

Миколаївський національний університет
імені В. О. Сухомлинського



Вікова та педагогічна психологія

Програма «Знаю і Розумію» (З. і Р.) - 2.
Психологічна допомога учням молодшого шкільного віку
в життєвих ситуаціях

Миколаїв – 2022

Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

І. С. Литвиненко

ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

(кредит: молодший шкільний вік)

Програма «Знаю і Розумію» (З. і Р.) - 2
Психологічна допомога учням молодшого шкільного віку
в життєвих ситуаціях

Практичний посібник

*Рекомендовано до друку Вченою радою Миколаївського національного
університету імені В. О. Сухомлинського (протокол № 23 від 25.05.2020 р.)*

Миколаїв
Видавець Торубара В. В.

2022

УДК 159.922.74; 159.923; 159.923.2

ББК 88.4

Л64

Рецензенти: Семиченко В. А. – доктор психологічних наук, професор кафедри психології Київського авіаційного університету
Лисенкова І. П. – доктор психологічних наук, доцент, завідувач-ка кафедри психології Чорноморського національного університету імені П. Могили
Руденко Л. М. – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри медичної психології Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
Власова О. І. – доктор психологічних наук, професор, завідувач-ка кафедри психології розвитку Київського національного університету імені Т. Г. Шевченка
Прасол Д. В. – кандидат психологічних наук, практичний психолог Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр № 3» Миколаївської міської ради

Литвиненко І. С.

Л64 Вікова та педагогічна психологія : практичний посібник для самостійної роботи студентів у ситуаціях (кредит : молодший шкільний вік). Програма «Знаю і Розумію». Психологічна допомога учням молодшого шкільного віку у життєвих ситуаціях / І. С. Литвиненко. – Миколаїв : Видавець Торубара В. В., 2022. – 408 с.

ISBN 978-617-7472-91-8

У практичному посібнику представлені матеріали аналізу життєвих ситуацій, з якими стикаються молодші школярі (як у повсякденному, так і у шкільному житті). Висвітлені орієнтовні практичні кроки психологічної допомоги дітям молодшого шкільного віку в конкретних життєвих ситуаціях. Матеріали практичного посібника відповідають навчальним програмам з дисциплін «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія травмуючих ситуацій». Посібник буде корисним як для студентів, які навчаються за освітньо-кваліфікаційними рівнями «бакалавр», «магістр» за спеціальностями «Психологія», «Дошкільна та початкова освіта», так і практикуючим психологам в галузі освіти, вчителям початкових класів, батькам та всім дорослим, які мають справу з дітьми молодшого шкільного віку і прагнуть «дати дитині щастя» (за В. О. Сухомлинським), спираючись на психологічні знання, розуміння надзвичайно цікавого внутрішнього світу ДИТИНИ та ДИТИНСТВА в цілому.

УДК 159.922.74; 159.923; 159.923.2

ББК 88.4

Передрук усього видання і окремих розділів заборонено. Будь-яке комерційне використання даного видання можливе лише з дозволу авторів.

ISBN 978-617-7472-91-8

© Литвиненко І. С., 2022 (текст)



Lytvynenko Iryna

Program «I know and I understand»

Psychological aspect of improving the quality of life of primary schoolchildren in terms of New Ukrainian School (practical materials)

The practical-oriented textbook contains the analysis of life situations that primary schoolchildren experience in daily life as well as in school life.

The textbook highlights the indicative practical steps to provide psychological assistance to primary schoolchildren in specific life situations.

Materials of the practical-oriented textbook correspond to the educational programs of the following academic disciplines: Developmental and Educational Psychology, Psychology of Traumatic Events.

The textbook will be useful to the students of Bachelor's, Master's degree programs with a specialization in Psychology, Preschool and Primary School Education, practical psychologists in the field of education, primary school teachers, parents and all adults who communicate with children of primary school age and want to «give the happiness to a child» (V. O. Sukhomlynskyi), drawing on psychological knowledge and understanding of the extremely interesting inner world of a CHILD and CHILDHOOD in general.

*Как холодно и пусто мне на шарике земном,
На нём не нахожу себе я места,
Лишь потому, что нет тебя на нём
Как одиноко мне, всё стало неуместно...*

(Твоя донька)

Присвячується найріднішій людині – Матусі,
людини з великої літери, мудрої, з чистим світлим добрим серцем,
сильної духом, яка любила, цінувала, розуміла ЖИТТЯ,
яка навчила жити з радістю в серці.
Вона – моє небо, моя висота!
Дякую тобі, моя ріднесенька.
Світло твоєї душі завжди зі мною!



СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

Особлива подяка від автора:

- ✓ *Семиченко В. А.*, доктору психологічних наук, професору, за її професійні консультації, за те, що є психологом з великої літери, знавцем душевних струн людини, за те, що щиро віддає свої знання учням, за високі моральні цінності, людяність, змістовні консультації, дружню підтримку.
- ✓ *Степановій Т. М.*, доктору психологічних наук, професору, декану факультету дошкільної і початкової освіти, за надання професійних порад, високий професіоналізм, відданість своїй справі, безмежну любов до кожної зростаючої особистості, людяність, за те, що несе високо прапор своєї професії.
- ✓ *Прасолу Д. В.*, кандидату психологічних наук, практичному психологу Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр № 3» Миколаївської міської ради, у минулому моєму студенту, згодом – колезі та викладачу, нині – практичному психологу, маю надію у майбутньому – знаному науковцю, за відкрите серце, високі моральні якості, постійну творчу співпрацю.
- ✓ *Макушевій С. П.*, магістранті спеціальності «Психологія», за творчий підхід у технічній допомозі, за любов до своєї майбутньої професії, за порядність, високі моральні орієнтири, відповідальність за своє професійне зростання. Маю надію, що вона поповнить плеяду талановитих фахівців нашого регіону і свої знання, свою любов віддасть наймолодшим громадянам нашої незалежної держави.



ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ І. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ «ЗНАЮ І РОЗУМІЮ» (З. і Р.) - 2	11
РОЗДІЛ ІІ. РОЛЬ ТА МІСЦЕ ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА ШКОЛИ В РОБОТІ З УСІМА СУБ'ЄКТАМИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ	29
РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА «ЗНАЮ І РОЗУМІЮ» (З. І Р.) – 2	67
3.1. Загальна характеристика програми «Знаю і Розумію»	67
3.2. Феномен «ситуація» в контексті психологічної науки	92
3.2.1. Характеристика феномену «ситуація». Види ситуацій	92
3.2.2. Важкі життєві ситуації	102
3.2.3. Психотравмуючі ситуації	105
3.2.4. Втрата як психотравмуюча ситуація. Види втрат	108
3.3. Психологічна характеристика молодшого шкільного віку	111
3.3.1. Основні психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку	111
3.3.2. Вікові особливості реакцій на психотравму молодших школярів	114
3.4. Ситуації в житті дітей молодшого шкільного віку	115
3.4.1. «Я боюсь відповідати біля дошки...»	115
3.4.2. «Я бачив війну! Досі чую вибухи!»	156
3.4.3. «Я не піду на вулицю. А раптом там зустріну терористів...»	178
3.4.4. «Я не наважуюсь підійти до інших школярів. Я дуже сором'язливий!» .	199
3.4.5. «Я зізнаюсь – це я поцупив...»	226
3.4.6. «З мене в класі часто насміхаються, бо я не такий як усі. Я – шульга! Я не знаю – це добре чи погано?»	267
3.4.7. «Я не хочу йти до школи, бо там мене ображають»	292
3.4.8. «Я плачу за мамою. Я її ніколи вже не обійму, не побачу. Її більше немає...»	351
3.5. Тезаурус програми «Знаю і Розумію»	399
ПІСЛЯМОВА	403
ЛІТЕРАТУРА	404

ВСТУП

Проблема професійної підготовки нової генерації практикуючих психологів для Нової української школи (НУШ) є нагальною для нашої молодшої держави.

Професіоналізм психолога – практика, що виявляється не тільки у володінні ним



ґрунтовними теоретичними знаннями, але й в умінні використовувати їх у практичній діяльності, в процес взаємодії зі школярами, в умінні розв'язувати різноманітні життєві ситуації, що є важливою, необхідною професійною якістю, ефективно,

своєчасно надавати психологічну допомогу, підтримку кожному школяру, який пережив (-є) важку психотравмуючу життєву ситуацію, навчити учнів розв'язувати життєві ситуації, орієнтуватися в них, ціннісного ставлення до себе (результат процесу самопізнання), інших людей, життя, розкрити в кожній дитині гарного життєвого психолога, здібності до саморозвитку, життєтворчості, спрямувати її зусилля на підвищення відчуття якості свого власного життя (психологічний аспект, суб'єктивний вимір).

Як бачимо, завдання, які стоять перед психологом школи, досить вагомими, серйозними, відповідальними. І навчитися таким конкретним видам діяльності він повинен під час навчання у вишній школі. Проте, в рамках аудиторних занять це майже неможливо, навіть використовуючи традиційні, нетрадиційні форми, інноваційні технології, методи навчання, схеми, формули тощо. Задля справедливості варто зазначити, що на сьогодні, існує величезна множина чудових підручників, навчально-методичних посібників з «Вікової та педагогічної психології», у яких детально, розлого висвітлюються особливості психічного розвитку в онтогенезі, вікові кризи, стабільні періоди, але майже всі вони, у своїй більшості, теоретизовані. Однак, доволі відомо, що сутність явищ, які вивчають майбутні практикуючі психологи, краще засвоюється під час аналізу, розв'язання реальних, конкретних життєвих ситуацій, їхнього моделювання, знаходження декількох варіантів їх розв'язання, враховуючи вік учасників, їхні індивідуально-психологічні характеристики.

Так з'явилася ідея написання саме практичного посібника, присвяченого аналізу конкретних життєвих ситуацій, в яких опинилися діти молодшого шкільного віку за тих чи інших обставин, та надання, покрокової психологічної допомоги усім учасникам цієї ситуації (кредит: молодший шкільний вік). Цей практичний посібник призначений для самостійної роботи студентів спеціальності «Психологія», «Дошкільна та початкова освіта» з поглибленого вивчення навчального матеріалу, який виноситься за рамки аудиторних годин (для нас важливим було органічне поєднання аудиторного часу з позааудиторним, оскільки саме останній є додатковим, потужним ресурсом якісного навчання, засвоєння професійних знань, практичних умінь). Практичний посібник є методичним забезпеченням дисциплін «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія травмуючих ситуацій», в якому висвітлюються психологічні поради до розв'язання конкретних життєвих ситуацій, у яких опинився молодший школяр з позиції ситуативно-проблемного підходу. Зазначимо, що нами вже було видано навчально-методичний посібник, який має практико-орієнтований характер – «Підводні рифи життєвих ситуацій» (кредит: дошкільний вік), у якому також аналізуються життєві ситуації, з якими стикаються дошкільнята у своєму житті, пропонуються практичні кроки психологічної допомоги малечі, висвітлюється специфіка роботи психолога з цією віковою групою. Цей посібник може розглядатися як настільна книга для самостійної роботи студентів спеціальностей «Психологія», «Дошкільна та початкова освіта».

Планується, в рамках навчальної дисципліни «Вікова та педагогічна психологія», також подальше видання практичного посібника, присвяченого аналізу та розв'язанню життєвих ситуацій, з якими стикаються вже сучасні підлітки (кредит: підлітковий вік).

Наголосимо, що у царині практичної психології досить активно розробляються практичні матеріали окресленої проблематики, однак, на сьогодні, все ж таки, їх бракує, і це незважаючи на те, що на них є величезний запит як з боку практикуючих психологів шкіл, так і з боку студентів-психологів.

Практичний посібник підготовлено відповідно до навчальної, робочої

програм з курсів «Вікова та педагогічна психологія» (кредит: молодший шкільний вік), «Психологія травмуючих ситуацій» (кредит: феномен «ситуація» в психологічній науці; види ситуацій).

Особливістю посібника є те, що він висвітлює авторську програму «Знаю і Розумію», в якій детально висвітлені психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку, їхні реакції, поведінка в конкретній життєвій ситуації, покрокова індивідуальна психологічна допомога (усім суб'єктам ситуації), яка спрямована на формування життєвої компетентності, підвищення відчуття якості індивідуального життя власними зусиллями самого учня (психологічний акцент: якість життя – суб'єктивний вимір), забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища.

Програма «Знаю і Розумію» має практико-орієнтовний характер. У програмі зібрані реальні ситуації, з якими стикаються молодші школярі у своєму повсякденному так і шкільному житті. Із розв'язанням життєвих ситуацій, пошуком правильних шляхів виходу з них оновленими, збагаченими життєвим досвідом, пов'язано багато важких хвилин у житті людини і якщо практикуючі психологи, майбутні психологи зіштовхнуться у своїй професійній діяльності з висвітленими ситуаціями – це стане їм підмогою. Представлені сюжети ситуацій, їх аналіз – лише орієнтири для вибору правильного рішення, а не шаблони для сліпого копіювання, в них не відзеркалено всі можливі аспекти проблеми, їх розв'язання.

Головна мета посібника – показати орієнтовні практичні кроки (методи, прийоми), особливості роботи із конкретним віковим періодом, а саме молод-



шим шкільним віком – другий період Дитинства, Зріле Дитинство, у конкретному виді професійної діяльності – розв'язання життєвих ситуацій, у наданні психологічної допомоги учням, з акцентом на їхню суб'єктність, показати практичне застосування

теоретичних знань на практиці, дати можливість студентам на конкретних ситуаціях, відчувати усно палітру неповторної індивідуальності зростаючої людини – молодшого школяра, побачити його взаємостосунки із «Я», з іншими людьми, зі світом, розуміння молодшим школярем такого феномену, як «життя», проде-

монструвати, як аналіз конкретних життєвих ситуацій (ситуативний метод) підвищує ефективність засвоєння навчального матеріалу.

Структура даного практичного посібника складається з трьох розділів.

У *першому розділі* детально аналізується сучасний, мінливий, непередбачуваний світ, його особливості впливу (позитивні, негативні) на сучасних дітей – дітей третього тисячоліття, на взаємостосунки подружжя, батьків і дітей, підкреслюється збіднення емоційних зв'язків між членами сім'ї. Підкреслюється певний розрив між Світом Дитинства та Світом Дорослих, деякі життєві ситуації, в яких опиняються сучасні діти, їхнє відчуття незахищеності, самотності і роль школи, практикуючого психолога у наданні психологічної допомоги, підтримки дітям.

Другий розділ розкриває значення роботи практикуючого психолога з учнями молодшого шкільного віку, їхніми батьками, вчителями. Висвітлюється роль школи в ракурсі підготовки школярів до самостійного дорослого життя. Підкреслюється необхідність фігури психолога для об'єднання навколо себе усіх суб'єктів навчально-виховного процесу, у наданні психологічної допомоги школярам у конкретних життєвих ситуаціях.

У *третьому розділі* представлена авторська програма «Знаю і Розумію» (інтегрує навчальні дисципліни «Вікова та педагогічна психологія», «Психологія травмуючи ситуацій»), у якій представлені аналіз життєвих ситуацій, в яких опинилися молодші школярі за тих чи інших обставин, орієнтовні практичні кроки психологічної допомоги учням.

Варто підкреслити, що програма «Знаю і Розумію» не обмежується розглянутими життєвими ситуаціями, вона розширюватиме свій діапазон новими життєвими ситуаціями з подальшим їхнім аналізом, адже масив життєвих ситуацій, з якими щодня стикається людина у своєму житті, безмежний і цікавий.



РОЗДІЛ І. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОГРАМИ «ЗНАЮ І РОЗУМІЮ» (З. і Р.) - 2

Життя – це велика ситуація, яка складається з чотирьох маленьких, але надто важливих і значущих: дитинство, ситуації сходження до середини життя, ситуації, що йдуть низхідною і старість.

Я. Васильєв

Українська держава сьогодні переживає досить складні, глибокі трансформаційні процеси в усіх соціальних практиках – політиці, медицині, спорті, економіці, культурі, армії, науці, освіті. У цих надскладних процесах народжується, розбудовується, загартовується наша демократична, правова, конкурентоспроможна держава, громадянське суспільство. Іншими словами, відбувається перехід на новий якісний рівень розвитку, інтеграція в європейський простір, орієнтація на європейські цінності, серед яких особливо виокремлюється – особистість та її життя як найвищі цінності. В цьому контексті звертається увага на відчуття кожною людиною якості свого життя (психологічний аспект, суб'єктивний вимір).

Однак, цей складний процес знаменується не лише активізацією творчого, духовного, патріотичного потенціалу людей, а й докорінною, часом болісною, ломкою стереотипів у мисленні, поведінці, низкою неоднозначних цивілізаційних викликів, які, відповідно, неоднозначно впливають на життя кожної людини.

Серед цивілізаційних викликів сьогодення виділяються досить владно і потужно такі як: невпинна глобалізація, яка охоплює всі сфери суспільства (і це не тільки взаємозбагачення різних спільнот, країн, а й певна втрата або ж часткове стирання своєрідних рисочок, «родзинок», самобутності, які вирізняють спільноту, країну з-поміж інших, це і загострення конкуренції між країнами, націями, окремими громадянами в процесі їхньої взаємодії); шалена змін-

ність, яка прогресує, щороку, в усіх сферах діяльності людини.

Сьогодні топ-темою для обговорення на вищому рівні всіх провідних країн світу – сучасний світ – новий, мінливий, стрімкий (Швейцарія. Давос. 19.01.2017 р.), в якому людині необхідно навчитися ефективно функціонувати, бути успішною, здійсненою, виховувати нове покоління з урахуванням нових умов існування, якому продовжувати розбудову України як суверенної держави, створювати її позитивний імідж на світовій арені.

Так, світ змінюється і це означає, що все в ньому змінюється – енергетичний потенціал суспільства, ідеї, розстановка сил у світі, мотивації, моральні орієнтири, система цінностей, структура, характер взаємостосунків між людьми, і, головне, змінюється сама людина. Вона сьогодні живе у принципово якісно новому соціальному просторі – просторі максимально відкритих кордонів, в якому відбувається трансформація в усіх сферах її життя. Людина знаходиться, щоденно, під пресингом інформаційного потоку, який змінює її сприйняття, свідомість, мислення, емоційно-вольову сферу, впливає на відчуття психологічної безпеки тощо.

Сучасний світ – це соціальні мережі, цифрове суспільство, в якому майже відсутня приватність, це світ, у якому важко зберегти особистісний психологічний простір. Людина сьогодні як на долоні «ОГОЛЕНА» перед усім світом. Науково-технічний прогрес, як і будь-яке явище в світі, має свої «плюси» та «мінуси»: з одного боку, він підвищує комфорт людини, відкриває для неї величезні можливості, а з іншого – несе із собою цілу низку певних загроз для її гармонійного розвитку, психічної рівноваги, яка є одним з критеріїв психічного здоров'я, все більше і більше притупляє її відчуття свого «Я», порушує цілісність «Я», відчуття захищеності. Нині, навіть нове покоління телефонів, може перетворитися на зброю масового ураження (приклад Міхала Косинського. Програма ТСН на TV «1+1» від 18.12.2016 р.).

Чому ж саме на завданнях безпеки, на наш погляд, необхідно сьогодні акцентувати увагу? Тому що вони найсуттєвіше впливають на відчуття якості свого життя особистості. Спробуємо обґрунтовано це довести.

Отже, суттєвою частиною національної безпеки є безпека освітнього се-

редовища як простору, який суттєво впливає на розвиток і формування особистості. Освітнє середовище є частиною життєвого середовища людини, а психологічна безпека є однією з його психологічних характеристик, яка стає все більш і більш серйозною проблемою з огляду на те, що відбувається зростання психологічного насилля у взаємодії учнів, учителів, батьків, адміністрації школи (І. О. Баєва, Т. С. Кабаченко та інші).

Зазначимо, що *безпека* – явище, що забезпечує нормальний, гармонійний розвиток особистості. Потреба у безпеці є базовою в ієрархії потреб людини, за А. Маслоу і без її задоволення неможливий гармонійний розвиток особистості, її самореалізація.

І.О. Баєва розглядає структуру психологічної безпеки в двох аспектах: психологічна безпека середовища та психологічна безпека особистості.

Психологічна безпека середовища – стан середовища, вільний від проявів психологічного насилля у взаємодії людей, що сприяє задоволенню основних потреб в особистісно-довірливому спілкуванні, створює референтну значимість середовища і, як наслідок, забезпечує психологічну захищеність її учасників.

Психологічна безпека особистості виявляється в її здатності зберігати стійкість в середовищі з певними параметрами, в тому числі і з психотравмуючими впливами, опірність деструктивним внутрішнім, зовнішнім впливам і відображаються в переживанні своєї захищеності / незахищеності в конкретній ситуації.

Предметом психології безпеки є психологічна безпека особистості та соціального середовища. Психологічно комфортне середовище дає учасникам відчуття захищеності, задоволення в основних потребах, зберігають і зміцнюють здоров'я.

Дослідження освітнього середовища як важливої складової просторово-предметного оточення, розглядається зарубіжними вченими (Дж. Гібсон, У. Мейнс, Т. Менг, М. Турвей, В. А. Ясвін та ін.), вітчизняними дослідниками (Г. О. Балл, В. А. Семиченко, Ю. М. Швалб та ін.). Значний внесок у вивчення проблеми психологічної безпеки освітнього середовища зробили такі вчені, як:

В. В. Авдєєв, Т. М. Афанасьєв, Т. В. Ананьєв, Л. Ф. Бурлачук, В. В. Бурмістрова, Г. П. Васянович, Г. В. Грачов, Т. В. Дегтярьова, І. В. Дубровіна, Т. Л. Панченко, Л. М. Карамушка, Б. Краус, Б. Ф. Ломов, А. А. Раєн, О. Є. Тушіна, В. І. Слободчиков.

Суттєвою ознакою позитивного середовища, для особистісного розвитку є психологічна безпека освітнього середовища (освіта – один з найважливіших чинників соціалізації людини).

Саме школа виступає потужним соціальним інститутом в суспільстві, яка за своїми функціями має задовольнити потреби, інтереси, цілі людини. Це виражається в низці показників: якість життя (відчуття якості життя – суб'єктивний вимір), рівень психологічного здоров'я, якість освіти (остінне є необхідною умовою забезпечення сталого демократичного розвитку суспільства в сучасних умовах, де найвищою цінністю є людина та її життя).

Школа може будувати свою локальну систему безпеки, наголошує І.О.Баєва, спираючись на загальну теорію національної безпеки. Центральним в теорії безпеки є поняття «загрози», яку класифікують виходячи з джерел її походження (епідеміологічні, техногенні, соціальні, з-поміж яких виділяють соціальні-психологічні, які пов'язані з рівнем соціальної напруги, конфліктністю).

Актуальним постає питання про психологічну безпеку у взаємодії учасників освітнього середовища (система відношень «людина-людина» тобто суб'єкт – суб'єктних). Що ж може виступати перепорою на шляху їхньої взаємодії? Від чого варто захищатися, щоб створити психологічну безпеку? Джерело «загрози» носить соціально-психологічний характер і виступає в якості прояву психологічного насилля, яке створює як внутрішню, так і міжособистісну напругу (І.О. Баєва). вчені єдині в тому, що основну загрозу представляє саме психологічне насилля, зниження рівня якого у взаємодії може виступати основним напрямком у створенні психологічної безпеки освітнього середовища в школі. Наголосимо, що психологічне насилля – вихідна форма будь-якого виду насилля. На сприйняття психологічного насилля у міжособис-

тісних стосунках впливають представлення про нього – для одних людей неповага, ігнорування, зневага, примушення – це є насилля, а для інших – ні.

Людина повинна знати, мати уявлення не тільки про те, що таке насилля, але і як створити умови для внутрішньої безпеки, безпеки референтного середовища, повинна вміти керувати почуттям тощо.

Дослідник освітнього середовища В.А. Ясвін пише: «Освітнє середовище – це система впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, що містяться в соціальному і просторово – предметному оточенні! Тільки відчувачи себе в безпеці, людина витрачатиме свої здібності, сили на творчу реалізацію своїх творчих потенціалів, а не на захист, опір, тощо».

Єдиний освітній простір (має чітку територіальну локацію) створюється за рахунок освітньої політики, спрямованої на збереження, зміцнення фізичного, психічного, соціального здоров'я всіх суб'єктів навчально-виховного процесу. На рівні школи, це виражається в «низці заходів, спрямованих на запобігання загроз для позитивного, стійкого розвитку особистості» (І.О.Баєва).

Результатом є:

- психологічно здорова особистість;
- «оздоровлення» психологічного клімату в школі;
- високий рівень психологічної безпеки, психологічної культури в освітньому середовищі виступають превентивною мірою, що впливає на безпеку, культуру суспільства;
- створення та забезпечення психологічної безпеки в освітньому середовищі сприятиме профілактиці асоціальної поведінки, «оздоровленню» суспільства в цілому.

Врешті-решт, чим більше людей відчуватимуть себе впевнено, психологічно захищено, тим більш успішних, щасливих особистостей буде в цілому світі і може бути, саме вони зроблять так, щоб наша країна посідала перші місця в індексі щастя серед інших країн! І в цьому провідна роль належить школі! Забезпечення психологічної безпеки є пріоритетним напрямом роботи психолога школи як представника психологічної спроби в такій соціальній

практиці як освіта.

Зрозуміло, що особливості сучасного світу, характер усіх його процесів викликають у людей певну дезорієнтацію, що виливається у масовий соціально-психологічний стрес. Людина сьогодні «шкірою» відчуває змінність, швидкоплинність життя, яке насичене складними, психотравмуючими ситуаціями, що і породжує низку негативних явищ: «занурення» у віртуальний світ, що розцінюється психологами як «втеча» від реального життя, вирішення проблем, фрустрацію, відчуття самотності, безпорадності перед шаленими змінами, темпом, ритмом життя, знецінення свого «Я», втрату впевненості, життєвого сенсу, зміщення моральних, соціальних домінант, деформацію особистості тощо.

Все це свідчить про те, що психічний стан суспільства дуже далекий від благополуччя, психологічного комфорту. Зрозуміло, що це кардинально впливає на якість життя кожної людини, (зокрема, на відчутті якості свого життя – психологічний аспект), а значить відбивається і на її найближчому середовищі – сім'ї і, в першу чергу, на наймолодших її членах – дітях, на розвитку їхньої особистості, здоров'ї (усіх складових), сприйнятті дійсності, життя в цілому, тобто на якості проживання дитиною свого Дитинства. Саме діти – «наймолодші пагони людства» (за А. М. Богуш), сьогодні, на наш погляд, знаходяться, так би мовити, під подвійним психологічним тягарем. Аргументуємо нижче своє бачення даної проблеми.

Так, з *одного боку*, дитина бачить батьків, психологічно пригнічених своєю безпорадністю перед «важким» життям, обтяжених своїми дорослими проблемами і неспроможних їх розв'язати, які своєю зайнятістю, поведінкою, обмовками дають їй зрозуміти, що їм не до її проблем, хвилювань, радощів. Значна кількість батьків ще й примудряється перекладати свої проблеми на дітей, звинувачуючи їх «у всіх своїх гріхах», самоусувається від їхнього виховання, віддаючи перевагу соціальним мережам, а не спілкуванню з дитиною (останнє, є певним прикладом для наслідування дітей у своєму подальшому дорослішанні, житті). Виникає питання – навіщо таким батькам діти? Що вони

їм передадуть у спадок – свої невроз, роздратування, незадоволення життям чи радість, уміння розв'язувати життєві ситуації, виявляти життєтворчість, радіти життю, цінувати його, бути успішними?!

У зв'язку з цим пригадуються слова Ф. Ніцше: «У мене є запитання до тебе, брате мій: подібно лоту опускаю я його в твою душу... Ти бажаєш собі дитину..., але я питаю тебе: чи така ти людина, яка сміє бажати дитину! Чи ти переміг себе, чи ти господар своїх почуттів, чеснот. У твоєму бажанні говорить самотність, незадоволеність собою...». Погодьтеся, багатьом батькам є над чим замислитися!

З іншого боку, дитина вже з малечку знаходиться у принципово новій ситуації – розгорнутому соціальному, знаннєвому просторі. Завдяки науково-технічному прогресу не тільки світ дуже рано, максимально відверто розкривається перед дитиною, (в силу свого віку вона ще не може критично сприймати все, що бачить, чує), але й вона максимально відкрита перед ним.

В українській мові є чудове слово «виховання», яке підкреслює турботливе ставлення українського народу до тендітної дитячої душі. Воно є похідним від кореня «ховати». Його тлумачення має двояку природу. З одного боку «ховати» – це заховати, уберегти від небезпеки, смерті, хвороби, поганих впливів. Батьки раніше, з перших днів життя дитини, оберігали, ховали її від сторонніх, «лихих» очей, щоб ніхто її не зурочив, від усього зайвого, непотрібного в цьому віці. Дитина в такому контексті розглядалася як «схована» від світу, прихованими були і її потенційні здібності. Виховуючись, вона ставала помітною, отримувала свою роль в соціумі, суспільстві. Згодом, термін «виховання» набув узагальненого змісту, виражаючи процес систематичного впливу на культурний розвиток, формування світогляду, духовного світу й моральної поведінки дітей та молоді. Коли дитина трохи підростала, тільки тоді батьки поступово розширювали кола її спілкування із іншими людьми, оточуючим світом. Дитина зростала, поступово набиралася сил в умовах малого соціуму – сім'ї, але часи змінилися і в цьому плані, мабуть, не найкраще для дитини. Спробуємо це довести!

Практика свідчить – сучасні батьки, дуже часто, своїми ж руками, «віддають», майже з самих пелюшок, свою малесеньку донечку (сина) високим технологіям, Інтернету, телевізору – тобто екрану, який супроводжує її навіть у таких важливих для неї, у цьому віці, режимних моментах, як прийом їжі, засинання, привчання до горщика тощо, і не задовольняють базову потребу дитини – у «живому» спілкуванні. Це вказує на різку зміну системи взаємостосунків батьків і дітей, але якщо говорити у більш широкому сенсі, то між Дорослим Світом і Світом Дитинства, що виявляється у психологічному відстороненні батьків від психологічного, емоційного життя своїх дітей.

Варто наголосити, що зміна взаємостосунків в сім'ї торкнулася і другої підсистеми – самої подружньої пари, їхнього погляду на виховання дітей, відповідальності за якість їхнього життя в сім'ї. Іншими словами, зникає якісна взаємодія між самими батьками, між ними та їхньою дитиною дружина (це підсистема – «батьки-діти» та ще підсистема – це подружня пара: чоловік-жінка). Молоде покоління живе, зростає, дорослішає перед екраном. Його так і називають – «екранне» покоління. З екрану на дитину, майже безконтрольно безкінечним потоком ллється інформація, яка впливає на дитячу свідомість, змінює потреби, систему цінностей, нав'язує стандарти, моделі поведінки. І в цей час, коли формується особистість дитини, відбувається її становлення, поряд з нею немає найрідніших – батька, матусі – адже вони зайняті своїми «дорослими», «важливими» справами! Найрідніші люди не обговорюють з дитиною те, що вона побачила, почула, як сьогодні пройшов її день, який у неї настрій. Батьки не цікавляться життям дитини, її внутрішнім світом. Навіть коли вони вдома – відсутній діалог між найріднішими людьми! Справедливо, в цьому контексті, звучать слова А. М. Богуш: «Дитинство – особливий світ, нерідко закритий для більшої частини дорослого суспільства». Це характерно, на жаль, і для деяких батьків дітей.

Зауважимо, психологічні теорії розвитку оцінюють етап входження дитини у світ як такий, що визначає увесь її подальший розвиток.

Сучасна маленька дитина – дитина третього тисячоліття, з раннього віку

замість обличчя бачить екран. Саме він, а не матуся, батько, став сьогодні провідником дитини у світ.

Зверніть увагу! Психологи наголошують – відсутність досвіду «живого» спілкування з батьками у ранньому віці породжує у такої дитини примітивізм свідомості, неврози, агресію, страх перед спілкуванням з «живим» об'єктом, складністю світу. Фундатор психоаналізу З. Фройд показав, що на розвиток дитини, формування її особистості впливають її ранні переживання! Відсутність позитивних ранніх переживань дитиною в сім'ї, призводять до вибуху агресії особливо, коли вона стає більш старшою, про що свідчать жахливі повідомлення з телевізійних програм «Новини», «Надзвичайні новини», «Стосується кожного», «Говорить Україна» тощо. Жорсткі бійки дітей, цинічне знущання один з одного – це спосіб розв'язання конфлікту, який для них є дієвим, правильним. Більше того, діти фільмують ці сцени і викладають їх у соціальні мережі (кібербулінг – приниження за допомогою мобільних телефонів, Інтернет-спілкування). Як не згадати Кая з казки «Снігова королева», яка «заразила» очі, серце хлопчика холодом, байдужістю. Аналогію можна провести і з теперішньою ситуацією сучасних дітей, які «заражені» (звісно, не всі!) комп'ютерним вірусом, який торкнувся їхніх очей, серця, душі. Вони зростають «холодними», як і весь комп'ютерний світ, у якого немає душі. Мірою людської величчї є здатність до співчуття, жалю, чи може цьому навчити комп'ютер? Риторичне запитання!

Комп'ютер дає сухі знання, інформацію і не дає душевності, може тому ми маємо дефіцит душевних людей і часто зустрічаємо цинічних, злих геніїв!? Діти бездумно копіюють те, що бачать на екрані перед собою, привчаються легко отримувати, без жодних вольових зусиль, не тільки інформацію, яку вони, в силу свого віку, сприймають ще без критичного ставлення, а й розваги. Зростає пасивний споживач усього, який не може навіть організувати свій вільний час, заповнити його цікавими, рухливими іграми, пізнавальними справами. Він очікує задоволення від бездушного, холодного екрану! «Екран» може дати дитині багато чого, але не може навчити співчувати, навчити тому, що

може тільки людина – виховувати, розуміти емоції (емоційний інтелект), цінувати життя, радіти кожному дню, бути толерантною, емпатійною, душевною людиною з високими моральними орієнтирами.

Сьогодні вже нікому не варто доводити, що науково-технічний прогрес впливає на людину, її життя. Однак, увага, переважно, прикута до ампліфікації (збагачення) форм діяльності з новими технічними засобами, що є предметом уваги усіх наук про трудову діяльність.

Проте, майже, не завертається увага на протилежну тенденцію – сімпліфікацію (спрощення) форм діяльності, яка яскраво спостерігається у сучасному світі. Нині багато речей людина може освоїти БЕЗ ЗУСИЛЬ і БЕЗ РОЗУМІННЯ і це, на жаль, стосується і зростаючої особистості – сучасних дітей.

Стурбовано і справедливо наголошує В. П. Зінченко у своїх роздумах щодо впливу науково-технічного прогресу на маленьку дитину. Прислухаємося до них: «По відношенню до багатьох об'єктів у дитини навіть не виникає природного бажання зламати і подивитися, що ж там всередині». І далі, вчений наголошує, що освоєння сучасними дітьми світу речей дуже часто починає обмежуватися рівнем елементарних сенсомоторних координацій. Дитина ХХІ століття без допомоги дорослого, на основі елементарного наслідування, запам'ятовує послідовність «кнопко-клавішних дій», однак при цьому не освоює предметно-практичну діяльність (тобто не проходить етап формування вищих психічних функцій). Виникає парадоксальна ситуація: надто багатий світ технічних об'єктів призводить до збіднення, спрощення світу предметної діяльності (формується особливий тип – «кнопкова психологія»). Однакові кнопки, підкреслює В. П. Зінченко, бувають різного призначення! Так, за допомогою однієї кнопки можна включити і пральну машину, і телевізор, і запустити смертоносну міжконтинентальну ракету! Саме тому Дорослий Світ, в першу чергу, батьки мусять на перше місце поставити спілкування, ДІАЛОГ з дитиною, просякнутий любов'ю, повагою до неї, спрямувати її на РОЗУМІННЯ себе, свого внутрішнього світу, інших людей, світу, в якому вона живе, орієнтуючись на загальнолюдські цінності, виховувати емоції, розвивати

емоційний інтелект. Це може тільки ЛЮДИНА!

Мірою людської величі є здатність до співчуття, жалю. Саме цьому комп'ютер, технологічний пристрій не навчить!

Виховання емоцій – серйозна, кропітка, делікатна справа. Вона потребує коректного, індивідуального підходу до кожної дитини. Саме в сім'ї, за допомогою батьків, розвивається одна з найголовніших сфер людини – емоційна, вона є «центром нашої душі і якщо емоційна сфера жива, тоді і розум живе, творить добро...» (за В. В. Зеньковським). Душевний стан індивіда залежить від двох факторів, один з яких – емоційне тло стосунків з близькими людьми (в першу чергу, з батьками).

Зверніть увагу, практично немає жодного соціального або психологічного аспекту поведінки дитини, яка не залежала б від сімейних умов у теперішньому, минулому. В психодинамічних теоріях порушення міжособистісних стосунків у сім'ї, емоційна віддаленість батьків і дітей вважається однією з причин девіантної поведінки дитини, дромоманії, раннього вживання алкоголю, наркотиків, прояву алекситимії (як труднощів у вербалізації почуттів).

Емоційний розвиток дитини є однією з першочергових важливих проблем сімейного та суспільного виховання. Емоційна та інтелектуальна лінії – це різні лінії розвитку, але вони взаємопов'язані. Розвиток обох обов'язково призведе до розвитку і першої, і другої лінії. Однак, відставання по лінії емоційного розвитку неминуче тягне за собою збідніння інтелектуальної функції. Реалії сьогодення показують – крок за кроком, сучасні технології, тихесенько, без зайвого галасу, поступово беруть у свій «полон» дітей, «виховують» їх, «заражають» душу своїми холодними вірусами і стають їхніми «друзями». Деякі батьки ще й радіють з того, як вдало вони знайшли собі заміну – екран! В результаті дитина їм не заважає – вони «вільні» для своїх справ, витісняючи із свідомості надто важливий факт – будь-яка технологія спрямована на економію не тільки часу, а й людського зусилля, що протирічить нормальним умовам розвитку суб'єкта, який за визначенням повинен проявляти активність. Дитина не вчиться спілкуватися в реальному житті, розуміти свої емоції, «розшифро-

увати» емоції інших людей, отримувати зворотний зв'язок від співбесідника (він її не цікавить, а це, згодом, може боляче «вдарить» по самих же батьках, які самі ж і привчили дитину до екрану), не вчиться розуміти невербальну мову (мову рухів, тіла, очей, постави тощо), яка суттєво доповнює висловлене.

Загалом, яка жахлива для дитини, вже на початку її життя, відбувається підміна її справжнім друзям – люблячим, розуміючим батькам, адже тільки вони можуть подарувати дитині радість «живого» спілкування, яке базується на діалозі, повазі один до одного, що дозволяє робити акцент на внутрішній силі дитини як особистості. Ще М. М. Бахтін підкреслював: «Жити – значить брати участь в діалозі», а ми додамо, враховуючи контекст вищесказаного, який **починається в колі батьків**. Але, знов таки, виникає питання – а з ким дитині вступати у діалог? Батьки або весь час зайняті, або самі «зачаровані» екраном, різними програмами, серіалами, або «сидять» у соціальних мережах. Для них не обов'язково говорити з дитиною, бо знають і погоджуються з тим, саме це і жахливе, що їх у цьому замінить всезнаючий ЕКРАН. Батьки не «пропускають» у свідомість те, цей холодний, бездушний «друг» змінює образ життя дитини (часто і самих батьків), і не найкраще. Контакти між членами сім'ї майже відсутні і не розвиваються. Вторгнення екрану в життя людей перетворило їх на рабів екрану – квартира перетворилася в глядацьку залу, де люди «споживають» усе! Сьогодні, навіть доросла людина не завжди може встановити межу, фільтри для негативної, шкідливої інформації, то що вже казати про дитину! Устрій життя сучасної людини вкрай змінився, наприклад, якщо раніше уся родина збиралася на обід або вечерю за величезним столом, за яким сиділо декілька поколінь, то сьогодні замість стола, в деяких квартирах, стоїть вузьенька барна стойка – кожний, на швидкоруч, поснідав (повечеряв), не відриваючи очей від екрану, і побіг по своїх справах! Ввечері переступивши поріг квартири і зразу ж до екрану – Інтернету! Сьогодні у кожного члена родини є свій екран (комп'ютер) – тому кожний на «своїй» хвили, «закритий» від «живого» спілкування! Розуміючи усі «плюси» Інтернету, людство, тим не менш, проголосило 28 січня – *Днем відмови користування Інтернетом*, щоб приділити час «живо-

му» спілкуванню з рідними, друзями, улюбленій справі, відпочинку усією сім'єю на свіжому повітрі, активним, рухливим іграм тощо.

З огляду на сказане, виникає ще одне питання – чи люблять насправді батьки свою дитину? На словах, звісно, прозвучить ствердне «так», але воно надто фальшиво звучить, зважаючи на те, що справжня любов – це «активне проникнення у внутрішній світ іншої людини» (за Е. Фроммом), бажання говорити, розуміти її, переживати спільні емоції. В реальності виходить, що батьки живуть своїм життям (іноді це стосується кожного з них), а дитина своїм і об'єднує їх лише дах над головою. Висновок досить сумний: найрідніші люди не знають внутрішнього світу один одного, більш того, дитина розцінює небажання з нею грати, розмовляти, як батьківську байдужість, що є страшним нищівним ударом по дитячому егоцентризму. Байдужість батьків діти часто сприймають як покарання, непотрібність і від цього страждають. Байдужість батьків – це для дитини психологічна провокація, яка штовхає її шукати спілкування, розуміння поза рідною домівкою – на вулиці, віртуальному світі, де на неї чатують «друзі» і «запрошують», наприклад, стати одним з членів клубу самогубців (для підлітків), романтизуючи дитячий суїцид! Щоб такого не сталося, батькам з самого народження (пренатальний період також має велике значення) необхідно говорити з дитиною, спілкуватися з нею, щоб у складних життєвих ситуаціях, вона прийшла до них і розповіла про те, що трапилося, про те, що її хвилює, а не до віртуальних друзів, незнайомих, сумнівних людей та пам'ятати слова Н. де Ротшильда: «Якщо дитина не відчуватиме, що ваш дім належить їй також, вона зробить своїм домом вулицю».

