаченні, на сторінках газет ми часто бачимо наших знаменитих кумирів із сигаретою в руках. А чи знаєш ти відомих «зірок» України, які виступають проти куріння?

— Так, це співачка Ані Лорак, актриса Ольга Сумська, боксери Володимир та Віталій Кличко, топ-модель Олександра Ніколаєнко. Цих відомих людей ви ніколи

не побачите з сигаретою. Вони доволі успішні люди, багато працюють і не розмінюють свій дорогоцінний час на сумнівні задоволення.

—Що вибирає сучасна прогресивна молодь?

—Сучасна прогресивна молодь ставить перед собою високу мету й свідомо до неї йде. І, звичайно, вона обирає здоровий спосіб життя. Адже лише здорові й сильні люди можуть здолати будь-які перешкоди.

—Твоя порада—як досягти успіху?

— Цінують час—потім не наздоженете, цінують здоров'я, щоб потім його не відновлювати!

—Дякую!

Ведучий. Сьогодні ми почули багато прикладів і фактів щодо шкідливості куріння. І все ж ми знаємо, що дехто з учнів нашої школи курить. Запрошую до мікрофона П. І. Давайте привітаємо його й подякуємо за сміливість виразити протилежну точку зору.

Виступ учня

Я не знаю, чому я курю. Мені подобається курити. Думаю, кожна людина має на це право. Можливо, в майбутньому, коли мені набридне, я покину. А поки що я цього не хочу.

Ведучий. Є в когось запитання до нашого гостя? [Звучать запитання й відповідь]

Рекламна пауза

Ведучий. А тепер — вільний мікрофон. Кожен може підійти до нього й поділитися своїми думками.

(Діти по черзі підходять до мікрофона.)

—Я вважаю, що куріння—це наркотик. Дуже сильний і підступний. Для того, щоб не потрапити під його вплив — не потрібно брати до рук жодної сигарети.

— Уявіть сім'ю, де є хоча б один курець. Скільки коштів там щодня даремно витрачається! Скільки можна було б придбати корисних речей і мати від них задоволення.

—Я хочу звернутися до тих, хто курить: наважтеся на мужній вчинок, киньте курити! Цим ви доведете, що маєте силу волі й змусите оточуючих себе поважати! Будьте особистостями!

Ведучий. Цим закликком ми закінчуємо нашу програму. Звичайно, все починається з особистості. Я дуже сподіваюся, що сьогодні був не єдиний день, коли ви замислилися над цією проблемою. І якщо хоч один із вас після нашої програми кине палити —це можна вважати перемогою.

До побачення! До наступних зустрічей!

З вами була передача «Свобода слова».

МАТЕРІАЛИ ДЛЯ РЕКЛАМИ

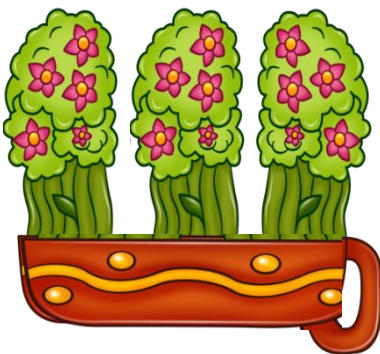
Частівки

Ми частівки заспіваєм,
Кинуть всіх курить прохаєм.
Хай почнеться життя нове,
Нехай стануть всі здорові.
«Президент», «Політ» і «Прима» —
Постраждали ці слова.
Ними названа отрута.
Знищити яку пора.
В телевізорі реклама —
Рекламують цигарки.
«Мехі» забрав життів чимало,
А наступним будеш ти!
На городі—коноплі,
А в Києві — «Прима».
Затягнуло очі димом,
Аж терпіть несила.
Дід Петро садив тютюн.
Думав, що то жито.
І тепер йому лишилось
Вже недовго жити.

Раз купив Максим «Прилуки»,
Тай прийшов у школу.
Закрутилась голова,
Полетів додолу.