Сьогодні зовсім не дивно почути від батьків: «Ми не знаємо, що робити з дитиною» або «Вона нас зовсім не слухає», що красномовно вказує на кричущу батьківську неефективність, яка виявляється у наступному:

- відсутності міцного емоційного зв'язку між ними та дитиною;
- низькому рівні психологічної культури, психологічної освіченості;
- збідненні змісту спілкування;
- зникненні спільних форм сімейного дозвілля, діяльності, які об'єднують

ють усіх членів сім'ї.

Іншими словами, більшість батьків емоційно, психологічно відірвані від дитинства, від його цілісного всебічного розуміння, у них відсутня «ефективно діюча система взаємодії з дитиною як носієм Дитинства» (Д. І. Фельдштейн). Саме тому, дитинство – «особливий світ, нерідко закритий для більшої частини дорослого суспільства» (А. М. Богуш). Сучасна дитина «перебуває поруч, але не всередині дорослого світу» (Д. І. Фельдштейн). І це є серйозною проблемою не тільки для самої дитини, сім'ї, а й для всього суспільства, країни. Відоме гасло: «Діти – наше майбутнє!» сьогодні звучить трохи тривожно. Воно буде таким, якими виростуть наші діти! І це залежить від нас – дорослих!

Реальні зміни, які відбуваються у світі, науково-технічний прогрес об'єктивно змінили стиль, умови виховання дитини третього тисячоліття, обумовили якісні особистісні її зміни. Сучасна дитина значно відрізняється від дитини XIX, XX століття темпом розвитку, сприйняттям, пам'яттю, мисленням, словниковим запасом, здібностями, можливостями, які пов'язані із змінною знаннєвого та інформаційного простору, проте, це зовсім не означає, що «вона стала гіршою або кращою, вона просто стала іншою» (за І. Д. Фельдштейном) і якій дуже бракує батьківської уваги. Сучасна дитина – дитина свого ЧАСУ, а він сьогодні непростий, оскільки буквально «нашпигований» природними та соціальними катаклізмами, які несуть реальну загрозу її гармонійному розвитку, відчуттю захищеності, цілісності, безпеки, позитивному сприйняттю дійсності. Це і розлучення батьків, і смерть батьків (одного з них), катастрофи, пожежі, аварії, теракти, війни. Діти є учасниками або свідками цих подій, які для їхньої психіки є психотравмуючими.

Так, іноді, надто рано перед дитиною «оголюються таємниці життя, надто рано відкривається його таємний бік» (за В. В. Зеньковським). Для українських дітей із сходу країни відкрився найжахливіший, найтемніший – бойові дії в їхньому рідному місті, вулиці.

Події, що вирують у східному регіоні, за своїм акустичним складом мають мінорне звучання, оскільки пов'язані з втратами, болем як у фізичному,

так і у психологічному сенсах, які спричинили появу таких категорій (до яких належать і діти), як «біженці», «вимушені переселенці» з території бойових дій, «діти війни». У словниковий запас цих дітей, які знаходяться у першому (дошкільному) і другому (молодшому шкільному) періодах свого Дитинства, у своєму «золотому часі життя» (В. В. Зеньковський) входять словосполучення: «лінія фронту», «зруйнована вулиці», «був обстріл», «ховалися у підвалі», «поранили людину» тощо. Для них кожне слово – страшна реальність, яка безжалісно розірвала їхнє дитинство навпіл на «до» і «після», вони її бачили, чули, відчули на собі і чого не знали, у своєму дитинстві, їхні батьки! Ця категорія дітей, вже на початку свого життя, зіткнулася з такими феноменами, як життя і смерть, минулий, теперішній, майбутній час, живе-неживе у психотравмуючій ситуації – війні, усвідомила їх значення, змістовне наповнення у повному обсязі, під шквал гармат, плач, розпач, вибухи, які розривали не тільки землю рідного міста, рідної вулиці, залишаючи страшні вирви, а й серце, душу дитини, її віру, впевненість, що світ, в який вона прийшла добрий, відкритий для щастя. Вони розривали, руйнували ДИТИНСТВО!

Як не прикро це констатувати, але складається враження, що історія відмотала плівку назад і ми переживаємо події першої половини ХХ століття, коли «оживає» страшне словосполучення – «діти війни». Наслідки побаченого, пережитого ще довго не відпускати будуть дитину і матимуть негативні прояви (психологічні зміни) у сфері здоров'я (всіх його складових), емоційній, поведінковій сферах, здатності будувати гармонійні соціальні зв'язки. Однак, в житті цих дітей відбулися раптові і соціальні зміни, які також не проходять безслідно – це розставання з рідним містом, вулицею, домом, школою, родичами, дитячим садком, друзями, улюбленим парком, зміни звичайного устрою життя, розкладу щоденних справ, мирні картини довкілля змінилися на зруйновані – воєнні.

Зрозуміло, що ці психотравмуючі події зачіпають базові цінності людини відносно власного «Я», оточуючого світу, майбутнього, а воно набагато більше детермінує розвиток особистості ніж минуле (А. Адлер, Л. Виготський, Я. Ва-

сильєв, С. Максименко, Ж. Нюттен, Г. Олпорт та ін.), призводять до викривленої картини світу, до втрати зв'язку із своїм цілісним «Я», упевненості в цінності людського життя, відчуття власного безсилля, щось змінити на краще. Все це посилюється ще і тим, що дитина бачила (-ть) розпач, плач своїх батьків, їхнє тривожне мовчання або чула (-є) їхні розмови про те, «як тепер жити далі без рідного даху над головою», або «як там живуть наші сусіди у майже зруйнованому будинку».

Вищезазначене означає – ДОРΟΣЛИМИ забирається право у зростаючої особистості на щасливе дитинство, що є грубим порушенням однієї з головних тез Декларації прав дитини – забезпечити дітям щасливе дитинство, а забезпечити його повинні ДОРΟΣЛІ!

Таким чином, можна стверджувати, що порушується ціла низка міжнародних, державних документів про охорону дитинства, зміцнення його статусу в суспільстві (Конвенція ООН про права дитини, Національна програма «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті, Закон України «Про освіту», «Про охорону дитинства» тощо), що напряду впливає на відчуття якості життя кожної зростаючої особистості (психологічний аспект).

Резюмуємо: **сучасні діти відчувають серйозний дефіцит позитивного впливу**, як з боку оточуючого світу, соціуму, який є динамічним, комп'ютеризованим, прогматичним, непередбачуваним, який лякає своєю надто відвертою відкритістю, величезною кількістю спокус, перед якими важко встояти, перенасичений психотравмуючими подіями, так і з боку багатьох соціальних інститутів, серед яких найбільш значущим, найближчим для них є сім'я, і яка, на жаль, для певної групи дітей не є тим «ТЕМЕНОСОМ», тобто тим священним місцем, у межах якого, за поглядами стародавніх греків, дитя відчуває та переживає присутність божественного, захищеність, спокій, душевний комфорт, де воно може сховатися від холодних життєвих хвиль. Для цих дітей їхня сім'я – це арена для виживання!

От і впливає досить сумна констатація: турбота, любов до дитини декларується дорослими лише на папері або проголошується гучними гаслами, а

насправді ніхто, ані сім'я, ані інші соціальні інституції (у своїй більшості) не несуть відповідальності за якість життя дитини, не захищають її дитинство, не забезпечують, кожний із свого боку, психологічно комфортні умови для її розвитку. Деякі дорослі, які виголошують красиві гасла про любов, турботу про дітей, як правило, не спроможні огорнути своєю любов'ю, турботою хоча б одну конкретну дитину, задовольнити її потребу у спілкуванні, розумінні. Відповідальність за якість життя дитини лежить насамперед на батьках («Декларація прав дитини». Принцип 6).

Образно кажучи, діти – одна з найнезахищеніших категорій, вже із свого ніжного, «золотого часу життя» (за В. В. Зеньковським) – з дитинства, відкриті семи вітрам, які, у своїй більшості, є холодними, пронизливими, від яких, інколи, холодне душа. Це означає, що вони не відчують себе затишно, спокійно, психологічно комфортно. Внаслідок цього в дитині проявляється, перш за все, зовні, і це лише верхівка айсберга: шалена агресія, цинізм, зухвальство, закритість, егоїзм, небажання дорослішати, дромоманія (втеча з дому), вибивання силою «з сідла» своїх суперників, неповага до почуттів, точки зору інших людей тощо. Все це – потворна кричуща маска дитини нам – дорослим, яка приховує справжні її почуття, адже відомо – за зовнішнім завжди приховується щось болюче, важливе, сокровенне, особисте, якісь внутрішні глибокі проблеми: високий «градус» внутрішньої напруги, стрес і фрустрація, необхідність, нерозуміння, як конструктивно пізнавати, взаємодіяти, «дружити» з таким складним, величезним, цікавим, спокусливим світом і головне – відсутність надійного плеча в особі старшого, мудрого, розуміючого дорослого, який має «багатий життєвий досвід, який узяв би на себе не тільки відповідальність за неї, не тільки турботу про її благо, а й про радість і хвилювання» (за В. О. Сухомлинським).

З огляду на сказане, виходить, що дитина з дитинства змушена йти по життю, як по канатній доріжці, без страховки і це при тому, що «життя людини від початку травматичне» (за М. М. Решетніковим), оскільки більшість життєвих ситуацій, які пронизують саму тканину людського життя, є складними, психотравмуючими і без яких, на жаль, не можна прожити, як «без синців і ран» (за Л. В. Трубіциною). Без допомоги дорослого дитині не обійтися, щоб

навчитися розуміти себе, інших, життя, щоб «стати на крило».

Саме тому, кожному дорослому необхідно усвідомити: якість життя дитини, її відчуття якості свого життя (психологічний аспект), її благополуччя залежить від небайдужості батьків, усього суспільства, міцної взаємодії освітніх інституцій з кожною сім'єю в якій виховуються діти.

Дослідження освітнього середовища як важливої складової просторово-предметного оточення, розглядається зарубіжними вченими (Дж. Гібсон, У. Мейнс, Т. Менг, М. Турвей, В. А. Ясвін та ін.), вітчизняними дослідниками (Г. О. Балл, В. А. Семиченко, Ю. М. Швалб та ін.). Значний внесок у вивчення проблеми психологічної безпеки освітнього середовища зробили такі вчені, як: В. В. Авдєєв, Т. М. Афанасьєв, Т. В. Ананьєв, Л. Ф. Бурлачук, В. В. Бурмістрова, Г. П. Васянович, Г. В. Грачов, Т. В. Дегтярьова, І. В. Дубровіна, Т. Л. Панченко, Л. М. Карамушка, Б. Краус, Б. Ф. Ломов, А. А. Раєн, О. Є. Тушіна, В. І. Слободчиков.

Сьогодні така освітня інституція, як середня школа, може стати для багатьох дітей молодшого шкільного віку (другий період Дитинства), і особливо для тих, хто знаходиться в складних життєвих ситуаціях або пережив психотравмуючі ситуації, тією **оазою**, де вони відчуватимуть себе психологічно захищеними, отримають психологічну підтримку, допомогу, відповіді на свої запитання, знайдуть взаєморозуміння, «живе» спілкування, навчатися вибудовувати свою власну позитивну точку зору на навколишній світ, розв'язувати життєві ситуації, розуміти себе, інших, Життя, усвідомлювати, що від людини, великою мірою, залежить яким життям вона житиме (його змістовне наповнення, що впливатиме на відчуття якості власного життя – психологічний аспект). І в цьому процесі «перша скрипка» – практикуючий психолог загальноосвітнього закладу (представник психологічної служби), який і виступить, для дитини, в ролі старшого, мудрого друга, про якого писав педагог-новатор, який і буде для неї «надійним плечем».

Чому ми надаємо саме психологу школи провідну роль у цьому надважливому нелегкому процесі, буде висвітлено нами в подальшому у другому розділі практичного посібника.



РОЗДІЛ II. РОЛЬ ТА МІСЦЕ ПРАКТИКУЮЧОГО ПСИХОЛОГА ШКОЛИ В РОБОТІ З УСІМА СУБ'ЄКТАМИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ

Отже, чому саме психолог є «першою скрипкою» у роботі з означеною категорією дітей? Аргументуємо свою позицію:

- ✓ він, рівняючись на слова як дороговказ про те, що головним завданням дорослих є забезпечення кожній дитині психологічно «комфортних умов розвитку на всіх сходинках дитинства» (за А. М. Богуш), на практиці забезпечує ці умови в шкільному середовищі, в кожному класі;
- ✓ він культивує гуманістичну систему взаємодії з дитиною з акцентом на те, що вона – суб'єкт власної діяльності, а не пасивний об'єкт, приймає від дорослого готових знань, його життєвої точки зору;
- ✓ він знає особливості розвитку сучасних дітей (темپ розвитку, ритм їхнього життя, здібності, можливості, які пов'язані з кардинальною зміною знаннєвого, інформаційного простору, змінами в розвитку свідомості, самосвідомості, сприйнятті, мисленні, емоційно-вольовій сфері та ін.);
- ✓ він усвідомлює, що саме змінилося в дитині під впливом соціокультурних змін, а що залишилося інваріативним у нормі її розвитку;
- ✓ він допомагає адаптуватися до навчання (дитина в першому класі);
- ✓ він розуміє симптоматику посттравматичного стресового розладу (ПТСР), яка сигналізує про порушення цілісності «Я» дитини, її психологічної рівноваги, психологічного стану;
- ✓ він спроможний надати якісну адресну психологічну допомогу кожній дитині (особливо це стосується дітей-переселенців з території бойових дій, які точаться на сході країни, наприклад, розпитати саму дитину про її симптоми ПТСР, пояснити – її реакції є нормальною відповіддю на пережиту психотравму тощо);
- ✓ він, ретельно вивчаючи життєву історію розвитку дитини, особливості

виховання її в сім'ї, її цілісну конкретну життєву ситуацію в контексті цілісного життєвого шляху, особливості індивідуально-особистісних її взаємин з батьками, з «суспільним дорослим» – учителем як представником соціальної функції, який відображає у своїй поведінці соціальні норми й вимоги, розробляє для дитини, на основі отриманої інформації, індивідуальну стратегію (індивідуальний маршрут) подолання негативних наслідків пережитого, з акцентом на її особистісне зростання (розуміння свого внутрішнього світу, усвідомлення того, що життєвий досвід людини – це її безцінний скарб, який дозволяє психологічно дорослішати, ставати мудрішою, навчитися розуміти дійсність, розширювати життєвий кругозір, вибудовувати власну точку зору, розвивати емоційний інтелект тощо).

Передбачаючи запитання – Чому для кожної дитина своя стратегія? – відповімо словами двох видатних особистостей – філософа, богослова, педагога, психолога В. В. Зеньковського та фундатора психоаналізу З. Фрейда. Так, В. В. Зеньковський наголошував на тому, що люди «не йдуть у своєму розвитку одним і тим же шляхом». Вони мають різний характер, здібності, власний погляд на події, сприймають їх по-своєму, а тому і реакція на певну життєву ситуацію залежить від того, яке суб'єктивне значення або смисл надає їй особистість.

З цього випливає важливий висновок: відреагування на пережите повинно бути «в достатній – індивідуальній, для людини мірі» (З. Фрейд), оскільки кожний конкретний випадок завжди індивідуальний як і кожна людина з її суб'єктністю, неповторністю. Іншими словами, градус пережитого залежить від уразливості конкретної людини, її особливості сприйняття реальності;

- ✓ він, спираючись на актуальний рівень розвитку дитини, прогнозує її індивідуальну зону найближчого розвитку, ... прогнозує становлення її особистості у площині «особистість – соціальне оточення» (позиція за С. Д. Максименко), робить індивідуальний прогноз цілісної особистості;

- ✓ він не випускає з поля зору і те, що діти, які пережили (-вають) психотравмуючу ситуацію або знаходяться у складних життєвих ситуаціях, до того ж, знаходяться у віковій кризі – молодшому шкільному віці (вершина дитинства), який змінює весь образ життя дитини, який є важливим етапом особистісного, індивідуального, емоційного, морального, фізичного розвитку і який складається з кризи 6-7 років – переломний критичний віковий період, який відкриває двері шкільному життю – починається «шкільна епоха» і власне сам молодший шкільний вік;
- ✓ він враховує, що молодші школярі не вважаються маленькими дітьми, вони вже більш самостійні порівняно з дошкільнятами, які знаходяться під батьківським «крилом». Молодші школярі, за своїми віковими особливостями, вже намагаються знаходити вихід з різних ситуацій, але в той же час, вони ще не знають, як поводитися в них, оскільки не мають достатніх знань, життєвого досвіду, достатнього розвитку мислення, волі, а тому потребують посиленої уваги з боку професіонала – практикуючого психолога школи. Діти молодшого шкільного віку, які опинилися у важких, психотравмуючих життєвих ситуаціях («діти – вулиці», «бездоглядні», «соціальні сироти», «діти сироти» тощо), ще не спроможні подолати їх самостійно, а тому потребують захисту, турботи на всіх рівнях, у тому числі й державному.

Завважимо, що «турбота про молоде покоління далеко не завжди визначається рівнем економічного розвитку суспільства, частіше більш значущим є те, наскільки держава та соціум свідомо ставляться до дитинства як до невід'ємної частини єдиного способу життя, культури кожного народу» (А. М. Богущ);

- ✓ він допомагає дитині пізнати своє «Я», свій внутрішній світ (самопізнання), адже відомо: не знаючи, не розуміючи себе, людина не зможе керувати собою і розуміти, що необхідно робити з набутими знаннями в практичному реальному житті, як їх застосовувати на практиці, щоб вони приносили користь, «працювали» на її зростання

(психологічне, духовне), а не перетворилися на «мертвий» вантаж;

- ✓ він сприяє розкриттю в кожній дитині гарного життєвого психолога, розкриттю «квітки розуміння» (Г. С. Костюк) свого «Я», інших людей, оточуючого світу, життя;
- ✓ він, спираючись на суб'єкт-суб'єктні взаємостосунки, допомагає кожній дитині у формуванні її життєвої компетентності (здатність мобілізувати свої знання, уміння для розв'язування певних проблем, уміння правильно орієнтуватися в конкретній ситуації, уміння бути успішною, здоровою, використовувати свій досвід, трансформувати проблемні ситуації в можливості для власного розвитку, що впливає на відчуття якості свого життя (психологічний аспект).

Отже, висвітлені аргументи (далеко не всі), на нашу думку, дозволяють стверджувати: практикуючий психолог школи є *необхідною фігурою для кожного молодшого школяра*. Найперспективнішим напрямом його роботи з дітьми, надання їм необхідної психологічної допомоги є *індивідуальний підхід*, який ґрунтується на гуманізмі, діалогічній взаємодії, розумінні самоцінності особистості, її суверенності, яка «здатна до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» (позиція за С. Д. Максименко).

Однак, практикуючий психолог школи є і тим професіоналом, який допоможе дорослим суб'єктам навчально-виховного процесу (батькам школярів, педагогу) усунути утруднення у стосунках із сучасними дітьми молодшого шкільного віку, щоб ефективно взаємодіяти з ними і усвідомити важливість уміння «побачити в кожній дитині Дитинство і в Дитинстві розгледіти кожну дитину» (за Д. І. Фельдштейном) і «дати їй щастя» (за В. О. Сухомлинським).

Сьогодні не викликає жодних сумнівів той факт, що успішна реалізація реформи середньої школи, зокрема початкової, напряму залежить від її ефективної взаємодії з такою важливою соціальною інституцією як сім'я – найближчим, персональним середовищем розвитку, соціалізації дитини, яка зумовлює спосіб її життя, з батьками д ітей, які є їхніми «першими вчителями» (за

В. О. Сухомлинським), найріднішими людьми.

Загальновідомо, що результати роботи психолога школи з дітьми (особливо з тією категорією, які знаходяться в складних життєвих ситуаціях або пережили психотравмуючу ситуацію і потребують психологічної допомоги) будуть надто скромними без активної співпраці з батьками.

У чому ж конкретно полягає важливість співпраці психолога з батьками учнів початкової школи?

- ✓ по-перше, враховуючи недостатній набір психологічних послуг для населення, психолог, популяризуючи психологічні знання, допомагає батькам отримати відповіді на свої «пожежні» запитання стосовно навчання, виховання своїх дітей, обрати правильний вектор спілкування з ними, враховуючи вік, індивідуально-психологічні особливості своєї дитини;
- ✓ по-друге, здійснюючи *диференційований, індивідуальний підхід* до проблем сім'ї та її членів, враховуючи тип сім'ї, її виховний потенціал (яка, живе своїм життям, має свій життєвий устрій, своє «обличчя», передає певні моделі поведінки, моделі розв'язання конфліктів, життєві установки своїй дитині і т.п.), допомагає батькам усвідомити свої помилки у вихованні, які часто своїми коріннями йдуть ще у їхнє дитинство, приборкати своїх власних «драконів», навчитися розв'язувати життєві ситуації, що, в свою чергу, покращує психологічний клімат у сім'ї, встановлює, у кожного з батьків (яу батька, так і матері), психологічну рівновагу, яка є одним із критеріїв психічного здоров'я кожної людини незалежно від її віку;
- ✓ по-третє, здійснює корекцію сімейних взаємостосунків (сімейна психотерапія);
- ✓ по-четверте, сприяє підвищенню психологічної освіченості, психологічної культури кожного з батьків, що дозволяє їм не просто вислуховувати від психолога готові рекомендації щодо виховання дитини, вправлення певної проблемної ситуації, а й розуміти причинно-наслід-

кові зв'язки, чому саме так сталося, розглядати свою помилку, як психологічний урок і не повторювати її, спільно з психологом шукати і знаходити варіанти розв'язування конкретної життєвої ситуації ;

- ✓ по-п'яте, психолог забезпечує умови для психологічного зростання кожної конкретної сім'ї, враховуючи її статус, освіту батьків (диференційований, індивідуальний підхід);
- ✓ по-шосте, працює із різним контингентом сімей (враховуючи і сім'ї переселенців із сходу країни, сприяє глибокому розумінню батьками дитячих психологічних реакцій на війну – надважку психотравму, організовує з ними бесіди, в яких детально з'ясовує реакції їхньої дитини на пережите, пояснює, як знизити «градус» стресу в дитині, як з нею спілкуватися, розмовляти про пережите нею тощо);
- ✓ по-сьоме, співпрацюючи з батьками, психолог допомагає, кожному з них, у формуванні батьківської психологічної компетентності, що дозволяє їм повернутися обличчям до своєї дитини, усвідомити важливість «живого» спілкування, діалогу для її гармонійного розвитку, створити у сімейному колі теплу, дружню психологічну атмосферу;
- ✓ восьме, отримуючи увагу, адресну дієву психологічну допомогу, батьки самі стають зацікавленими у тісній співпраці з психологом і починають сприймати його не просто, як психолога школи, а як свого сімейного психолога, який знає в деталях психологічний портрет їхньої сім'ї, її проблеми, особливості, так би мовити, зсередини. Вони на практиці відчують, що співпраця з психологом, значно покращує психологічну атмосферу їхньої сім'ї в цілому, підвищує їхню батьківську психологічну компетентність, а значить підвищує відчуття якості життя кожного члена сім'ї (психологічний аспект).

Висвітлені аргументи дають підставу стверджувати: практикуючий психолог школи є *необхідною фігурою для кожної сім'ї (кожного з батьків) учнів*. Найперспективнішим напрямом його роботи з сім'ями є *індивідуальний підхід*. Це є запорукою не тільки позитивного ставлення батьків до професійної діяль-

ності психолога, а й створення ними його іміджу, як висококласного професіонала. Такий психолог, як магніт, притягує батьків, що, в свою чергу, значно підвищує статус школи, де він працює. Школа, завдяки штатній одиниці – практикуючого психолога, якісно змінюється і розглядається кожною сім'єю, як необхідний «острівцець» безкоштовної, якісної психологічної допомоги, психологічної просвіти. Він той професіонал, який об'єднує школу і батьків у єдину команду, який зміцнює зв'язок між такими важливими, для гармонійного розвитку дитини, соціальними інституціями, як сім'я та загальноосвітній заклад, (якому самі батьки також створюють певний імідж, ступінь авторитетності), який допомагає батькам бути гарними життєвими психологами, усвідомлювати свою відповідальність за виховання дитини (відповідальне батьківство).

Робота практикуючого психолога з сучасними молодшими школярами і особливо з тією категорією, яка потребує психологічної допомоги, також буде малоефективною без активної участі вчителя початкових класів – класного керівника, який є референтною особою для учнів цього вікового періоду. Тільки він може забезпечити в дитячому шкільному колективі (класі) теплу, доброзичливу, психологічно комфортну атмосферу для кожного учня.

Якісний, творчий тендем учителя початкових класів з психологом школи, конче необхідний, особливо сьогодні, коли відбувається реформа початкової освіти, з'явилися нові стандарти, змінюється роль, місце вчителя у навчально-виховному процесі, відбувається психологізація вчительської свідомості, діяльності, змінюються форми, методи роботи з батьками учнів. Пріоритетним напрямом є **дитиноцентризм** – своєрідна освітня ідеологія, в якій дитину проголошено центром навчально-виховного процесу, його системотвірним початком, її наділено суб'єктними властивостями, які визначають її самостійність, незалежність, здатність до саморегуляції, рефлексії, саморозвитку.

У чому ж конкретно полягає важливість співпраці психолога школи з учителем? Висвітлимо далі деякі позиції:

- досить довгий час конструктивний, тісний діалог між батьками та вчи-

телями був частково втрачений (Г. О. Балл, Ю. М. Швалб, Ю. І. Машбиць та ін.), а тому психолог створює умови оптимізації взаємодії між цими суб'єктами навчально-виховного процесу, застосовуючи нові досягнення в практичній психології, враховуючи зміни, що відбуваються в суспільстві і які, зрозуміло, відбиваються на сучасній сім'ї;

- зазначимо, психологічна служба у початковій школі, яка представлена в особі психолога, має три типи запитів на його роботу (за Л. В. Дзюбко) – соціальний, етичний, моральний. Стосовно другого типу – етичного, то мета психолога полягає у культивуванні позитивної оціночної характеристики молодших школярів з боку вчителя, котрий є авторитетом для учнів і через свою оцінку формує судження, ставлення однокласників про кожного з них. Учитель «виховує своїм ставленням..., стосунками з учнями, спілкуванням з ними, ... багатством духовних інтересів...» (за Г. О. Баллом). Ставлення вчителя до учня впливає на його самооцінку, місце в дитячому колективі;
- сьогодні за партами перед учителем початкових класів сидять діти третього тисячоліття, яких необхідно вивчати, знати, щоб розуміти, як необхідно організувати навчально-виховний процес, тобто знати, розуміти психологічні особливості сучасних дітей молодшого шкільного віку;
- сучасний учитель повинен усвідомити і прийняти думку про те, що в свідомості сучасних дітей формується система цінностей, погляди на взаємостосунки між людьми, життя, які значно відрізняються від цінностей, поглядів старшого покоління.

На жаль, практика показує, що сьогодні вчитель:

- часто не має впливу на дітей, а тому існують певні ускладнення у діаді «молодший школяр – вчитель»;
- діти, маючи величезний доступ до інформації завдяки Інтернету, часто отримують її набагато більше, швидше, ніж це може зробити сам вчитель, надаючи її дітям (при цьому сама інформація не структурована);

- діти віртуозно володіють новинками техніки, чого, часто, не може сам шкільний учитель;
- у своїй більшості діти не довіряють свої проблеми вчителю (за статистикою тільки 4% говорить про свої конфлікти у класному колективі. Вчитель живе своїм життям, а дитячий колектив своїм. Це вказує на те, що сучасним учителям не вистачає психологічних знань, практичних умінь в управлінні дитячим колективом, вони, часто, виявляють некомпетентність у такому конкретному виді своєї діяльності, як профілактика булінгу серед учнів, який «процвітає» у шкільних колективах, що є однією із «слабких» ланок в системі професійної підготовки майбутніх учителів);
- не готовий до роботи з молодшими школярами, які є постраждалими від військових дій на сході країни;
- загалом, відмічається, що вчитель не знає типології дитячих проблем;
- не володіє загальною психологічною культурою спілкування, здоров'я-зберігаючими технологіями;
- недостатньо знає особливості психічного розвитку сучасних дітей молодшого шкільного віку тощо.

Для сучасного вчителя це серйозна проблема – брак знань з психології!

Згадаймо, ще К. Д. Ушинський наголошував: «З усіх наук, необхідних педагогу, найважливішою є психологія», а А. В. Петровський у своїх роботах підкреслював, що кожний учитель повинен бути психологом-практиком, повинен мати необхідну для його роботи психологічну культуру, психологічну освіченість, тобто бути психологічно компетентним професіоналом-учителем, якому батьки, держава довірила найдорожче – дітей!

Чому саме психологія повинна посідати чільне місце в роботі вчителя? Тому, наголошують учені, що саме психологія дає педагогу відповідь не на запитання «що робити», а на запитання «чому». Знати відповіді на «чому» означає володіти знаннями, які допоможуть педагогу встановити ефективну діалогічну взаємодію з кожним учнем, обійти «підводні рифи» складних ситуа-

цій, враховуючи індивідуальну своєрідність кожного учня. Знання з психології дають педагогу усвідомлення того, що «не навчальна діяльність розвиває щось у дитини, а вона сама, за допомогою навчальної діяльності, розвиває себе. Це і є саморозвиток» (за С. Д. Максименко), допомагають зрозуміти як «розвивати (активна позиція на відміну від «як враховувати» – пасивна позиція) індивідуальність учня, як творчу унікальну цілісність» (за С. Д. Максименко), пояснюють удачі та невдачі дитини, висвітлюють психологічні новоутворення вікових періодів з урахуванням умов розвитку дитини в сучасних життєвих реаліях.

На жаль, реалії професійної діяльності вчителя вказують на те, що йому часто бракує знань саме з вікової та педагогічної психології, щоб бути ефективним в роботі з дітьми. Коріння цієї проблеми йдуть в систему вищої професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів. Так, наприклад, у навчальних планах, за якими навчаються майбутні вчителі на факультеті дошкільної та початкової освіти, звісно, вивчається ця навчальна дисципліна, проте є велике «АЛЕ». Що мається на увазі під «АЛЕ» у нашому розумінні? В рамках цієї дисципліни відбувається вивчення студентами вікових періодів, психологічних новоутворень, законів психічного розвитку в онтогенезі, розглядаються характеристики пізнавальних процесів, психічних властивостей, якостей, станів дітей. Проте, сам соціальний феномен «Дитинство» залишається поза увагою студентів, оскільки у більшості підручників, за якими вони навчаються, тема «Дитинство» відсутня або недостатньо висвітлена, що не відповідає значущості, важливості цієї теми. Також, вивчаючи, наприклад, психологічні характеристики трирічної або шестирічної дитини, студенти зовсім не знаходять у підручниках особливостей її пізнавального, емоційного, особистісного розвитку у прив'язці саме до сучасних реалій, в яких вона розвивається, зростає. Виходить, що молоді вчителі не готові, повною мірою, до роботи з сучасними молодшими школярами. І навіть якщо після закінчення вишу, у них в додатку до диплома стоїть «80В» або «90А» з вікової та педагогічної психології – це зовсім не показник того, що вони будуть ефективними вчителями, оскільки вони не знають особливостей розвитку сучасних дітей, які якісно відрізняються від своїх

однолітків, які жили, зростали, розвивалися у ХІХ, ХХ століттях! Поза увагою студентів залишаються такі важливі для їхнього професійного становлення теми, як «Дитинство в сучасному світі», «Сучасна дитина і сучасний соціум», «Психологічна характеристика пізнавальних процесів сучасних дітей» тощо. До того ж, на вивчення вищезазначеної дисципліни відводиться вкрай мало аудиторних годин – «левова» частина навчального матеріалу відводиться на самостійну роботу.

Є ще одна «слабка» ланка професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів – робота з сучасною сім'єю – батьками молодших школярів, яка за своїм устроєм, характеристиками змінилася, як і соціум. Під час навчання у виші, студентів недостатньо орієнтують на цей фланг роботи, який є найскладнішим. Допомогти вчителю початкових класів у роботі з сучасними батьками покликаний психолог школи. Він підвищує рівень психологічних знань учителів, використовуючи різні форми, методи роботи (індивідуальні, групові консультації, психологічні години, психологічні семінари-практикуми, семінари-диспути тощо).

В класному колективі є діти, в житті яких хоча і були (є) складні, психотравмуючі життєві ситуації, проте вони живуть в мирі і не знають, що таке війна, і це найголовніше. Але є і ті, хто вже знає, що таке вибух, на слух визначають «ім'я» гармати, що стріляла, хто разом з батьками робив із свого будинка фортецю, перетягував ліжка у підвал, хто з дитячою наївністю хвалиться, як вміє швидко добігти, під час обстрілів, до підвалу, хто вже вміє цінувати мирну тишу – це діти вимушені переселенці із зони бойових дій із сходу країни. Вони пережили психотравмуючі ситуації, пов'язані з війною. За статистикою 580 000 тис. дітей постраждали через військові дії на сході країни, а понад 230 000 тис. дітей за своїм статусом є переселенцями, які залишили свої домівки і переїхали з батьками в безпечні регіони країни, сотні дітей отримали поранення і стали інвалідами. Це означає, що реалії повсякденної професійної праці вчителів початкових класів – стикання з проблемами цієї категорії дітей (адаптація до нових умов проживання, навчання або навчитися повноцінно жити без руки, ноги, або з протезом). Саме вчитель, спілкуючись з такою дитиною, спос-

терігаючи за нею на уроках, перервах, повинен своєчасно помітити, «прочитати» її поведінкові маркери, її емоційні прояви, якими вона «сигналізує» – дає зрозуміти про свій душевний стан, настрій і грамотно сформулювати проблему, запит до психолога (у разі необхідності) щодо надання їй психологічної допомоги.

Чи зможе це зробити вчитель? У переважній більшості випадків, на жаль, ні! Чому? Коріння цієї проблеми, знов таки, йдуть до професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів в умовах вишу. В навчальних планах, за якими вони навчаються, така навчальна дисципліна, як «Теорія посттравматичного стресу» відсутня або має обмаль часу. Це означає, що майбутні вчителі зовсім не володіють або недостатньо валим відповідними знаннями, що неприпустимо з урахуванням подій, які відбуваються на сході держави, і в які включені діти! Практикуючий психолог школи, який знається на цій проблематиці (під час навчання у виші він вивчав цю дисципліну), прийде на допомогу вчителю у роботі з цією категорією дітей, допоможе «оздоровити» психологічний клімат в класі, у якому мав місце булінг. Психолог допоможе вчителю виважено вибудувати стратегії ефективної взаємодії з різним контингентом дітей (їхніми батьками), які навчаються в одному класі, бачити «індивідуальну зону найближчого розвитку» (за С. Д. Максименко) кожного учня.

Із сказаного випливає риторичне запитання: **чи відповідає**, повною мірою, **психологічна підготовка майбутніх учителів початкових класів**, яка є важливою складовою частиною загальної професійної підготовки, яка становить надійний фундамент професійного зростання і є визначальною в професійному становленні вчителя «вищого пілотажу», тим **високим вимогам**, які висуває до них **сучасна Нова українська школа, очікуванням роботодавців, викликам часу!** Відповідь очевидна і однозначна. Ми зовсім недаремно зачіпаємо питання психологічної підготовки вчителя початкових класів, оскільки воно напряду торкається якості його роботи, а вона напряду пов'язана із почуттями, свідомістю особистості молодших громадян України, з їхнім відчуттям якості власного життя (психологічний аспект), відчуттям психологічної

безпеки, захищеності. Саме тому, сучасна початкова освіта потребує нової генерації вчителів – психологічно компетентних, відкритих до усього прогресивного, з високою мораллю для яких **дитина понад усе!**

Нині всі розуміють, що ми живемо в час змін – змінюється світ, змінюється соціум, а тому змінюється і Дитинство – невід’ємна частина суспільства. Це означає, що змінюється і сама дитина, а тому повинен змінитися і сам учитель, який усвідомлює необхідність психології у своїй роботі, яка є запорукою його професійної успішності, оскільки основний напрям сучасної освіти – її психологізація.

Сьогодні психологічна наука максимально наближена до практичної діяльності вчителя. Вона цілеспрямовано адресована йому і ставить задачу пояснити причини певних проблем, перемог учня, допомогти керувати всією соціальною ситуацією його розвитку, вирішувати «суттєві екзистенційні проблеми людського буття» (за Л. М. Мітіною).

Є ще одна проблема, яка і сьогодні звучить актуально, хоча її висловив П. П. Блонський ще у 1915 р. і ми не можемо відвертатися від неї, оскільки це стосується вчителя та учнів: «Чому так часто вчитель, як «жива» особистість, відсутній в класі і тримає свою душу на замку від дітей? Чому перед дітьми часто сумуючий професіонал. Тільки жива душа оживить душу».

Держава покладає на вчителя велику надію, відповідальність за навчання, виховання дітей, який є її довіреною особою. Вчитель – «солдат» ідеологічного фронту, який формує свідомість підростаючого покоління, якому продовжувати розбудовувати державу, берегти її суверенність.

Згадаймо, ще Отто Бісмарк, підкреслюючи роль педагогів, сказав: «Не потрібна мені десятитисячна армія, дайте мені десять тисяч високопрофесійних учителів і я побудую нову державу», «У франко-прусській війні переміг шкільний вчитель». Український же класик І. Франко говорив: «Школа стоїть учителем, а держава школою!».

Саме тому, увага держави прикута до якості професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи. Спрямованість психологічної підготовки по-

лягає у вибудовуванні її як системи діяльності, в основі якої лежать ґрунтовні знання (їх комплекс) про людину, закономірності її розвитку, як систему практик, які орієнтовані на особливості розвитку кожної індивідуальності.

Зважаючи на сказане, стає зрозумілим, що практикуючий психолог школи є *необхідною фігурою для вчителя початкових класів*. Найперспективнішим напрямом його роботи з вчителем є *індивідуальний підхід*. Психолог, враховуючи освіту, стаж роботи, особистісні особливості педагога тощо допоможе кожному вчителю:

- ✓ підвищити рівень психологічної компетентності, рівень психологічних знань, психологічної культури;
- ✓ розширити знання про вікові, психофізіологічні характеристики сучасних молодших школярів;
- ✓ підібрати «психологічний» ключик до своєрідної індивідуальності кожної дитини, щоб допомогти їй «стати на крило»;
- ✓ ефективно взаємодіяти з різним контингентом (категоріями) дітей, які навчаються в одному класі;
- ✓ співпрацювати з різним контингентом сімей, включаючи сім'ї переселенців зі сходу країни;
- ✓ розвивати в собі такі особистісні характеристики (спрямованість, самосвідомість, гнучкість, компетентність), за якими гуманні принципи ставлення до дитини втілювалися б в його роботу (якісний професійний розвиток неможливий поза особистісного розвитку. Особистість і професійна діяльність – методологічна парадигма);
- ✓ організовувати уроки в діяльнісній парадигмі;
- ✓ зрозуміти кардинальну різницю в позиціях – формування особистості (еґоцентрична) і особистісно-орієнтована (ексцентрична). Остання з них дає вчителю більше шансів бути прийнятим кожним учнем (професор К. К. Бабінський у своїх дослідженнях виявив, що у багатьох учителів спостерігається дефіцит особистісних якостей, властивостей, які необхідні для організації ефективної навчально-виховної діяльності учнів);

- ✓ усвідомити, що майже у всіх культурах підкреслюється значення для людини «другого народження» і величезна роль в цьому акті належить саме вчителю;
- ✓ подивитися на спілкування в діаді «учитель-учень» як на надзвичайний акт, у якому багато індивідуального, досвіду, любові та МИСТЕЦТВА;
- ✓ підійти до своєї праці, як до БОЖОЇ СПРАВИ, з огляду на слова єврейського філософа Маймоніди: «Вчитель, який залишає дітей, йде або відволікає їх від навчання, або недбало займається з ними, відноситься до тих, про кого говорять: «Проклят той, хто робить Бож'ю справу з обманом!» Отже, ми можемо стверджувати, що НАВЧАННЯ – ЦЕ БОЖА СПРАВА!;
- ✓ подолати, часто, технократичне мислення (погляд на людину як на компонент системи, який програмується, як на об'єкт різноманітних маніпуляцій, а не як на особистість вільну, самостійну). Такий підхід може перетворити людину на автомат. «Автоматизована людина виконує закладену в нею програму (БУДЬ-ЯКУ!), а це вже злочин по відношенню до особистості, адже вбиває найцінніше – душу людини, для самоздійснення не залишається шансів» (за В. П. Зінченко);
- ✓ розібратися в помилках, а саме, за словами В. П. Зінченка, дуже часто в триаді «учень – навчальний предмет – учитель» педагог виступає на боці предмета. Вчитель і предмет протистоять учню! Більш корисна, ефективна, людяна позиція, коли вчитель об'єднується з учнем і вони здійснюють сукупні навчальні дії щодо розуміння предмета. Головне, щоб у свідомості вчителя, учень не був об'єктом навчання, виховання, а був яскравою особистістю, індивідуальністю! Перефразуючи вислів Набокова («Головний шедевр письменника – його читачі») можна сказати – ГОЛОВНИЙ ШЕДЕВР БУДЬ-ЯКОГО ВЧИТЕЛЯ – ЦЕ ЙОГО УЧНІ (КОЖЕН УЧЕНЬ)!;
- ✓ подолати синдром професійного вигорання;
- ✓ сприятиме «пануванню» у педколективі дружніх, теплих стосунків;

- ✓ усвідомити – сучасна школа потребує вчителя, який не тільки «вчить», а й, перш за все, створює умови для активізації процесів саморозвитку, самовизнання, самопізнання учнів. Він – менеджер освітнього процесу. Педагогічна діяльність психологізована за своєю головною функцією, основу якої складає психологічний розвиток учнів!);
- ✓ працювати з проблемами дітей (багаточисленні моніторинги свідчать, що вміння працювати з проблемами, які виникають у дитини, виявляє лише незначна частина теперішніх учителів!).

З огляду на сказане, логічно впливає ще один важливий суттєвий факт, який стосується ролі школи і самого практикуючого психолога.