Хлопець він у нас чудовий,
Наче мачо гоноровий.
Тільки курить він багато.
Видно хоче «крутим» стати.
Тані, каті і панаси,
Не куріть, благаєм вас ми,
Бо здоров'я не вернеться,
Як за розум не візьмешся.
Ми частівки заспівали
Про шкідливі цигарки.
А тепер в такі моменти,
Хай звучать аплодисменти!
Бережіть здоров'я!
Здоров'я, люди, це не гроші.
Хоча, які вони хороші!
Воно, як пісня, у долині.
І, як метелик, на калині.
Воно дається від природи,
І бережуть його в народі.
Але не кожен ціну знає —
Його бездумно витрачає.
Цигарка—це підступний ворог,
Що сіє смерть, приносить горе.
А алкогольна наркота — її двоюрідна сестра.
То ж краще прямо на світанку
Зробіть легеньку фіззарядку.
Та їжте овочі і фрукти,
Смачні і корисні продукти.
Бережіть здоров'я, люди!

Нехай завжди воно буде!



о я хочу розповісти про себе

Мета: виховувати в дітей товариську, колективізм, розвивати почуття власної гідності, формувати механізми подолання страху, невпевненості, хвилювання в різних ситуаціях.

Матеріали й обладнання: «мішок очікувань» і «Правила класу», аркуші формату А4, ножиці, зошити («Етичний щоденник»), ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, крейда, плакат (або роздатковий матеріал) до

психогеометричного тесту, інтерпретаційні бланки (картки з характеристиками типів), нитки різних кольорів, кілька голок.

Хід заняття

Ритуал привітання

Психолог. Кожна людина — Всесвіт, зі своїми думками, почуттями, досягненнями. Ніхто не знає нас краще за нас самих. Але чи вміємо розповісти про себе? Чи вміємо ми презентувати себе? Як ви думаєте, чим ми будемо сьогодні займатись? Що ви очікуєте від нашого заняття?

Вправа «Загальна увага»

Мета: сприяти формуванню впевненості в собі, виробити навички ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

Інструкція: «Станьте так, щоб всі одне одного бачили. Спробуйте будь-якими способами, крім фізичних дій (дотиків і т. п.) привернути до себе увагу тих, хто вас оточує».

Рефлексія

- Кому вдалося виконати вправу краще?
- Які способи він використовував?
- Яких висновків ви дійшли?

Вправа «Футболка з написом»

Мета: активізувати процеси самопізнання, самосприйняття і самовираження (через творчість).

Матеріали і обладнання: маркери різних кольорів, аркуші формату А4, ножиці, ручки, фломастери.

Інформаційне повідомлення: «Існує три види знань про людину:

- 1) як людина презентує себе оточенню, які ролі виконує;
- 2) те, що людина знає про себе і не хоче, щоб про це знали інші;
- 3) те, що інші бачать у ній, а вона в собі цього не помічає.

Але при цьому в кожній людині є ще потенціал якостей, дивовижних здібностей, які могли б розвинутися в нових, несподіваних ситуаціях. Зараз ми спробуємо розкрити для себе ці знання.

Психолог. Приготуйте аркуші, кольорові олівці, ручки, фломастери, ножиці. «Виготовлятимемо» футболки. Той або інший напис на футболці може багато що сказати про людину. Яким ви хочете представити себе людям?

Спробуємо себе у ролі дизайнерів. Виріжте свою футболку, розфарбуйте та придумайте свій напис (чого чекаю від інших, улюблене заняття, прагнення, відчуття, життєве кредо, найважливіший моральний принцип і т. д.). Кожен зачитує свій напис.

— Про що, на вашу думку, говорить напис на футболці?

Рефлексія

Психолог пропонує подумати, чи завжди думка групи збігалася з тим, що мала на увазі конкретна людина?

Вправа «Сила слова»

Мета: актуалізувати знання про особливості вияву різних стилів поведінки.

Обладнання: аркуші формату А4, «Етичний щоденник», ручки, фломастери, дошка, крейда.

Інструкція: «Запишемо на дошці 3 колонки слів, які характеризують упевнену, невпевнену і грубу людину. Ви називаєте — я записую. Не забувайте про правила — говорити по черзі, не перебивати, поважати думку кожного!».