Роль школи, як особливої соціальної інституції, яка забезпечує систему освіти, виховання підростаючого покоління, в сучасних умовах не тільки посилюється, зростає, а й змінюється. Його величність ЧАС ставить перед сучасною школою низку нових, важливих завдань, серед яких, на нашу думку, особливо виокремлюються такі:

- ✓ забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища;
- ✓ створення для кожної дитини таких умов, за яких вона могла б самотійно, із задоволенням здобувати, привласнювати комплекс знань, які були б корисні для її практичного життя, допомагали відкрити цікавий світ свого «Я», («Пізнай себе сам!» – найголовніше правило для людини, оскільки міра пізнання людиною себе – це міра її культури), цінувати знання, вміти поважати «Я » іншої людини;
- ✓ якісна підготовка дитини до самотійного дорослого життя.

Чому ж саме на цих завданнях, на наш погляд, необхідно сьогодні акцентувати увагу? Тому, що вони найсуттєвіше впливають на відчуття якості життя особистості. Спробуємо аргументовано це довести нижче.

Отже, відповімо – на перше завдання так: «Молоді люди зі шкільної парти детально вивчають будову квітки, скелет, розташування м'язів, але не отримують знань про роль, значення для людського життя волі, розуму, не знають законів формування життя людини. Молоді люди не знають себе, життя...» (за К. О. Абульхановою-Славською). В результаті з'явилася «армія» дорослих людей,

які не здійснилися в житті, мають низьку самооцінку, живуть з комплексами, пригнічені авторитетом чужої думки, не мають власної точки зору, не знають, а значить не розуміють себе, своїх почуттів, не спроможні долати труднощі, розв'язувати життєві ситуації і головне, вони не знають і не вміють застосувати знання в своєму практичному житті. На жаль, серед них є і ті, хто в школі навчався на «добре» та «відмінно», але стали БАНКРУТАМИ свого життя, які не живуть, а нудьгують. Е. Фромм порівнював нудьгу зі страшною мукою для людини. Він писав: «Коли я уявляю пекло, то це те місце, де царює вічна нудьга, депресія, розчарування». І знов виникає питання: чому ж навчать своїх дітей ці дорослі, що передадуть їм у спадок – свій невроз, невміння радіти життю чи радість, впевненість, життєтворчість?!

Аналогічну думку знаходимо у Г. І. Челпанова, який писав у своїй праці «Психологія і школа»: «Якщо ми вважаємо за необхідним, щоб молоді люди знали природу рослин, каменів, то чому ж, такою ж мірою, не необхіді для них знання свого внутрішнього світу?! Психологія потрібна всім». Так, шкільний період досить тривалий. Зростаюча особистість проживає значну частину свого життя в школі. Вона стає освіченою людиною, яка добре вміє розв'язувати надскладні алгебраїчні задачі, рівняння, вміє визначати масу тіл, їхню швидкість, знає геометрію, тригонометрію, блискуче доводить теореми (абстрактні задачі).

І це – чудово! Однак, постає інше запитання, як ці знання молода людина може використовувати у своєму практичному житті, тобто розв'язувати практико-орієнтовні задачі, наприклад вирахувати площу свого городу, порахувати скільки метрів тканини необхідно, щоб пошити собі сукню, кількість цеглин для будівництва дачного будиночка, враховуючи швидкість автобуса визначати час його прибуття тощо. Завважимо, ці задачі не потребують знань з вищої математики, косинусів, синусів, інтегралів. Для практичного життя людини вони не мають великого значення, адже знання, які викладаються на абстрактному рівні МАЛОКОРИСНІ для практичного життя людини.

Однак, виникає ще одна важлива проблема. Так, дійсно, у школі людина пізнає багато чого, але «поза кадрам» її уваги залишається вона сама, її внут-

рішній світ, життя. В школі майже не приділяється увага вихованню особистості, яка знає, розуміє себе, яка здатна створювати своє власне життя, сприймати його у різнобарвному діапазоні, трансформувати життєві негаразди, труднощі у свої можливості для власного особистісного зростання, набувати власний життєвий досвід, цінувати його, користуватися ним.

На жаль, мусимо констатувати – для кожної школи й сьогодні ще залишається одним з головних показників її роботи – кількість її випускників, які вступили до вишів, тобто успішно склали ЗНО! І все! Щодо якості індивідуального життя молоді людини (її відчуття), яка входить в глобалізований, динамічний, непередбачуваний світ, уміння долати життєві труднощі, виходити з них переможцем, оновленою, сильною, збагаченою досвідом особистістю – це знаходиться «поза кадрам» уваги школи! Школа цього не вчить! От і виходить, відмінники, які блискуче відповідали на уроках у школі, мають червоний диплом, часто БЕЗПОРАДНІ перед життєвими «хвилями», вони ДВІЄЧНИКИ у розв’язанні життєвих ситуацій, їм бракує відповідних знань, практичних умінь. Про них можемо сказати – вони життєво некомпетентні. Постійно «буксують» у ситуаціях, звинувачують долю, інших людей, опускають руки, потопають у «песимістичному» болоті.

Виходить досить сумна картина: з одного боку, школярі виходять із школи «нашпиговані» знаннями (переважно абстрактними), а з іншого – мають нульові або майже нульові знання про себе, не знають як знаходити вихід із ситуації, не порушуючи прав, свободи іншої людини, не розуміють, що у кожній людини є свої внутрішні кордони, які необхідно поважати, не знають, як зберегти цілісність свого «Я» під тиском життєвих труднощів, вистояти.

Отже, на практиці виходить якась односторонність: з одного боку гучно лунають гасла про гармонійний, всебічний розвиток зростаючої особистості в шкільні роки, а з іншого, живуть серед нас БАНКРОТИ СВОГО ВЛАСНОГО ЖИТТЯ, які тримають в руках і атестат, і диплом з найвищими оцінками, а в очах сум, страшенне розчарування своїм життям, життям у цілому, «безвихідь», відчуття – «Життя – важке! Я – невдаха».

Ми мусимо констатувати – немала частина школярів «вилітають» з рідної школи у самостійне доросле життя вже з гірким життєвим досвідом, викривленою картиною світу, зламанною волею, розчаруванням своїм життям, життям в цілому.

І в цьому, стовідсотково, наша провина – дорослих, дорослої спільноти!

Необхідно пам'ятати – входження підростаючого покоління у дорослий, складний, глобалізований, динамічний, непередбачуваний світ, надто відкрите цифрове суспільство активізує роль, значення життєвої компетентності школярів, які тільки-но «стають на крило» в своєму житті. Сьогодні вкрай необхідною стає компетентність людини (акцент на досвідченості, а не на обізнаності, поінформованості) у розв'язанні величезного розмаїття життєвих ситуацій, в яких вона опиняється, за тих, чи інших обставин, що впливає на її відчуття якості власного життя, її відчуття психологічної комфортності, успішності.

Репродуктивна школа, в кращому випадку, випускає із своїх стін інформованих людей, які добре розв'язують складні кросворди, володіють технікою, але при цьому зовсім безпорадних ефективно діяти, зберігати врівноваженість, критично мислити в нових, нестандартних, складних життєвих ситуаціях, не пристосованих жити в складному, динамічному, непередбачуваному сучасному світі, які блукають у темряві – своєму внутрішньому світу, НЕ ЗНАЮТЬ, НЕ РОЗУМІЮТЬ його.

Школу, як правило, зовсім не цікавить, чи відчуває себе людина щасливою, які «фарби» присутні в її житті, яка музика лунає в її серці, що вона думає про життя тощо.

Усвідомлюючи свою провину перед дітьми, які вже давно стали дорослими людьми, виправляючи свої помилки, школа знаходиться в процесі кардинальних змін, де чільне місце посідає психологічна наука. Сьогодні кожна людина відчуває потребу в якісно новій школі, яка пронизана любов'ю до дитини, духом творчості, практичною психологічною наукою (остання допоможе кожному «зрозуміти себе, побачити свою індивідуальність, ... усвідомити своє

особисте життя як індивідуальне і неповторне, ... бути його творчим організатором» (за К. О. Абульхановою-Славською), сприймати життя як творчий процес, «рух угору, до людяності, досягнення ... особистої досконалості» (за С. Л. Рубінштейном).

Стосовно другого завдання, яке стоїть перед школою – підготувати дитину до дорослого самостійного життя, висвітлимо хід наших міркувань, чому ми вважаємо його одним з головних.

Керуючись добрими намірами, дорослі у процесі виховання дітей готують їх «до безкінечного щастя» (вислів за М. М. Решетніковим), і це природно! Проте, ідилія у цьому життєво важливому питанні, з боку дорослих, на наш погляд, неприпустима, оскільки життя сповнене втратами, трагедіями і відвертатися від цього не можна. Недаремно народна мудрість говорить: «Життя прожити – не поле перейти» або «В житті як на довгій ниві», або «Вік протягнеться – всього дістанеться», підкреслюючи цим складність, різнокольоровість людського життя. Навіть дорослі люди часто виявляються неготовими до зустрічі з реальним життям, намагаються подолати складні життєві ситуації самотійно, методом проб і помилок, іноді фатальних для них.

Виховуючи дітей у тепличних умовах, ховаючи їх від правди життя, навіть з добрих намірів, дорослі припускаються величезної помилки. З їхнього боку це «ведмежа» послуга дітям, адже діти не ізольовані – вони живуть повноцінним життям разом з НАМИ. Така необачність дорого коштуватиме дитині у її подальшому житті – це неприпустимо з боку дорослих, оскільки заздалегідь робить її приреченою до помилок, невдач, фрустрацій. Сьогодні актуально, влучно звучать слова Ш. О. Амонашвілі про те, що **треба виховувати не дитину, а треба виховувати саме життя в дитині**. Тільки за таких умов, школа зможе виховувати зрілу особистість, яка, за будь-яких обставин, вирізнятиметься життєстійкістю, високими моральними цінностями, життєлюбством, яка буде вдячна рідній школі за донесену, розкриту правду життя (зрозуміло, відповідно віку, стану здоров'я, особливостям емоційної сфери, дитячої індивідуальності), оскільки «душа людини схиляється, перш за все, перед

правдою» (за В. В. Зеньковським), за те, що навчила реалістично сприймати життя, адекватно реагувати на труднощі, мати розумний оптимізм. Зупинимосся на словосполученні «розумний оптимізм», на його значенні для людини.

Долі багатьох людей доводять – небезпечно мати надоптимістичне ставлення до Життя, недооцінювати наявність психотравмуючих ситуацій, вважати, що «зі мною нічого поганого не трапиться». Така, особистісно-світоглядна позиція людини, наголошує Л. І. Анциферова, її особистісна концепція благополучного світу, яка відповідає концепції себе як удачливої, неуразливої особистості, несе певні загрози. Можна лише уявити, наскільки руйнівним буде вплив на неї несподіваної психотравмуючої ситуації. Негативна подія, яка не вписується в особистісну оптимістичну «теорію», призводить до розриву системи значень, які склалися у свідомості, до руйнування суб'єктивного життєвого світу (*assumptive world*), підкреслює Л. І. Анциферова. Саме тому необхідно показати дитині усю палітру життя, зрозуміло, на достатньому для неї рівні.

Тільки у такому випадку, зможемо розраховувати на довіру дитини до нас – Дорослого світу, до школи, шкільного навчання, а значить виховати її як відповідальну особистість за свої вчинки, думки, за оточуючий світ, яка розуміє його красу, а значить цінуватиме її і берегтиме, як особистість з широким світоглядом, високим рівнем свідомості, духовності, яка усвідомлює основний соціокультурний постулат – «головною справою людства, нормою його життя є вирішення моральних проблем» (за І. Д. Бехом). Наші нинішні негаразди, наголошує І. Д. Бех, – результат нехтування цим постулатом, а тому всі зусилля мають бути спрямовані на те, щоб організація життєдіяльності підростаючої особистості була вчинковою. Випускник школи повинен бути мислячою, зрілою, психологічно грамотною особистістю, відповідальною за свої вчинки, життєво компетентною.

З огляду на сказане, бачимо – перед школою стоять надважливі, надскладні завдання, практична реалізація яких потребує щоденної титанічної праці розуму й серця всього педагогічного колективу, усвідомлення кожним учителем необхідності переходу від авторитарності до толерантності, що інди-

відуальна робота з кожним учнем та його батьками повинна мати аналітичний характер, а її результати повинні одержати діагностичну спрямованість, урахування у навчально-виховному процесі природних здібностей дитини, її психологічних особливостей, її очікувань від навчання в школі, розуміння необхідності розвивати в дитині потребу в пізнанні себе, світу, в якому вона живе і розглядати її як суб'єкта власної діяльності.

І якщо сьогодні, ми гучно говоримо, що пріоритетом є рівний доступ кожної дитини до якості освіти, то, на наше глибоке переконання, це та *освіта, яка сприяє відчуттю якості свого життя кожною дитиною (психологічний аспект), відкриває можливості для саморозвитку, розкриттю потенціалів, це здобуття та привласнення нею тих знань, у шкільні роки, які допомагають їй швидко адаптуватися до змінності життя, бути успішною, виявляти життєтворчість, як особливу й вищу форму прояву творчої природи людини, гідно зустрічатися, віч-на-віч, із справжнім життям, жити чесно щодо свого «Я», інших людей, оточуючого світу. Це ті знання, які корисні для практичного життя людини, які розширюють її кругозір, дозволяють цілісно сприймати життя у єдності його протилежностей (синергія), як цінність, Дар!*

Особливо важливим є також питання взаємодії керівника школи і практичного психолога, який (в ідеалі – психолог):

- ✓ входить в «управлінську команду»;
- ✓ має високий «управлінський статус»;
- ✓ бере участь у визначенні стратегій і тактики діяльності освітнього закладу;
- ✓ займається питаннями планування, прогнозування діяльності школи;
- ✓ надає психологічну допомогу керівнику з проблем управління, згуртування педколективу в одну команду-моноліт однодумців, які є головною рушійною силою у створенні сучасної школи, її іміджу.

Сьогодні особлива увага прикута до фігури керівника, як менеджера-організатора діяльності закладу. Саме тому творчий тендем керівника і психолога школи – запорука позитивного іміджу школи, ефективної організації нав-

чально-виховного процесу у відповідності до викликів сьогодення. На жаль, дивлячись правді в очі, зазначимо, що між директором школи і психологом не рідко існують конфлікти (частіше ніж між психологом і вчителем), упереджені установки стосовно один одного (за Л. М. Карамушкою).

Виходячи із всього вище сказаного, ми бачимо, що сьогодні *школа повинна стати центром*:

- ✓ культивування цінності дитячої творчої індивідуальності (дитина – це стрижень навчально-виховного процесу);
- ✓ надання психологічної допомоги дітям, які знаходяться в складних життєвих ситуаціях або пережили психотрамуючі, або мають потребу у підвищенні якості свого індивідуального життя (це психологічний аспект);
- ✓ розкриття в кожній дитині гарного життєвого психолога, в душі якої, крок за кроком, за допомогою дорослих суб'єктів навчально-виховного процесу, розкривається «Квітка розуміння» (за Г. С. Костюком) свого внутрішнього світу, інших людей, світу (Всесвіту);
- ✓ проживання дитиною кожної хвилини свого життя з «радістю в серці» (Митрополит Володимир);
- ✓ формування у дитини позитивної установки на прийняття дійсності (за Р. Ассаджіолі, це зовсім не означає сліпе примирення або погодження з цією дійсністю), що, згодом, дозволяє краще розуміти те, що відбувається, навчатися у нього, повертати його на краще і боротися з ним, якщо це необхідно. В результаті це дозволяє у людині послабити або зняти опір дійсності, яка часто є драматичною, суворою. Перехід від опору до прийняття, має важливий для людини наслідок: зміну реактивної установки на когнітивну, тобто зміну «протидіючого ставлення до життя на пізнавальне» (за Р. Ассаджіолі). Саме за таких умов, життя починає сприйматися, як школа, де події, ситуації складаються таким чином, щоб людина навчилася саме тому, що їй необхідно, усвідомила, що зростає, стає мудрішою, головним чином завдяки «свідо-

мій участі в процесі непередбачуваного, мінливого життя» (за Р. Ассаджіолі);

- ✓ формування у дитини життєвої компетентності (компетентність як базова риса особистості);
- ✓ психологічної безпеки освітнього середовища для кожного учня;
- ✓ розуміння дитиною феномену «ЖИТТЯ», (звісно, на достатньому для дитини рівні).

Зауважимо, що розуміння цього феномену необхідно й усім дорослим, беручи до уваги погляди видатних особистостей. Так, наприклад, сам О. О. Ухтомський не втомлювався наголошувати, що життя – асиметрія, з постійними коливаннями на вістрі меча, яке утримується більш або менш у рівновазі лише під час постійного руху. Даючи дивовижну характеристику феномену «життя», О. О. Ухтомський підкреслює, що на вістрії меча відбуваються коливання між пізнанням і дією, свідомістю і діяльністю, досвідом та його використанням. На цьому вістрії меча, дивовижним сюрреалістичним чином, балансують два інших – меч залізний і меч духовний. Досвід показує, що виконувати останній – духовний, значно важче!

М. К. Мамардашвілі зазначав: «Життя – це зусилля у часі!», а М. Монтень стверджував: «Життя саме по собі – ані благо, ані зло: воно вмістище і блага, і зла, залежно від того, на що ми самі його перетворюємо». Майстер психології, видатний вчений С. Л. Рубінштейн, незважаючи на своє непросте життя, писав у своєму щоденнику: «Моє життя йшло по висхідній, незважаючи на життєві втрати, що його супроводжували, незважаючи на те, що інколи воно приймало трагічний оборот. Говорити, що життя прекрасне і стверджувати цим, начебто все у ньому добре й прекрасне – це жалюгідний фальш; говорити, що життя огидливе, жахливе, нібито перекреслюючи цим усе прекрасне, чим воно так багате, – це неправда, яка свідчить про власне банкрутство. Життя могутнє, безкінечно різноманітне, насичене усім добрим і злим, і у людини, врешті-решт, одна справа в житті: самій вносити у нього, скільки тільки може вона, краси і добра». У своїй книзі «Людина і світ» С. Л. Рубінштейн наголошував,

що сенс людського життя – бути джерелом світла і тепла для інших людей. Якщо ця життєва позиція стане власною для кожної людини, в тому числі і для зростаючої, наш світ, в якому ми живемо, стане набагато кращим, добрішим. У цьому надзвичайно величезна роль належить соціальним інституціям – школі і сім'ї.

Для батьків учнів сьогодні школа також повинна стати центром:

- психологічної просвіти;
- популяризації психологічних знань;
- надання психологічної допомоги з питань виховання, навчання дітей;
- розв'язання життєвих ситуацій, які виникають у сім'ї;
- підвищення психологічної культури;
- розкриття в кожному з батьків гарного життєвого психолога;
- формування батьківської психологічної компетентності.

Для педагога сьогодні школа також повинна стати центром:

- підвищення психологічної культури;
- підвищення рівня психологічної компетентності (як головної передумови ефективного особистісно-орієнтованого навчання).

Запам'ятаймо! Держава стоїть школою!

Саме школа повинна показати роль освіти у долі, житті кожної людини, а потім вже соціума, оскільки, наголошує В. П. Зінченко, освічена вільна людина «не буде байдужою до розв'язання завдань держави, суспільства, долі своєї Батьківщини». Про роль школи для людини говорили і інші видатні особистості. Так, наприклад, А. Ейнштейн бачив школу як ідеал свободи, демократії, поваги (а не формування!) особистості учня. Метр психології В. П. Зінченко у своїй роботі «Психологічні основи педагогіки» переконливо доводить, що школа повинна слугувати справі розвитку властивостей та здібностей людини. Вона не повинна придушувати індивідуальність дитини, вона повинна стимулювати кожного учня до самостійної діяльності. Неможна виховувати, навчати через страх, біль, насилля, приниження, хибним, неправильним, дешевим авторитетом, оскільки такі методи руйнують здорові почуття, відвертість, впевненість у

собі. Школа повинна навчити дитину не тільки привласнювати знання, чужий досвід, вчити-ся на ньому, брати з нього для себе психологічні уроки, але й із задоволенням самостійно здобувати знання (це – головне!), набувати свій власний досвід, що набагато важче і цінніше, розвивати здатність і готовність навчатися впродовж усього життя, тобто НАВЧИТИ ВЧИТИСЯ, цінувати свій досвід, розуміти його значення для особистісного зростання («Досвід – це те, з чого ти сам виходиш зміненою людиною» за М. Фуко).

Одним із дороговказів для школи, на наш погляд, мають стати слова О. О. Ухтомського, який вважав, що людиною не можна бути, нею можна лише стати! Саме в шкільні роки зростаюча особистість робить кроки в цьому напрямі. П. П. Блонський у своїй роботі «Задачі і методи нової народної школи» писав, що школа, часто буває надто прозаїчною, а в ній повинно бути якомога більше яскравих, світлих, радісних годин. Він наголошував, що *виховання серця в школі* – найголовніше її завдання!

М. Цветаєва підкреслювала, що школа – це «равновесие души и глагола» (рівновага і слова, і дій, і вчинків). Для освіти важлива душа, переконаний також і В. П. Зінченко. Союз з душею перетворює школу знань, школу дій, школу думок в ШКОЛУ РОЗУМІННЯ, що є основою пізнання, взаєморозуміння, терпимості, які, за В. С. Соловйовим – непохитні імперативи гідності індивідів, людських груп, націй, держав (це відповідає сучасній трактовці виживання людства).

Нова українська школа має бути:

- ✓ *містом-полісом*, де живе Дитинство – це «самодостатня цивілізація» (за Антуаном де Сент-Екзюпері), яку можна побачити, зрозуміти тільки у діалозі з нею;
- ✓ *територією* щоденної роботи єдиної, психологічно компетентної, згуртованої команди дорослих суб'єктів навчально-виховного процесу (це триєдність: батьки, педагоги, практикуючий психолог) із обов'язковою участю адміністрації школи, яка помножена на любов до дитини, творчу співпрацю з нею, які дивляться на неї з гуманістичних позицій,

«євангельським поглядом, очима Христа, сповненими добра, турботи і любові» (Філарет), які усвідомлюють свою відповідальність за якість її життя, керуються словами педагога-новатора В. О. Сухомлинського: «Дитинство – найважливіший період людського життя, не підготовка до майбутнього життя, а це справжнє, яскраве, самобутнє, неповторне життя. І від того, як минуло дитинство, хто вів дитину за руку в дитячі роки, що увійшло в її розум і серце з навколишнього світу – від цього, вирішальною мірою залежить, якою людиною стане сьогоднішня дитина»;

- ✓ *царством* практичної психології, якої «потребує саме життя і яка сама збагачується від зіткнення з ним» (за Л. С. Виготським). Свого часу Л. С. Виготський, якого С. Тулмін назвав «Моцартом у психології», обґрунтовуючи значення практичної психології для всієї психологічної науки, практичного життя людини, соціальних практик (медицини, армії, виробництва, політики, освіти тощо), писав: «Психолог міг би скласти їй гімн!», а ми додамо – не тільки психолог, а всі ми! Сьогодні практична психологія дає можливість кожному користуватися своїми напрацюваннями, завдяки таланту багатьох психологів – учених, практиків, які заклали міцний фундамент цього напрямку (Г. С. Абрамова, Б. Г. Ананьєв, О. Ф. Бондаренко, Л. С. Виготський, І. В. Дубровіна, Л. М. Карамушка, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, В. Ф. Моргун, В. В. Москаленко, В. Г. Панок, Н. І. Пов'якель, В. А. Семиченко, О. Я. Чебикін, Н. В. Чепелєва, Ю. М. Швалб, С. І. Яковенко, Т. С. Яценко та ін.), щоб підвищувати якість свого життя (психологічний аспект), яке є «великою ситуацією» (за Я. В. Васильєвим) і яке складається з чотирьох маленьких, але надто важливих для людини, і починається розгортатися ця ситуація з ДИТИНСТВА;
- ✓ *практичним майданчиком* у розв'язанні екзистенційних задач (саме в цьому процесі відбувається, на відміну від дозрівання індивіда, довга низка народжень особистості або, за словами М. М. Бахтіна, народжен-

ня «людини в людині»;

- ✓ *осторогом*, на якому кожна дитина відчуває себе психологічно захищеною у безпеці;
- ✓ *епіцентром відчуття якості* свого життя (психологічний аспект) усіма суб'єктами навчально-виховного процесу, насамперед, наймолодшими школярами молодших класів.

Трохи відступимо, щоб підкреслити наступне: **якість** – складна філософська, економічна, соціальна та одночасно суспільна системна категорія. Якість освіти стає все більш і більш найважливішою категорією державної політики у всьому світі, головним орієнтиром політики в галузі освіти. Відомо, що «якість освіти» розглядається з позиції суб'єктів освітнього процесу з урахуванням ієрархії соціально значимих характеристик, параметрів, так із позиції самого освітнього закладу, який надає комплекс послуг, адекватних вимогам державного освітнього стандарту, запитам особистості, суспільства з урахуванням прогнозу його діяльності у майбутньому.

Сучасний етап розвитку якості освіти має відображення в становленні нових соціальних функцій освіти, де **ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ** в центрі **РОЗУМІННЯ** якості освіти.

Поняття «**якість освіти**» розглядається як у широкому, так і вузькому сенсах. Зробимо акцент на широкому сенсі, який визначає освіту як гарант національної безпеки, один з найголовніших чинників стійкого розвитку суспільства, конкурентоздатності держави, а місією освітнього закладу у відродженні смислоутворюючої ролі освіти в житті кожної людини і всього суспільства. Оцінка якості охоплює не тільки роботу педагогічного корпусу, управління, керівництво, а й здатність задовольняти потреби тих, хто навчається. Якість освіти – запорука самореалізації особистості, що тісно пов'язано з відчуттям якості індивідуального життя кожної людини (психологічний аспект, суб'єктивний вимір).

Багато вчених розглядають словосполучення «якість життя» (анг. *quality-of-life*, скорочено – *gol*), яке склалося у науковій літературі наприкінці 50-х р. XX ст., проте єдиного визначення немає. За визначенням ВОЗ під **якістю життя** розуміється «сприйняття індивідами свого положення в житті в контексті куль-

тури, системи цінностей, в яких вони живуть, у відповідності з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами». За цим визначенням якість життя виступає як інтегральна характеристика функціонування людини, яка спирається на її суб'єктивне сприйняття дійсності. Вчені розводять категорії «рівень життя» та «якість життя». Тлумачення словосполучення «якість життя» відсутнє в психологічних словниках. Об'єднує вчених, які досліджують феномен «якість життя» те, що вони визначають його як інтегровану характеристику якісної специфіки певного способу життя, що відображає зміст, соціальну спрямованість, основні форми життєдіяльності... особистості, соціальні умови, які створюються суспільством для повного всебічного розвитку особистості, її творчої самореалізації; визначається мірою задоволення... творчої самореалізації. Так, наприклад, А. Тофлер пропонує розглядати якість життя у вигляді послідовної історичної зміни індивідуального стандарту життя. В процесі розвитку суспільства відбувається перенос акцента з основних матеріальних потреб на задовільнення потреб більш «піднесеного рівня» (потреби у самореалізації, гармонійних індивідуальних стосунках).

Якість життя у філософському енциклопедичному словнику визначається як соціологічна категорія, яка виражає якість задоволення матеріальними і культурними потребами людей (якість... охорони здоров'я, освіти, ступінь задоволення потреб у змістовному спілкуванні, знаннях...).

Якість життя – ступінь задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб людини. Якість життя визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим. Такі процедури можна розділити на дві основні групи:

- ✓ засновані на суб'єктивній самооцінці;
- ✓ засновані на зовнішній об'єктивній оцінці.

Специфіка поняття якості життя полягає в тому, що воно включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, що характеризують фізичний, психічний і соціальний добробут, сукупність яких становить здоров'я – інтегральний показник, який містить функціональні критерії, симптоми, пов'язані з якимсь

захворюванням, психічний стан (депресія, збудження, тривога, соціальна активність тощо).

Найважливішою особливістю сучасних підходів до вивчення якості життя є положення про те, що воно має дві сторони: об'єктивну, яка визначається нормативними та статистичними характеристиками, і суб'єктивну, яка пов'язана з тим, що потреби й інтереси конкретної людини індивідуальні і проявляються в його відчуттях і оцінках.

Деякі вчені, зокрема А. Алексінська, підкреслює відмінність понять «якість життя» і «відчуття якості життя». Дослідниця вважає неприпустимим підмінювання і паралельне використання цих термінів і, відносить якість життя до об'єктивного виміру, а відчуття якості життя – до суб'єктивного. Автор підкреслює, що питання якості життя обумовлене зовнішніми умовами й об'єктивною реальністю конкретної людини, які стають джерелом подразників і життєвого досвіду. Натомість, відчуття якості життя визначається на рівні суб'єктивного ставлення до навколишньої реальності як таке, що формується через емоції і відчуття.

В 1970-х роках американські вчені Е. Десі та Р. Раян сформулювали та описали три фактори, які необхідні для того, щоб людина могла відчувати себе включеною в повноцінне, осмислене, творче та щасливе життя: *відчуття компетентності* – пов'язане з впевненістю у своїх здібностях та можливостях, це відчуття «я знаю, я можу». Для людини важливо відчувати себе професіоналом в своїй сфері; *відчуття самодетермінації* – це усвідомлення себе і тільки себе причиною своїх дій. Якщо людині це вдається, то з'являється задоволення від діяльності, виникає почуття самостійності, впевненості в майбутньому; *включення в систему значимих відносин* – таке включення забезпечує людину відчуттям потрібності, власної значимості для інших людей, що може виявлятися в процесі спільної діяльності. Людина, яка повною мірою, володіє всіма трьома компонентами, може назвати своє життя якісним і здатна пережити всю повноту буття.

На уявлення про взаємозв'язок потреб людини та якості життя вплинула

теорія ієрархії потреб американського психолога А. Маслоу, сутність якої полягає в тому, що потреби вищого рівня можуть стати визначальними у поведінці людини тільки після задоволення простих потреб (нижчих потреб). Тобто, чим легше реалізувати потреби людини, тим вища якість її життя. Рівень благополуччя для себе може визначити тільки сама людина залежно від ступеня її потреб і можливості їх задоволення. Вчений стверджує, що людина, яка у своїх потребнісно-мотиваційних стремліннях змогла «дійти до вершини», є сформованою особистістю, самоактуалізованою у житті, а значить, задоволеною своїм життям.

- *місцем усвідомлення* кожним учнем себе суб'єктом власного життя, будування власної стратегії свого життя (за К. О. Абульхановою-Славською) – інтегральна характеристика (життєва стратегія – мистецтво ведення, планування власного життя, з акцентом а любов, творчість, добро, розвиток. Такі люди задоволені своїм життям, мають високі показники психічного здоров'я, беруть на себе відповідальність за події, якість свого життя). Кожен учень повинен відчувати себе АВТОРОМ свого індивідуального життя, особистістю, яка пише сама себе», і як висловлювався Осип Мендельштам: «Я і садівник, Я ж і квітка!» Школяр повинен розуміти, що у нього є можливості інтегрувати свої здібності в різних сферах (особистісній, духовній, професійній), вміти співвідносити свої можливості з поставленими життєвими цілями, задачами, розподіляти їх у часі, прагнути бути успішною, щасливою людиною (життєтворчість, життєрозуміння), яка вміє доводити свою точку зору, силу з позиції слова, переконливих аргументів, поважаючи гідність, права і свободу, точку зору іншої людини;

- *платформою* формування навичок успішної людини, яка докладає до цього власні зусилля (вчити, привчати бути успішною). Зверніть увагу, труднощі у навчанні, житті дитини – це результат її власного суб'єктивного представлення про себе як про неуспішну особистість. Таке уявлення про себе у 30% випадків сформовано вчителем і підтримано однокласниками – тривожний дзвінок!

Отже, ще раз підкреслюємо – Нова українська школа (далі – НУШ) – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. НУШ працюватиме на базі особистісно-орієнтованої моделі освіти, в рамках якої враховуватимуться здібності, потреби, інтереси кожної дитини. Головний напрям – орієнтація на ДИТИНУ, яка надає динамізм освіті. Саме, маленька особистість, підкреслює В. П. Зінченко, ще не знайшла себе в соціумі, вона як «мураха в мурашнику», її особисте начало надають динамізм освіті, примушують її до розвитку, перешкоджають тому, щоб вона – освіта стала закритою, інертною системою. Учні стають реальною рушійною силою розвитку освіти, а не об'єктом впливу з її боку!

Педагог не тільки вчить. Платонівська «ПАЙДЕЙЯ» означала життєвий шлях (керівництво ним), яким повинна пройти людина змінюючи себе, прагнучи до духовної, фізичної досконалості. Для перебудови людського життя дуже замало перетворення людини лише за допомогою знань!

Згадаймо, як розуміла освіту М. Цветаєва – «равновесие души и глагола» (засвоєнню знань супутні не тільки підвищення зовнішньої компетентності, але й внутрішнє зростання!). Учням, наголошує В. П. Зінченко, відкривається як сфера знань так і сфера незнання, в тому числі і самого себе. Школа повинна бути зорієнтована на особистісне зростання учнів, навчити кожну зростаючу особистість «бачити себе без дзеркала, чути без звука» (О. Я. Таїров), пізнавати себе – змінювати, творити себе. В. П. Зінченко, розмірковуючи над тим, що є більшою цінністю освіти – знання чи розуміння, дає таку відповідь: *«Знання забуваються, вивітрюються, а розуміння залишається. Розуміння завжди емоційно забарвлено. Школа повинна вчити дитину думати, пробуджувати інтерес до життя, розвивати фантазію, продуктивну уяву!»*

Звернемо увагу і на такі слова В. П. Зінченка, щодо цілей освіти, завдань школи: «Цілі освіти – справа тонка. Якщо вони неадекватні, то навіть «залізна воля» не допоможе. Навіть коли цілі освіти приймаються вчительським корпусом, школою, це зовсім не означає, що вони будуть досягнуті. У це «рівняння» входить ще учень, який приймає їх або тихесенько йде від них

займатися своєю працею. Якщо у школі культивується дитиноцентризм, а значить здійснюється особистісно-орієнтовне навчання (виховання), то цілепокладання в освіті – спільні дії, спільний акт учителя та учня!».

Отже, завданнями школи є: навчити дитину вибудовувати стратегію власного життя; визначати, обирати тактику досягнення намічених цілей; формувати практичні вміння у розв’язуванні життєвих ситуацій; цінувати життєвий досвід; вміти трансформувати життєві труднощі у вектор власного розвитку; прогнозувати своє майбутнє; навчити бути успішною особистістю; брати відповідальність на себе за якість свого життя (психологічний аспект).

Із сказаного випливає – вирішення таких надважливих, складних завдань, які стоять перед Новою українською школою, потребують залучення психологічної науки, яка сьогодні зробила якісний крутий поворот до педагогічної практики, до максимального використання накопичених знань, методичних прийомів у подальшому удосконаленні навчально-виховного процесу (позиція О. О. Бодальова, Б. Ф. Ломова, О. М. Матюшкіна та ін.) та активної участі психолога школи в цьому процесі, який є представником практичної психології в загальноосвітньому закладі і який має донести до свідомості кожного дорослого суб’єкта навчально-виховного процесу думки про те, що **сучасна школа – материк виховання серця дитини!** Саме він зі своїми психологічними знаннями, практичними уміннями, компетенціями виступає:

- ✓ *гарантом* забезпечення психологічно комфортних умов в освітньому середовищі усім учасникам навчально-виховного процесу;
- ✓ *«першою скрипкою»* у наданні якісної психологічної допомоги всім суб’єктам навчально-виховного процесу;
- ✓ *модератором* (в умовах сучасного освітнього простору у психолога встановлено нову функцію – функцію модераторства в міжособистісній взаємодії «сім’я – освітня інституція». Функція модератора полягає у врегулюванні дискусії, він є ведучим «зборів» (за К. В. Седих));
- ✓ *зв’язуючою ланкою* двох соціальних інститутів – сім’ї та школи (як так званих соціальних систем);

- ✓ *представником практичної психології*, метапринципом якої є принцип гуманізму, який має на меті визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини (за В. Г. Панком).

Отже, стає очевидним, що *практикуючий психолог школи є однією з центральних і необхідних фігур навчально-виховного процесу*, оскільки він:

- ✓ *об'єднує* навколо себе всіх суб'єктів навчально-виховного процесу. Об'єднує дорослих суб'єктів (батьків, педагогів, адміністрацію школи) заради найвищої цінності – дитини та її щастя, адже справжня мудрість дорослих полягає в «умінні дати дитині щастя» (за В. О. Сухомлинським);
- ✓ *забезпечує* психологічно безпечне шкільне середовище, здоровий психологічний клімат усім суб'єктам навчально-виховного процесу, що дозволяє кожному з них «задовольнити свої потреби в розвитку, навчанні, соціалізації» (за В. Г. Панком), зміцнити та гармонізувати психічне здоров'я;
- ✓ *надає* необхідну психологічну допомогу, підтримку;
- ✓ *доносить* до кожного дорослого думку про те, що «перебудову ціннісної системи дорослих, необхідно починати саме з перебудови поглядів на Дитинство» (за А. М. Богуш), що, у свою чергу, сприятиме зниженню кількості складних, психотравмуючих життєвих ситуацій в житті дітей, які і виникають, часто, з провини Дорослого Світу;
- ✓ *піднімає* тематику Дитинства на високий рівень, сприяє, щоб цей соціальний феномен зазвучав з новою потужною силою, гучно і став серйозним предметом для обговорення на рівні батьків, педколективу, суспільства;
- ✓ *допомагає* дорослим переосмислити Дитинство з урахуванням сучасного розвитку світу, суспільства, його особливостей, усвідомити цінність

Дитинства для кожної людини та необхідність єдиних вимог у вихованні підростаючого покоління між сім'єю і школою (сучасні дослідження, на жаль, встановили суттєву розбіжність вимог, по відношенню, до дитини з боку «сім'ї» і «школи». Дитина стає «точкою» перетину двох систем. Школа і сім'я є не конгруентними за принципом функціонування, у них часто різні вимоги, норми, які регулюють життєдіяльність дитини. Ці самостійні системи взаємодіють між собою опосередковано, через дитину (за К. В. Седих));

- ✓ *викристалізовує* в серці кожної дорослої людини, яка має честь доторкнутися до душі дитині, до її дитинства фразу: «В кожній дитині є сонце, дайте йому світити» (Сократ);
- ✓ *спроможний* розкрити, на практиці, з точки зору психології, всю глибину, на перший погляд, простої фрази: «Особистість починається з любові» (за С. Д. Максименко), але такої важливої для кожної людини. Як би світ не змінювався, єдино стабільними повинні залишатися любов до дитини, турбота про її благополуччя, життя. Але якщо в житті дитини і виникають складні, психотравмуючі життєві ситуації, вона повинна бути впевненою в тому, що є той, хто допоможе осмислити складну реальність, досягнути філософію життя, розвинути філософське мислення, зрозуміти закони спілкування, розвинути бажання пізнавати сутність явищ оточуючого світу, стосунків з оточуючими. І це – практикуючий психолог школи;
- ✓ *здійснює* психологічний супровід інклюзії;
- ✓ *органічно включає методи, прийоми психологічного впливу* у повсякденне життя дитини, знаходить природні методи «лікування» дитячої душі, створює середовище, яке має реабілітаційні, розвивальні можливості для кожної дитини, але при цьому, зберігає усі риси, «реального життя», працює над збереженням, зміцненням, відновленням здоров'я (усіх його складових).

З огляду на сказане, ми можемо стверджувати: на сьогодні психологія за-

требувана усіма учасниками навчально-виховного процесу: школярами, їхніми батьками, педагогами, адміністрацією освітнього закладу. При цьому найважливішим завданням практичної психології є адресна психологічна допомога різним категоріям дітей, їхнім батькам, педагогам, адміністрації школи, яку здійснює професіонал – психолог школи.

Саме він, покликаний підтримувати самоповагу учня, облагороджувати душу дитини, олюднювати шкільне середовище і знання. Психолог школи для дитини – захисник її інтересів. Він повинен усвідомити свою *гуманістичну місію* – берегти душу дитини. Проблеми гуманізації освіти, гуманізації стосунків, виховання людини, яка є творцем самої себе, своєї долі, визнання цінності дитини як особистості, її права на свободу, щастя, стимулювання внутрішніх сил до саморозвитку та самовиховання, стають винятково актуальними.

З цього випливає, що практикуючий психолог школи має формувати змістовну сторону гуманних стосунків: прийняття дитини такою якою вона є, надання їй ефективної, своєчасної психологічної допомоги, виявлення уваги, поваги, любові до неї. Це означає, що він повинен сприяти тому, щоб не тільки 20 листопада було Всесвітнім днем ДИТИНИ, а кожен день, був присвячений ДИТИНІ, щоб перехід від авторитарності до гуманізму відбувся на всіх рівнях: від адміністрації до кожного вчителя, кожного з батьків.

Тільки у такому випадку середовище, в якому зростає маленька особистість, сприятиме її гармонійному саморозвитку, забезпечить консолідацію всіх сил, можливостей педагогів, батьків стосовно конкретної дитини, розвиваючи її, як суб'єкта власної діяльності, автора свого життя!

Гуманістична місія практикуючого психолога – підходити до кожної дитини тільки з оптимістичною гіпотезою.

Аналіз багаточислених зустрічей з молодшими школярами, дозволив говорити нам про те, що виокремлюються діти (найголовніші, найцінніші суб'єкти навчально-виховного процесу), які потребують психологічної допомоги, підтримки в певних життєвих ситуаціях, в яких вони опиняються за тих, чи інших обставин, і в яких вони переживають цілу гаму негативних емоцій.

Схема взаємодії практикуючого психолога з суб'єктами навчально-виховного процесу



Цих учнів характеризує те, що вони не вміють орієнтуватися в ситуаціях, «опускають руки», не вміють знаходити шляхи виходу з певної ситуації, виносити з неї, для себе, «психологічний урок», мають низький рівень самопізнання, практично відсутні свідомі мотиви, потреби в особистісному розвитку, самовдосконаленні, у них обмежені представлення про своє життя, життя в цілому, вони часто перебувають в депресивному стані, роздратовані, не відчують себе психологічно захищеними. Допомогти усунути ці «мінуси» може практикуючий психолог школи, який є для кожного учня, другом, «надійним плечем», а школа – тією оазою, де кожен учень відчуватиме себе захищеною, люблячою особистістю, яку розуміють, чують, поважають, яка навчиться знати і розуміти себе, інших. Життя, Всесвіт, брати на себе відповідальність за якість свого життя (психологічний аспект), матиме широкий життєвий кругозір.

Вищезначене послугувало поштовхом для розробки програми «Знаю і Розумію» (далі – З. і Р.), яка охоплює низку психотравмуючих, важких ситуацій, нагальних, важливих проблем, з якими стикаються молодші школярі у своєму шкільному, повсякденному житті і які потребують психологічної допомоги, підтримки.

Програма «Знаю і Розумію» орієнтована на:

- ✓ розвиток у молодших школярів уявлень про себе як неповторну індивідуальність, що є, у свою чергу, певним підґрунтям опанування психологічною культурою, якісно нового ставлення до себе – ціннісного, більш відкритого до розуміння інших людей, життя;
- ✓ розширення знань про такий феномен як «Життя» з акцентом на оптимістичну позицію;
- ✓ розвиток практичних умінь – орієнтуватися в конкретній ситуації, розв'язувати її, трансформувати труднощі в можливості для власного розвитку (сприймати ситуацію, як вектор особистісного розвитку);
- ✓ розкриття здібностей для саморозвитку, самовдосконалення;
- ✓ формування життєвої компетентності;
- ✓ розвиток емоційного інтелекту.

В програмі також приділяється увага дорослим суб'єктам навчально-виховного процесу – батькам учнів, педагогу, яким надаються деякі поради, настанови, які сприятимуть більш глибокому розумінню внутрішнього світу дитини, себе, підвищенню рівня якості спілкування з нею, відносно тієї ситуації, в якій опинилася дитина.



РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА «ЗНАЮ І РОЗУМІЮ» (З. і Р.)

3.1. Загальна характеристика програми «Знаю і Розумію»

1. Програма «З.і Р.» *спирається* на:

1.1. Закон України «Про освіту».

1.2. «Концептуальні засади реформування середньої школи (Нова українська школа).

1.3 Новий Державний стандарт початкової освіти (нормативні документи, спрямовані на всебічний гармонійний розвиток зростаючої особистості, який ґрунтується на основних положеннях гуманістичної психології, згідно з якою, особистість – це суб'єкт, наділений активністю, здатний до саморозвитку, здатний здійснювати вибір, свідомо керувати власним життям, виявляти життєтворчість. Глобальною задачею ХХІ ст. є гуманізація освіти – принциповий поворот до гуманістичних цінностей та ідеалів. Посилена увага до особистості кожного учня, повага до його внутрішнього світу, створення психологічно комфортних умов для ініціативності, творчого підходу до самопізнання, свого життя – головні цілі Нової української школи).

1.4 Ключові слова: «знаю і розумію», «вмію і застосовую», «виявляю ставлення і оцінюю», «компетентність», «компетенції».

1.5 Положення про психологічну службу в системі освіти України (Наказ № 509 від 22.05.2018 р.). Одними з основних завдань є:

- ✓ сприяти повноцінному особистісному й інтелектуальному, емоційному розвитку дітей на кожному віковому етапі;
- ✓ створювати умови для формування у дітей мотивації до саморозвитку, самовиховання.

2. Мета програми – навчити дитину орієнтуватися в конкретній життєвій ситуації, аналізувати її та успішно розв'язувати.

3. Мета програми конкретизується у низці основних *завдань*:

3.1. Створити індивідуальний «перехідний простір» (Д. Віннікотт) для кожної дитини, з урахуванням її цілісної життєвої ситуації, індивідуально-психологічних особливостей, який є, образно кажучи, містком, який дозволить їй, за допомогою психолога школи, розуміти свій внутрішній світ – переживання, емоції, почуття та перейти від психологічної напруги, тривоги до психологічного комфортного стану, відчуття психологічної безпеки; відчуття якості свого життя (психологічний аспект).

3.2. Розробити ігри, ігри-вправи, тематику бесід, які спрямовані на відновлення у дитини особистісної цілісності, створення цілісної позитивної суб'єктивної картини світу, становлення основ моральної за змістом та активної за формою позиції, розширення життєвого кругозору, формуванню ціннісних орієнтирів «від розуму до почуттів» (І. Д. Бех).

3.3. Культивувати специфічні для цього віку види діяльності та форми активності серед школярів.

3.4. Навчити дитину моделювати та розв'язувати життєві ситуації, які тісно пов'язані з реальним життям, вибудовуючи позитивну установку на прийняття дійсності, розширювати та систематизувати уявлення, знання про власне «Я», життя, висловлювати та доводити власну точку зору, вербалізувати свої почуття тощо.

3.5. Розкрити значення життєвого досвіду людини для її подальшого життя.

4. *Базові принципи* програми, органічне поєднання яких є запорукою позитивного впливу на психоемоційний розвиток учнів молодшого шкільного віку:

4.1. Дитиноцентризм – дитина є центром усього освітньо-виховного процесу, його системотвірним началом, її наділено суб'єктними властивостями, які визначають її самостійність, незалежність, здатність до саморегуляції, рефлексії; це «наближення навчання і виховання кожної дитини до її

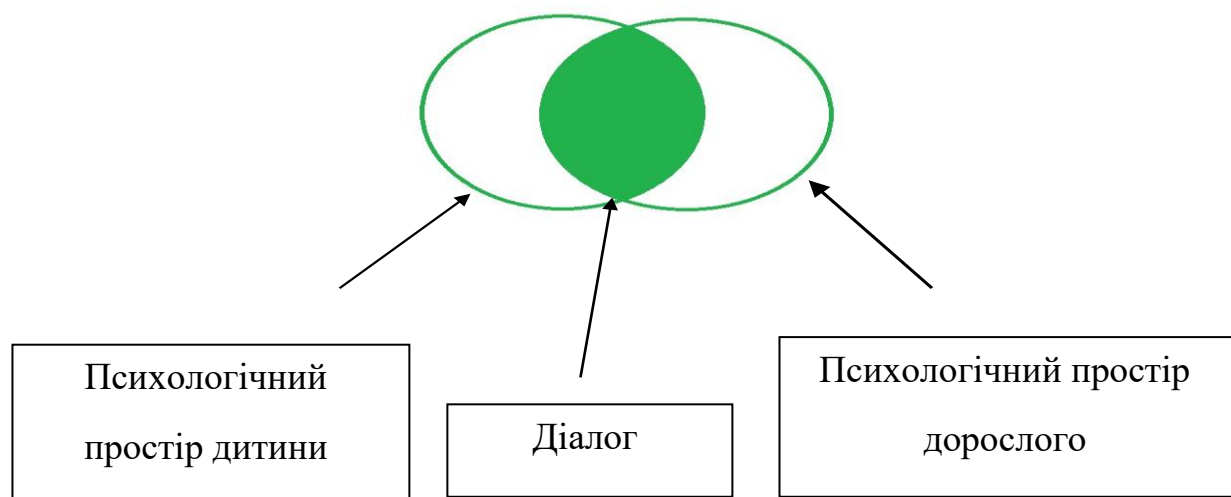
сутності, конкретних здібностей, майбутньої життєвої траєкторії» (В. Г. Кремень).

4.2. Діалогізм – «глибино-особистісний діалог» (І. Д. Бех) між дитиною та дорослим, який ґрунтується на повазі, довірі, толерантності, емпатійності, який дозволяє встановити та зміцнити «живий» емоційний зв'язок з дитиною, підтримувати її мисленнєву активність, бачити, як доходить до свідомості дитини те, що детально обговорюється, як вона це сприймає, реагує, тобто отримати зворотний зв'язок. Це сприяє продуктивній спільній діяльності, зближенню ціннісно-смыслових позицій учасників діалогу. М. М. Бахтін наголошував, що зрозуміти, пізнати людину поза діалогом дуже важко. Він говорив: «Жити – значить брати участь у діалозі».

4.3. Суб'єкт-суб'єктна взаємодія – дитина і дорослий рівноправні партнери у процесі спілкування, беруть до уваги думку, точку зору один одного, визнають право на її існування, на її відмінність, узгоджують свої позиції. Дорослий не ставиться до дитини, як до пасивного об'єкта своїх впливів. У такій діалогічній взаємодії має бути «товариськість, як тип зближення, але виражено-поміркованою, виходячи з відмінності у соціальних ролях: дорослий є носієм високих духовних цінностей, культури, а дитина лише опановує їх. Цим і пояснюється дотримання певної відстані між ними без втрати дружніх стосунків» (І. Д. Бех). У такій взаємодії об'єднуються дві світи – дітей (у їхніх розвивальних потенціях) і дорослих, і ці світи мають бути міцно пов'язані» (за І. Д. Бехом), людина до людини небайдужа (В. В. Зеньковський);

4.4. Індивідуалізація (зворотний бік – гуманізм, це, так би мовити, дві сторони однієї медалі) – уміння дорослого віднаходити у кожній дитині, в цілісній дитячій індивідуальності значущі, суттєві, провідні властивості, які є стрижневим компонентом індивідуальності особистості (С. Ладивір), оскільки «люди не йдуть у своєму розвитку одним і тим же шляхом» (за В. В. Зеньковським) – кожна людина по-своєму бачить, сприймає, думає. Саме тому дорослому необхідно налаштуватися на «тон струни кожної дитини, яка є у потаємному

куточку її серця і яка звучить на свій лад» (В. О. Сухомлинський), щоб дитяче серце відгукнулося на його слово. *Індивідуалізація означає, що загальні закони психічного розвитку проявляються у кожній дитині своєрідно і неповторно.*



Психологічно комфортний простір діалогічної взаємодії «дитина-дорослий» – обопільне бажання спілкуватися, зацікавленість у діалозі

Для нас якість освіти виявляється у її індивідуалізації.

5. Теоритичні положення програми:

5.1. «Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ» (за С. Д. Максименко).

5.2. Не кожна людина отримує психічну травму, переживаючи одні і ті ж самі події, саме тому є сенс говорити про «потенційно травмуючі події: є події, які для одних – порушення психічного здоров'я, важке, сильне переживання, трагедія, а для інших – звичайний перебіг подій, хід життя з певними проблемами, які можна спокійно вирішити» (за Л. В. Трубіциною).

5.3. Реакція на складні, психотравмуючі життєві ситуації має надзвичайно широкий діапазон відреагування: від «негайного до відставленого на багато

років і навіть десятиліть... і залежить, як правило, від того, яке суб'єктивне значення або смисл надає їй особистість», травматичний вплив може справити «будь-яка подія, яка викликає болюче почуття страху, жаху, сорому, нестерпний душевний біль, зрозуміло, від сприйнятливості людини залежить імовірність того, чи набуватиме ця подія характеру травми» (З. Фройд).

5.4. Особистість повинна відреагувати на пережите, конкретну психотравмуючу ситуацію в достатній – індивідуальній для неї мірі, оскільки конкретний випадок завжди індивідуальний, як і кожна людина з її суб'єктністю та неповторністю;

5.5. Практикуючий психолог у роботі з дитиною приймає темп, який задає сама дитина і не прагне прискорювати чи уповільнювати процес спілкування. Дитина має право на ситуацію мовчання, оскільки час (психотерапевтичний) належить саме їй (К. Роджерс, Клієнтоцентрована психотерапія);

5.6. Практикуючий психолог працює «не з ситуацією та її трансформацією, а з переживаннями, системою цінностей, ... станом людини» (О. Ф. Бондаренко).

5.7. Знання, навички – не зовнішнє, повинні не механічно закріплюватися в особистості, вони мають бути пов'язані з її внутрішнім змістом, з її внутрішнім життям, тобто «знання повинні бути пов'язані з життям самої людини» (за В. В. Зеньковським).

5.8. Теорія ампліфікації (ідея цілісного розвитку підростаючої особистості) – збагачення психічного розвитку дитини, всебічне, повне використання потенційних можливостей психічного розвитку особистості на кожній віковій стадії за рахунок вдосконалення змісту, форм і методів виховання;

5.9. Дитина – цілісний суб'єкт і завдяки її власній активної діяльності, активного відношення до навколишнього світу, відбувається подальший якісний розвиток особистості. (за Л. І. Божович). «Людина повинна розвиватися уся цілком» (Г. Ліхтенберг).

5.10. Процес психологічної допомоги здійснюється практикуючим пси-

хологом через аналіз цілісної конкретної життєвої ситуації, в якій опинилася дитина за тих чи інших обставин, виділення психологічного аспекту проблеми, розуміння, як її бачать, осмислюють, розуміють дитина та її батьки (кожний з них), яке значення має ця життєва ситуація для кожного члена сім'ї, оскільки за цим стоять переживання, система цінностей, з якими й працює фахівець. За окремими фактами, діями, вчинками, які описує дитина, її батьки, або ті, хто нею опікується, фахівець повинен бачити цілісну конкретну життєву ситуацію і кожного її учасника, щоб зробити «індивідуальний прогноз цілісної особистості» (за С. Д. Максименко).

5.11. Кожний етап дитячого розвитку має величезну цінність, і його «проскакування» матимуть небезпечні наслідки (О. Запорожець).

6. *Методи* програми: ігри, ігри-вправи, бесіди, проєктивне малювання, аналіз казок, оповідань, моделювання життєвих ситуацій, прогнозування, спостереження, аналіз, порівняння, узагальнення, творчі завдання (зміст спрямовано на освоєння потенційних особистісних ресурсів).

7. Наскрізною *червоною ниткою* програми є слова з клятви психолога. У ній йдеться про те, що він приймає, цінує, береже загадку неповторної індивідуальності дитини, готовий допомогти їй «у важкі хвилини її дорослішання», усвідомлює, що в його руках знаходиться «душа, а значить і доля» зростаючої особистості. Ці слова перегукуються із словами про те, що людська особистість «більш таємнича, ніж увесь світ» (за М. О. Бердяєвим) і задача психолога пізнати її, співпереживати їй, любити її.

8. *Гасла* програми:

8.1. «Треба виховувати не дитину, а треба виховувати саме життя у дитині» (Ш. О. Амонашвілі).

8.2. «Слід спершу задіяти свідомість дитини – достукатися до її розуму, а потім йти до почуттів» (І. Д. Бех).

8.3. «У школі необхідно виховувати серце дитини» (П. П. Блонський).

8.4. «Кожна людина, індивідуально існуюча перед нами, є **НОВИМ**,

ВИНЯТКОВИМ ВИПАДКОМ! Ніким вона не може бути замінена, вона виключно єдине «обличчя » (единственное «лицо»)) (за О. О. Ухтомським).

9. *Попередні практичні кроки* практикуючого психолога у роботі з дитиною:

9.1. Максимальне вивчення життєвої історії молодшого школяра через спілкування ним, його батьками або дорослими, які ним опікуються, класним керівником, щоб зібрати якомога більше інформації про саму дитину, її оточення, ситуацію в якій вона опинилася, за тих чи інших обставин.

9.2. Виявлення індивідуально-психологічних особливостей дитини, особливостей її сім'ї, в якій вона проживає (бесіди, психодіагностика, ігри, спостереження тощо).

Така тісна взаємодія з дитиною, її батьками, класним керівником дає практикуючому психологу закладу освіти:

- чітку картину актуального стану дитини;
- можливість спрогнозувати її «індивідуальну зону найближчого розвитку» (за С. Д. Максименко);
- розробити для неї «індивідуальний простір» переходу від «в'язкої», важкої проблеми (негативного психоемоційного стану) до її розв'язання (позитивного психоемоційного стану) з акцентом на самостійні, практичні дії, зусилля самої дитини;
- спланувати індивідуальну роботу із сім'єю учня;
- спрогнозувати «індивідуальну зону найближчого розвитку» цієї сім'ї, надати рекомендації батькам не тільки як спілкуватися, поводитися з дитиною, але і як самим змінитися, проаналізувати свої «підводні рифи», звернути увагу на слова Е. Еріксона, який у своїй книзі «Трагедія особистості» пише, що багато батьків «страждають від власного безсилля з питань виховання своїх дітей. Причина цього, як правило, прихована у їхніх дитячих переживаннях, у виключній самозакоханості, їм бракує віри, яка так необхідна дитині для того, щоб пробудити у неї довіру до батьків!»;

- розробити практичні рекомендації для класного керівника, щодо роботи саме з цією дитиною, її батьками, в конкретній ситуації.

10. *Особливості планування* роботи практикуючого психолога школи із молодшими школярами, які потребують психологічної допомоги, психологічної підтримки.

Груповим заходам (заняття підгрупами, ігри, театралізація, міні-бесіди, ігри-драматизацій тощо) повинна передувати індивідуальна робота з учнем, «глибинно-особистісний діалог» (за І. Д. Бехом). Саме тому, кожна висвітлена в програмі ситуація, в якій опинилася дитина, представлена, як низка індивідуальних зустрічей «віч-на-віч» з психологом, щоб дитина бачила, відчувала, що в епіцентрі уваги – вона, її «Я», її почуття, те, що її тривожить.

Зустрічі з психологом плануються два рази на тиждень, тривалістю 45 хвилин кожна, які проводяться у позанавчальний час із обов'язковим урахуванням:

- стану здоров'я учня;
- навчального навантаження, щоб уникнути психоемоційного, фізичного перевантаження школяра.

Ми використовуємо термін «зустріч», оскільки процес психологічної допомоги починається саме з зустрічі, яка є однією з ціннісних понять у сучасній гуманістичній та консультативній психології, яке прийшло в психологію з екзистенціалізму. Сучасний учений О. Ф. Бондаренко розглядає важливу роль «зустрічі» в роботі практикуючого психолога з людиною.

Кожна зустріч фахівця з дитиною – це:

- напрацювання репертуару, стратегій поведінки, емоційного реагування в конкретній ситуації, активізація рефлексивної поведінки;
- крок до формування життєвої психологічної компетентності – вміння адекватно оцінювати власні здібності, можливості, рівень домагань, вміння вибирати найефективніший варіант поведінки в тій чи іншій ситуації;
- вміння регулювати, контролювати власні емоційні стани, успішно долати складні психотравмуючі ситуації;

- крок до усвідомлення, розуміння того, що подолання важких життєвих ситуацій залежить від самої людини, її власних зусиль;
- активна діалогічна взаємодія з психологом;
- намагання донести до свідомості дитини, що, дуже часто, опинившись у певній життєвій ситуації, людина не може зберегти власну константність. Їй необхідно змінитися, щоб досягти життєвого успіху (успіх завжди пов'язаний з особистістю), дійти до своєї мети, реалізувати власний творчий, інтелектуальний потенціал;
- розширення життєвого кругозору, світогляду, критичного, філософського, позитивного мислення;
- розвиток емоційного інтелекту (як впоратися зі своїми емоціями, а значить з поведінкою, як розуміти свої емоції й емоції інших людей. Саме ці навички складають суть такого поняття, як «емоційний інтелект». Компоненти емоційного інтелекту: сприймання, оцінка, вираження емоцій; використання емоцій для підвищення мислення; розуміння, аналіз емоційної інформації; здатність розмірковувати про емоції, контролювати, регулювати їх. Перевагами емоційного інтелекту (за Д. Гоулманом) є: покращення здоров'я, гармонійні особистісні стосунки, можливість досягти успіху у високих рівнях суперництва;
- розвиток здібностей, психологічних якостей, які допомагають моделювати, аналізувати життєві ситуації, орієнтуватися в них, передбачати наслідки, ще до того, як вони можуть виникнути (сучасний складний, непередбачуваний, суперечливий, динамічний світ, із шаленою швидкістю вимагає від людини певних психологічних навичок);
- усвідомлення синергії життя;
- розвиток внутрішньої хоробрості бути собою, йти по життю з радістю в серці, бути внутрішньо свобідною людиною для творчості на благо людям, Всесвіту (соціоцентризм);
- прийняття кожної хвилини свого життя, розуміння того, що кожна мить має свою внутрішню цінність.

11. *Наскрізна лінія програми* – це ціннісне ставлення до кожної дитячої особистості.

12. *Структура програми.*

Означена програма складається з чотирьох частин.

У *першій частині* «Феномен «ситуація» в контексті психологічної науки» визначаються основні поняття, розкривається семантичне наповнення терміну «ситуація», що є важливим, оскільки у кожний момент свого життя, людина включена в певну конкретну ситуацію, яка, певним чином, може впливати на подальший хід її життя, його якість. Саме тому необхідно орієнтуватися у визначеннях, видах ситуацій.

У *другій частині* розкрито «Основні психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку». Розкриваються вікові особливості реакцій на психотравму молодших школярів», коротко представлені психологічні новоутворення цього вікового періоду та ознаки на переживання психотравми.

У *третьій частині* «Ситуації в житті дітей молодшого шкільного віку» висвітлюється декілька ситуацій, з якими стикаються діти як у своєму повсякденному так і в шкільному житті. Особлива увага приділяється такій психотравмуючій ситуації, як війна (бойові дії), оскільки Миколаївщина гостинно прийняла до своєї родини майже 8,5 тис. переселенців зі сходу країни, де точаться бойові дії, серед яких є діти молодшого шкільного віку, які навчаються у початковій школі міста та області. Це означає, що на практикуючих психологів шкіл Миколаївщини покладена величезна відповідальність – повернути кожную таку дитину до нормального мирного життя, поновити її почуття безпеки (психологічної), відчуття якості життя – психологічний аспект, віру в людей, добро, упорядкувати картину світу, показати – всі ми, в якому б регіоні країни не проживали – єдина сім'я, ми єдині і в радості, і в горі, ми єдині у всьому своєму розмаїтті, підкреслюючи, що **діти і дорослі – єдина сім'я і в цьому наша сила!** Ця категорія дітей відчуває на собі *потрійний психологічний тягар*: вони пережили, бачили війну; втратили рідну домівку (зміна місця проживання – ВИМУШЕНА), втрата (розставання) з близькими, друзями; необхідність адаптуватися до нового місця проживання, нового класного колективу. Ці діти потребують особливої уваги з боку психолога школи.

Назва кожної представленої ситуації йде від першої особи, так би мовити, «озвучується» самим учнем (індивідуальна проблема дитини).

№	Назва ситуації
1.	«Я боюсь відповідати біля дошки...»
2.	«Я бачив війну! Досі чую вибухи!»
3.	«Я не піду на вулицю, а раптом там зустріну терористів...»
4.	«Я не наважуюсь підійти до інших школярів. Я дуже сором'язливий»
5.	«Я зізнаюсь – це я поцупив...»
6.	«З мене в класі часто насміхаються, бо я не такий як усі. Я – шульга! Я не знаю – це добре чи погано?»
7.	«Я не хочу йти до школи, бо там мене ображають»
8.	«Я плачу за мамою. Я її ніколи вже не обійму, не побачу. Її більше немає...»

Кожна представлена ситуація складається з чотирьох вузлових взаємопов'язаних блоків:

1 блок. Схема – спресований тематичний, теоретичний матеріал.

2 блок. Психологічна допомога, підтримка дитини – орієнтовні практичні кроки. Ця частина висвітлена досить розлого. Вона складається з декількох зустрічей з учнем, які взаємопов'язані між собою, доповнюють одна одну і кожна з яких є самостійною і одночасно логічним продовженням попередньої. Кожна зустріч – комплекс різних форм роботи з дитиною. Вона має свою назву, яка підкреслює загальну канву цієї роботи. Кожна зустріч ставить психологічний акцент на самостійних практичних діях дитини, рефлексії, проговоренні нею того, що вона вже зрозуміла, чому навчилась. Для психолога це є, так би мовити, проміжним контролем психологічного зростання дитини, «лакмусовим папірцем», які демонструють хід міркувань, наміри дитини, уміння робити умовиводи, порівнювати, систематизувати, аналізувати, трансформувати негативне в можливість духовного, психологічного зростання. Іншими словами, шкільний психо-

лог бачить внутрішній рух дитини, як **крапельним шляхом** відбуваються зміни у її внутрішньому світі, свідомості, думках, почуттях, як розвивається її емоційний інтелект, яких «фарб» набуває її індивідуальне життя, як вона вчиться перетворювати проблему в трамплін для власного зростання.

Усі зустрічі конкретної ситуації представляють собою єдине ціле і в рамках кожної з них за допомогою психолога учень сам поступово «розкручує» проблему, «озвучену» ним самим напочатку і сам, наприкінці, «озвучує» своє розуміння цієї ситуації, висновки, до яких він дійшов, уміння, ставлення, свою точку зору (вектор руху дитини). Головним є те, що учень «повертається обличчям» до ситуації (проблеми), свого власного досвіду, аналізує, оцінює свої переживання і тим самим стає ближче, ще на один крок, до розуміння себе як особистості, що дозволяє цьому зрозуміти картину свого внутрішнього світу, співставляти її з внутрішнім світом іншої людини, образно кажучи, ставати якісно новою (оновленою) особистістю, господарем свого власного життя.

Мета кожної зустрічі спрямована на виконання завдання Концепції загальної середньої освіти, «прияти становленню особистості як творця проектування власного життя, ... гармонізації й гуманізації відносин між учням і вчителем, школою і сім'єю, ґрунтуючись на самоцінності дитинства, діалозі підвищенню рівня адекватного, ціннісного самоставлення, розвитку потенційних внутрішніх можливостей, розкриттю здатності до саморозвитку, самовдосконаленню, усвідомленню значення власних зусиль у власному психологічному зростанні.

Кожна зустріч орієнтована на оптимістичну перспективу учня, його особистісне зростання, розширення світогляду, уміння аналізувати, співставляти, робити логічні, аргументовані висновки, розуміти свої емоції, почуття (внутрішній світ), почуття інших людей. Психолог, часто, включається у виконання завдань разом з учнем, зацікавлено ставиться до спільної діяльності, дивується, радіє разом з дитиною. Це надає зустрічам творчу взаємодію, психологічне єднання і робить їх емоційно-ціннісними, в яких (у кожній зустрічі) учень пере-

живає ситуацію власного успіху, який є результатом його власних зусиль.

Завдання кожної зустрічі складені таким чином, щоб ПОСТІЙНО акцентувати увагу дитини на її власних зусиллях, які призводять до покращення результату, творчого пошуку та розкриття власних ресурсів, переосмислення життєвої ситуації, рольових позицій, власної точки зору, розвитку практичних умінь подивитися на ситуацію зі сторони, надситуативно, з місця кожного учасника цієї ситуації (зняття дитячого егоцентризму), закріплення успіху. Завданнями наших зустрічей було:

- ✓ розширення самостійних дій школяра (зовнішніх, внутрішніх), які поступово розширюються за рахунок творчих завдань;
- ✓ зробити процес самопізнання, внутрішній світ людини, аналіз життєвої ситуації предметом дитячого усвідомлення, спрямованою системною організацією, вивести її назовні, надати їй форму контрольованих дій;
- ✓ підтримка учня через захоплення його стараннями, успіхами.

Розглядаючи на зустрічах те чи інше поняття, учень разом із психологом «знаходить» для нього матеріалізований образ. Особлива увага приділялась тлумаченню народної мудрості, прислів'ям, моделюванню ситуацій, максимально наближених до реальності, багатоваріантному їх розв'язанню з позиції загальнолюдських цінностей, виробленню алгоритму дій в конкретній ситуації. Кожна зустріч закінчується рефлексією, яка проходить під рубрикою «Психологічний акорд завдань для учня», в який включені завдання, які позначені символікою: скрипичний ключ, палітра, схема речення, емоційний вернісаж, «думки-хмаринки». Наприклад, до певного слова учень добирає мелодію, колір, складає з цим словом речення або маленьке оповідання, пояснює, які емоції викликає у людині це слова, які в неї думки і як вони впливають на її настрій, поведінку тощо. Також можна, щоб учень не тільки підбирав мелодію до певного слова, а й «станцював» його, намалював його в кольорі, розповів про свою життєву ситуацію, в якій він «зустрівся» з цим словом, підібрав емоції до цього слова, вирази обличчя людей, розповів, які думки викликає це слово, які

ці думки, як вони впливають на подальшу поведінку людини, її настрій тощо.

Підводить загальний підсумок кожної зустрічі рубрика під назвою «Психологічний акцент». Психолог дає в руки учню макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – «квітка» закрита, і говорить, що це незвичайна Квітка на ім'я «Квітка-розуміння». Далі пояснює: «Для того, щоб вона розкрилась необхідно сказати, що ти зрозумів, у ході нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє ставлення, враження, точка зору, чи помітив ти в собі зміни, які або закінчити речення «Я зрозумів, що...», «Я тепер вмію...», «Моя точка зору така..., тому що ...»



В той час, коли учень виконує завдання, сам психолог, непомітно для дитини, розриває нитку і «Квітка-розуміння» розкривається в його руках. Це для дитини дуже сильний психологічний ефект, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання). Психолог звертає увагу дитини, що «Квітка-розуміння» розпускається в її руках завдяки саме її зусиллям. Обговорюється вислів «Все в твоїх руках». «Квітку-розуміння» учень ставить у вазочку (наочний приклад його старань – розуму, серця).

3 блок. Слова-дороговкази, які допомагають батькам учня, педагогу зробити практичні кроки назустріч дитині, змінити своє ставлення до неї, бачення ситуації.

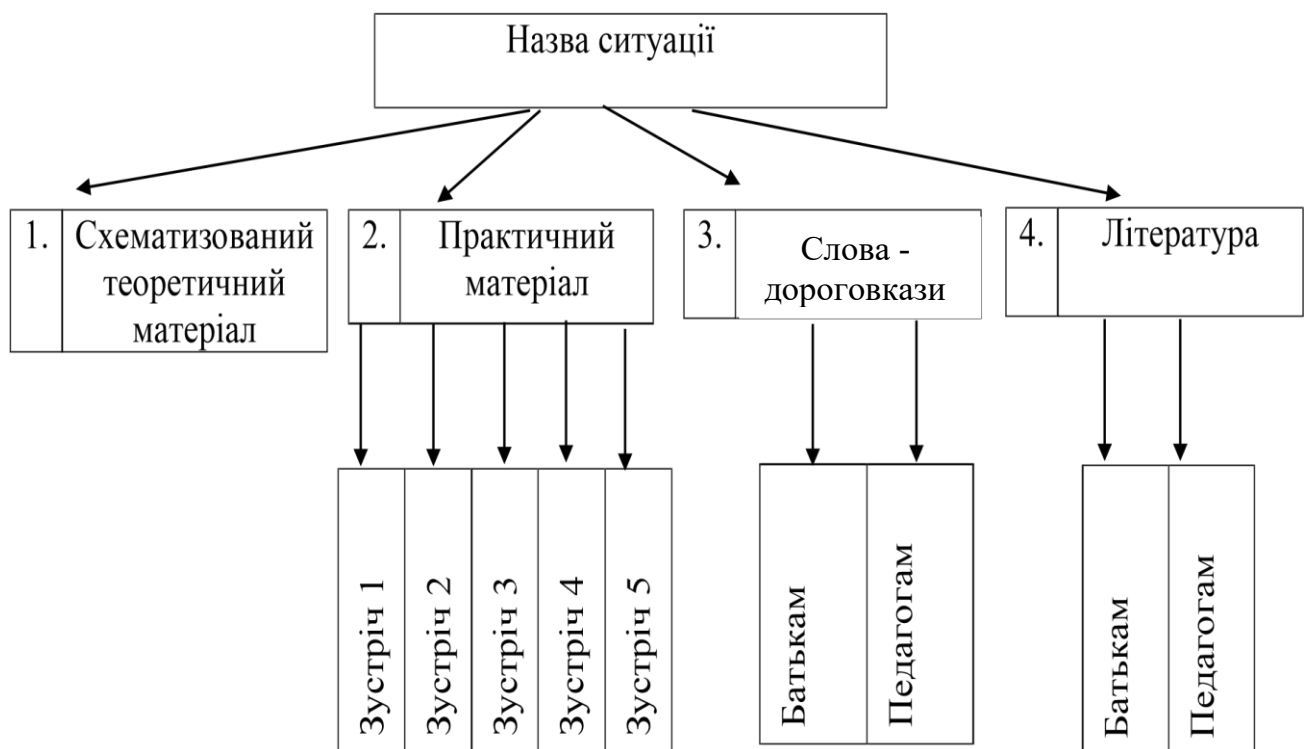
4 блок. Список літератури, окремо, для батьків і педагога (враховуючи, що у педагога вже є певний запас психологічних знань, які він отримав під час навчання у виші) для самостійного опрацювання з наступним обговоренням з психологом школи. Додатково батькам учня пропонується, у окремому зошиті, занотувати основні тези прочитаного, уривки, які викликають запитання, потребують пояснення тощо і відповісти на запитання: що я дізнався нового, як це вплинуло (не вплинуло) на мою точку зору, як це відповідає (не відповідає) моєму життєвому досвіду, в чому побачив свою помилку у вихованні (спілкуванні) своєї дитини і продовжити фразу: «Я тепер знаю...», «Я розумію...», «Я

тепер учинив би ..., тому що...» і т. п.

Наголосимо, що список тематичної літератури (як для батьків, так і для педагога) – це органічне поєднання теоретичного матеріалу з практико-орієнтовним (перевага у бік останнього).

Обговорення з батьками, педагогом прочитаного – зворотний зв'язок, який дає психологу чітку картину того, як вони зрозуміли, інтерпретували прочитане, як і наскільки воно відповідає їхньому життєвому досвіду, життєвій позиції чи готові дорослі змінити свою точку зору під впливом прочитаних джерел (обґрунтувати свою відповідь), побачити, як прочитане (проаналізоване, обговорене) якісно змінить дорослих. Така розмова вкрай важлива не тільки для дорослих суб'єктів навчально-виховного процесу, а й, перш за все, для дитини, яка знаходиться з ними у тісній взаємодії. Від батьків, педагога, великою мірою залежить, наскільки швидко, якісно, ґрунтовно відбуватимуться позитивні зміни у внутрішньому житті дитини, що впливатиме на відчуття дитиною якості свого життя, її настрій, здоров'я, відчуття психологічної захищеності.

Наочно представимо схему аналізу ситуації.



Підкреслимо, що ми не претендуємо на вичерпну повноту аналізу представлених життєвих ситуацій, в яких опинилися молодші школяри, за тих чи інших обставин. Ми лише спробували висвітлити орієнтовні практичні кроки, розставити деякі психологічні акценти в роботі з дитиною (враховуючи недостатній набір психологічних послуг для населення, практичного матеріалу для шкільних психологів, ми зробили спробу заповнити цю прогалину), щоб практикуючий психолог школи, маючи під рукою орієнтовний, опорний практичний матеріал, який він може доповнювати, змінювати на свій розсуд, оскільки саме він бачить перед собою очі конкретної дитини, знає її особливості, життєву історію тощо, спираючись на свої професійні знання, професійний досвід, зміг своєчасно надати їй ефективну психологічну допомогу, підтримати.

Викладений матеріал має практико-орієнтовний характер, представлений у доступній формі. Починати знайомство з практичним матеріалом програми можна у будь-якій послідовності, враховуючи його нагальність, вчасність (3.4. Ситуації в житті дітей молодшого шкільного віку). У роботі з дитиною витриманий єдиний план представлення матеріалу і роботи з ним.

Очікуваними результатами такої роботи є:

- ✓ для *дитини* – формування життєвої компетентності, уміння застосовувати знання на практиці;
- ✓ для *дорослих суб'єктів* навчально-виховного процесу – формування (підвищення) психологічної компетентності. (Психологічна компетентність дорослого – знання і розуміння себе, дитини та інших людей; уміння не зашкодити собі та іншим у розв'язанні проблем, що виникають; уміння знаходити засоби подолання своїх негативних станів і надавати допомогу іншим (за О. Алексєєвою).

Загальним результатом для *усіх суб'єктів* навчально-виховного процесу (дітей, їхніх батьків, педагога) є – відчуття якості свого життя, яке починається з розкриття «квітки розуміння» (за Г. С. Костюком) себе, інших, оточуючого світу, Всесвіту, ЖИТТЯ!

У *четвертій частині* «Тезаурус програми «Знаю і Розумію»» пропонується стисле ознайомлення з понятійним апаратом програми.

Варто обговорити, чому саме така назва програми – «Знаю і Розумію»? Висвітливо хід наших міркувань. Саме знання і розуміння дають дитині відчувати свою силу, впевненість, виявити творчу сміливість, розкрити в собі (звісно, за допомогою дорослого) життєвого психолога, бути життєвокомпетентною людиною. Міцні, глибокі знання, які не існують самі по собі, не відірвані від індивідуального життя дитини, а які здобуті нею самостійно (звісно, за допомогою дорослого), дають їй розуміння себе, що є необхідною умовою існування і розвитку зрілої особистості, розуміння світу, в якому вона живе. «Розуміння себе сприяє не лише створення й прийняття власної «історії», але й засвоєння, а іноді і «присвоєння» історії іншого...» (за Н. В. Чепелевою). Знання також дають і розуміння інших людей, причинно-наслідкових зв'язків певних ситуацій, людських учинків, значення життєвого досвіду для особистісного росту людини і т. п. «Квітка розуміння» (Г. С. Костюк), яка розкривається в душі дитини, дозволяє їй бути доброю, толерантною, свідомою особистістю, сприймати життя, як великий дар, дає величезну можливість пізнавати, самоздійснитися, усвідомити, що життя «могутнє, безкінечно різноманітне, насичене усім добрим і злим, і у людини, врешті-решт, одна справа в житті: самою вносити в нього, скільки тільки вона може краси і добра» (С. Л. Рубінштейн).

Звернемо увагу і на те, що назва програми «Знаю і Розумію» йде від першої особи – дитини. Для кожного дорослого, особливо цінними є слова дитини, яка впевнено говорить: «Я знаю і розумію». Кожне слово цієї фрази є ключовим, оскільки підкреслює внутрішній рух дитини, її зростання не тільки за горизонтальною шкалою (роки), а й за вертикальною (психологічне, духовне). За С. Л. Рубінштейном, життєвий шлях людини – це не тільки її рух вперед, але і рух до найвищих форм прояву людської сутності – угору і чим вище людина сходить, тим ближче стає до єдності із собою, своїм «Я», адже за Тейяром де Шерденом, усе висхідне зближується, а значить стає цілісним. Абрахам Маслоу наголошував – хто цілісний, той здоровий (усі складові здоров'я).

Якщо продовжити логічний ланцюжок, відштовхуючись від «Знаю і розумію» то наступними ключовими словами дитини мають стати: «Я вмію це

робити (застосовувати, використовувати)...», «Я вчинив би так, тому що...», «Так сталося (добре – погано), тому що...», «Мені це подобається (не подобається) тому що...», які вказують на її готовність до практичних впевнених кроків, які спираються на її «Знаю і розумію», моральні орієнтири, уміння впевнено, гідно поводитись, відстоювати свою точку зору, не зневажаючи прав іншої людини. Уміння дитини успішно розв'язувати соціально-моральні задачі, виявляти своє власне ставлення, давати оцінку, яка підкріплюється переконливими, конкретними аргументами, дозволяють їй «озвучити» свою власну точку зору, що говорить не про спонтанні умовиводи, під впливом «вибуху» емоцій, егоцентричної позиції, а про вдумливі, виважені оцінки, ґрунтовні знання, які вона аналізує, порівнює, синтезує тощо.

Варто зазначити, що аббревіатура програми співзвучна зі словами «зір», що є певною індивідуальною характеристикою людини, яка пов'язана з роботою зорового аналізатора. Слово «зір» входить до складного слова «кругозір», яке використовується для характеристики людини, підкреслюючи ступінь її вихованості, рівень освіченості, того, що вона не замикається в межах тільки своєї власної внутрішньої позиції. Про таку людину говорять – вона непересічна особистість, цікавий співрозмовник з широким кругозором. Слово «зір» входить і до такого словосполучення як «власна точка зору», що чітко вказує на глибоке особистісне, яке торкається «Я» людини, її внутрішньої позиції, сприйняття того, що відбувається і дає право людині бути самою собою.

Мати свою точку зору на когось або щось – це величезна відповідальність, вірність самому собі, «довіра до морального змісту власних почуттів, впевненість у своїй правоті» (за К. О. Абульхановою-Славською). Власна точка зору не з'являється сама по собі, а поступово «народжується» у тісній творчій діалогічній взаємодії з дорослим, який допомагає дитині самостійно здобувати, привласнювати знання, співставляти між собою думки, точку зору інших людей зі своєю, розмірковувати тощо.

Дитина цінуватиме те, що знає, розуміє, вміє застосовувати у практично-

му житті, власну точку зору, яку вона може, межево чітко, висловити, довести з позиції загальнолюдських цінностей, високих моральних орієнтирів, оскільки це результат її власних зусиль, які вказують їй на її особистісне, психологічне зростання. Все це позитивно впливає на самооцінку дитини, її переживання, які пов'язані із ситуацією її успіху, відчуттям якості свого життя, яке вона розуміє!

Так, людина цінує те, що розуміє. Капіца говорив: «Знання динамічні, всьому навчити неможливо, головне – розуміння». Процес розуміння – виявлення пізнавальної активності, це перетворювальна мисленнєва діяльність, це «Я-включеність». Так, С. В. Герасимов у науковій дискусії з О. М. Матюшкіним довів, що розуміння може починати цикл пізнавальної активності, а не завершувати його, як це зазначав О. М. Матюшкін, оскільки, за розумінням йде «спалах» активності, що викликає позитивні емоції, іншими словами, активність починається з розуміння. Свого часу Г. С. Костюк наголошував, що розуміння є не тільки інтелектуальним процесом, воно завжди переживається особистістю, воно завжди емоційно забарвлено! За словами вченого, «Квітка-розуміння» розкривається швидше, якщо розуміння пов'язане з діяльністю суб'єкта, адже знання можуть бути засвоєні тільки в процесі пізнавальної активності самого суб'єкта.

Варто підкреслити і те, що назву програми «Знаю і Розумію» - 2 можна розглядати і по відношенню до дорослих суб'єктів навчально-виховного процесу – батьків, учнів, педагога.

Кожна висвітлена ситуація закінчується списком орієнтовної тематичної літератури, окремо для батьків (більш популярна психологія), педагога (більш наукова, науково-публіцистична) для самостійного опрацювання. Це дозволяє їм поглибити свої психологічні знання, звернутися до інших додаткових джерел, що, в свою чергу, сприятиме формуванню або підвищенню їхньої психологічної компетентності та розкриттю «Квітки розуміння» (Г. С. Костюк) у кожного з дорослих, як, наприклад, перетворити помилки у вихованні дітей у навчальні для себе ситуації і винести з них психологічний урок, як спілкуватися з дитиною, як вміти «дати дитині щастя» (за В. О. Сухомлинським), але, перш за все, самим розуміти, що таке щастя і бути самим щасливими, адже,

щоб «дати треба мати» (Е. Фромм). У кожного з дорослих своє бачення, відчуття, пояснення, що таке щастя. Саме про це співає сучасний естрадний співак О. Вінник, але є визначення, яке підкреслює головне в людському житті і на яке має орієнтуватися кожна людина: «Щастя – це сенс і мета життя, єдине прагнення й кінцева мета людського існування» (Аристотель).