Інформація для психолога: групова робота, використовується метод «мозкового штурму». Стимулюйте активність кожного, ставте запитання. Остаточний результат діти записують у етичні щоденники. Для чого ми це робили?

Самодіагностика «Психогеометричний тест»

Матеріали та обладнання: роздатковий матеріал із зображенням п'яти фігур: квадрат, трикутник, прямокутник, коло, зигзаг, картки з характеристиками типів.

Інструкція: «Подивіться уважно на ці фігури і виберіть ту, про яку ви можете сказати: «Це — Я!», якщо це важко зробити, виберіть ту фігуру, яка перша привернула вашу увагу, інші пронумеруйте за порядком їх привабливості. В етичних щоденниках намалюйте свою фігуру і письмово поясніть, чому ви зробили саме такий вибір. Не замислюйтесь довго, вибирайте фігуру одразу. Пояснення намагайтеся сформулювати дуже коротко, в кількох словах».

Інтерпретація результатів:

Якщо ви нагадуєте собі **КВАДРАТ**, то ви, напевно, енергійний працівник. Ви витривалі, працьовиті, завзяті в роботі, звикли доводити початі справи до кінця. Вам легше написати письмову контрольну роботу, ніж відповідати усно біля дошки. Вмієте приймати рішення, малопоступливі та, часом, категоричні. Любите бути в курсі всіх справ, завжди готові до уроків, всю інформацію розкладаєте «по полицках». Ви дуже уважні до деталей і подробиць, вмієте встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Любите порядок, але змін і всіляких сюрпризів завжди прагнете уникати. Іноді буваєте занадто лаконічним і віддаленим від проблем інших, що, можливо, заважає вам установлювати контакти та знаходити нових друзів.

Якщо вам сподобався **ТРИКУТНИК**, то ви рішучі, схильні до лідерства, часто берете відповідальність на себе. Умієте концентрувати зусилля на головній меті й домагатися свого. Ви енергійні, честолюбні, впевнені в собі, швидко орієнтуєтесь в незнайомій ситуації. Прагнете завжди керувати, вигравати, бути головним, і тому вам доводиться постійно конкурувати з іншими. Під час бесіди перебиваєте співрозмовника, буваєте занадто категоричними. Часто ризикуєте, буваєте невтриманими щодо тих, хто вагається. Свої помилки визнаєте дуже неохоче, намагаєтесь все зробити по-своєму. Ви так прагнете лідерства та влади, що іноді не помічаєте, як ідете до мети «по головах» інших людей.

Ви обрали **ПРЯМОКУТНИК**? Скоріше за все, вам не дуже подобається ваш спосіб життя, місце, яке ви займаєте у своєму середовищі. Можливо, ви перебуваєте «на роздоріжжі», заплуталися в собі і своїх проблемах, невдоволені собою. У такий перехідний період людина буває непослідовною й непередбачуваною у своїх вчинках. Це бентежить і насторожує інших людей, і вони можуть свідомо уникати контакту з нею. Однак спілкування з іншими людьми для вас є дуже важливим! Ви допитливі, сміливі, відчуваєте живий інтерес до всього, що відбувається. Прагнете стати кращим у чомусь, шукаєте нові методи роботи. Зараз ви відкриті для нових ідей, цінностей, способів мислення, легко засвоюєте все нове й формуєте нові звички. Правда, зворотним боком цього є надмірна довірливість, наївність. Не давайте собою маніпулювати, уникайте нав'ювання, добре обмірковуйте, перш ніж щось почати або вирішити.