Особлива увага в програмі «З. і Р.» приділялась запитанням дитини, оскільки жодне запитання не можна залишити без відповіді. Чому? Відповімо словами Дж. Селлі: «Питання, які залишаються без уваги дорослого, руйнують дорогоцінну розумову діяльність, душу дитини». Щоб відповісти на запитання дитини, наголошував англійський психолог, дорослому необхідні мистецтво, ґрунтовні знання і здатність «живо вникнути в душу дитини, яка щось запитує». Дж. Селлі був одним із засновників англійської дитячої психології. У листопаді 1895 р. Дж. Селлі написав книгу «Вивчення дитинства» («*Studies of Childhood*»). Це був один із перших підручників з дитячої психології. Дж. Селлі випередили лише В. Прейер (Німеччина) та С. Холл (Америка).

Звернемо увагу, що наприкінці кожної зустрічі і ми ставимо учню запитання, наприклад: що корисного для себе ти виніс із цієї ситуації, за що ти їй скажеш «дякую», чому ти навчився, чи змінилася твоя поведінка, точка зору, чи знайшов ти вже своє життєве призначення, чи хочеш поставити запитання, чи змінила тебе ця ситуація, що ти думаєш про себе, інших, світ, в якому живеш тощо.

Це давало нам можливість побачити, як кожна дитини вибудовувала власну картину світу, ставлення до себе, інших, конкретної життєвої ситуації, в якій вона опинилася, образ свого «Я», «малювала», власноруч, вектор свого розвитку, свою життєву перспективу, моделювала життєві ситуації, висувала шляхи (варіанти) їх розв'язання з гуманістичних позицій тощо.

Якщо після ознайомлення з аналізом ситуацій, тематичною літературою, кожний дорослий, сам собі скаже: «Я знаю і розумію дитину. Я можу дати їй любов, турботу, щастя!» (в цих реченнях усі слова є ключовими), то можна

вважати, що один крок дорослої спільноти назустріч дитині зроблено! І якщо таких дорослих буде ЯКОМОГА більше, то, мабуть, є надія, що життя кожної дитини стане більш світлим, теплим, радісним, адже **дитина живе таким життям, яким робить його, організовує доросла людина!**

Ми завершуємо загальний опис програми «З. і Р.» - 2 словами видатних майстрів психології, мудрих особистостей минулого та теперішнього – К. Г. Юнга, С. Д. Максименка, О. О. Ухтимського, яких об'єднує головне – любов до Життя, його глибоке розуміння, любов до людини, величезна повага до її гідності, увага до її своєрідності, прийняття її такою, яка вона є, віра в її творчий потенціал та прагнення пізнати її і не зашкодити та зрозуміти, виявляючи «вищий пілотаж» толерантності. Їхні слова застерігають від професійних помилок, підкреслюють дещо важливе у професійній діяльності психолога, а дотримання їх слугує показником його професіоналізму. Головне, щоб кожний психолог збагнув і розумом, і серцем, що «у будь-якому разі, коли ми говоримо про внутрішній світ людини, ми стикаємося з дуже серйозними загадками, ... коли ми говоримо про те, що людина включає в себе весь Всесвіт – це правда» (С. Д. Максименко), а тому, кожного разу, починаючи працювати з особистістю, її внутрішнім світом, пошепки проговорив «заповідь» К. Г. Юнга: «Я взяв для себе за правило відноситися до кожного випадку як до абсолютно нової проблеми, про яку я не маю навіть вихідних даних. Життєві відповіді можуть бути практичними і корисними до тих пір, поки ми маємо справу з поверхнею, але як тільки ми зустрічаємося із внутрішніми проблемами, саме життя вступає в свої права, і навіть найблискучіші теоретичні положення стають недійсними словами!».

Працюючи з кожною зростаючою особистістю, психологу надто важливо, під час спілкування з нею, виявляти повагу, толерантність. Найбільш яскраво, на наш погляд, відображають значення толерантність у процесі спілкування слова О. О. Ухтимського: «Кожна нова людина – нове відкриття. Новий зміст істини, яка відкривається. Новий шматочок живої істини. Чим більш він тобі протирічить, тим краще. Адже це означає, що він кличе тебе із твоєї обмеженої,

урівноваженої, усталеної абстракції до нового, ще не оціненого».

Нехай ці слова стануть напутніми для кожного практикуючого психолога, зазвучать гармонійним, яскравим психологічним акордом в його щоденній праці, зададуть певний тон.

Слова майстрів психології, знаних, мудрих особистостей, стали для нас керівним началом в процесі роботи над програмою «Знаю і Розумію» (З. і Р.), що дозволило зайняти авторську позицію, яка виявляється у наступному:

- ✓ по-перше, джерело розвитку повинно переміститися всередину особистості, обумовлюючи новий рівень розвитку самосвідомості, вироблення власного світогляду, життєвої стратегії, активізуючи процеси творчості, особистісного саморозвитку;
- ✓ по-друге, навчаючись у школі, зростаюча особистість, здобуває не тільки освіту (академічну), у звичайному розумінні цього слова. На наше глибоке переконання, освіта – це також уміння зустрічати життєві ситуації, розв'язувати їх, не порушуючи прав, свободи інших, накопичувати свій власний життєвий досвід, який є безцінним надбанням, користуватися ним;
- ✓ по-третє, успішна, зріла особистість знає ЯК трансформувати «камінь спотикання» (важка психотравмуюча ситуація) у трамплін власного розвитку (психологічне зростання);
- ✓ по-четверте, кожна життєва ситуація відкриває можливості розуміння себе, інших, життя, самоудосконалення;
- ✓ по-п'яте, під час аналізу, розв'язування життєвої ситуації, визначаючи мету та обираючи засоби її досягнення, учень міг пояснити, для чого він це робить (формулював свою думку);
- ✓ по-шосте, підтримка дитини через захоплення нею.

З нашої точки зору, це дозволить успішно вирішити головне завдання психологічного забезпечення освіти – ефективного захисту ДИТИНСТВА та сприяти психологічній готовності зростаючої особистості до зустрічі з вели-

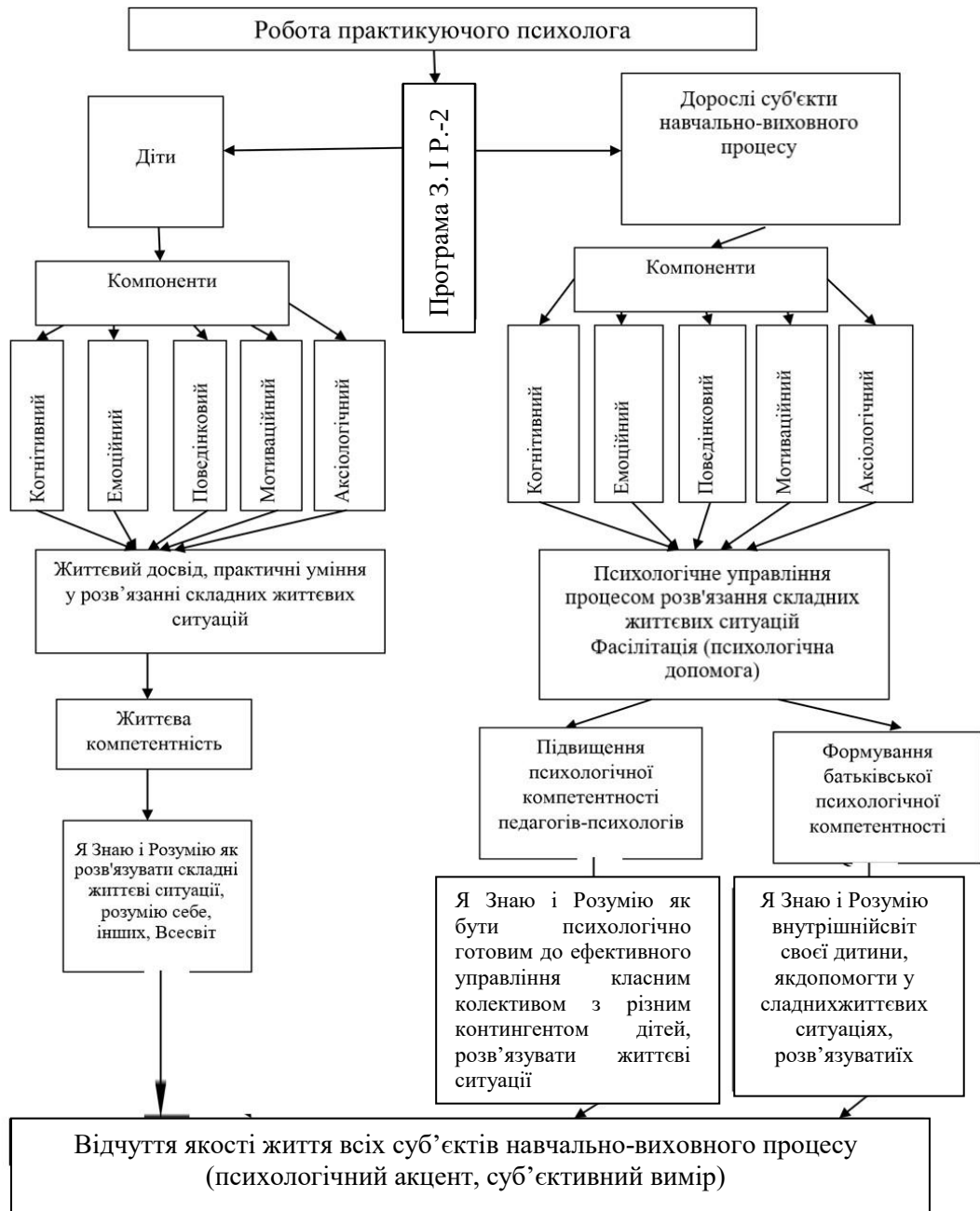
чезним розмаїттям життєвих ситуацій, розширенню діапазону знань про своє «Я» та Життя, не тільки ЗНАТИ, а й РОЗУМІТИ свій внутрішній світ, цікавитися ним, РОЗУМІТИ інших людей, ЖИТТЯ, Всесвіт. У словосполученні «знати і розуміти» ми наголос робимо на останньому слові – на РОЗУМІННІ. Свого часу видатний вчений О. О. Ухтомський наголошував, що серед ерудитів багато зустрічається всезнаючих і дуже мало РОЗУМІЮЧИХ. Це, мабуть, одна з причин цинізму, прогматизму, які нині, на жаль, «процвітають» у сучасному соціумі.

Обов'язково наголосимо, що за великим рахунком, ми не тільки вчили дитину орієнтуватися, аналізувати, розв'язувати конкретку життєву ситуацію, з якою вона стикнулася у своєму житті, нашою НАДЗАДАЧЕЮ було – сприяти тому, щоб дитина усвідомила, відчула себе як свободну особистість для творення свого «Я», свого життя, а саме, яка здатна змінювати себе, своє життя в кращий бік, розуміти для чого це потрібно, тобто ставати, крок за кроком (якісний процес) СТОРІЮВАЧЕМ, ТВОРЦЕМ (з'являються здібності змінювати своє життя, вносити, створювати щось нове, яскраве, корисне в своєму житті, житті інших людей, ЖИТТІ в цілому, змінюється МАСШТАБ МИСЛЕННЯ!) Із здобутих знань «народжується» впевненість, переконання, власна точка зору. Така особистість відчуває себе вільною. З цього випливає її відчуття якості власного життя, яким вона задоволена. Таку людину не лякають життєві негаразди, бо вона знає і розуміє, що зможе їх подолати, а відтак – вона сильна, розумна, вміюча, успішна особистість! Вона розуміє, що «вийшла» з важкої ситуації якісно Іншою, збагаченою досвідом, знаннями, поглядом на життя, як у казці, коли герой стрибнув у кипляче молоко і вистрибнув зовсім іншою оновленою людиною – Красенем-Переможцем!

Зазначимо: відчуття якості індивідуального життя особистості – психологічний аспект, суб'єктивний вимір: глибоке пізнання, розуміння людиною свого внутрішнього світу (вона цікава сама для себе):

✓ усвідомлення, що будь-яка, навіть найважча життєва ситуація – це век-

Концептуальна модель програми «3. і Р.»



тор власного розвитку, творчої самореалізації, який «вимальовує» сама людина (розкриття нею в собі нових якостей, розвиток нових здібностей), формування нових корисних звичок;

- ✓ переживання цінності своєї індивідуальності (відповідне ставлення до інших);
- ✓ бути психологічно готовою до свого майбутнього вже «тепер і зараз»

(«Теперішнє грандіозно разом з майбутнім», Гольфрід Лейбніц);

- ✓ розуміння, що підвищення якості свого життя, це справа рук самої людини, це ланка її відповідальності, це відчуття самодетермінації (Б. Спіноза: «Людина є причиною самої себе») від неї залежить її самоактуалізація, уміння долати негаразди, виходити з них оновленою, збагаченою власним життєвим досвідом, який є цінністю, самостійною, задоволеною собою, своєю діяльністю, своїм життям, яке вона розглядає як можливість руху «вгору ... до досягнення особистісної досконалості» (С. Л. Рубінштейн). Вона цікава сама для себе, для неї життя – це цікавий пізнавальний рух до своєї власної висоти, на шляху до якої, вона прагне, із задоволенням, переживати усю палітру свого буття. Вона живе з відчуттям потрібності для себе, інших, Всесвіту, розумінням, що центр відчуття задоволення життям знаходиться в центрі її особистості, в її «Я» і вона диригент свого життя!

Обрана автором тематика – навчити дитину аналізувати, розв’язувати життєві ситуації, вміти трансформувати проблему в трамплін для власного розвитку, розуміти, що навіть надважка життєва ситуація – це вектор розвитку, руху до особистісної досконалості є актуальною, важливою, нагальною, продиктована самим ЖИТТЯМ! Чому? Відповідь проста – вже з Дитинства, в кожному мить свого життя, зростаюча особистість включена в конкретну життєву ситуацію. Ситуації пронизують саму тканину людського життя, об них часто розбиваються надії, мрії, серце, відбуваються втрати, в яких дуже багато «імен»: впевненість, довіра, віра, взаємодопомога, любов, смерть близьких тощо. Вони негативно впливають на подальший розвиток зростаючої особистості, її подальший хід життя, відчуття його якості, змінюють, викривлюють картину світу тощо.

Недарма народна мудрість підкреслює: «Життя прожити – не поле перейти» або «Вік протягнеться – всього дістанеться», або «В житті – як на довгій ниві», що вказує на насиченість людського життя різноплановими життєвими ситуаціями. Тому, одним з головних завдань спеціаліста – практикуючого

психолога – допомогти дитині орієнтуватися в ситуації, долати труднощі, знати і розуміти себе, світ в який вона прийшла (людина не обирає світ, в якому живе, але вона робить ВИБІР ЯК в ньому жити, що вказує на відповідальність людини за свій вибір (вибір людини визначає її майбутнє). Робота з дитиною – величезна відповідальність для психолога, адже в його руках знаходиться «душа, а значить і доля людини» (слова в клятві психолога), він повинен завжди брати до уваги, пам'ятати, що особистість «більш таємнича, ніж увесь світ» (М. О. Бердяєв), і коли ми говоримо про внутрішній світ людини, «ми стикаємося з дуже серйозними загадками, ... коли ми говоримо про те, що людина включає у себе весь Всесвіт, – це правда!» (С. Д. Максименко).

Отже, в епіцентрі нашої уваги **ДИТИНА** молодшого шкільного віку та її **ЖИТТЯ!**

3.2. Феномен «ситуація» в контексті психологічної науки

*«В людському житті немає нічого більш складного,
ніж правильно орієнтуватися в конкретній ситуації.
Вивченням цієї орієнтації і займається наука психологія ...»*

П. Гальперін

3.2.1. Характеристика феномену «ситуація». Види ситуацій

У словнику іншомовних слів «ситуація» (фр. *situation*) тлумачиться як становище, обстановка, сукупність обставин. У психологічній енциклопедії **ситуація** (лат. *situatio* – становище) – це сукупність зовнішніх відносно суб'єкта умов, внаслідок яких створюються обставини, що змушують його проявляти відповідну активність. До елементів ситуації відносять обставини, що виникли на даний момент і впливають на наступну поведінку та діяльність суб'єкта. Вчені стверджують, що особистість неможливо зрозуміти поза ситуацією. Вочевидь, що особистість не є закритою системою, існує нерозривний зв'язок

між людиною і умовами її життя. На тісний зв'язок людини і ситуації вказував К. Левін. Зазначимо, що початок дослідження феноменів «середовище» і «ситуація» відносять до 1917 р., коли Курт Левін розробляв теорію поля. У 30-х роках минулого століття в американських соціологічних журналах відбувалася досить жвава дискусія щодо детермінації соціальної поведінки і ролі особистості і ситуації в ній. В цих гострих дискусіях брали участь відомий персоніст Г. Олпорт, С. Квін, В. Томас та інші. К. Левін зазначав: «Для того, щоб зрозуміти та передбачити психологічну поведінку, слід для кожного виду психологічної події (дії, емоції, переживання тощо) визначити ту короткочасно діючу цілу ситуацію, що являє короткочасну структуру та стан особистості і психологічного оточення (середовища)». Так, наприклад, російський учений Є. Г. Сіляєва підкреслює, що поняття середовища і ситуації не тотожні. Середовище – складне утворення (географічне, соціальне, макро- мікросередовище тощо). Середовище – позасуб'єктне, а ситуація завжди суб'єктна («чиясь ситуація»). Середовище характеризується стійкістю, тривалістю, стабільністю, а ситуація завжди короткочасна. У сучасних дослідженнях немає єдності у розумінні сутності ситуації. Існує множина визначень, але ми наведемо визначення поняття «ситуація» відомого українського психолога, вченого Н. В. Чепелевої, яке дотепер застосовується у професійному колі практикуючих психологів: «Ситуація – це система зовнішніх відносно суб'єкта умов, які спонукають та опосередковують його активність». Далі Н. В. Чепелева розлого деталізує, що ж саме мається на увазі під зовнішніми умовами. Це насамперед усі реальні предмети, люди, дії, які просторово відокремлені від суб'єкта. Крім того, це можуть бути події, що передували поведінці людини, тобто відокремлені від неї у часі. Аналізуючи зміст поняття «ситуація», учений наголошує, що будь-яка ситуація висуває перед людиною певні вимоги, що зумовлюють характер її поведінки в реальних обставинах. Ці вимоги можуть бути зовнішніми, закріпленими у вигляді норм, правил, приписів, особливо коли мова йде про типові життєві ситуації, поведінка в яких, підкреслює Н. В. Чепелева, набуває навіть характеру ритуалів. Правила поведінки в типових життєвих ситуаціях

можуть бути закріплені і у певній ролі, котра регламентує поведінку людини. Найтиповіші життєві ситуації охоплюють основні сфери діяльності людини: навчання, працю, соціальну взаємодію і називаються соціальними, головна специфіка яких, пише вчений, полягає в тому, що вони трапляються в житті кожної людини. Підкреслимо, розширення кола психологічних досліджень вказало на необхідність розгляду особистості не тільки в контексті соціальних процесів, які відбуваються в суспільстві, але і в контексті соціальних ситуацій, в яких вона функціонує. Поведінка людини, великою мірою, залежить від ситуації, її характеру, вимог. Велике значення процесу адаптації до ситуації надавав представник гуманістичної психології Е. Фромм. У своїй книзі «Втеча від свободи» він висвітлив два види адаптації – статичну та динамічну. Статичну Е. Фромм розумів як таку адаптацію, що сама по собі не веде до змін особистості, і наводить приклад, коли людина, яка зазвичай під час їжі користувалася ложкою, виделкою, бере у руки палички (китайський спосіб) і починає їсти. Така адаптація не впливає на людину, і її характер залишається незмінним, оскільки ні нових рис характеру, ні нових прагнень вона не набуває. Прикладом динамічної адаптації учений вважав таку ситуацію: дитина підкорюється суворому батькові, вона надто його боїться, щоб діяти по-іншому, і стає «слухняною». В той час, коли вона пристосовується до неминучої ситуації, у неї щось відбувається. Може розвиватися інтенсивна ворожість відносно батька, яку вона придушуватиме, бо не тільки виявити, а й навіть усвідомити її було б надто небезпечно. Ця придушена ворожість (хоча вона ніяк не виявляється) стає динамічним фактором її характеру. Вона може посилити страх дитини перед батьком і тим самим призвести до ще більшого підкорення; може викликати безпредметний бунт – не проти когось конкретно, а проти життя взагалі, підкреслює Е. Фромм. У цих двох випадках відбувається пристосування людини до зовнішніх обставин, але саме другий вид адаптації – динамічний – якісно змінює людину, на відміну від першого – статичного.

Глибокий теоретичний аналіз поняття «життєва ситуація особистості» здійснили у тісній співпраці В. Г. Панок і Н. В. Чепелева. У їхніх наукових

працях уперше в українській практичній психології життєва ситуація стала предметом всебічного розгляду. Так, наприклад, В. Г. Панок пише, що життєва ситуація особистості визначається сукупністю обставин життєдіяльності, природних і соціальних чинників, які певним чином, прямо або опосередковано, впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, обумовлюють зміст та напрями подальшого її розвитку, сприяють виникненню та розв'язанню проблем. Особливе місце в психологічній науці посідає поняття «соціальна ситуація розвитку», яке вперше увів Л. С. Виготський. Соціальні ситуації розвитку мають величезне значення для психічного розвитку дитини. Л. С. Виготський писав, що на початку кожного вікового періоду складається цілком своєрідне, специфічне, для певного віку, виключне, єдине, неповторне відношення між дитиною та навколишньою дійсністю, передусім соціальне. Ситуації, в яких знаходиться дитина і які впливають на її особистість, мають не тільки позитивне забарвлення. Багато ситуацій дитинства мають і негативний вплив на психічний розвиток. Так А. Адлер, виокремив несприятливі ситуації дитинства, серед яких є наприклад, така – ситуація дитини, якою нехтують. У перспективі, ця категорія дітей може обрати досить жорсткий тип психологічного захисту, помилковий стиль життя, мати викривлену картину світу тощо. Іншими словами, ці діти не будуть життєвокомпетентними, зрілими, життєстійкими особистостями, які вміють розв'язувати складні, часто психотравмуючі життєві ситуації. Порівнюючи поняття «життєва ситуація» і «соціальна ситуація розвитку», Н. В. Чепелева підкреслює: «Якщо соціальні ситуації можна класифікувати за основними сферами діяльності людини (праця, навчання, дозвілля тощо), то життєвих ситуацій, в які ми потрапляємо, безліч». Вони, продовжує автор, не мають жорстко окреслених меж і потребують гнучкого реагування залежно від конкретних життєвих обставин. І, як справедливо далі зазначає учений, одні з них надають нам сил, надихають, підіймають до небес, а інші можуть розчавити, дратувати, пригнічувати. До типових життєвих ситуацій відносять смерть близьких людей, хворобу, травму, втрату роботи, сімейні ситуації, початок і закінчення навчання. Людина реагує на ті чи інші життєві

ситуації по-різному, залежно від її індивідуальних особливостей. Розмірковуючи над тим, яке з двох понять – «життєва ситуація», або «соціальна ситуація» – є більш широким, В. Г. Панок пише, що наприклад раптова травма або каліцтво, хронічне захворювання, які часто виникають в житті людини, іноді кардинально змінюють соціальну ситуацію розвитку особистості. Саме тому поняття «життєва ситуація», робить висновок В. Г. Панок, є більш широким, ніж «соціальна ситуація», оскільки воно включає в себе не тільки соціальні чинники, але й біологічні, природні, психологічні й духовні, які складають єдину систему і впливають один на одного. На думку вченого, життєва ситуація містить три групи складових: соціальне оточення людини в сукупності різного роду соціальних інституцій, груп та окремих людей, соціальних умов життєдіяльності, законів, правил, міфів, традицій – усього соціального контексту життєдіяльності; природне (об'єктивне) середовище існування, у тому числі й організм людини; сама особистість як носій активності, як суб'єкт, що перетворює себе й оточуючий світ.

Отже, життєва ситуація утворюється внаслідок складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників і є актуальною для особистості у даний період життя та переживається нею, зазначає В. Г. Панок. Підкреслимо, традиційно переживання трактується як синонім емоційній реакції людини. Корифей психологічної науки Л. С. Виготський вважав, що переживання – «одиниця» аналізу особистості. Послідовниця ідеї видатного психолога Л. І. Божович писала, що переживання являє собою ніби вузол, в якому зав'язані різнобічні впливи внутрішніх і зовнішніх обставин. Зазначимо, що в українській психології проблемами переживань займалися Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Ф. Б. Василюк та ін. Переживання вчені розглядали як активний внутрішній процес, який перетворює психологічну ситуацію, змінює картину світу за допомогою внутрішніх і зовнішніх дій. Український учений С. Д. Максименко пропонує своє бачення феномену «переживання». В своїй книзі «Психологія особистості» він пише: «Переживання слід розглядати як перенесення чогонебудь в живий стан, тобто переведення події, якогось відчуття, предмета, що

оточують людину, в стан живого сприйняття, в стан живого ставлення». І далі, автор більш детально розвиває свою думку: «Процес переживання являє собою, фактично, репрезентацію свідомості того, що відбувається в оточуючому світі, або в біологічному тілі, або «всередині» самої особистості. Таким чином, термін «переживання» фактично виявляється релевантним, тобто відповідає терміну «свідомість». Можна сказати, що переживання – це своєрідний місток, який зв'язує неусвідомлювані й усвідомлювані процеси». Ф. Б. Василюк розглядає переживання як процес активного діяльнісного подолання, проживання особистістю якихось несприятливих ситуацій. Своє бачення феномену «переживання» висловлював А. Браун. Він наголошував, що переживання будь-чого є процесом, який відбувається всередині людини впродовж певного відрізка часу, а «градус» переживання залежить від індивідуальних, психологічних, вікових особливостей індивіда. Ф. Лерш розглядав процеси переживання в тісній єдності з поведінкою людини.

Ситуації, в які потрапляє людина і від яких залежить її поведінка, визначається «актуальним оточенням і поєднанням умов та обставин» (В. Г. Панок). Резюмуючи, В. Г. Панок пише, що життєва ситуація усякої людини визначається одночасно об'єктивними умовами життєдіяльності, суб'єктивними соціально-психологічними та індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Привертає увагу наукова творчість С. Д. Максименка, в якій дістало подальшого поглибленого аналізу поняття соціальної ситуації розвитку особистості. Великого значення у динаміці соціальної ситуації учений надає прогнозуванню. Він пише, що будь-яка активність індивіда виявляється тісно пов'язаною із прогнозуванням: від елементарних сенсорно-перцептивних актів відображення до складних особистісних акцій, коли треба спрогнозувати наслідок певного вчинку. Виявляється, що майбутнє, наголошує С. Д. Максименко, набагато більше детермінує розвиток особистості ніж минуле. Предметом прогнозування, стверджує психолог, може бути тільки цілісна особистість, і аж ніяк не окремі її елементи. За С. Д. Максименком, прогнозування обумовлює

актуальну поведінку особистості, її психічне життя, оскільки вона сама прогнозує своє життя, ставить цілі, життєві ситуації, умови існування з іншими людьми, особливості життя своїх дітей. Це вказує на те, що людина є «причиною самої себе» (Б. Спіноза), вона є творцем, автором, режисером свого життя (К. О. Абульханова-Славська) і, спираючись на свій унікальний, неповторний внутрішній світ, здібності, моделює свій життєвий шлях. Особистість є складною системою, що розвивається, тобто вона сама моделює і реалізує власну генезу, пише С. Д. Максименко. Такий погляд на особистість знайшов своє відображення у вичерпному авторському визначенні: «Особистість – це форма існування психіки людини, яка являє собою цілісність, здатну до саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції та має свій унікальний і неповторний внутрішній світ». Як бачимо, ключовими є поняття «особистість», «соціальне оточення», «прогнозування».

Учені вказують на те, що життєву ситуацію можна розглядати стосовно тих психологічних проблем, які вона породжує. Причиною виникнення психологічної проблеми можуть бути:

- ✓ проблема, яку утворює сама життєва ситуація;
- ✓ внутрішні психологічні проблеми особистості, які змінюють її ставлення до життєвих ситуацій. В результаті ситуація перетворюється на внутрішню і психологічну.

Як правило, людина намагається осмислити певну життєву ситуацію, яка трапляється в її житті. До її осмислення людину примушують внутрішні проблеми, які змінюють звичайний погляд на знайомі зовнішні обставини, наголошує Н. В. Чепелева. У творчому науковому доробку вченого знаходимо визначення поняття «психологічна ситуація». Причиною виникнення психологічних ситуацій є проблема, яку містить життєва ситуація, а також внутрішні психологічні проблеми особистості, що змінюють її ставлення до самої життєвої ситуації. Підсумовуючи своє бачення психологічної ситуації, Н. В. Чепелева підкреслює: «Психологічна ситуація є відображенням реальної життєвої ситуації у смисловій сфері людини». Психологічні ситуації розрізняються за рівнем

усвідомлюваності проблем: від неусвідомлюваних, частково усвідомлюваних до цілком усвідомлюваних. Психологічні ситуації розрізняють за позитивною чи негативною оцінкою. Вчені розділяють «усталені» та «проблемні» життєві ситуації, що складають більшість. Останні потребують від людини гнучкого реагування, варіативної поведінки, оскільки не мають однозначного розв'язання. Для проблемних життєвих ситуацій характерним є поява нових умов, які, порушуючи усталені ситуації, вимагають від особистості прийняття життєво важливих рішень і виборів, як відносно можливих стратегій діяльності, так і відносно можливостей їх досягнень (В. Г. Панок, Н. В. Чепелева). Отже, проблемна ситуація – співвідношення обставин та умов, яке містить протиріччя і не має однозначного вирішення (Н. В. Чепелева). Успішність розв'язання тієї чи іншої складної життєвої ситуації, знаходження оптимального способу поведінки в суперечливих обставинах, великою мірою, залежить від аналізу та осмислення людиною конкретних життєвих ситуацій, звертає увагу Н. В. Чепелева. Життєвий шлях людини «начинений» різного роду подіями, ситуаціями, що і є «причиною проблем для кожної людини, які складаються у певну послідовність, утворюючи її життєву історію» (за В. Г. Панком).

Отже, з викладеного ми бачимо, що ситуація і людина тісно пов'язані між собою. Ситуація – це не лише зовнішні відносно людини обставини, сама ситуація великою мірою впливає на людину. Такий зворотний зв'язок визначає емоційні реакції, ставлення особистості до оточення. Психологи використовують широкий спектр понять для аналізу життєвих труднощів: стрес, фрустрація, життєва криза, скрутні обставини, конфлікт, критичні ситуації, напружені ситуації, проблемні, екстремальні, психотравмуючі ситуації та інше. Ці терміни підкреслюють специфіку явищ, що утворюють ситуацію.

Варто також звернути увагу і на наукову діяльність Я. В. Васильєва. Творчо опрацювавши наукову спадщину величезної плеяди талановитих учених, які внесли свою лепту у розуміння такого феномену, як ситуація, Я. В. Васильєв викристалізував напрям психологічної науки – футурреальна психологія, в рамках якого розглядає ситуацію як просторовочасовий континуум,

підкреслюючи, що розв'язання будь-яких ситуацій, перш за все життєвих, спрямоване на досягнення певних цілей, які ставить перед собою людина. Ситуації у просторовому вимірі складаються із зовнішніх умов діючого суб'єкта та внутрішніх умов. Часові параметри ситуацій, поєднані з просторовими параметрами, дозволили встановити чотири типи ситуацій: глибинного минулого часу, актуального минулого, теперішнього часу і майбутнього. Розглядаючи ці ситуації у контексті мікроциклу розвитку, Я. В. Васильєв встановив три фази або стадії. Так, **стадія адаптації** спирається на ситуації минулого часу, друга **стадія – усвідомлення** – на ситуації теперішнього часу, **фаза подолання** – на ситуації майбутнього часу. Далі психолог зазначає: передбачаючи розвиток ситуації майбутнього часу, у ситуаціях теперішнього часу відбувається усвідомлення і розуміння процесу розв'язання ситуацій. Протягом усього свого життя суб'єкт постійно розв'язує ситуації.

За Я. В. Васильєвим життя – це велика ситуація, яка складається з чотирьох маленьких, але надто важливих і значущих: дитинство – до чотирнадцяти років, ситуації сходження до середини життя, ситуації, що йдуть низхідною і старість. Дослідження психолога дозволили висунути одне з важливих положень футурреальної психології – між ситуаціями теперішнього часу і майбутнім здійснюється зв'язок тільки за допомогою цілей і чим більш цілі йдуть у майбутнє, чим вони віддаленні і вищі, тим більш вони охоплюють ситуації теперішнього часу. У своїх наукових працях учений робить наголос на тому, що суб'єкт, розв'язуючи ситуації теперішнього часу, завжди орієнтується на майбутній час і живе заради нього. І далі, Я. В. Васильєв підкреслює: «Людина постійно включена у розв'язання ситуацій майбутнього часу, які вирізняються невизначеністю умов. Подолання невизначеності є рушійною силою розвитку особистості». Психолог стверджує, що використання таких методів (експериментально доведено), як уміння подивитися на ситуацію зі сторони, зміна позицій і рольових функцій розширюють спектр дій (зовнішніх, внутрішніх), дозволяють людині парадоксально мислити, бачити конкретну ситуацію з різних точок зору. Все це допомагає особистості обирати правильну стратегію,

тактику поведінки в конкретній ситуації, змінити своє ставлення до інших людей, що в свою чергу, сприяє ефективній взаємодії, взаєморозумінню, взаємодопомозі.

Особлива увага ситуаціям приділяється у соціальній психології, яка досліджує як на думки, почуття, відчуття, мотиви і вчинки впливає взаємодія людей та їхня спільна діяльність. Психологи прагнуть зрозуміти поведінку в її соціальному контексті.

Довідка. **Поведінка** – це засіб пристосування організму до умов навколишнього середовища. Поведінка – це дія..., це реакція на ситуацію (П. Фресс).

У широкому розумінні соціальний контекст включає в себе реальну, уявну або символічну присутність інших людей; дії та взаємодії, що мають місце між людьми, особливості умов, в яких здійснюються вчинки, а також очікування і норми, які закладають основу для вчинків у даних умовах (Sherif, 1981). Фахівці за результатами досліджень довели: соціальні ситуації суттєво впливають на поведінку людини і часто є сильнішими за її моральні цінності, переконання, набутий досвід (Р. Герриг, Ф. Зимбардо). Знані американські психологи Л. Росс, Р. Нісбетт – активні учасники когнітивної революції у соціальній психології. Так, перу Л. Росса належать праці, присвячені соціальним конфліктам, Р. Нісбетт – соціальний психолог, зробив вагомий внесок у вивчення проблем зайвої ваги, психології харчування, процесів причинної атрибуції. Результатом плідної, творчої співпраці двох лідерів світової соціальної психології стала фундаментальна наукова праця «Людина і ситуація», в якій розкриваються психологічні механізми ситуації, її влада над поведінкою людини, висвітлюються закономірності, на якій інформації можна здійснювати успішне передбачення (або хоча б пояснення) поведінки. Так, в одному із параграфів книги, присвяченому застосуванню соціальної психології у повсякденному житті, автори зазначають: «...стикаючись зі словами, вчинками, які на перший погляд свідчать про дурість, безглуздість, продажність, запродаństwo або доброчесність ми повинні наказати собі зробити паузу й уважно розглянути ситуацію, знайти відповіді на низку запитань: які об'єктивні риси ситуації,

суб'єктивна інтерпретація ситуації в якій діяла ця людина...» Такий підхід остерігає нас робити скороспілі умовиводи про людей і про смисл їхньої поведінки, наголошують Л. Росс, Р. Нісбетт. Щоб пояснити, зрозуміти поведінку людини, психологи закликають звернутися до «трьох китів»:

- ✓ до деталей ситуації, що вислизають з поля зору;
- ✓ до недооцінених відмінностей в інтерпретації;
- ✓ до порушень динамічної рівноваги соціальних сил, які не завжди є усвідомленими, які допомагали, дотепер, підтримувати статус кво.

У психологічних дослідженнях активно розробляються класифікації ситуацій. Говорять про екстремальні, надзвичайні (часто терміни використовують як синоніми), виділяють складні, важкі життєві ситуації, кризові, критичні, травматичні, ситуації горя, беручи до уваги їх тривалість, джерело походження тощо. Кожна з них підкреслює змістовну специфіку, яка характеризує ці явища. Так, наприклад, поняття «напружена ситуація» робить акцент на стан людини у важких ситуаціях, маючи на увазі стан підвищеного функціонування організму і особистості. Про екстремальні говорять, коли складність завдань перевищує енергетичну потужність звичних реакцій, коли йдеться про загрозу життю, здоров'ю людини. Із впливом екстремального (травмуючого) стресу пов'язані ситуації катастрофи, насилля, бойових дій, стихійних лих. Ми ж зупинимося в нашій книзі лише на деяких з них, які мають пряме відношення до теми нашої розмови.

3.2.2. Важкі життєві ситуації

Сьогодні поряд з екстремальними, надзвичайними, психотравмуючими, критичними ситуаціями широко використовується як у науковому, так і в соціальному контексті поняття «**важка життєва ситуація**», яке вбирає в себе практично всі події, пов'язані з різним ступенем дискомфорту їх учасників. Під важкими життєвими ситуаціями розуміють як певні катастрофічні події, які загрожують життю (масові), так і повсякденні події, що вміщують суб'єктивні

переживання конкретної людини.

А. Анципов, А. Шипілов визначають важку життєву ситуацію як таку, що характеризується розбалансованістю системи «завдання – особисті можливості і мотиви – умови середовища», що викликає психічну напруженість у людини. Ступінь неузгодженості визначає рівень складності ситуації.

Ознаками важкої ситуації є:

- ✓ стан психічної напруженості як реакція особистості на труднощі, подолання яких є значущими для суб'єкта;
- ✓ усвідомлення особистістю загроз, перешкод на шляху реалізації цілей, мотивів;
- ✓ зміна звичних параметрів діяльності, поведінки, спілкування, вихід за рамки «як зазвичай».

Основними видами важких ситуацій є утруднені ситуації діяльності, побутові, соціальної взаємодії і внутрішньоособистісного плану. Важка ситуація супроводжується емоціями. Так, наприклад Ф. Бассін виділив «**афектогенні життєві ситуації**» як ситуації емоційного напруження (зумовлюють виникнення психотравм, які впливають на цінності людини, порушують заходи психологічного захисту).

А. Качарян виокремлює таку форму важких життєвих ситуацій як **емоційно важка ситуація**. Переживання таких ситуацій викликає порушення адаптованості людини у соціумі, затяжний міжособистісний, внутрішньоособистісний конфлікт.

Не можна не згадати Л. І. Анциферову, яка досліджувала поведінку, переживання людини у важких життєвих ситуаціях. Вона підкреслювала, що важкі життєві ситуації, горе, нещастя, які призводять до психотравмуючих розладів, зустрічаються в різних сферах буття, протягом індивідуального життєвого шляху. Численість таких ситуацій зростає: період суспільно-історичних потрясінь, ломка колишнього укладу життя, переоцінка цінностей. Така історична ситуація – причина появи багатьох важких ситуацій в житті людини (з деякими люди зустрічаються вперше). Досліджуючи зазначену проблему, Л. І. Анцифоро-

ва наголошує – працюючи з людиною, надаючи їй психологічну допомогу, необхідно враховувати найголовніше – ту ЦІННІСТЬ, яка, в певних умовах, може бути втрачена або знищена. Саме ця обставина і робить ситуацію СТРЕСОВОЮ. Для того, щоб зберегти, захистити цю цінність, суб'єкт вдається до різних прийомів, щоб змінити ситуацію.

Зазначимо, що нині в психологічній науці спостерігається посилення інтересу до вивчення поведінки особистості у важких життєвих ситуаціях (проблема отримала назву «психологическое совладание» – копінг (англ. *coping* – упоратися, справитися) – це здатність людини справитися зі стресовою ситуацією, оволодіти нею. Термін запроваджено американським психологом Р. С. Лазарусом. Залежно від активності суб'єкта у стресовій ситуації виокремлюють:

- 1) **проблемно-центрований копінг**, коли суб'єкт здійснює активні спроби розв'язати ситуацію, що виникла і вийти зі стресу;
- 2) **емоційно-центрований копінг** (людина повністю захоплена своїми емоціями і не намагається подолати ситуацію, яка викликала у неї стрес. Такі люди часто нарікають на долю, але не роблять нічого, що сприяло б розв'язанню проблеми.

Важливе місце посідає і вивчення питання стосовно оцінювання індивідом ситуації. Найбільш розробленою в психології є теорія когнітивного оцінювання Р. Лазаруса, Л. І. Анциферової. Так, наприклад, Р. Лазарус виділив дві оцінки: первинну (*Primary Appraisal*), яка дозволяє індивіду сприймати стрес, оцінити масштаб загрози власному благополуччю; вторинну (*Secondary Appraisal*), коли індивід сам оцінює свої ресурси, визначає методи впливу на негативну подію.

За Р. Лазарусом, оцінювання передбачає встановлення співвідносин між вимогами ситуацій та тими наявними можливостями, щоб її подолати. Результатом такого процесу є оцінка події як такої, що несе: загрозу (*Threat Appraisal*), втрату (*Loss Appraisal*), виклик (*Challenge Appraisal*).

Оцінка загрози виникає, коли людина опиняється в ситуації, яка несе за-

грозу її благополуччю (фізичному, психологічному тощо). Оцінка втрати проявляється в ситуації, яка пов'язана з втратою чогось цінного (розрив стосунків з близькою людиною, звістка про втрату рідної домівки тощо). Оцінка виклику – людина розуміє, що вона має можливість досягнути високих результатів, але це потребує від неї великих зусиль.

Л. І. Анциферова когнітивне оцінювання ситуації розуміла так: «Це процес розпізнавання особливостей ситуації, виявлення її негативних, позитивних сторін, визначення смислу та значення того, що відбувається».

3.2.3. Психотравмуючі ситуації

Перш за все з'ясуємо, що таке травма. Семантичне наповнення цього терміну може бути як медичне, так і психологічне. Почнемо з медичного визначення. Травма (від грец. *trauma* – рана) – це пошкодження тканини організму людини або тварини з порушенням їх цілісності та функцій, що з'явилися внаслідок зовнішніх впливів (механічні, термічні).

Психічну травму науковці визначають як порушення цілісності та функцій психіки людини, що з'явилися внаслідок зовнішніх впливів. У психологічній енциклопедії знаходимо таке визначення поняття «**психічна травма**» – це шкода, завдана психічному здоров'ю людини інтенсивною дією несприятливих факторів навколишнього середовища чи стресовими впливами інших людей. Глибина психічної травми залежить від особистої значущості травмуючої події, емоційної стійкості, психічної захищеності людини.

Психічні травми поділяють на два види: **гострі** – пов'язані з одноразовими подразниками (стихійне лихо, переляк, конфлікт, нещасний випадок, смерть рідних); **хронічні** – викликані відносно слабкими, але довготривалими й багаторазовими подразниками (ізоляція, насильство, різні види депресій, розлучення батьків, тяжке соматичне захворювання).

Один з дослідників психотравмуючих ситуацій Л. В. Трубіцина зазначає,

що є події, які для одних – це порушення психічного здоров'я, важке, сильне переживання, трагедія, що можуть позначатися на фізичному стані, а в очах іншої людини – це звичайний перебіг подій, хід життя з певними проблемами, що можна спокійно вирішити. Л. В. Трубіцина підкреслює, що не кожна людина отримує психічну травму, переживаючи одні й ті ж самі події. Саме тому є сенс говорити саме про потенційно травмуючі події. Тобто є події, які навіть для більшості людей можуть стати травмуючими, однак може знайтися одна людина, яка спокійно сприймає ті ж самі події та не переживатиме ніякої травми. Як правило, вчені починають розглядати процес розвитку психічної травми з травмуючої ситуації (події) – стресора. Так, наприклад, Л. В. Трубіцина, відомий дослідник життєвих ситуацій (психотравмуючих), звертає увагу на те, що індивідуальні важкі події, як правило, менш помітні порівняно з масовими, груповими, але якщо говорити про кількість постраждалих, то можливо, саме індивідуальні події посіли б перше місце. Л. В. Трубіцина до індивідуальних відносить події, пов'язані з повсякденним життям. Майстер психології С. Л. Рубінштейн писав, що жити – означає змінюватися і відбуватися, діяти і страждати, зберігатися і змінюватися, підкреслюючи тим самим складність і цінність людського життя. Таке життя! Кожна людина йде своїм шляхом, реагує по-своєму на все, що трапляється на її життєвому шляху, оскільки має свої індивідуальні особливості, свою індивідуальну історію розвитку. Фундатор психоаналізу З. Фройд у 1892 р. писав: «Травмуючий вплив може справити будь-яка подія, що викликає болюче, тяжке почуття жаху, страху, сорому, душевний біль, і від сприйнятливості людини залежить імовірність того, що ця подія набуватиме характер травми». Головне, щоб людина мала можливість «виплеснути почуття» або «виплакати», тобто відреагувати на подію, певну життєву ситуацію. Тільки тоді, наголошував З. Фройд, коли людина відреагувала в достатній для неї мірі (індивідуальній), афект поступово спадає. Він підкреслював, що «образ, на яку вдалося відповісти хоча б на словах, згадується зовсім інакше, аніж та, яку прийшлося стерпіти» або «мова слугує для людини сурогатом вчинку і з її допомогою можна майже так само «відреагувати» афект». За-

галом варто розуміти, що реакції на важкі життєві ситуації мають надзвичайно широкий діапазон реагування: від негайного до відставленого на багато років, а то й десятиліть.

Н. В. Тарабріна дає таке визначення **психотравмуючим ситуаціям** – це такі екстремальні критичні події, що мають могутній негативний вплив, ситуації загрози, які потребують від індивіда екстраординальних зусиль, щоб подолати наслідки цих впливів.

Травмуючі події (стресори) можуть бути пов'язані:

- зі смертю людини або загрозою її життю;
- із загрозою її фізичному, психічному здоров'ю;
- із ситуаціями приниження (вони можуть бути іноді більш травмуючими для людини, аніж фізична небезпека);
- із ситуаціями «провалу», втрат.

За тривалістю травмуючі ситуації поділяють на наступні різновиди: короткочасні; ті, які повторюються; довготривалі.

За масштабністю психотравмуючі ситуації поділяють на:

- масові (військові події, технічні, природні катастрофи, теракти);
- групові (аварії, дорожньо-транспортні пригоди, масові отруєння);
- індивідуальні (пов'язані з повсякденним життям).

Учені виділяють два види травматизації: **первинну** (людина була безпосередньо учасником або свідком події); **вторинну** (коли людина стає свідком події через розповідь інших людей, огляд хроніки подій, читання періодичної літератури, показ подій по телебаченню тощо).

Варто наголосити, що сьогодні все більше і більше увагу фахівців привертає вторинна психотравматизація, до якої відносять «травму уяви», що виявляється у деяких людей. Вони вигадують собі можливі травмуючі події та реагують на них як на реальну травму. Така реакція, наголошують учені, менш сильна, ніж реакція на реальну подію, однак, усе ж таки, має неприємні наслідки (фобії, порушення дитячо-батьківських стосунків тощо).

3.2.4. Втрата як психотравмуюча ситуація. Види втрат

Втрати пронизують життя людини, залишаючи болючі «зарубки» на її серці. Незважаючи на їх руйнівний характер, мудреці стверджували, що одним із головних завдань людини є те, щоб чомусь навчитися у втрат, у горя. Хід життя кожної людини залежить від її здібностей долати кризу, адаптуватися до втрат і використовувати зміни в житті як засіб для росту, наголошують В. Волкон і Е. Зінтл. Якщо втрату пережито, «відпрацьовано», вона може дати поштовх особистісному зростанню, оновленню, поштовх до нових звершень.

У словнику української мови **втрата** – це дія, внаслідок якої хтось (людина) лишається без когось, чого-небудь, втрачає когось, щось.

У довіднику з психологічної допомоги у кризових ситуаціях знаходимо наступне визначення: «**Криза втрати** – це сильні емоції, переживання в результаті втрати, наприклад, близької людини». Психологи підкреслюють: коли людина переживає кризу втрати, її охоплює скорбота, що є природньою психологічною відповіддю, відгуком на будь-яку втрату. Це зусилля, яке здійснює людина для того, щоб пристосувати свій внутрішній світ до іншої нової реальності, яка змінилася. **Сум** – це емоція, що супроводжується скорботою, і люди періодично сумують, коли зіштовхуються з втратами. Письменниця Г. Ділард пише: «Втрата – це ціна, яку ми сплачуємо за те, що живемо». Так, наприклад, Т. Г. Кривоніс, досліджуючи різновиди кризових ситуацій (травматичні кризи, кризи змін), велику увагу приділяє таким кризам втрат, як втрата партнера, смерть, нещасні випадки, операції, звістка про смертельну хворобу, втрата житла, втрата громадянства (статус біженця). Вчений зазначає, що ці події загрожують безпеці, забезпеченню базових, життєво важливих потреб людини. Кризу змін Т. Г. Кривоніс визначає як таку ситуацію, за якої відбувається конфронтація з принциповими життєвими питаннями.

Учені класифікують втрати наступним чином: **соціальні** (втрата роботи, навчання), **психологічні**, **фізичні**, **духовні** та **матеріальні** (предмети, речі).

Зарубіжний психолог Керол Ізард відмічав, що втрати людини можуть бути як **тимчасовими** (наприклад, розлука), так і **постійними** (смерть).

Учені звертають увагу, що втрати тісно пов'язані з ростом та розвитком людини, тобто перехід від одного періоду особистісного розвитку до іншого супроводжується втратами.

Особливу увагу втратам, процесу їх переживань приділяли також духовні практики. Давнє вчення йоги намагається пояснити труднощі переживання втрат прив'язаністю (Моха), що виникає до людей, речей, соціального стану, ніби вузол, наповнений енергією. «Залежність та прив'язаність до сім'ї, класу, раси, нації, слави, титулу та інше дуже важко перемогти. Особливо сильна прив'язаність до сім'ї, до кровних родичів. Недарма мовиться: «Кров – не вода!»... Прив'язаність може автоматично викликати страх: і хоча у той момент, «коли ми щасливі, глибоко в нас все ж таки є страх, що ми коли-небудь втратимо те, що маємо» (Maheshwazana, 1987, р. 23-24). Цінність і важливість втраченого об'єкта визначається особистим сприйняттям, тому і реакція кожної людини на втрату є різною.

Виділяють наступні види втрат людини: фактична (дійсна), уявна, фізична, психологічна.

Фактична (дійсна) втрата означає, що факт цієї втрати вже відбувся і він очевидний для інших (наприклад, смерть людини, яку ми любимо, або крадіжка особистого майна).

Уявна втрата має сенс тільки для особи, яка її переживає, проте невідчутна (і не завжди зрозуміла) для оточуючих. У цьому така втрата близька до психологічної, бо практично завжди має психологічне підґрунтя. Згадайте, як іноді плачуть діти, коли викинули який-небудь їхній камінчик чи шматочок скла. Вони уявляли його частиною піратських скарбів, а дорослим він видався звичайним сміттям. Іноді такий тип втрати переживають батьки, чия дитина залишила дім унаслідок переїзду в інше місто. Відчуття такої ж втрати може бути притаманне матерям, коли сини, до яких вони патологічно сильно прив'язані, одружуються. У народі говорять, що мати ревнує сина до невістки. Та-

ким чином проявляється її уявна втрата. Прикладом може слугувати також втрата статевого потягу у подружніх відносинах, яка не завжди пов'язана з фізіологічними порушеннями.

Фізична втрата завжди пов'язана насамперед із фізичними стражданнями, з відчуттям фізичного болю. Це може бути втрата кінцівки внаслідок нещасного випадку, страждання від опіків, ушкоджень, ран, що не загоюються. Ці втрати майже завжди розділяються оточуючими, і людина може сподіватися на розуміння і підтримку. Людина, яка зазнала фізичної втрати, «сумує сама за собою». І втрата зору, і втрата фізичної мобільності внаслідок деформуючого остеоартрозу, і спотворювальні наслідки автокатастрофи приносять такі ж болючі страждання, як і втрата близької людини. І хоча кожна людина любить себе, принаймні, трішечки більше, ніж будь-хто інший, подолати серйозні, докорінні зміни в самому собі дуже важко, і це може стати серцевинною проблемою під час роботи з такими особами.

Психологічна втрата стосується переважно зміни сприйняття особою самої себе як індивіда, своєї ролі в сім'ї, у громаді, своїх стосунків та ставлення до себе. Психологічна втрата не завжди є на поверхні та не завжди помітна для інших людей. Прикладом неочевидності психологічної втрати для інших може бути той факт, що чоловіки не менше, ніж жінки, переймаються своєю зовнішністю. Вони страждають від втрати волосся (облисіння) часом не менше, ніж дівчина-підліток від «неправильної» форми носа. Про це зізнаються чоловіки, яких спіткала така доля. Не завжди можна провести межу між фізичною та психологічною втратою. Фізичні ушкодження зовнішності завжди глибоко травмують психіку людини, а тому вона завжди потребує психологічної підтримки колег, друзів чи однолітків. Американський психолог, священник Боб Дейтс писав: «Які б трагедії не відбувалися у світі в цей момент, найбільше горе, найбільша втрата – Ваша».

Підлітки та юнаки понад усе цінують фізичну привабливість і атлетичну будову тіла. Вони можуть сильно страждати через втрату частини тіла чи його функцій. Причиною горя може стати і цукровий діабет, який часто проявляється

ся в підлітковому віці та потребує дотримання режиму харчування, постійних ін'єкцій інсуліну, що серйозно впливає на щоденне життя. Через сильну залежність підлітків від думки і ставлення однолітків вони шукають їхнього схвалення та бояться бути знехтуваними, якщо втрата впливає на прийняття їх іншими. Переживання, пов'язані з фізичними вадами внаслідок хвороби або нещасного випадку, завжди є дуже сильними в юнаків. Вони часто зізнаються, що готові були б перетерпіти ще більші фізичні страждання, щоб зберегти зовнішність. Допомогаючи їм, важливо навести приклади, а ще краще познайомити з людьми, які пройшли через подібні ситуації, але не зламалися, знайшли своє місце в житті. Так, наприклад, Олена Юровська, найсильніша в світі лижниця-інвалід без обох ніг, вважає подарунком долі, що на її шляху зустрілося так багато небайдужих людей, які підтримали її, допомогли і спрямували в необхідне русло. Людям, які потрапили у таку ж біду, спортсменка радить – не боятися шукати себе в житті, Нік Вуйтич – чудовий тому приклад!

3.3. Психологічна характеристика молодшого шкільного віку

3.3.1. Основні психологічні особливості дітей молодшого шкільного віку

Корифеї психології зазначають, що кожний вік або період розвитку характеризується наступними показниками:

- ✓ певною соціальною ситуацією розвитку або тією конкретною формою стосунків, у які вступає дитина в цей період;
- ✓ основним або провідним видом діяльності;
- ✓ основними психічними новоутвореннями (у кожному періоді, зазначає Д. Б. Ельконін, вони існують від окремих психічних процесів до властивостей особистості). Саме ці риси, у своїй більшості, визначають, що саме може виявитися для дітей найбільш травмуючим, і що саме в процесі переживання травми та відновлення після неї має найбільше зна-

чення.

У молодшому шкільному віці соціальна ситуація розвитку стає вже більш широкою. У дитини з'являється своє місце у світі дорослих, до якого вона ставиться більш уважно, з більшою повагою – місце учня! Провідною діяльністю стає навчальна діяльність. (І тому не випадково, що після пережитої психотравми частіше за все, в першу чергу, помічені порушеннями, які пов'язані з навчанням).

Молодший шкільний вік (другий період дитинства) найбільш детально, глибоко, змістовно представлений в роботах Д. Б. Ельконіна, В. В. Давидова, їх послідовників (Л. І. Айдарова, Г. А. Цукерман та інші). Коли дитина вступає до школи, відбувається перебудова усієї системи відносин її з дійсністю, підкреслював у своїх працях Д. Б. Ельконін.

Розглянемо основні психологічні особливості молодших школярів, які обумовлюють готовність до подальшого розвитку:

- 1) молодший шкільний вік є періодом якісних перетворень пізнавальних процесів: у дитини вони набувають опосередкований, свідомий, довільний характер;
- 2) у молодшого школяра розвиваються такі складні форми розумової діяльності, як аналіз, синтез, узагальнення, рефлексія, абстрактне мислення, внутрішній план дій, закладаються основи теоретичного мислення, формується сфера інтересів;
- 3) період від безпосередньої поведінки до опосередкованої, тобто до поведінки усвідомленої, довільної. Дитина вчиться активно керувати собою, будувати свою діяльність у відповідності з поставленими цілями, свідомо прийнятими рішеннями, намірами. Саме це свідчить про виникнення нового рівня організації мотиваційно-потребнісної сфери і слугує важливим показником розвитку особистості, наголошувала Л. І. Божович у своїх працях;
- 4) відбувається польше удосконалення довільної емоційної регуляції поведінки, формуються навички елементарного аналізу власної поведінки,

ки. Поступово поведінка перестає бути наївною та безпосередньою.

Вищезазначені психологічні новоутворення взаємопов'язані і призводять до появи нового рівня самосвідомості дитини, обумовленого оволодінням різними засобами довільної саморегуляції. Молодший школяр починає усвідомлювати себе не ізольовано, а в системі людських стосунків, тобто з'являється переживання себе як соціальної істоти. В основі формування свідомості лежить рефлексія. **Рефлексія** – не просто знання, розуміння суб'єктом самого себе, але і з'ясування того, як інші зніють і розуміють того, хто рефлексує, його особистісні особливості, емоційні реакції, когнітивні уявлення. Вчені підкреслюють, що для молодшого школяра необхідне не тільки пізнання себе, але й усвідомлення того, як його розуміють та сприймають інші – однолітки, дорослі, батьки.

Новий рівень розвитку самосвідомості молодшого школяра пов'язаний з виникненням особливого особистісного новоутворення – **внутрішньої позиції**. Вона характеризує особистість дитини в цілому, визначає її поведінку, діяльність і систему ставлень до дійсності, самого себе. У свідомості починає формуватися система цінностей, відбувається динамічність моральних уявлень.

Особистісна характеристика учнів молодших класів – прийняття та усвідомлення своєї внутрішньої позиції, що дозволяє вважати цей вік **ЗРІЛИМ ДИТИНСТВОМ!** Дошкільний і молодший вік розділяє так званий «симптом утрати безпосередності». У молодшому шкільному віці розширюється сфера соціальних контактів, що суттєво впливає на первинну «Я-концепцію» дитини – сукупність настанов щодо себе. Корифей психології Л. С. Виготський вважав, що у молодшому шкільному віці починає складатися самооцінка, яка опосередковує ставлення дитини до себе, інтегрує досвід її діяльності та спілкування з іншими людьми. Це є найважливішою властивістю особистості, що забезпечує контроль за власною діяльністю, організацію своєї поведінки відповідно до соціальних норм.

Зрозуміло, що значні зміни, які викликані усім ходом загального розвитку молодшого школяра, зміни його образу життя призвели до того, що емоцій-

на сфера також зазнає змін: суттєво зростає організованість в емоційній поведінці дитини (здатність володіти своїми почуттями), але все ж таки, ще зберігається прояв бурхливого реагування на окремі явища; соціальні, асоціальні почуття проявляються досить жваво, безпосередньо; поступово формується здатність до співпереживання; формуються моральні почуття; розвиваються естетичні переживання.

Молодший шкільний вік закінчується формуванням наступних центральних психічних новоутворень:

- ✓ довільність пізнавальних процесів;
- ✓ рефлексивність;
- ✓ основи теоретичного мислення;
- ✓ внутрішній план дій.

Цей віковий період завершує етап ДИТИНСТВА. Молодші школярі опановують новий вид діяльності для себе – навчання, але люблять багато грати!

3.3.2. Вікові особливості реакцій на психотравму молодших школярів

У дітей молодшого шкільного віку наявність проблем після пережитої психотравми вказують такі ознаки: дитина постійно плаче, тремтить, виглядає переляканою; занурюється у самотимулювання (постійно розгойдується вперед-назад або хитає головою); спостерігаються розлади сну (це жахливі сновидіння, безсоння, надмірна сонливість); може з'явитися енурез; спостерігаються порушення апетиту; різні розлади самопочуття, на перший погляд, без явних причин (головний біль, біль у хребті, розлади травлення); дитина проявляє агресивність або поводить себе голосно; під час гри може бути замкнутою, занадто слухняною, не виявляє свої почуття, бажання, виглядає пригніченою, байдужою; дуже часто «повертається» до рис, які більш характерні ранньому віку (не контролює сечовий міхур); не може концентрувати увагу або запам'ятати, те що вивчала в школі; виявляє гіперактивність, неспокій, нездатність завершити

почату справу; роздратована по відношенню до оточуючих; боїться; не довіряє; весь час думає про погане, яке обов'язково, на її думку, буде в її житті або з нею щось трапиться.

Для дітей молодшого шкільного віку після сексуального насилля характерні амбівалентні почуття по відношенню до дорослих, складність у визначенні сімейних ролей, почуття сорому, огиди, недовіра до світу. У поведінці цих дітей спостерігаються відсторонення від людей, порушення сну, апетиту, агресивна поведінка, відчуття «брудного тіла». Вони стають мовчазними або навпаки, здійснюють сексуальні дії з іншими дітьми (іграшками).

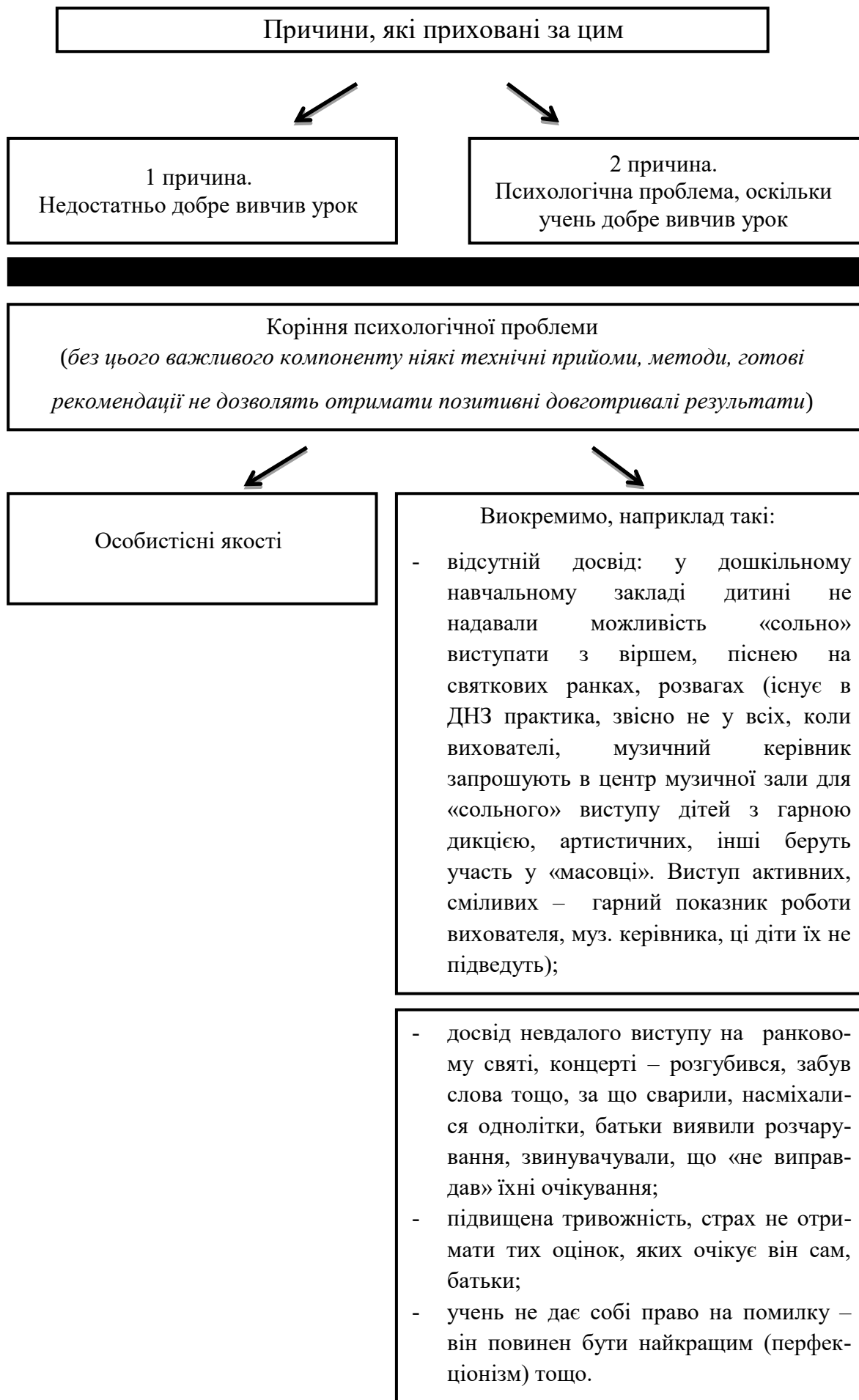
У молодших школярів зустрічаються стійкі психічні розлади (в 1,5 рази частіше, ніж у дошкільників) у вигляді тривожно-фобічних, депресивних, істероподібних, вегетативно-судинних та інших психосоматичних порушень.

Отже, ще раз наголосимо – соціально-економічне поле української держави сьогодні кардинально перебудовується на основі гуманізму, демократизації, і це добре, проте, це не так просто жити в «епоху змін». Перехідні економічні, політичні, психологічні умови сьогодення наближені до екстремальних, за своїм впливом на особистість, особливою ту, яка тільки-но «стає на крило» в своєму житті (дитину). Це означає, що «наймолодші пагони суспільства» (за А. М. Богуш) – діти, зокрема молодші школярі, потребують психологічної підтримки, психологічної допомоги і в цьому важлива роль належить, практикуючому психологу загальноосвітньому закладу.

3.4. Ситуації в житті дітей молодшого шкільного віку

3.4.1. «Я боюсь відповідати біля дошки»



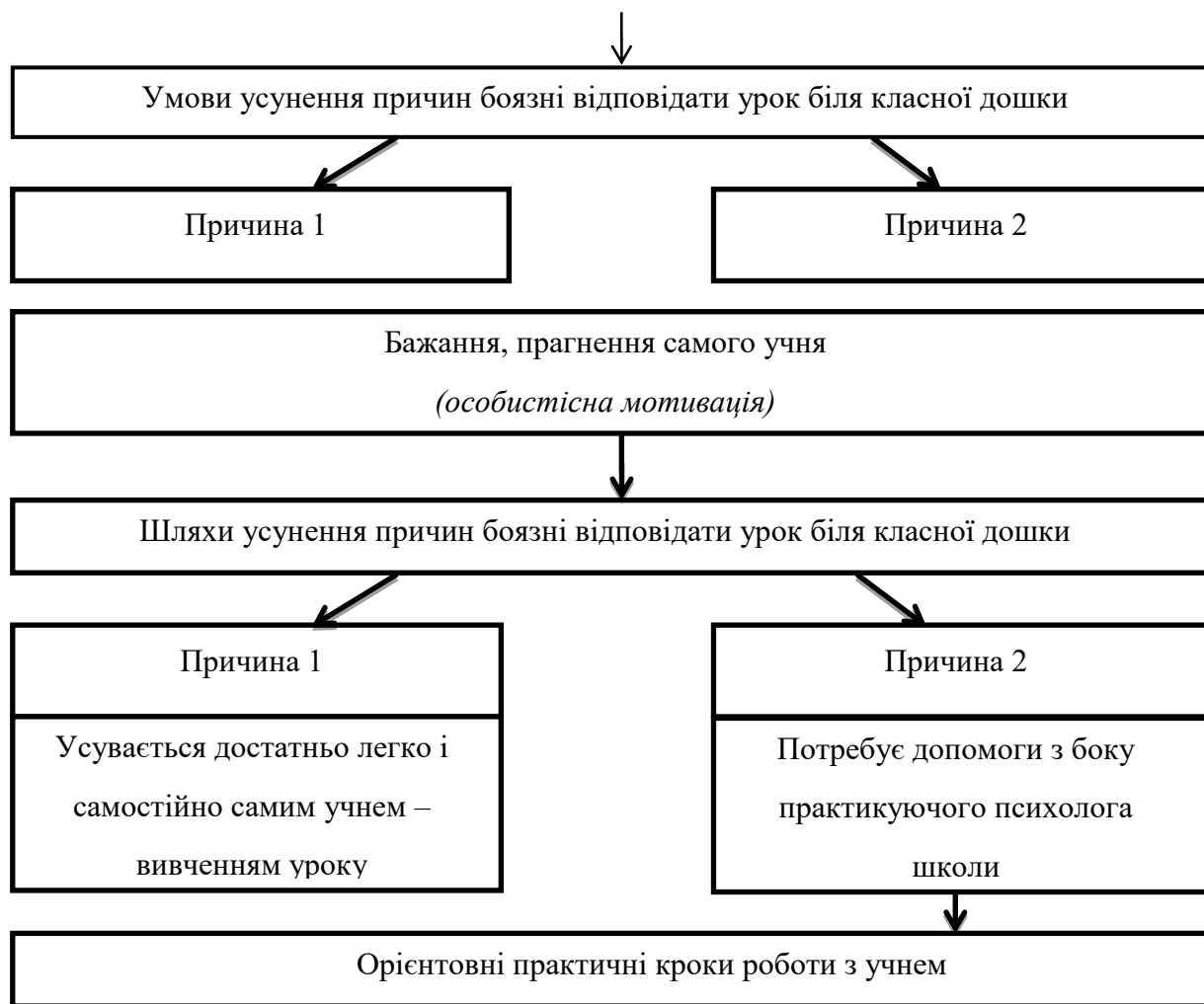


Небезпеки, які несе із собою психологічна проблема для дитини

Теперішній час	Майбутній час
- заважає учню добре вчитися; - занепокоєння батьків: «Син добре вивчив урок і вдома все мені розповідав» (напружена психологічна атмосфера в сім'ї); - високий градус психоемоційного напруження (незадоволений собою – не виправдав очікувань батьків) – самозвинувачення; - боязнь може закріпитися і стати стійкою властивістю (в клінічній психології виділяють захворювання – аудиторний страх, побоювання публічних виступів або стати поштовхом для психосоматичних захворювань (PS)).	- в одному із номерів New York Times відмічено, що боязнь публічного виступу є однією з самих розповсюджених перешкод, яка заважає кар'єрному росту, бути успішною людиною. (Професія, одна з головних, важливих частин людського життя, яка відкриває людині можливості самореалізуватися, розкрити свій творчий потенціал). На сьогодні, в епоху електронної комунікації існує шалений попит на людей, здатних невимушено, переконливо, красиво говорити в «живому» спілкуванні з аудиторією; - для уникнення невдач, людина обирає стратегію «втечі», «занурення» в хворобу (PS) – це набагато вигідніше, небезпечніше для неї, оскільки невдалий публічний виступ більш боляче «б'є» по її «Я» – самооцінці, ніж хвороба. Людина, таким чином, знімає з себе відповідальність за якість свого життя, особистісне зростання. Вона знижує рівень домагання, гальмує свій внутрішній ріст, як зрілої особистості.

Реакція учня на цю проблему:

Фізіологічний рівень	- посилене серцебиття; - прискорене дихання; - спітнілість; - тремтіння; - відчуття сухості у роті.
Емоційний рівень	- відчуття безпорадності; - безвихідь; - паніка.
Когнітивний рівень	- неувважність; - порушення процесів запам'ятовування та відтворення.
Поведінковий рівень	- зайва рухова активність; - психомоторне збудження; - гризіння нігтів; - стукіт пальцями по столу; - маніпуляція в руках різними предметами тощо.



Зустріч 1. «Мій друг – моє «Я»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити чітко формулювати свою проблему, зосереджувати увагу на своєму «Я», називати «ім'я» емоцій, бачити причинно-наслідкові зв'язки, робити логічні висновки;
- ✓ розширити досвід «спілкування» зі своїм «Я»;
- ✓ розуміти особистісну мотивацію – навчитися впевнено відчувати себе перед аудиторією;
- ✓ розвивати самопізнання, міркування стосовно свого внутрішнього життя, пізнавальну активність, уяву, словниковий запас слів, цілепокладання, аналітичне мислення, рефлексію;
- ✓ виховувати працелюбність, цілеспрямованість у досягненні поставле-

ної мети, вольові якості.

Попередня робота: знайомство з учнем, бесіда з його батьками, педагогами, спостереження за ним під час уроку (відвідування уроків).

Хід гри-вправи.

Вступна бесіда з учнем: що саме заважає впевнено відповідати урок біля дошки, чого саме боїться, навіщо хоче подолати цю проблему, як і де уміння впевнено говорити перед аудиторією знадобляться в житті, майбутній професії? (Міні-бесіда «Ким я хочу бути»). Психолог пропонує учню намалювати себе в майбутній професії з наступним обговоренням та обміном думками. Психолог розповідає, чому уміння впевнено виступати с промовою перед аудиторією необхідні в його професії і пояснює, що ці уміння – результат складної, але надзвичайно цікавої пізнавальної роботи людини над собою, ці уміння не з'являються самі по собі.

Психолог: Ти готовий до такої роботи? Ми пройдемо разом цікавий шлях до твоєї мети і почнемо його вже зараз.

Психолог пропонує учню з множини сюжетних малюнків вибрати той, який найбільше відповідає реченню «Я боюсь відповідати біля дошки» і покласти його перед собою. Далі учень вибирає той сюжетний малюнок, який відповідає тому емоційному стану, з яким би він хотів стояти біля дошки та відповідати урок (фіксуємо мету) і кладе його поряд з першим малюнком.



1.



2.

Аналіз малюнків – що їх об'єднує, а в чому різниця?(Різні емоційні стани).

Висування припущень – причина різних емоційних станів. Далі психолог пропо-

нує учню показати ходую, поставою, мімікою, як кожен із зображених на картинках учнів йде до класної дошки, а потім – після відповіді, повертається до своєї парті (психогімнастика).

Психолог: Як ти вважаєш, про що думає сумний школяр і про що думає веселий, радісний, що у кожного з них на думці? (Міні-бесіда «Що таке думка?»).

Психолог: З яким образом можна порівняти слово «думка»?

За допомогою психолога учень доходить висновку: слово «думка» можна порівняти з хмарами на небі, адже думки людини, як і хмарки рухаються, змінюються за формою, кольором. Психолог з дитиною спостерігають за небом, хмарками і доповнюють: люди із сумними, важкими думками – їхні думки схожі на важкі, темні хмари, а люди веселі, впевнені мають думки схожу на біленькі, легенькі, прозорі, пухнасті хмаринки. Методом обривання учень з білого та темного паперу робить хмарки і кладе темну біля малюнка № 1, а білу поряд з малюнком № 2. (Обговорення).



Психолог: Щоб перейти від боязні до впевненості, а ти саме так хотів почуватися, необхідно подолати певну відстань, а допоможе тобі незвичайний місток (ще раз фіксуємо мету – малюнок № 2), який будуватимеш ти сам із незвичайних будівельних матеріалів.

– Як ти вважаєш, які це «матеріали»? (Психолог допомагає дійти висновку – необхідні: бажання, знання, уява, увага, позитивні думки тощо).

Психолог пропонує об'єднати ці два малюнки містком – намалювавши його і назвати кожен його перекошки своїми «іменами» – бажання, знання, старання, розуміння тощо.



1. БАЖАННЯ

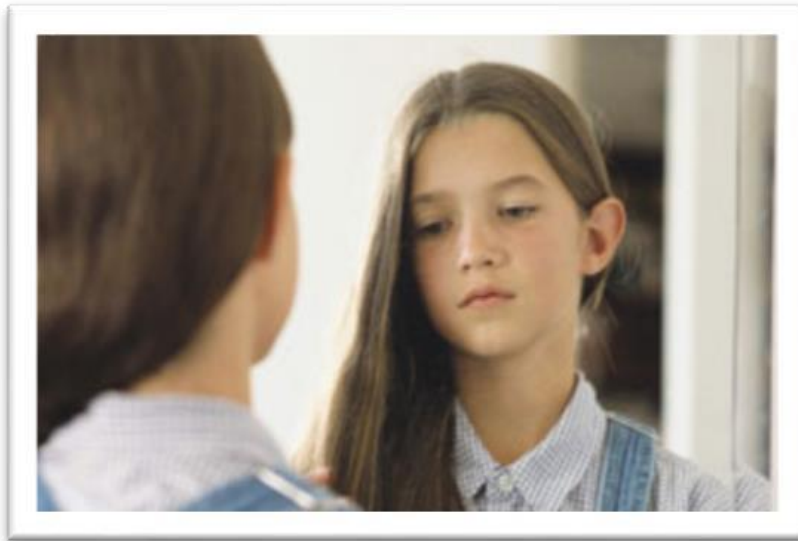
2. ЗНАННЯ

3. СТАРАННЯ

4. РОЗУМІННЯ

– В цій надзвичайно цікавій подорожі до твоєї мети тобі можуть допомогти твої друзі. Назви їх. (Кого можна назвати другом. Прислів'я про дружбу). (Відповідь учня).

– Ти не назвав свого найкращого друга, як ти гадаєш, хто це? Хочеш його побачити, познайомитися? (Психолог звертає увагу школяра на ширму і говорить, що за нею – його справжній друг. «Зустрінь його усмішкою і відсунь ширму» – пропонує психолог. Учень виконує завдання – відсунувши ширму в дзеркалі бачить самого себе).

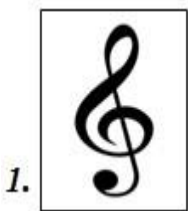


Психолог: Ти здивувався, зрадив, розчарувався? (*Просить пригадати героїв казок, оповідань, кінофільмів, коли вони завдяки своєму розуму, волі змогли допомогти собі, іншим врятуватись від поразки, знайти вихід із складної життєвої ситуації – вони знайшли в собі свого найкращого друга – своє «Я»!*)

Чи були в твоєму житті випадки, за які ти сам собі міг би сказати «дякую»? (*Психолог пропонує учню обговорити певну життєву ситуацію (він може навести свою) і поміркувати, що можуть в цій ситуації поради батьки, друзі і його «Я». Після цього пропонує учню закінчити речення: «Я б прислухався до поради ..., тому що ...», «Я б не зробив так, як порадив мені..., тому що...» і т.п.*) .

Психолог разом з учнем роблять висновок: важливо прислуховуватися до думки інших, але важливо і вміти чути, розуміти себе, своє «Я».

Психологічний акорд завдань для учня

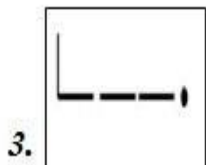


Послухай дві мелодії (мажор, мінор) і скажи, яка підходить до настрою, думок людини, яка щойно зустріла свого друга – моє «Я».

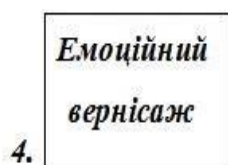
Підбери до кожної мелодії кольорові фішки (теплі – холодні кольори), які образи, почуття пробуджує в тебе кожна мелодія. Пригадай ситуації із свого життя і розкажи, яка музика підходить до радісної ситуації, а яка – до сумної ситуації.



Намалюй настрій людини, яка зустріла свого найкращого друга. Намалюй настрій самотньої людини. (Обговорення. Порівняння).



Склади речення зі словом «друг».



Подивись на картинки із зображенням моря (три стани) і скажи, на якій з них «живе» «спокій» (штиль), хвилювання (хвилі), боязнь, тривога (шторм).



Який стан моря підходить до твоїх відчуттів: коли ти вдома вчиш урок і коли відповідаєш біля дошки у класі? Розкажи, покажи за допомогою психогімнастики.



Які думки у людини, яка чогось боїться? Які думки у впевненої, сміливої людини? Як ти вважаєш, чи впливають думки на поведінку людини, її внутрішній стан? Наведи приклади (учень може навести приклади зі свого життя).

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?



Психологічний акцент

Психолог дає в руки учню макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна чарівна Квітка на ім'я – «Квітка-розуміння», і

дитина працюватиме з нею.

Психолог: Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення? *(Відповідь учня).*

В той час, коли учень відповідає, психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «Квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для учня, який він запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

Психолог: Подивись в твоїх руках розпустилася «Квітка-розуміння», не дарма народна мудрість мовить: «Все в твоїх руках». (Міні-бесіда на тему «*Як ти розумієш цей вислів?*»).

За допомогою психолога учень резюмує:

- 1) у мене є мій найкращий друг – моє «Я»;
- 2) думки людини схожі на хмаринки, які можуть змінюватися,
- 3) знаходитися у русі;
- 4) необхідно вміти прислухатися до свого «Я»;
- 5) я знаю, яким я хочу бути, яка в мене мета, я зрозумів, що перший крок до неї – це самопізнання, робота над собою.

Психолог пропонує учню «Квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках, поставити у вазочку і акцентує його увагу на тому, що це перша Квітка на шляху до мети – навчитися впевнено відповідати урок біля класної дошки.

Психолог дякує учню за твору співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Примітка. Авторська методика «Квітка» детально висвітлена у фахових періодичних виданнях, навчально-методичному посібнику «Вікова та педагогічна психологія» (кредит: ситуації в житті дітей дошкільного віку. «Підводні рифи життєвих ситуацій», 2017 р.).

Зустріч 2. «Таємниця тиші»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити слухати свої відчуття, уміти їх чітко висловлювати, свідомо
- ✓ ставитися до свого внутрішнього життя;
- ✓ розвивати інтерес до самого себе, уміння приймати себе – один із критеріїв психічного та соціального здоров'я (за А. Еллісом), уміння за допомогою символів показувати, пояснювати свій емоційний стан, моделювати та розв'язувати морально-етичні ситуації, рефлексію, емоційну гнучкість;
- ✓ розширювати словниковий запас;
- ✓ виховувати людяність, дбайливе ставлення до природи.

Попередня робота: бесіда «Що таке тиша?», «Що можна почути у тиші?» (ліс, озеро, гори, місто, селище, кімната, ніч, ранок тощо).

Хід гри-вправи.

Психолог: Сьогодні до нас завітала ТИША. У неї особливі звуки і коли вона приходить, то можна почути багато чого цікавого, незвичайного, те, на що людина, часто, зовсім не звертає уваги.

(Учню пропонується знайти в кабінеті психолога зручне для себе місце і послухати ТИШУ. Психолог виконує завдання разом з дитиною. Після цього розповідають один одному про почуте. Психолог допомагає учню зробити висновки: ТИША – це не відсутність звуків, це їх якість. Звуки тиші треба вміти чути і розуміти).

Психолог: А я почула як радісно стукає моє серце, тому що поряд зі мною гарна людина – ти. Давай покладемо руку на своє серце і послухаємо його, здогадаймося про що воно нам «говорить», який у нього настрій. *(Після виконання завдання йде обговорення: «Що сказало мені моє серце?»).*

Психолог: Почути голос свого серця непросто, але якщо постаратися, то можливо його почути. Воно в нашому організмі найрозумніше, оскільки в ньому живе любов до людей, природи, світу і обов'язково до свого «Я». *(Психолог наводить приклад: тендітна Квітка пробиває важкий моноліт асфальту – вона любить сонечко, проростає, тягнеться до нього. Отак і любов у серці веде*

людину до своєї мети, (повторюємо і знов фіксуємо мету учня – Зустріч 1), допомагає бути активною людиною, працювитою).

Психолог пропонує учню подивитися на знайомі йому вже два малюнки (Зустріч 1) – учень біля класної дошки, який боїться відповідати урок і впевнений учень, і сказати, що на серці кожного з них.

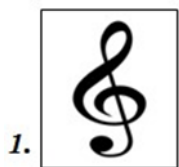
– Як ти розумієш вислів: «камінь на серці», «серце рветься із грудей», «радість на серці»? Наведи приклади життєвих ситуацій, які підходять, із твого життя або з життя казкових героїв, оповідань, кінофільмів до цих висловів. (Обговорення).