КОЛО — ви природний психолог. У вас образне, творче мислення, ви керуєтеся скоріше на почуттями, аніж логікою. Той, хто впевнено вибирає коло, щиро зацікавлений, насамперед, у гарних взаєминах з оточенням. Вмієте слухати, співпереживати, співчувати, і тому вас вважають приємним співрозмовником і гарним другом. Ви легко розпізнаєте обман, хитрощі і лицемірство. Ви вмієте здружити своїх товаришів, знайти спільне навіть з тими, хто дотримується протилежних поглядів. Ви викликаєте симпатію в людей, але, намагаючись догодити багатьом, можете приймати неправильні рішення і уникаєте відповідальності. Вам дуже важко сваритися і ви обачно поступаєтесь, навіть якщо праві. Вам іноді бракує рішучості, і ви віддаєте «кермо влади» в чужі руки. Але якщо справа стосується честі й справедливості, можете виявити й наполегливість.

Якщо ви визначили себе як **ЗИГЗАГ** — у вас прекрасно розвинена інтуїція, ви творча й оригінальна особистість. Ваша думка робить неймовірні «стрибки», тому деяким людям буває досить важко зрозуміти вас, уловити суть міркувань. Ви дуже добре відчуваєте красу й гармонію, у вас розвинене естетичне почуття. Любите створювати щось нове, оригінальне, несхоже. Використовуючи природний гумор, можете словом зачепити «за живе» і своїх товаришів.

Вам, напевно, хочеться бути незалежним від інших у своїй діяльності. Ви більше цікавитесь можливістю, ніж реальністю, тому ваші плани й проекти часто залишаються незавершеними. Водночас можете бути непрактичними, надмірно довірливими та нестриманими в розмові, оскільки вам бракує дипломатичності й такту.

Запитання до учнів:

- Чи була для вас цікавою ця інформація?
- Чи допомогла вона вам краще пізнати себе?

Підбиття підсумків заняття

- Що найбільше запам'яталось?
- Що сподобалося?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер.

Ритуал прощання.



Мета: вчитися
конструктивно виявляти
почуття роздратування та злості;

ознайомитися зі способами звільнення від агресії; вчитися вибачати іншим.

Матеріали та обладнання: етичний щоденник, маркери, стікери, аркуші формату А4, ручки, фломастери, м'яч або надувні кульки, бланки для самодіагностики (за кількістю присутніх).

Психолог. Діти, кожний із вас переживав у своєму житті неприємні хвилини, пов'язані із суперечками з друзями, батьками та іншими. Як бути, коли ви ображені на весь світ? Чи варто накопичувати в собі образи? Чи потрібно жити з образами? Чи можна змінити ситуацію на краще?

Відповіді на ці запитання ви отримаєте під час нашого заняття.

Вправа «Чарівні перетворення»

Мета: активізувати процеси самоідентифікації та самовираження; зняти емоційне напруження; пояснити дітям, що образи та негативні емоції лише шкодять.

Психолог. Діти, уявіть, що вас розгнівили. На яку тварину (птаха, рибу) ви стали схожими? Зобразіть невербальним шляхом цю тварину.

Інформація для психолога. Діти певний час рухаються по кімнаті, зображаючи різних тварин. Через кілька хвилин кумедність ситуації має викликати сміх.

Рефлексія

Запитання

1. Що ви відчували під час зображення ситуації?
2. Як виглядають злі люди збоку?

Вправа «Як виявляти образи або прикрощі»

Мета: ознайомитися з різними способами реакції; навчитися правильно виявляти почуття незадоволеності.

Матеріали та обладнання: 3—4 однакові комплекти листівок (див. картку), ножиці (листівки розрізаються навпіл, на половинках записуються ролі), чарівна скринька.

Психолог. Діти, зараз вам потрібно із чарівної скриньки витягти половинки листівок, а потім відшукати іншу.

Інформація для психолога. На половинках листівок записана дія кривдника і реакція скривдженого. На одну дію кривдника наводяться три варіанти відповіді (упевненої, невпевненої та грубої людини

Виходять команди по 4 учні в кожній. Вони обігрують ситуації.

Рефлексія

Запитання

1. Які способи вияву образи і гніву найефективніші?
2. Назвіть способи, які використовуєте ви.
3. Чи знаєте ви, як можна боротися зі злістю?

Психолог. Існує один важливий принцип: коли людина зла, вона повинна щось робити із цим почуттям, бо кожний імпульс має рухове вираження. Вважається, що найефективнішим способом боротьби зі злістю вважається фізична робота (копання землі, різання паперу, рубання дров тощо).

Вправа «Кроти»

Мета: вчитися знімати емоційне напруження.

(Діти об'єднуються в пари.)

Психолог. Діти, станьте якнайдалі один від одного. Запам'ятайте місце розташування кожного. Тепер пропоную заплющити очі і за моєю командою спробувати знайти собі пару для виконання завдання. Рухайтесь повільно і обережно, витягнувши вперед руки. Якщо, як вам здалося, ви знайшли пару, візьміться за обидві руки. Без моєї команди очі не розплющувати. Почали!

Слова кривдника	Відповіді людини		
	Упевнена	Непевнена	Груба
1. «Ти не гратимеш з нами у футбол, бо всі говорять, що ти нездара»	«Ви завжди вірите тому, що кажуть? Зіграймо — я впевнений, що в мене все вийде!»	«Хто таке казав? Ну хто, скажіть? Ну, будь ласка, візьміть мене!»	«Ой, та ви самі нездари і граєте, як дівчатка»
2. «Хтось учора зламав лавку. Це ти, Павлику, бо ти завжди все ламаєш!»	«Я запевняю, що не робив цього. Але можу допомогти полагодити»	«Це не я, це, напевно, Сергійко зламав, я його тут бачив, він на мопеді проїжджав».	«Та ти чого? Я зараз тебе як зламаю!»
3. «Не буду з тобою дружити. І всіх хлопців підмовлю!»	«Боюсь, тебе на всіх не вистачить!»	«Ну що я тобі зробив? Зі мною й так ніхто не дружить»	«Та мені взагалі ніхто не потрібен, чхати я хотів на вас усіх!»
4. «Ти — заучка! І одягатися модно не вмієш!»	«Головне — вмю чисто. А в тебе проблеми із навчанням? Коли що — звертайся, може, допоможу. Якщо тон зміниш»	«Це все батьки винні, вони нічого мені не купують. А хочеш, дам списати на контрольній?»	«Я тобі зараз у носа дам!»

Рефлексія

Які почуття та емоції викликала у вас вправа?

Вправа «Контрасти»

Мета: навчитися знімати напруження; відчутти різницю між станом напруження і розслаблення.

Психолог. Діти, сядьте якнайзручніше, постарайтеся максимально розслабитися. Тепер щосили руки зіжміть у кулаки. Відчуйте напруження. Потім розслабтеся. Зверніть увагу на різницю у відчуттях.

Рефлексія**Запитання**

1. Що ви відчували, коли розслабили кулак?
2. Які висновки ви зробили після виконання вправи?

Вправа «Скарбничка приємних відчуттів»

Мета: навчити дітей вирішувати проблемні ситуації.

Матеріали та обладнання: аркуші формату А4, кольорові олівці.

Психолог. Придумайте і озвучте 5 ситуацій, які передбачають відчуття комфорту. Подумки уявіть ці ситуації.

А тепер ці відчуття покладіть у кишеню, звідки зможете їх у будь-який момент дістати.

Рефлексія

Запитання

1. Що ви відчували під час виконання вправи.
2. Як гадаєте, в яких ситуаціях ви зможете використати отримані знання?

Графологічний аналіз почерку

(самодіагностика)

Матеріали та обладнання: аркуші формату А4, зразок почерку, транспортир, інтерпретаційні бланки (за кількістю присутніх).

Психолог. Діти, візьміть чистий аркуш паперу, напишіть кілька слів про наше заняття, а також побажання вчителю та членам групи. (*Діти зачитують написане.*)

Щоб дізнатися про себе цікаву інформацію, уважно погляньте на свій почерк і визначте, який у нього кут нахилу. Для цього проведіть горизонтальну лінію під рядком і визначте кут нахилу за допомогою транспортира.

Інтерпретаційний бланк

30 градусів. *Сильний нахил праворуч.* Велика енергія та ентузіазм у сприйнятті нових ідей. Ви потребуєте постійної активності й зустрічей з яскравими та цікавими особистостями, самотність вам протипоказана. Така романтична та емоційна людина потребує, щоб нею захоплювалися.