– Розкажи, який «голос», «настрій» твого серця, коли ти почув своє прізвище і тобі треба йти до дошки відповідати урок? (Відповідь учня, обговорення внутрішнього стану, тілесні маркери).

Психолог: Ти вже знаєш, що у тебе є найкращий друг – твоє «Я». Що воно тобі радить, щоб серце заспокоїлось? (Хвилина тиші – учень «слухає» свого друга – «Я», обговорення).

Психолог: Треба вміти чути себе і допомагає людині в цьому – ТИША. Вона дає можливість пізнати себе, спілкуватися зі своїм внутрішнім світом, розуміти його.

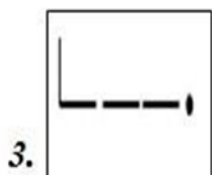
Психологічний акорд завдань для учня



Станцюй мелодію «Танок мого серця» без музики так, щоб було зрозуміло, що у тебе «на серці». Яка мелодія лунає у твоєму серці в хвилину тиші, коли на серці спокій, радість, хвилювання, страх?



Намалюй те, що підказує тобі твоє серце. Намалюй вчинок «хороброго» серця. (Обговорення).



Розкажи, чи були в твоєму житті ситуації, до яких підходять словосполучення – «серце калатає», «серце співає»?

Яка музика частіше лунає в твоєму серці?

**Емоційний
вернісаж**

4.

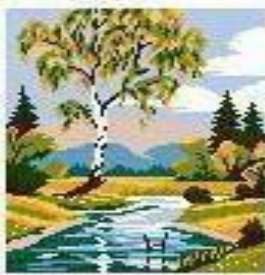
Подивись на ці чотири картинки – 4 пори року в лісі і уяви, що ти поступово опиняєшся в кожній з них. Уяви, що ліс має своє – лісове серце. Послухай його, що воно говорить тобі про

своє життя кожної пори року, про нас – людей. (*Хвилина тиші. Відповідь учня*).

Намалюй від чого серце лісу радіє, а від чого плаче, чого боїться. Щоб ти порадив людям? Коли ти почув і зрозумів «голос серця» лісу, його радість, біль, чи відгукувалося це в твоєму серці? (*Обговорення*).



1.



2.



3.



4.

думки -
хмаринки

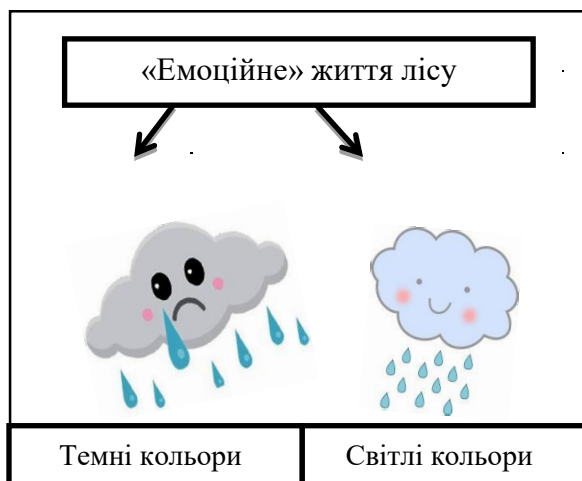


5.

Подумай і скажи, які необхідно людині мати якості, щоб подолати труднощі і перемагати? Як ти вважаєш, про що думає ліс взимку, восени, влітку? (*Відповідь учня*).

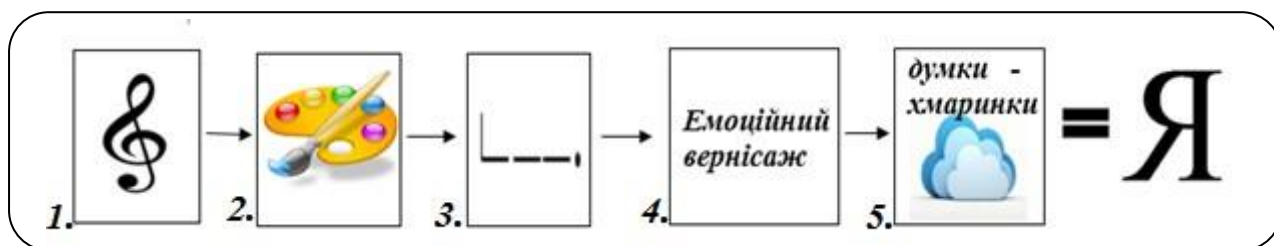
Бачиш, у лісу, як і в людини – є «голос» серця, думки, які бувають і сумними, і радісними – таке різнокольорове життя!

Психолог пропонує, за допомогою кольорових фішок, зробити дві картини: «Думки лісу», «Думки людини». Гарні думки – позначити світлими кольорами, а сумні – темними та обвести їх зеленою стрічною або зеленим олівцем. (*Зелений колір особливий – це колір життя*).

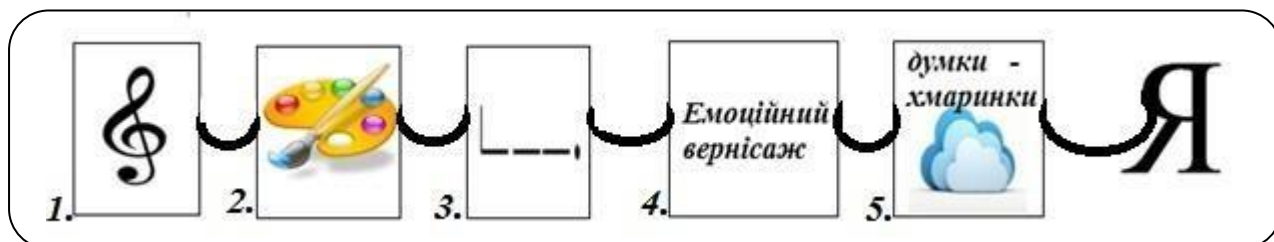


Психолог допомагає учню зробити висновок: у своєму житті людина переживає багато емоцій, які є різними за «настроєм», є і думки, які також бувають різними і це нормально, головне, як людина навчилася користуватися ними, робити висновки, як долає труднощі.

Перед учнем лежать малюнки-символи, за допомогою яких, після хвилини тиші (слухає своє Я) він розповідає про свій внутрішній стан.



Психолог: Ці малюнки – символи, поєднує головне – вони допомагають сконцентрувати увагу людини, в деталях, на своїх почуттях, своєму настрою, щоб краще розуміти своє внутрішнє життя, розповісти про нього (вербалізація). *(Психолог пропонує учню поєднати малюнки-символи між собою – наприклад, домалювати руки, а потім обвести їх зеленою стрічкою або зеленим олівцем, так щоб утворилося коло, всередині якого опинилися усі малюнки – наочно модель цілісного внутрішнього життя).*



Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічі 1) і наголошує, щоб Квітка в його руках розпустилася, то необхідно розповісти, про що дізнався, зрозумів, чому навчився, що тепер вже вміє робити, висловити своє ставлення, сформулювати свою точку зору. Наприклад: «Я тепер знаю, що...»; «Я зрозумів, що...»; «Я вмію

слухати і чути....»; «Голос серця треба чути для того, щоб...».

За допомогою психолога учень резюмує:

- 1) тиша відкриває людині багато звуків, дає можливість почути, зрозуміти «голос» свого серця, свого друга – «Я»;
- 2) внутрішній світ людини різнокольоровий, цікавий, пізнавати його – захоплююча справа;
- 3) знаючи, розуміючи себе – можна подолати труднощі;
- 4) думки впливають на вчинки, показують, що у людині на серці, яка вона;
- 5) переживання, боязнь, хвилювання – це нормально для людського життя.

Психолог пропонує учню поставити «Квітку-розуміння» у вазочку, де стоїть вже така ж «Квітка» і говорить, що на шляху до його мети (ще раз учень повторює свою мету, фіксуємо на ній увагу – навчитися впевнено, спокійно відповідати урок біля дошки) в його руках розкрилася ще одна Квітка завдяки його старанням.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 3. «Багатолике «Я» людини»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити виділяти ролі свого «Я», моделювати ситуації та висувати варіанти їх розв'язання;
- ✓ розвивати уяву, логічне, абстрактне мислення, цілісне сприйняття емоційного життя людини, уміння гнучко «переключатися» з однієї емоції на іншу, артистизм, впевненість;
- ✓ виховувати працелюбність та наполегливість.

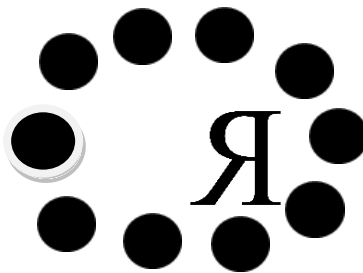
Попередня робота: бесіда про те, що учень запам'ятав, зрозумів з попередніх зустрічей, як оцінює свої досягнення на шляху до мети. Бесіда про те, як удома допомагає рідним, з ким товаришує, як поводить у транспорті, чи дотримується правил пішохідного переходу тощо.

Хід гри-вправи.

Психолог: З твоєї розповіді я зрозуміла, що ти гарний син своїх батьків, турботливий онук, вірний друг тощо.

Психолог разом з учнем роблять висновок: упродовж дня людина виконує багато різних ролей. Перед учнем лежить велика літера «Я», він називає ролі свого «Я» і викладає фішки по колу таким чином, щоб літера опинилася всередині, проговорюючи:

- ✓ коли Я спілкуюсь з батьками – Я син;
- ✓ коли Я спілкуюсь із бабусею – Я онук;
- ✓ коли Я спілкуюсь з братом – Я брат;
- ✓ коли Я живу поряд з Дмитром – Я його сусід;
- ✓ коли Я дружу з Марійкою – Я друг;
- ✓ коли Я щось купую – Я покупець;
- ✓ коли Я їду в транспорті – Я пасажир;
- ✓ коли Я граю у футбол – Я футболіст;
- ✓ коли Я дивлюсь телебачення – Я телеглядач;
- ✓ коли Я подорожую – Я мандрівник;
- ✓ коли Я вчусь в школі – Я учень.



Психолог: Подумай і скажи, чи відрізняється сприйняття себе як сина своїх батьків від сприйняття себе як учня поряд з вчителем. (Відповідь учня).

Сьогодні ми поговоримо про твоє «Я – учень», про твої відчуття, емоції, коли ти готуєш уроки удома і твої відчуття, емоції, коли ти в класі почув своє прізвище і треба йти до дошки відповідати урок. Чи є, і в чому саме, полягає різниця?

Психолог: Перед тобою два малюнки. На одному зображений клас, де ти відповідаєш біля дошки, а на другому – твоя кімната вдома, в якій ти готуєш уроки. Добери до кожного малюнка слова, які відповідають твоєму внутрішньому стану.



1.



2.

переживання

паніка

боюсь

все забув

серце виліте

тремтю, як лист осики

спокій

розслаблення

впевненість

затишно

комфортно

спокійний, як кремезний дуб

захищено

А тепер до першого малюнку добери символи, які відображають, що відбувається у тебе на душі, коли ти відповідаєш урок біля дошки і поклади їх поряд. Теж саме зроби відповідно до другого малюнку.

велика грозова,
темна хмара



прозорі, легенькі
хмаринки



подушка



блискавка

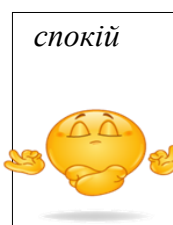
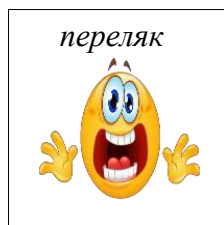


штурм



штиль





А тепер до кожного малюнка добери колір (жовтий – сірий). Подивись, яка вражаюча різниця! (Обговорення психоемоційних станів).

1.



переживання
паніка
боюсь
все забув
серце виліте
тремтю, як лист осики

2.



спокій
розслаблення
впевненість
затишно
комфортно
спокійний, як кремезний дуб
захищено



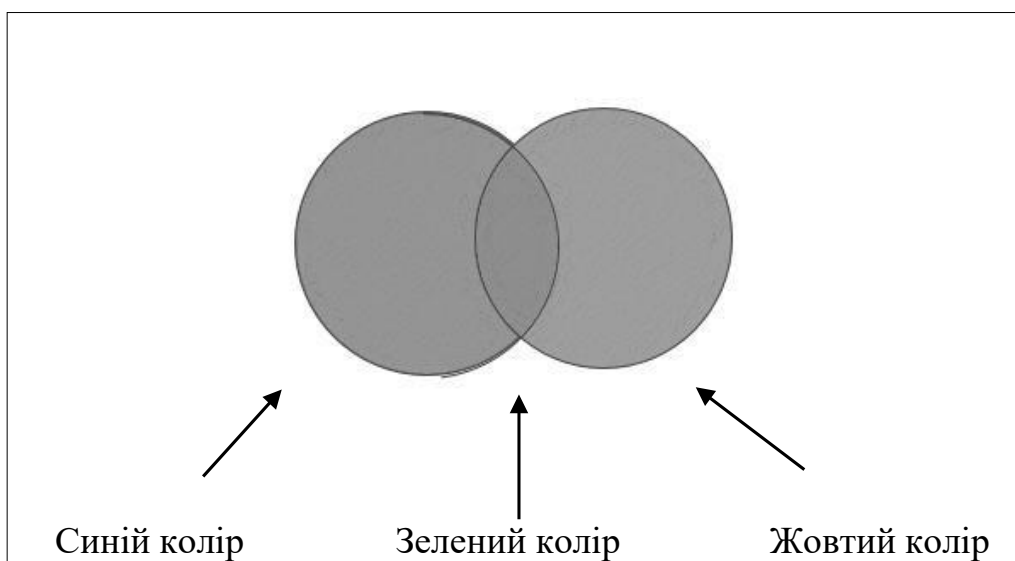
Сірий колір

Жовтий колір

(Психолог допомагає учню дійти висновку: чим більш різняться стани людини у той момент, коли вона вчить урок – домашня обстановка (дім) і відтворює їх – відповідає урок (клас), тим важче «дістати» з пам'яті те, що вона вивчила – згадати).

Психолог: Давай спробуємо «подружити», зблизити ці стани – це буде ще одним кроком до твоєї мети. Запам'ятай, будь-яка промова перед аудиторією допускає трішки хвилювання – це природно, нормально і в той же час людина відчуває впевненість, спокій, які їй дають знання, розуміння своїх відчуттів тощо. «Подружити» ці стани допоможуть нам фарби.

(Психолог малює синє коло, а учень накладає на його половинку жовту фарбу. Всередині з'являється зелений колір, який об'єднує і хвилювання, і впевненість, що в результаті допомагає людині добре виконати завдання – добре розповісти... (урок), виступити з промовою перед аудиторією тощо).



(Зелений колір – це єдиний колір, який відноситься до середніх хвиль частини кольорового спектру (загалом їх сім) і який виконує функцію балансування нервового регулювання, теплого і холодного кольорів. Зелений колір особливий для людини – це колір життя, без дихання життя людини неможливе, для дихання потрібен кисень, його виділяє в атмосферу зелений рослинний світ планети. Релаксуюча роль зеленого кольору відома з сивої давнини).

Психолог акцентує увагу учня на тому, що у складних життєвих ситуаціях можна уявляти зелений колір, значення якого він вже знає.

Гра-вправа «Емоційна гойдалка».

Покажи мімікою, ходую, поставою: радість – сум; розслаблення – напруження; спокій – переляк. Розкажи віршик або скажи будь-яке речення голосом зайчика – боягуза, зайчика-хваста, хитрої лисиці, лева – царя звірів, полохливої білочки, ведмедя, вовка.

Уяви, що ти – заяць-хваста на лісовій галявині, розповідаєш звірятам вірш (лісовий концерт), або ти сорока і розповідаєш веселу історію, або ти... Розкажи будь-яку історію на тарабарській мові, як цю історію розповів би Всезнайка, як Забувайко, як Незнайко і т.п.

Гра-вправа «Веселий жонглер»

Психолог: Уяви, що ти жонглер, який вправно, легко жонглує незвичайними різнокольоровими кульками, які символізують різні емоційні стани людини. Вони тебе слухаються, підкоряються, ти вмієш ними керувати.

(Учень бере в руки різнокольорові кульки, які символізують емоційні стани людини, називає, які емоції підходять до світових кульок, а які до темних, і починає жонглювати – не виходить, кульки «не слухаються»).

Психолог звертає увагу – щоб кульки «слухались», треба працювати над собою, докладати старання, терпіння, вчитися керувати своїми емоціями.

Психолог: Подивись, різнокольорові кульки – це, так би мовити, наочні представники емоційного життя людини, в якому є і радість, і сум, переживання, хвилювання, спокій тощо. Як ти вважаєш, чого можна навчитися у «темних» кульок – емоційних станів? *(Відповідь учня).*

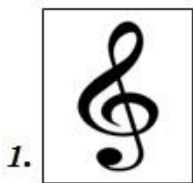
Далі психолог пропонує учню зробити «портрет емоційного життя людини» – замастити клеєм папір і посипати на нього різнокольорове конфетті і вставити у рамочку. *(Обговорення).*

Психолог: Подивись у дзеркало. На тебе дивиться... («Я – друг»). Що воно порадить – «Я – учню». *(Дитина виконує завдання).*

Моделювання ситуацій. Наприклад: «Якщо ти біля дошки відповідаєш урок, а хтось з однокласників посміхається з тебе, глузує и т.п., що тобі порадиш в ці хвилини твоє «Я – друг», «Я – учень». (Обговорення варіантів).

Разом з психологом учень робить висновок: добре, коли «Я» людини якісно виконує багато своїх ролей, і ці ролі живуть між собою дружно, коли «Я – друг» допомагає «Я – учню» и т.п., тоді людина почувається здоровою, задоволеною, духовно зростає, внутрішньо збагачується, відчуває свою силу, стає впевненою.

Психологічний акорд завдань для учня



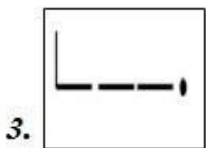
За допомогою музичних інструментів треба «озвучити»: радість, страх, тривогу, спокій. Доповни звуки мімікою, ходою, поставою, голосом, руками.



На малюнку зображений жонглер, якому аплодують глядачі – до малюй різнокольорові кульки – емоційні стани людини.



Уяви, що жонглер – ти, і глядачі аплодують тобі, за твоєю майстерністю керувати «кульками-емоціями».



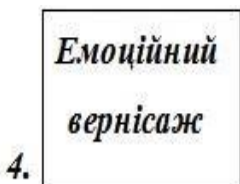
Закінчи речення:

«Я тепер знаю, що моє «Я» має багато таких ролей, як...»;

«Я зрозумів, що...»;

«Я порадив би полохливому зайчику...»;

«Емоційними станами можна...».



Подивись на портрети (психолог показує портрети) і скажи, яку емоцію переживає людина та припусти, яка життєва ситуація виклика її. Щоб ти порадив тому, хто плаче або як би ти його підтримав?

5.



Уяви, що ти – Гулівер або добрий Велетень і відштовхуєш від себе важкі, темні, сумні думки – хмари, які пливуть по небу і бачиш, як вони ховаються за горизонтом і небо стає чистим, блакитним, високим, сонячним – ЦЕ СПРАВА ТВОЇХ РУК! (В житті людини, як і в природі, є змінність – за важким, сумним приходить радість).

Уяви, що ти Гулівер (добрий Велетень) проштрикнув пальцем важку темну хмару-думку – вона пролилася дощем на землю і перетворилася на легеньку ніжну хмаринку – думку (моделювання та розв’язання морально-етичних ситуацій: Гулівер розганяє важкі темні хмари – думки не лише від себе, а й від інших людей, щоб на землі був мир, дружба тощо). Наведи приклади з казок (оповідань, кінофільмів), коли позитивні, веселі думки допомагали головному герою виконати справу, подолати труднощі, отримати перемогу. Наведи приклади із свого життя.

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім’я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічам 1, 2) і наголошує – щоб Квітка в його руках розпустилася, необхідно розповісти про те, що він зрозумів, чому навчився, що тепер вміє робити, яке його ставлення, яка точка зору.

За допомогою психолога учень резюмує:

- 1) «Я» людини має багато ролей. Коли вони дружать між собою, тоді людина добре почувається, добре виконує свої справи;
- 2) людина повинна вміти себе слухати, бути уважною до свого «Я», бути для себе другом;
- 3) людина може керувати своїми емоціями, як вправний жонглер кульками;
- 4) емоційне життя людини – різнокольорове;
- 5) іноді страх, хвилювання допомагають людині – розвивають старання, устремління, наполегливість, розвивають її сильні риси характеру, волю;

- 6) думки впливають на поведінку, вчинки людини;
- 7) за допомогою уяви можна моделювати різні ситуації, спокійно їх аналізувати, бачити їх, знаходити декілька варіантів їх розв'язання. Тоді в реальній ситуації людина вже не розгубиться, бо вже знає, як діяти, як поводитися, оскільки в своїй уяві вона вже декілька разів її «розкручувала», і тому ця ситуація для неї вже «знайома» в усіх деталях і можливих варіантах. В результаті людина психологічно готова до неї! Також уява допомагає людині, як в кінострічці, побачити себе (емоції, поведінка) в різних ситуаціях, спрогнозувати свою поведінку, побачити себе такою, якою хоче бути (кінцевий бажаний результат).

Психолог пропонує учню поставити у вазочку «Квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках завдяки його розуму, старанням, цілеспрямованості і звертає увагу, що на шляху до його мети (ще раз фіксуємо мету – учень проговорює її) розкрилася ще одна Квітка.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 4. «Дорога до дошки»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ продовжувати навчати моделювати ситуації, «прокручувати» їх в уяві «від» і «до», аналізувати ключові моменти, робити умовиводи;
- ✓ розвивати процеси самопізнання, інтуїцію, емпатію та аналітичне мислення дитини;
- ✓ виховувати самовладання.

Попередня робота: індивідуальна бесіда про те, як отриманні знання, практичні уміння вже починають допомагати у досягненні поставленої мети. Що таке уява? Як вона допомагає людині? *(Пригадати улюблені сюжетно-рольові ігри – обговорення значення уяви).*

Хід гри-вправи.

Уяви, що:

- 1) ти в класі сидиш за партою і чуєш репліки однокласників, гомін, відчуваєш запах крейди, чуєш, як у когось впав на підлогу підручник, тихесенький сміх;
- 2) бачиш, як учитель дивиться у журнал і його ручка зупиняється напроти твого прізвища – він викликає тебе до дошки. (*Обговорення – твої відчуття, думки, серцебиття, дихання, стан рук, ніг, яка інтонація голосу вчителя і т.п.*);
- 3) ти чуєш, як хтось полегшено видихає – «Не Я!», хтось повертається до тебе – глузує, тикає пальцем, зловтішається, а хтось підтримує, хтось просто дивиться на тебе – ти в центрі уваги вчителя і усього твого класу. (*Обговорення – як твоє тіло на це реагує, які емоції. Моделювання ситуації з припущенням варіантів її розв'язання. Що тобі порадить – «Я – друг» → «Я – учню»?);*
- 4) ти встаєш і йдеш повз парт однокласників (детально уявляєш, хто сидить за якою партою, їхній одяг, настрій, хто і як на тебе дивиться, супроводжує сміхом, поглядом тощо), підходиш до класної дошки, стаєш обличчям до класу – ти перед усіма як на долоні (твої відчуття).

Щоб заспокоїтися, уяви, що поряд з тобою зелений клір (див. Зустріч 3) або у тебе в долоні лежить зелена кулька. Зелений колір – твій друг, помічник, який об'єднує твої хвилювання, боязнь і відчуття домашнього комфорту, впевненості (пригадуємо Зустріч 3) і ти зможеш відтворити вивчений урок.

Можна навести приклади з життя артистів, які також хвилюються перед виходом на сцену до глядачів, але потім... Отже, зелений колір – «золота середина» для впевненого, гарного виступу перед аудиторією (класом). Спочатку можна в долоню учню покласти реальну зелену кульку зроблену з паперу (учень її може сам зробити) або пластмасову, щоб він її зафіксував зорово, кінестетично, а потім вже перейти до уявної.

Також, можна пригадати гру – вправу «Я – жонглер» (див. Зустріч 3) – в уяві підкинути високо-високо догори сірі «темні» кульки – боязнь, хвилю-

вання, тремтіння тощо, а в руках, біля себе залишити світлі «теплі» кольори – кульки, які символізують впевненість, спокій).

- 5) ти починаєш відповідати – голос твій впевнений, рівний і для тебе зараз головні – ЗНАННЯ, вивчений урок, вони на першому місці. Оцінка залежить від них і як ти зможеш відтворити вивчене;
- 6) ти добре відповів урок – твої відчуття, думки. Подумай, що можуть сказати про твою відповідь: 1) *вчитель* (уяви його обличчя і «прочитай» його вираз, чи задоволений він твоєю відповіддю, чи ні і чому), 2) *однокласники*. Чи співпадають їхні оцінки з твоїми очікуваннями? Як ти сам оцінюєш свою відповідь, обґрунтуй? Подивись на себе очима вчителя, деяких однокласників. (Обговорення).

Психолог: Пригадай свою улюблену казку (оповідання, кінофільм), в якій головний герой, виходить переможцем із складної ситуації. (Обговорення фіналу казки).

– А тепер давай поміркуємо, що було б, якщо головний герой не подолав свої хвилювання, боязнь, страх? (Учень висуває припущення, яким би був кінець казки – прогнозування фіналу). Що можна сказати про людину, яка перемогла свій страх, боязнь? (Учень вибирає з множини карток, на яких написані слова, ті, які підходять до характеристики такої людини і робить «гірлянду» слів, а потім підбирає одне узагальнююче слово).



Психолог: Уяви, що тобі, як і твоєму улюбленому казковому герою, необхідно пройти через страшні лісові хащі, щоб досягти бажаної мети. Лісові хащі – смуга де «живуть» боязнь, хвилювання, тремтіння. Кого ти покличеш на допомогу («Я – друг», «Я – жонглер», зелений колір)? За що ти їм скажеш «дякую»?

Психолог пропонує учню подивитися на малюнок, на якому зображена класна дошка і біла смуга, яка символізує перешкоду – боязнь, хвилювання, тремтіння тощо.

Смуга-перешкода →



БОЮСЬ

На смугі-перешкоді учень пише ключове для нього слово, яке найбільше відповідає його внутрішнім відчуттям (БОЮСЬ). Психолог просить його за допомогою однієї літери перетворити це слово на таке, яке підкреслює активну позицію людини, бажання подолати труднощі (БОРЮСЬ) і продовжити речення: «Я сам поборов свої...», «Тепер я можу сказати, що я ...(переможець)», «Я борюсь із своїм...» тощо. Учень слово «боюсь» вставляє літеру «Р». Яке слово вийшло – «борусь»? (Обговорення).

Психолог пропонує учню підняти руки угору, заплющити очі і уявити, як він подолав «лісові хащі» – смугу боязні, і голосно сказати: «Ура, я переміг!» (У цей момент психолог швидко перевертає картинку на зворотний бік, на якому зображений учень, який перетворив смугу боязні (перешкоду) на смугу задоволення, радості, яку він створив своїм старанням, розумом).

Смуга мого успіху



ЗАДОВОЛЕННЯ

Учень відкриває очі і бачить «диво».

Психолог: Ти справжній борець – чародій! Ти сам подолав смугу перешкод і сам зробив «чудо», перетворивши її на смугу задоволення, яка дає відчуття впевненості, можливість виявити себе, отримати досвід, бути задоволеним собою, розвинути в собі сміливість, цілеспрямованість, розуміння, збагатитися знаннями, які допомагають досягти мети. Ти – переможець, оскільки переміг те, що заважало тобі бути впевненою, сильною розумом, розумінням людиною, ти подолав свою боязнь САМ!

Психологічний акорд завдань для учня

1.



Станцюй танець переможця. Заспівай пісню переможця (на ля - ля - ля - ля...). Заспівай мелодію «Клавіши моєї душі».

2.



Намалюй переможця.

3.



Закінчи речення: «Знання та розуміння необхідні кожній людині, щоб...», «Самопізнання допомагає людині...»

**Емоційний
вернісаж**

4.

Подивись на малюнок (тендітна квіточка проростає крізь асфальт) і скажи, які якості допомогли квітці прорости – подолати перешкоди. Покажи їх мімікою, рухами.

На малюнку зображена людина за трибуною, яка виступає з промовою і їй аплодують слухачі. Як ти гадаєш, як ця людина готувалась до виступу, щоб був такий результат?

Уяви, що на місці цієї людини – ти! Опиши свої відчуття.

Які думки допомагають людині налаштуватись на перемогу? Викресли ті слова, без яких людина може обійтись, коли йде до своєї мети. (*Обґрунтуй свою думку*).

(*Бажання, праця, знання, розуміння, старання, цілеспрямованість, бачення своєї мети, уміння, самопізнання*).

Висновок: жодного не можна викреслити!

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент

**Квітка-
розуміння**



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічам 1, 2, 3) і наголошує – щоб Квітка у його руках розпустилася, він повинен розповісти, про те, що зрозумів, про що він дізнався, що вміє робити, висловити своє ставлення, свою точку зору, чи допомагають зустрічі з психологом

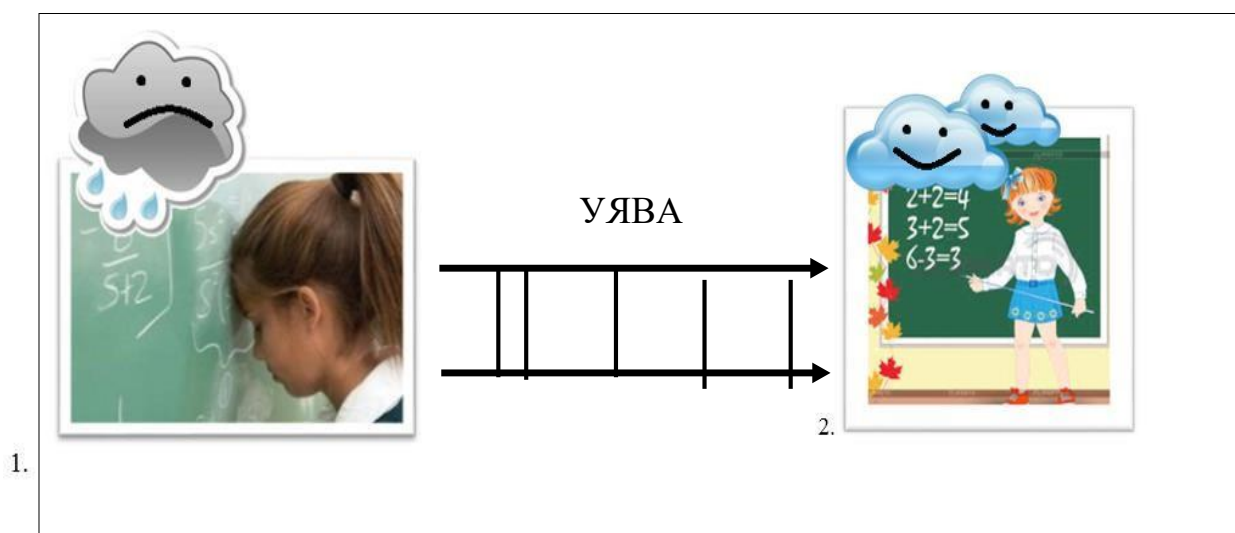
наближатись йому до мети, що цікавого він дізнався про своє внутрішнє життя, про своє «Я»?

За допомогою психолога учень резюмує:

- 1) я зрозумів, що завдяки уяві можна побачити кожний свій крок підготовки до відповіді уроку перед усім класом, добре підготуватися до цього; розгледіти ситуацію «від» і «до»; побачити кінцевий результат (мету);
- 2) те, що в уяві побачив (хоч сто разів), вже не викликає такого сильного хвилювання, боязні в реальній ситуації – вона вже у деталях тобі знайо-

ма;

- 3) я зрозумів, що смуга перед дошкою – не перешкода, а саме місце біля дошки – не переляк, паніка. Це, перш за все, смуга можливості виявити себе. Місце біля дошки – мій час, мій простір, в якому я можу відчутти «смак» успіху, задоволення собою, створити позитивний імідж свого «Я»;
- 4) я зрозумів вислів: «Все в твоїх руках» (учень пояснює). Психолог допомагає поставити акцент на відповідальності людини за результати своєї справи, яку вона виконує, за якість свого життя (психологічний аспект), підкреслити, що перемогти свої страхи людина може завдяки своїм знанням;
- 5) я знаю, щоб досягти своєї мети, необхідно працювати над собою;
- 6) я вмію за допомогою уяви побачити увесь шлях до мети, результату та схематично його намалювати. Нариклад, так... (Обговорення).



Психолог пропонує учню поставити у вазу «Квітку-розуміння», яка розпустилася у нього в руках завдяки його розуму, старанням, цілеспрямованості і звертає увагу, що на шляху до його мети (ще раз проговорюємо і фіксуємо мету) розпустилася ще одна чарівна Квітка.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 5. «Кінострічка»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити візуалізувати свої внутрішні відчуття, бачити цілісну ситуацію в деталях, покадрово (сюжетно) розуміти причинно-наслідкові зв'язки;
- ✓ розвивати самопізнання, уміння аналізувати ситуацію з позиції всіх її учасників, надситуативність, емпатію, рефлексію;
- ✓ виховувати вольові якості, цілеспрямованість, толерантність, повагу до іншої точки зору.

Попередня робота: індивідуальна бесіда про те, чи використовує учень і як набуті знання, практичні уміння у підготовці уроків, чи допомагають вони під час відповіді біля дошки. Як він оцінює свої досягнення, який отримав досвід? Після цього психолог пропонує, за вибором учня, переглянути його улюблену казку, використовуючи фільмоскоп, яким користувалися раніше бабусі, дідусі, коли були маленькими, який був популярний у 60-ті роки минулого століття.

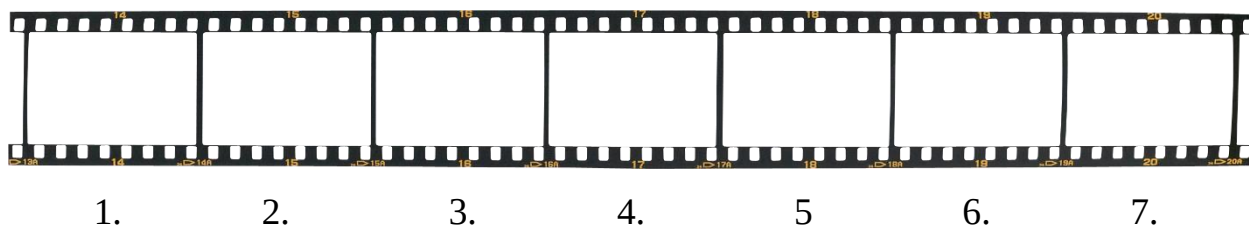
Учень роздивляється фільмоскоп, плівку. Психолог звертає увагу, що плівка поділена на кадри, кожний з яких має певний сюжет і містить текст. Кадри між собою пов'язані загальним змістом казки. Кожний кадр можна «зупинити» (стоп-кадр) і роздивитися його наповнення, поміркувати. Учень сам заправляє плівку в барабан, крутить ручку, що змінює кадри, читає текст. (*Перегляд казки разом з психологом*). Психолог пропонує учню придумати веселу історію (виступати в ролі автора) або пригадати будь-яку життєву ситуацію і «перекласти» її на саморобну плівку, поділити її на кадри, заповнити кожний кадр картинкою і текстом. (*Виконання, обговорення «авторського фільму»*).

Хід гри-вправи.

Психолог згадує спільний перегляд казки (фільмоскоп), як вони хвилювались і раділи за головних героїв (об'єднання спільними емоціями).

— А тепер подивись на це (перед учнем лежить скручена паперова кінострічка). Він її розкручує – пусті кадри з нумерацією. (*«Кінострічка» була пред-*

ставлена педколективам та практикуючим психологам закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) № 39 та № 50 м. Миколаєва та отримала схвалення).



Психолог: Це твоя особиста кінострічка. Ти – її автор. Зроби цілісну кінострічку про свій шлях до мети. Розкрий, покадрово, свої внутрішні переживання та запиши текст (можна запропонувати намалювати або використовувати сюжетні, або схематичні картинки, заздалегідь приготовлені психологом).

Психолог допомагає учню заповнити кожний пустий кадр картинкою, озвучити кожний кадр і поміркувати над ним. Наприклад:



Я переживаю, боюсь...

(Відчуття – шторм на морі, серце тремтить).



Моя парта.

(Відчуття – сильне напруження, сиджу, як на голках).



Почув своє прізвище – треба йти до дошки відповідати урок.

(Відчуття – на мене упало небо, грім).



Я йду повз парти однокласників.

(Відчуття – блискавка вдарила в тіло, йду під «обстрілом» очей, посмішок; враження, що я в небезпеці).



Я стою перед усім класом – на мене дивляться всі учні і вчитель – оцінюють, очікують.

(Відчуття – немов мені на плече впали дві важкі гірі, всередині шторм. Враження, що океанська хвиля відокремила мене і викинула з океану – стою один).

6.



Я знаю, що у мене є «Я – друг», «Я – жонглер», зелений колір. Я глибоко вдихаю, повільно видихаю, пригадую скільки разів я бачив цю ситуацію в уяві, а це означає, що вона для мене вже знайома. Я прислухаюсь до свого серця, своїх думок – вони допоможуть!

(Відчуття – хмари розсіюються, небо стає чистим, високим, вітер поздував з плеч важкі гірі – розправив їх. Я немов кремезний дуб – впевнений, міцний. Мої коріння – знання та гарна робота над собою).

7.



Я – спокійне море. «Море хвилюється – раз. Море хвилюється – два, море хвилюється – три, на місті хвиля замри». Я починаю відповідати – чую свій впевнений, рівний голос, яким я проговорював урок вголос удома.

Пригадую свої відчуття, коли я удома.

(Відчуття – впевненості).

8.



Я сам виявляю ініціативу і додатково розповідаю, про що я дізнався з інших джерел за темою уроку.

(Відчуття – задоволення собою, відчуття внутрішньої сили; людини, яка не тільки збагатилася знаннями, а яка ще вміє їх розповісти, і яка вміє керувати собою – своїми емоціями).

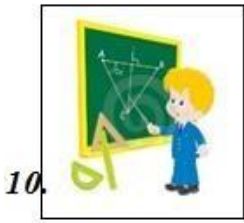
9.



Я добре відповів урок (міцні знання) + допоміг кадр № 6.

(Відчуття – легкість, радість, я подолав свої... . Я вдячний їм за те, що завдяки ним, я став... . Відчуття переможця! Я вдихаю чисте повітря на повні груди. Класно! З шпилью гори я бачу те, чого не видно з її підніжжя. Я внутрішньо виріс, став силь-

нішою, більш впевненішою людиною. Я знаю, як долати те, що заважає).



Я сприймаю смугу біля дошки як задоволення, оскільки вона тепер не небезпека для мене, не та перешкода, від якої хотілося бігти, уникати її – вона тепер для мене зона комфорту. Я хочу частіше бути біля дошки.

(Відчуття – птах, який може піднятися високо – високо і побачити ситуацію під іншим кутом зору (надситуативність). Хочеться далі працювати над собою – це цікава, захоплююча справа!)



Я знаю і розумію, що місце біля дошки дає людині (учню) можливість виявити себе, це особистісний простір, де я можу відчувати задоволення собою, успіх, отримати досвід, розуміти «мову» мого тіла, свої емоції. Людина повинна використовувати можливості для свого внутрішнього росту.

Обговорення: чи співпадає цей 11 кадр з твоїми очікуваннями, з малюнком № 2 (Зустріч 1) – «Задоволений впевнений учень біля дошки» – Ти хотів саме так виглядати, почуватися під час відповіді біля класної дошки?

Психолог: Подивись на кінострічку, яку ти зробив сам – на перший і останній кадр. Кадр № 11 – результат твої власних старань. Пам'ятаєш, ми обговорювали вислів: «Все в твоїх руках!» Ти зараз, на дотик, відчуєш цей вислів, як твої зусилля привели тебе до мети.

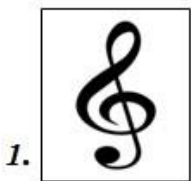
Психолог разом з учнем бере в руки кульку холодного твердого тіста (воно туге, цупке) і говорить: «Уяви, що в наших руках слово «боюсь». Ми будемо його м'яти, розминати». *(Кожний виконує вправу).*

Психолог: Подивись, тісто в твоїх руках стало теплим, м'яким, піддатливим. Ти сам змінив його, отак і боязнь, яку ти відчував спочатку, ти взяв у свої руки – змінив себе, а значить, змінився і твій погляд на ситуацію.

Учень разом з психологом розкатує шар тіста та «оживлює» його – робить очі, усмішку і озвучує: «Я вже не боюсь і сміливо сприймаю цю ситуацію», «Вона в моїх руках!» «Дякую їй – вона навчила мене ...»

Психолог обговорює ситуацію успіху: Уяви, що ти стоїш на шпилі гори. Подивись униз і оціни дорогу, яку ти пройшов, щоб піднятися на цей шпиль. Це – твій шлях, який був нелегкий, але дуже пізнавальний, цікавий. Ти тепер знаєш «ціну» успіху. *Висновок:* будь-який успіх – це шлях, робота, знання, розуміння, бажання. Що тепер ти думаєш про себе, свій шлях до мети? За що ти б сказав «дякую» собі, ситуації і своєму шляху до мети?

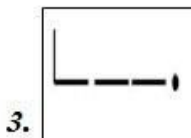
Психологічний акорд завдань для учня



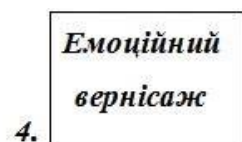
Послухай тишу – відчуй музику свого серця, своїх думок. Які образи виникають від почутого?



Подивись на картинку – зображена лінія горизонту. Як гадаєш, що там? Щоб подивитися – треба йти. Чому б ти хотів ще навчитися, як це знадобиться тобі в житті? У кожної людини своя лінія горизонту. Розкажи про свою.



Закінчи речення: «Ця ситуація навчила мене...», «Я знаю, що за допомогою «стоп-кадра» можна...» Розкажи, який досвід ти отримав? За що ти б сказав цій ситуації «дякую», чому вона тебе навчила? Що в тебе змінилося? Де можна використати отримані знання?