60 градусів. *Почерк злегка нахилений праворуч.* У вас тепла й доброзичлива вдача, ви відкрито виявляєте почуття, проте емоції намагаєтеся стримувати, бо вам не властива імпульсивність. У вашому характері відчувається потяг до спілкування, тому ви схильні до встановлення дружніх взаємин. Отримуєте задоволення від громадських обов'язків та любите приймати гостей.

90 градусів. *Вертикальний почерк.* Означає рівновагу між розумом і серцем. Така людина стримана в манерах, має стійкі відчуття, виважена. Відверту прихильність до когось не виявляє. Спокійно сприймає радощі"и негаразди.

120 градусів. *Почерк нахилений ліворуч (назад).* Ваш інтелект контролює емоції. Зовнішні прояви почуттів не характерні такій людині, вона має стриманий ентузіазм. Нахил назад характерний для молодих людей, які хочуть якнайшвидше стати дорослими і незалежними. Проте з часом нахил може змінитися.

150 градусів. *Сильний нахил ліворуч.* Люди вміють дуже добре контролювати свої переживання, водночас можуть бути емоційними, дуже стриманими у своїх почуттях. Вони ініціативні, проте схильні до замкнутості. Таких людей важко зрозуміти, а під час спілкування з ними потрібно бути готовим до емоційного вибуху.

Поєднання нахилів. *Нерівний почерк.* Ці люди вирізняються непостійністю і прискіпливістю до дрібниць. Іноді — це оригінальна, неординарна та цікава, натура, яка іноді проявляє нерішучість у нових обставинах або при знайомстві.

Рефлексія

Запитання

1. Що вам найбільше запам'яталося на занятті?
2. Що нового ви для себе винесли?
3. Чи стануть у пригоді нові знання?

Список

використаних джерел

1. Биби́к Н.М. Основи здоров'я. Підручник для 5 класу [Текст] / Н.М. Биби́к, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль, О.І. Манюк. – К. : Навчальна книга, 2003.
2. Бутрі́м В.Л. Казка вчить. Збірник нестандартних дидактичних матеріалів з основних дисциплін. 1-4 класи [Текст] / В.Л. Бутрі́м. – Харків : Вид. групи «Основа», 2006.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. / И. В. Вачков. – М., 2000. – 224 с.
4. Готовність дитини до школи / Упоряд. С. Максименко. — К.: Мікрос-СВС, 2003.
5. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта. — М.: Альпина Бизнес Букс, 2005.
6. Зеньковский В. В. Психология детства / В. В. Зеньковский. – М.: Школа-Пресс, 1996. – 336 с.
7. Зимівець Н. В., Сивогракова З. А. , Лещук Н. О. та ін. Твоє життя – твій вибір: навч.-метод. посіб. – К.: Навч. книга, 2002. – 190 с.
8. Інтернет-ресурси:
http://smayls.ru/animashki-ludi_37.html
<http://fantasyflash.ru/anime/index.php?kont=people&n=1>
http://abetka.ukrlife.org/ab_prof.htm
9. Коробко С., Коробко О. Робота психолога з молодшими школярами: Метод, посіб. — К.: Літера ЛТД, 2006.
10. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль, 1997.



11. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь й радуюсь. Программы емоционального развития детей дошкольного й младшего школьного возраста. — М.: Генезис, 2002.
12. Максименко С., Главник О. Емоційний розвиток дитини. — К.: Главник, 2004.
13. Народні ігри. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку/ Упоряд. Ю.Є.Бардакова. — Харків : Вид. група «Основа», 2007.
14. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. — М., 1996.
15. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога. — Х.: Основа, 2008.
16. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. — М.: Генезис, 2003. — 336 с.
17. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. — М.: Генезис, 2001.
18. Чистякова М. Й. Психогимнастика. — М., 1995.
19. 20 позакласних заходів. 1-4 класи [Текст] / Упоряд. Ю.Є. Бардакова. — Харків : Вид. група «Основа», 2009.