Подивись на ці картинки. Що ти бачиш (вода у різних станах: лід, дощ, сніг, пара)? *Висновок:* все у природі, як і в житті людини змінюється – змінність – одна з характеристик ЖИТТЯ, змінюється і людина, а значить і її сприйняття, точка зору тощо. *(Зробити акцент – змінюється на найкраще, людина завдяки знанням, умінням більше розуміє і цінує).*

5.



Як змінились твої думки стосовно ситуації, яку ми аналізували, «розминали» як тісто, сприйняття себе, своїх переживань тощо? Чи впливають думки на вчинки і як? Поясни свою відповідь. «Прочитай» думки лісу, річки і якщо припустити, що в них є душа, скажи, вона радіє чи сумує від вчинків людини? Наведи приклади. Про що думає природа, коли дивиться на нас – людей?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічам 1, 2, 3, 4) і наголошує – щоб Квітка у його руках розпустилася, необхідно розповісти про те, що він зрозумів, чому навчився, що тепер вміє робити, яке його ставлення, як він оцінює свою роботу, яка дозволила досягти

мети, висловити власну точку зору?

За допомогою психолога учень резюмує:

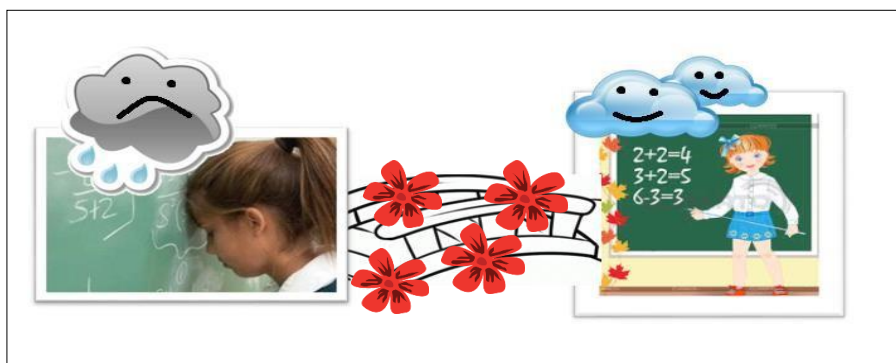
- 1) пізнання свого «Я» допомагає долати труднощі;
- 2) все у житті змінюється. Треба змінити себе, тоді зміниться і погляд, ставлення до певної ситуації, починати потрібно з себе;
- 3) важкі ситуації допомагають розвинути в собі волю, розум, розширити знання, які дають розуміння себе, інших людей, ситуацій тощо;
- 4) кінострічка дає наочно побачити цілісну ситуацію в деталях – кадрах, які показують внутрішні переживання, їх змінність на шляху до мети, а «Стоп-кадр» дозволяє роздивитися бажаний сюжет, щоб поміркувати, співставити, проаналізувати;
- 5) я сам можу створити свою кінострічку на будь-яку ситуацію;
- 6) я тепер можу «смугу перешкод», за допомогою знань, розуміння, думок, перетворити на смугу можливостей, де я отримую досвід, виявляю себе, можу відчувати «смак» успіху, власноруч створити собі імідж розумної, впевненої людини;

- 7) чим більше людина пізнає себе, тим більше змінюється її життя на краще, тим більше цікавим стає спілкування зі своїм «Я»;
- 8) знання та розуміння допомагають розвивати практичні уміння;
- 9) знання з психології допомагають розуміти життєві ситуації, знаходити вихід з них, дивитися на них під різними кутами зору.

Психолог пропонує учню поставити у вазу «Квітку-розуміння», яка розпустилася у нього в руках завдяки його наполегливій праці над собою, знанням, цілеспрямованості і звертає увагу, що на шляху до його мети (учень знов «озвучує» її) розпустилася ще одна чарівна Квітка.

Психолог: Подивись на цей чарівний букет з «Квіток-розуміння», який збільшувався від зустрічі до зустрічі. *(Наголошує, скільки потрібно знати, розуміти, вміти щоб «приборкати» те, що заважає на шляху до своєї мети, щоб змінити себе, своє ставлення, а значить і погляд на ситуацію).*

– Давай прикрасимо «Квітками-розуміння» місток, який символізує твій перехід до нового погляду (точка зору), відчуттів на ситуацію – відповідь урока біля дошки – від боязні, небажання до бажання відповідати урок біля дошки. *(Учень малює квітку-розуміння).*



Учень за допомогою психогімнастики показує, чи здійснилися його очікування від зустрічей з психологом, чи досяг він бажаної мети.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю і говорить: «Ти тепер можеш САМ йти далі, долати труднощі, але якщо буде треба, я завжди поруч з тобою. Ти – молодець, бо зрозумів, що змінився, перш за все, ти сам, а значить змінився і твій погляд, ставлення до цієї ситуації. Ти зрозумів, ще ця ситуація допо-

могла тобі подорослішати, стати мудрішою людиною із власною точною зору, розуміти свій внутрішній світ. Ти зрозумів себе, а значить розумітимеш інших, ти зрозумів на практиці вислів: «Все в твоїх руках», тепер ти людина зі своїм власним життєвим досвідом, яка вміє застосовувати знання на практиці, вміє цінувати їх і свій життєвий досвід! Ти автор свого результату! Можна сказати – ти гарний життєвий психолог, адже ти сам собі допоміг подолати труднощі і досягнути мети!»



Я із задоволенням відповідаю біля дошки - це

Смуга мого комфорту, досвіду, можливостей...

Психолог: Як ти думаєш, чому у тебе можна навчитися? Я теж навчилася у тебе, як необхідно йти до своєї мети. Ти своїм прикладом показав іншим, що людина завдяки своїм старанням, розуму, розумінню своєї мети досягає її і змінюється на краще. Давай допоможемо іншим досягти бажаного результату – підкажемо МАРШРУТ ДО БАЖАНОЇ МЕТИ.

Перед учнем лежить велика мапа, на якій зображений ландшафт – річки, озера, ліси, гаї, поля, гори тощо. Він прокладає маршрут від сірого, з гострими кутами «каменя-спотикання», який символізує складну життєву ситуацію (словосполучення «камінь-спотикання» може бути окремою темою для бесіди з учнем) до прапора – символ досягнення мети. Маршрут виділяє зеленим кольором (значення зеленого кольору див. Зустріч 3) та словами позначає ключові орієнтири, які не дозволяють збитися з маршруту.



На малюнку складна життєва ситуація – «Камінь-спотикання» та набір слів (бажання, цілеспрямованість, віра, уміння аналізувати, вчитися, воля, мета, наполегливість тощо). Скажи, що змінилося в тобі після наших зустрічей? Що ти робив, щоб подолати свої

боязнь, невпевненість? (Відповідь учня).

Психолог: Молодець! Ти сам навчився і іншим допомагаєш зрозуміти, як треба йти до своєї мети.

Психолог підводить учня до загального висновку – знання, розуміння, уміння застосовувати знання на практиці підвищують якість життя людини. Вона стає більш освіченою, самостійною, вільною, успішною, міцною своїм життєвим досвідом, умінням сприймати життя з позитивної точки зору, а будь-яку складну життєву ситуацію, як можливість розвиватися.

Психолог обов'язково проводить бесіду з учителем, батьками учня про результат роботи з дитиною, обговорює питання стосовно того, чи досягнутий, на їхній погляд, результат.



Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки назустріч дитині, змінити своє бачення, ставлення, точку зору

Батьки

Любіть свою дитину.
Головне – вона, а не оцінка, яку вона
принесла зі школи.

Педагог

Земна куля не перестане обертатися,
якщо учень деякий час відповідатиме
урок з місця (біля парти). Головне –
дитина, а не місце, з якого вона
відповідає урок.

Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

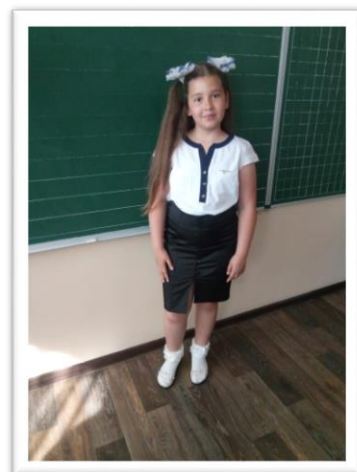
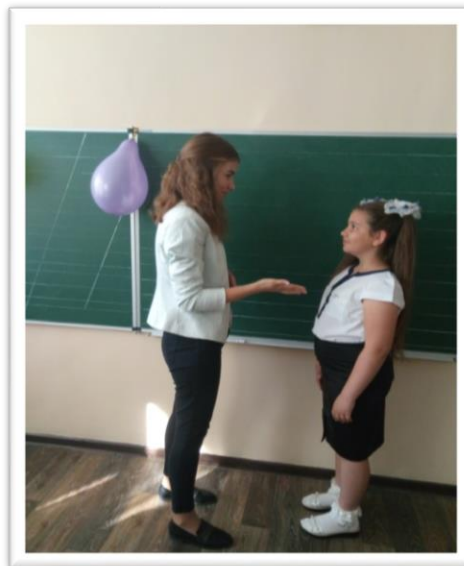
Батьки

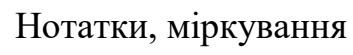
1. Как мы портим наших детей. Коллекция родительских заблуждений / Н. В. Царенко. – Феникс, 2013. – 192 с.
2. Горбунова В. Виховання без травмування або навіщо дітям дорослі / В. Горбунова. – К. : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного дозвілля», 2017. – 320 с.
3. Мир детства: Младший школьник / Под ред. Хрипковой А. Г.; Отв. ред. В. В. Давыдов. – 2-е изд. доп. – М. : Педагогика, 1988. – 272 с.

Педагог

1. Развитие личности ребенка от семи до одиннадцати лет / В. А. Аверин, М. В Осорина, И. М. Слободчиков. – М. : Генезис, 2010.
2. Практикум по детской психокоррекции. Игры, упражнения, техники / О. Н. Истратова. – Феникс, 2013. – 352 с.
3. Степанов О. М. Педагогична психологія / О. М. Степанов. – К. : «Академ-видав», 2012. – 416 с.

Запропоновані матеріали вищезазначеної ситуації в дії
(робота психолога Полешко Наталії з ученицею 4 класу Миколаївської
загальноосвітньої школи Клис Тетяною та з її батьками)



[illegible]

3.4.2. «Я бачив війну! Досі чую вибухи!»



Причини, які приховані за цим



Психотравмуюча ситуація – війна, бойові дії.

(психотравма – особливий вид травми, пов'язаний з сильними, важкими переживаннями, що спричинює нестерпні душевні страждання. Ситуація може виявитися особливо важкою кризою для чутливих дітей в силу їхніх індивідуально-психологічних особливостей (фізичного здоров'я, темпераменту, емоційної сфери, життєвого досвіду). Вплив однієї і тієї ж травмуючої ситуації може бути різним!



Наслідком психотравми можуть бути досить тривалі розлади



Фізичні

Психічні

Особистісні



Психотравматичний стресовий розлад (ПТСР)

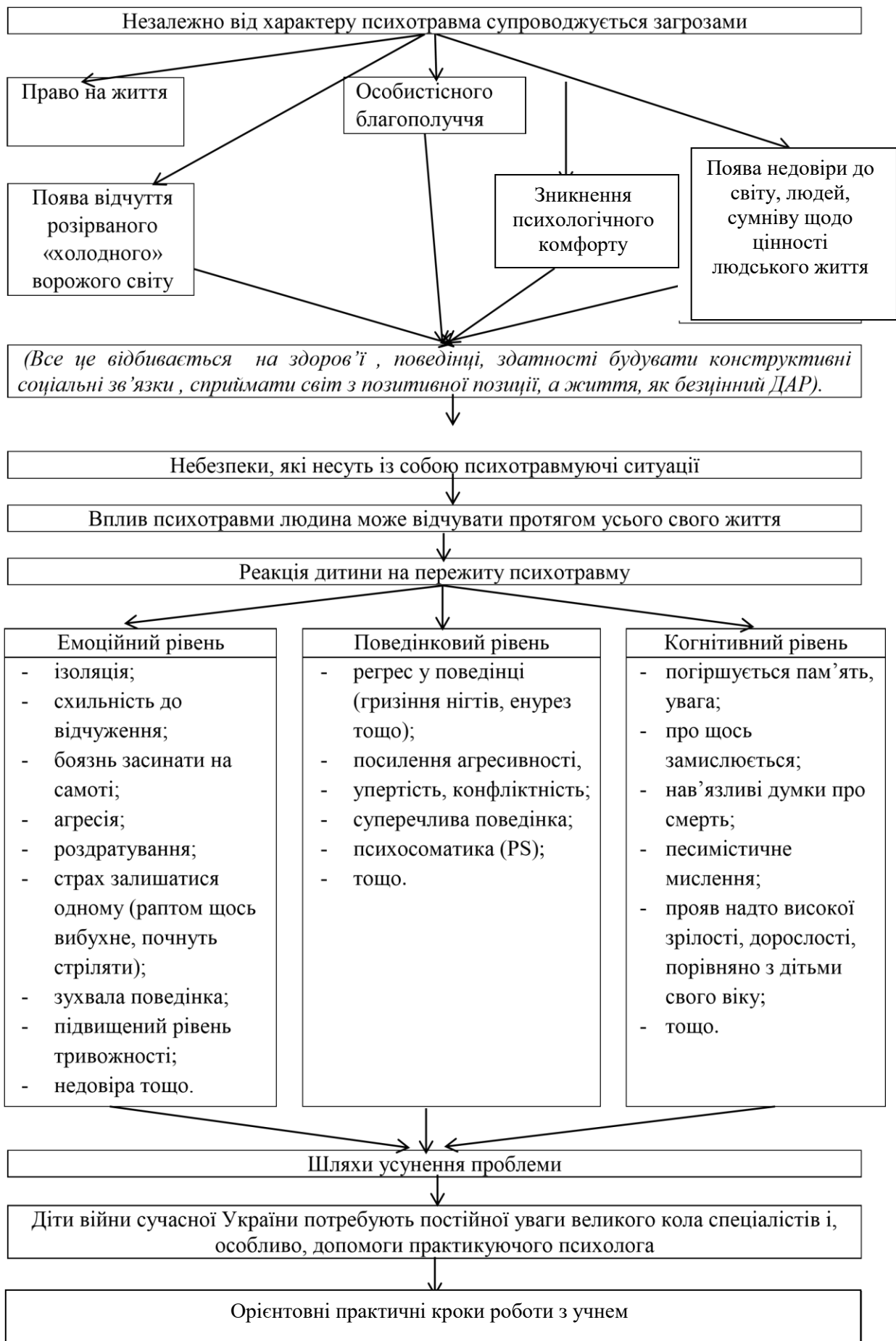
(стійка реакція на травмуючу ситуацію. Обов'язково є наявність травмуючого чинника. Одним з симптомів ПТСР є симптом повторного переживання – нав'язливі спогади, ігри на тему психотравма, пов'язані з пережитим. Інфізії з'являються наяву, уві сні, нічні жахи, тривожність, напруга, тощо). Нагадування про психотравму – вибух гніву, психічні атаки)



Одна з причин розладу ПТСР – пам'ять

(механізм травматичної пам'яті, необхідний для виживання, стає причиною ПТСР. Жахливі спогади не пов'язані з теперішнім часом. Ці спогади (пережитого) фрагментарні, яскраві і складаються з сенсорних вражень, емоцій).





Зустріч 1. «Я і життєві події» (індивідуальна бесіда)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити моделювати конкретні життєві ситуації, спрямовані на осмислення та розширення життєвого кругозору дитини, зв'язати знання з її життям, внутрішнім світом;
- ✓ формувати позитивний погляд на феномен «життя»;
- ✓ розвивати емоційний інтелект, вміння мислити, висловлювати і доводити свою точку зору, рефлексію, здатність до цілісного сприйняття світу, людей у єдності протилежностей (добро-зло), тобто синергію;
- ✓ виховувати людяність, позитивне сприйняття світу, доброту.

Попередня робота: перед тим, як розпочати роботу з дитиною, необхідно максимально повно (у даних умовах) вивчити її життєву історію через спілкування з її батьками (родичами, дорослими, які нею опікуються), самою дитиною, педагогами, щоб з'ясувати особливості адаптації дитини до нового дитячого класного колективу на новому місці проживання тощо. Це дає можливість психологу: 1) побачити чітку картину актуального стану дитини, щоб виважено спрогнозувати «індивідуальну зону найближчого розвитку» цілісної особистості (за С. Д. Максименко); 2) створити індивідуальний, комфортний, саме для цієї дитини, «перехідний простір» (Д. Віннікотт), який є, образно кажучи, тим містком, що дозволить дитині, за допомогою практикуючого психолога закладу перейти від психоемоційного напруження, скутості до психологічно комфортного стану, відчуття безпеки, внутрішнього спокою; 3) розробити своєрідний індивідуальний психологічний путівник для кожної дитини, враховуючи її життєву історію, особливості внутрішнього світу, конкретну психотравмуючу ситуацію, в якій опинилася дитина тощо, що дозволить у цікавій, пізнавальній, для дитини, ігровій формі зняти, в достатній мірі (саме для цієї дитини), внутрішню напругу, пов'язану з пережитим стресом, внутрішній світ зробити предметом уваги, аналізу дитини, сформулювати позитивну точку зору на життя.

Психологічна допомога дає найбільш ефективний результат, якщо проводиться в індивідуальній формі, оскільки «зближує психологічну допомогу з психотерапевтичним впливом» (за О. Ф. Бондаренко) і дозволяє психологу сфокусувати увагу на найменших дрібничках у поведінці, емоційній сфері дитини, встановити з нею якісний «інтимно-глибинний діалог» (за І. Д. Бехом), просякнутий любов'ю, повагою до її внутрішнього життя.

Бесіда з батьками про реакції дитини на пережите.

Хід бесіди: у житті людини бувають різні події: добрі, веселі... (*дитина продовжує*), які можна назвати одним словом – позитивні; сумні, небезпечні (*дитина продовжує*), які можна назвати одним словом – негативні (*дитина може називати і ті події, які відбулися в її житті*).

Після цього психолог пропонує дитині, до кожного названого слова (події), підібрати кольорову фішку, де теплі кольори – це позитивні події, а темні, холодні кольори – це негативні події, і покласти їх у відповідні кола – жовте (позитивні події), чорне (негативні події). Наприклад, дитина називає подію – «війна», бере чорну фішку і кладе її в чорне коло або називає подію – «свято», «день народження», бере рожеву фішку і кладе всередину жовтого кола.

Психолог: Ось і вийшли «кольорові портрети» позитивних і негативних подій, а тепер добери до кожного кола відповідний вираз обличчя (*перед дитиною лежать картки, де зображені обличчя з усмішкою і обличчя з сумом, горем*).

Питання до обговорення: Які події у твоєму житті найбільш тобі запам'яталися і чому? Чого тебе навчила сумна подія? Чому тебе навчила радісна подія? (*Відповіді дитини*).

Потім психолог бере зелену стрічку, що символізує життя, розквіт, рух вперед тощо й обводить разом з дитиною два кола (жовте – позитивні події і чорне – негативні події) таким чином, щоб утворилося одне велике зелене коло, всередині якого опинилися кола – і жовте, і чорне.

Психолог: Подивись, усі події можна охопити одним чудовим словом «Життя», а події, які пережила людина, допомагають набутти їй власний життє-

вий досвід, який є справжнім безцінним скарбом. (Психолог допомагає дитині дійти висновку: життя – це не тільки небезпека, страх, це і добро, любов, дружба тощо. У результаті пережитих, навіть жахливих подій, людина стає сильнішою, розумнішою, вчиться цінувати життя, користуватися набутими знаннями, може поділитися ними, своїм життєвим досвідом з іншими). У кожної людини – свій індивідуальний життєвий досвід.

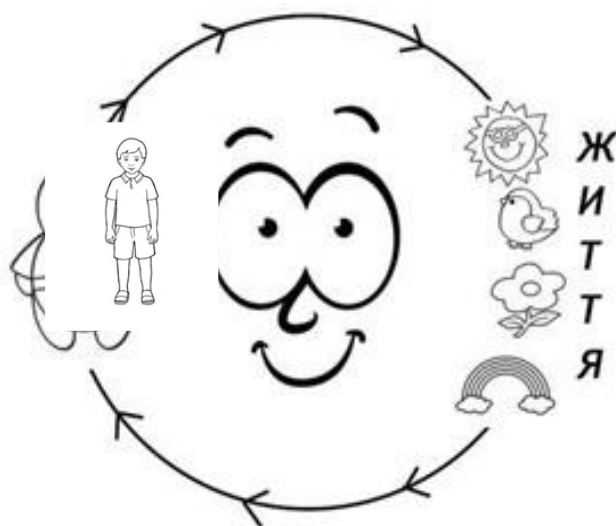
Питання до дитини: Часто говорять, і ти, мабуть, також це чув, що життя чудове. Як ти думаєш, чому так говорять? До кого ти б звернувся по допомогу, якщо щось трапилось у житті? (*Відповідь дитини*). Психолог чітко наголошує, що у дитини є відданий, сильний друг в його особі, до якого вона завжди може звернутися по допомогу.

Психолог: Так, ми з тобою бачимо, що в житті все ж таки є сумні події, але від людини залежить, щоб якомога більше подій були радісними, світлими, «теплыми», від яких людина «літала» б, як пташка, «розквітала» б, як квіточка, «співала» б чарівні пісні, як соловейко, була б, одним словом, щасливою (це слово психолог промовляє разом з дитиною). (*За допомогою психогімнастики дитина показує «пташку», «квіточку» тощо*). Давай пригадаємо твої улюблені казки, герої яких також переживали страшні, сумні, болячі для душі події в своєму казковому житті, але не опускали рук, не падали духом. Вони своїми добрими думками, сміливими вчинками робили все для того, щоб життя було радісним, ті, хто поруч – щасливими, щоб добро перемогло зло. Їхніми головними помічниками-друзями, які жили в їхніх серцях, були любов до життя і віра в те, що все буде добре, що життя дуже цікаве. (Психолог разом з дитиною підбирає ілюстрації до казок і детально обговорює поведінку, настрій головного героя у складній життєвій ситуації, в якій він опинився, як він одержав перемогу, якими думками керувався, завдяки яким особистісним якостям став переможцем). Психолог ще раз чітко наголошує: головний герой переміг тому, що любив природу, свій край, своїх близьких, друзів, звірят, які приходили на допомогу, дощик, вітерець, які дарували добрий настрій, з повагою ставився до інших людей, а, долаючи життєві негаразди, він дізнавався дуже багато цікаво-

го про життя, про світ, в якому він жив і поступово ставав сильнішою, мудрішою людиною, за що і був вдячний життю. Іншими словами, він любив життя і не впускав у своє серце зло, образу, роздратованість, а тому і життя до нього УСМІХАЛОСЯ!

Психолог: А як ти вважаєш, як життя може усміхатися людині і як вона це може зрозуміти? (Перед дитиною лежать картки із зображенням сонечка, блакитного дощичку, ніжної білої пухнастої веселої хмаринки, прозорого джерельця, квітового гаю, пташки, сонячної лісової галявинки, веселки тощо).

Давай, наприклад, візьмемо картку із сонечком. Коли ти прокидаєшся вранці, воно крізь віконце усміхається тобі. Сонечко пробуджує тебе своїми промінцями, торкаючись ніжно твоїх оченят, щічок, ніжок, рученят – воно радіє тобі. Але буває і так, що за віконцем у небі ти можеш побачити важку, темну, «сердиту» хмару, яка затуляє сонечко, але ти ж знаєш, що воно все одно там є. Сонечко сховалося лише на деякий час, тому що воно веселе, грайливе, воно тебе дуже любить, але вирішило, мабуть, пограти з тобою в гру «Схованки». Мине час, і воно знов визирне із-за хмари, яка «розтане» і проллється цілющою водою на землю – сонечко знов усміхатиметься тобі. Отак, Життя тобі усміхається, покликавши сонечко! А тепер давай і ми з тобою усміхнемося сонечку, а, отже, й Життю. Подивись, ось так по колу біжать любов, усмішка: ти любиш Життя – і Життя любить тебе. Психолог пропонує дитині змодельовати «коло усмішок» і за допомогою символів викласти його.



Далі психолог пропонує дитині подивитися на малюнок, на якому зображений квітковий гай, і говорить, що квіти тягнуться до сонечка, до неба, тому що вони люблять Життя і дарують свою красу, пахощі світові й нам – людям. Кожна Квітка, що розквітає, таким чином дарує нам свою усмішку. Отже, Життя, покликавши квіти, усміхається нам різнокольоровими усмішками, від яких наше Життя стає радісним і світлим.

Психолог: А тепер давай і ми з тобою усміхнімося квітковому гаю, а отже, й Життю. Бачиш, як по колу біжать любов, усмішка: ти любиш Життя – а Життя любить тебе і дарує квіточки-усмішки.

Далі психолог пропонує дитині уважно подивитися на малюнок, на якому зображено пташку.

Психолог: Пташка пісенькою розповідає про життя, про те, що вона бачила, як вона радіє кожному дню. Вона любить тебе і співає чарівні пісні.

Питання до дитини: Як гадаєш, що думає пташка про нас – людей, чи добре їй та її друзям-пташкам жити поряд з нами? Що б ти зробила, щоб їхнє життя було радісним, добрим? (*Відповіді дитини*).

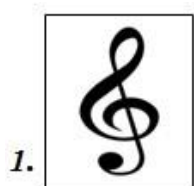
Після цього психолог пропонує дитині взяти картку, на якій зображене блакитне, прозоре джерельце, і пояснює, що життя нас любить, оскільки створило таке чисте джерельце, яке радує дитину і всіх людей своєю «піснею». Воно немов запрошує до своєї смачної і такої рідної водички, привітатися з ним, опустивши руки в його чисту, веселу воду. Психолог пропонує дитині подивитися уважно на джерельце і на мить уявити, що вона перетворилася на це джерельце.

Питання до дитини-«джерельця»: «Щоб твоя водичка була чистою, грайливою, прозорою, що треба людям зробити?» або «З яким проханням ти б звернулося до людей?» тощо. (*Обговорення відповідей*).

Після цього психолог пропонує дитині разом з ним брати по черзі фішки теплого кольору, називати вчинки, які б вона хотіла зробити, щоб життя людей (і не тільки близьких їй) було щасливим, світ – добрим, природа – квітучою,

красивою, і класти їх в жовте коло (позитивні події). У результаті дитина наочно бачить, що позитивних подій стало значно більше, ніж негативних (чорне коло), а, значить, і життя наповнилося добром, радістю. Головний висновок: заслуга в цьому належить їй (кожній людині). Наприкінці психолог обговорює з дитиною фразу: «Все в твоїх руках» з акцентом на «вчинкове життя»: вчинок – моральне діяння, вчинок – думка, вчинок – почуття (за І. Д. Бехом), на цінність людського життя.

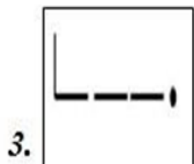
Психологічний акорд завдань для учня.



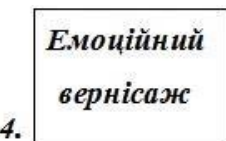
Заспівай мелодію, будь-яку, яка відображає твій настрій. Добери до мелодії кольори, сюжетні картинки (звучить життєрадісна, мажорна мелодія). Склади маленьке оповідання.



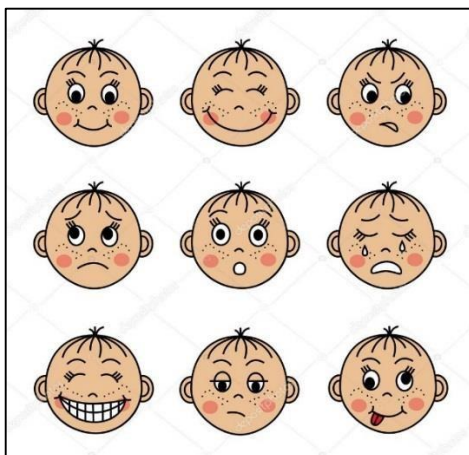
Намалюй пташку, квітку, які радіють Життю.



Склади речення зі словами «мир», «добро», «люди», «вчинки».



Подивись на ці картинки (сюжетні) і кольором покажи настрій головних героїв. Як ти це зрозумів? Повтори емоції.





5.

Розкажи, що у тебе на душі, які думки? Що ти думаєш про те, що з тобою сталося?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна Квітка на ім'я – «Квітка-розуміння».

Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення». (Відповідь учня).

В той час, коли учень відповідає психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «Квітка-розуміння» розкривається в його руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для учня, який він запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

За допомогою психолога учень резюмує:

- 1) в житті бувають різні життєві ситуації – страшні, сумні, веселі, добрі і т.п.;
- 2) війна – це жах, біль, страждання;
- 3) мир – це добре, у ньому панує любов;
- 4) людина повинна робити все, щоб примножувати добро, усмішки, робити добрі вчинки.

Психолог пропонує учню поставити «Квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках, у вазочку і чітко проговорити, що він зрозумів.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. «Чарівні слова та внутрішній світ людини»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити розуміти внутрішній світ людини, причинно-наслідкові зв'язки;
- ✓ розвивати уяву, абстрактне мислення, рефлексію, емоційний інтелект;
- ✓ виховувати співчуття, доброту, милосердя, емпатію, толерантність.

Попередня робота: бесіда-роздум «Чому людина буває сердитою?», дидактична гра «Як би я вчинив, якби...», «Чарівні слова», закріплення слів-антонімів.

Хід гри-вправи.

Психолог: Якщо ми з тобою вже знаємо, що майже все в руках людини, давай спробуємо це перевірити на собі прямо зараз. Подивись на цю світлину. Хто це? (Баба-Яга).

Питання до дитини: Покажи кольором, який у неї настрій? (*Дитина показує сіру, чорну фішку*). Як ти гадаєш, а чому вона така сердита, підступна? (*Відповіді дитини: самотня, страшно в лісі, в хатинці неохайно, незатишно, немає друзів, онуків, не робить добрих справ, тому з нею ніхто не спілкується, коли хворіє, нікому про неї потурбуватися, на всіх ображається, не бачить краси навколо – дерева, лісові квіти, ялинки, смереки та ін., її ніхто не любить, і вона нікого та ін.*). Психолог допомагає дитині дійти висновку: так, в її серці немає любові, там роздратованість, вона сердита, а тому вважає, що життя важке, а вона сама – сердита!

Психолог звертається до дитини: Давай допоможемо Бабі-Язі відчувати радість, турботу, зробити так, щоб вона відчула, що хтось її любить. Для цього ми перетворімося на добрих чарівників, і допоможуть нам в цій добрій справі наші помічники – уява, чарівні слова-квіточки, слова-пташки, наші добрі думки і тепле серце, які, торкаючись серця, душі, не тільки Бабі-Язі – казкового героя, але і будь-якої людини, роблять так, що вони розквітають, мов чарівні пахучі квіти, стають добрими, лагідними, людьми, сповненими любові, краси.

Психолог пропонує дитині заплющити очі, «посадити» на кінчик свого язичка добрі, ніжні, теплі слова («бабуся, я тобі намалюю квіти, допоможу при-

брати кімнату, прочитаю віршик, разом з тобою посадимо деревця, на твій день народження напишу тобі листа, заберу тебе до нас додому, приготую тобі теплого чаю, пригощу смачною кашею тощо), і промовити їх уголос, уявляючи, як вони, мов пташки, летять через гори, гаї, поля, моря, океани до самісінької хатинки на курячих ніжках, яка стоїть у лісових хащах. Долетівши до Баби-Яги, слова торкаються її серця. *(Доки дитина сидить із заплющеними очима, психолог непомітно перевертає світлинку на зворотний бік, де зображена добра, усміхнена, охайна бабуса).*

Психолог: Розплющ очі й подивись на чарівну силу слів і твоїх добрих намірів, добрих думок. *(Дитина бачить «диво»!)*



Поступове перетворення Баби-Яги

Психолог: Бабуса дуже вдячна тобі. Ти – справжній друг, адже саме ти знайшов слова, які розквітли в її серці, допоміг покращити її життя, змінити настрій, наповнити її серце, душу теплом та надією. Покажи за допомогою кольорових фішок її теперішній настрій (дитина показує жовту, рожеву фішки).

Психолог: Так буває і в житті людини, коли в серці є віра, надія, любов, усе складається добре, й життя стає цікавим, пізнавальним. Сьогодні ти «розфарбував» життя старої сердитої Баби-Яги у теплі, добрі, сонячні кольори, і

вона змінилася. Отже, все в наших руках! (Для дитини це дуже важливий крок – відчути, побачити результат свого вчинку: дитина перебуває «в духовній аурі» (за І. Д. Бехом).

Психологічний акорд завдань для учня

1.



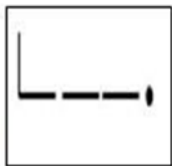
Придумай свій танок для слова «радість».

2.



Намалюй радість.

3.



Склади речення зі словами «радість», «мир».

4.

Емоційний
вернісаж

Подивись на портрети. Який настрій у кожної людини? Чому?

Що могло трапитися? Які слова допоможуть підняти настрій людині із сумним обличчям, заспокоїти?



5.



Про що думає самотня людина? Яка вірить у те, що Життя – прекрасне? Як допомогти зневіреній людині? Про що б ти хотів її запитати? Які знайшов би слова підтримки? Як би ти їй довів, що життя, яким би воно не було – чудове?!

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічі 1) і наголошує, щоб Квітка в його руках розпустилася, необхідно розповісти про що дізнався, зрозумів, чому навчився, що тепер вже вміє робити, висловити своє ставлення, сформулювати свою точку зору. Наприклад: «Я тепер знаю, що...», «Я зрозумів, що...», «Я вмію слухати і чути...».

За допомогою психолога учень резюмує:

- 1) добрим словом можна «лікувати душу»;
- 2) треба більше добрих, теплих слів дарувати людям.

Психолог пропонує учню поставити у вазочку «Квітку-розуміння» і акцентує його увагу на тому, що він добре розуміє внутрішній світ не тільки свій, а й інших людей і здатен допомагати їм силою слова, зігрівати словом душу, робити їх кращими.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 3. «Я веселий приборкувач слова «страх»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ продовжити вчити моделювати ситуації, «прокручувати» в уяві «від» і «до» проблемну ситуацію, обговорювати ключові моменти та робити умовиводи;
- ✓ розвивати процеси самопізнання, інтуїцію, емпатію, творчу уяву;
- ✓ допомогти дитині відреагувати на придушений страх, матеріалізувати

його;

✓ виховувати самовладання.

Хід бесіди.

Психолог: Намалюй, будь ласка, те, чого ти боїшся. (*Бесіда з дитиною про те, що намальовано*). Після цього, психолог пропонує дитині разом з ним викласти на окремому папері з літер або написати слово «СТРАХ», а потім підібрати до нього колір, показати слово «страх» за допомогою психогімнастики (очима, руками, плечима, ходою, поставою тощо). Психолог приєднується до виконання завдання.

Психолог: А тепер ми з тобою перетворимося на веселих, добрих чарівників, а допоможуть нам у цьому наші кольорові друзі-олівці і наша весела уява (дитині пропонується розправити плечі, підняти голову вище й усміхнутися. Зафіксувавши цей стан, подивитися на папір зі словом «страх» і голосно розсміятися. Психолог приєднується до виконання завдання). Після цього, дорослий пропонує дитині взяти олівці (теплі кольори) або за допомогою фарб, разом з ним, перетворити кожен літеру слова «страх» на веселого чоловічка з очима, усмішкою, який у кумедному одязі, взутті, чудернацькому капелюшку, зробити контури кожної літери більш округлими, «подружити» – поєднати їх домалювавши ручки. Психолог звертає увагу дитини на те, що літери – «веселі чоловічки» – стоять перед дитиною, взявшись за руки, як захисники, які міцно, немов стіна, стоять на варті захисту.

Питання до дитини: А чи може страх бути корисним? (*Психолог допомагає дитині відповісти на запитання*).

Психолог: Подивись на цих веселих чоловічків-літери, вони веселі бешкетники, які люблять стрибати, бігати, ходити перевертом, сидіти одна на одній, плутатися місцями. (*Дитині показують картки, на яких, кумедним способом, написано слово «страх» літерами у вигляді веселих чоловічків, які тримають один одного за руки*).

Психолог звертає увагу дитини на те, що вона сама є чудовим чарівником, оскільки «зачарувала» «холодне» слово «страх», перетворивши його на

свого захисника, і допомагає дійти висновку: страх допомагає людині вижити, зберегти своє життя, попереджає про небезпеку тощо. Далі психолог пропонує послухати казку «У страху очі великі», обговорити її та разом з дитиною навести приклади життєвих ситуацій, які б відповідали назві казки. Потім психолог пропонує дитині повернутися до малюнку, на якому вона намалювала те, чого боїться, розірвати його на дрібні клаптики, зробити з них малесенькі кульки. Потім разом вийти на вулицю і розкидати їх – зробити «постріли» на «всі чотири сторони», підняти вгору руки і щосили радісно закричати: «Не боюсь. Я смілива (ий) дівчинка (хлопчик)!»

Малювання, рухливі ігри на природі «У царині її Величності Природи»

Мета:

- ✓ навчити дитину за допомогою малюнка висловлювати, виражати свої емоції, кольорами передавати настрій пори року, об'єктів природи;
- ✓ розвивати емпатію, уяви, звільнятися від негативних емоцій, відчуттів;
- ✓ виховувати відчуття краси та розуміння єдності з оточуючим світом.

Місце проведення: парки, ігрові майданчики, берег річки тощо. Психолог пропонує дитині знайти місце, де їй зручно, комфортно, де вона відчуває себе захищено (галявина, парк, ліс тощо).

Після спостережень за природою, споглядання об'єктів природи, слухання тиші дитина малює за власним бажанням. (*Психолог малює разом з дитиною*). Потім, по черзі, розповідають про намальоване, про те, що хотів «розповісти» їх малюнок, наприклад, намальований птах (річка, ліс, поле, деревце тощо), що цікавого є в його житті. Після того, як дитина і психолог розповіли, кожний про свій малюнок, психолог пропонує «перетворитися» на намальований об'єкт (пташку, річку, ліс, поле, деревце тощо) і, голосно, в русі виголошувати свої почуття (кожний по-своєму, виплескують своє внутрішнє напруження, настрій через обраний образ). Потім, сівши один навпроти один одного, дитина-«пташка» розповідає про своє життя, чому вона радіє і від чого може засмутитися (психолог також виконує це завдання після дитини в обраному ним образі).

Питання до дитини-«деревця»: Хто тобі приносить радість (зелене листя, сонечко, вітерець, птахи, пташенята в гніздах тощо)? А ти кого радуєш (пташок, мої гілочки вкривають їх від спеки, дощу, від сильного вітру; людей, які відпочивають в холодку тощо)?

Психолог: Бачиш, у Природі також усе радіє один одному й усміхається. Усмішка біжить по колу. Хоча, звісно, буває і таке, що засмучує деревце. (*Відповідь дитини*). Психолог звертає увагу дитини, що навіть взимку, коли дерево спить, йому сняться теплі, веселі, лагідні сни. Воно знає, що скоро прокинеться, його гілочки знову будуть зеленими, веселими, квітучими, і даруватиме радість, добро своїм друзям, а вони – йому.

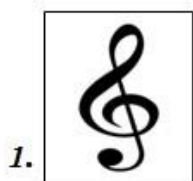
Загалом, такі прогулянки дають змогу органічно, невимушено «перевести» увагу дитини на «лікувальні» благодатні барви природи (активне застосування всіх сенсорних аналізаторів), пережити катарсис («очищення»), зняти м'язову скутість, напруження, тривожність, поліпшити загальний психоемоційний стан. Додатково варто запропонувати дитині ліплення, за допомогою якого трансформується напруга, знімаються м'язові затискання. Корисно використовувати глину, тісто – нехай дитина створює свої «шедеври». Приєднайтеся до неї: ліплення разом – чудове відчуття команди, яка захоплена цікавою спільною справою.

Особливе місце у роботі з цією категорією дітей посідає пісочна терапія, яку розробила Дора Калфф – юнгіанський аналітик (Швейцарія). Пісочна терапія – психотерапевтичний, трансформаційний процес, в якому психіка активізується за допомогою символів, створення архетипічних образів, що зачіпають зміст несвідомого. Пісочна терапія відкриває людині як шлях доступу до несвідомого, так і спосіб вираження її внутрішнього стану за допомогою символів. Використання пісочної терапії для дітей (дорослих), а тим більше для дітей цієї групи ризику, залишається на першому місці.

Лікувальним ефектом дитячої душі володіє сам процес гри з піском, бесіда з дитиною, в ході якої вона розповідає про побудований нею світ у неве-

ликій пісочниці, про те, що хоче змінити, доповнити тощо. Ящик з піском, за словами Д. Калффа, стає вільним і захищеним простором, в якому може відбуватися зцілення і психологічний розвиток, який людина може заповнювати на свій розсуд (фігурки, предмети тощо), обговорювати свої проблеми, дії, мрії та ін. Пісочна терапія допомагає активізувати уяву, вербальний компонент, тренує дрібну моторику рук, гармонізує психоемоційний стан, розвиває пізнавальні процеси, процеси саморегуляції, творчий потенціал, допомагає формувати комунікативні навички, установку на позитивне ставлення до себе, світу, вміння об'єктивно оцінювати себе тощо.

Психологічний акорд завдань для учня

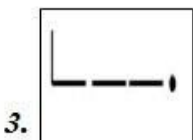


Послухай мелодії і скажи в якій ти почув «страх», а в якій «радість» «сміливість»? Покажи кожну мелодію за допомогою жестів, міміки, рухів. У чому є різниця?

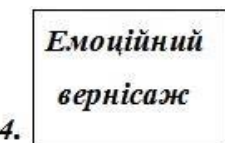
Послухай звуки, які схожі на вибух. Налаштуй своє серце, душу, розум на позитивні емоції і скажи від чого може бути вибух (ці звуки феєрверк, хлопаки під Новий рік тощо). Звертається увага дитини, що вибухи – це не тільки «війна», але вони можуть бути і в мирному житті (приклади).



Намалюй фейєрверк. Що відчуває людина, коли його бачить, чує?



Склади речення із словом «вибух» у прямому та переносному сенсі. (Вибух емоцій, аплодисментів, радості тощо).



Подивись на малюнки (мирні сюжети і воєнні). Відбери ті, що нагадують тобі сумне і розірви на малесенькі шматочки. Уяви, що їх підхопив твій друг-вітер і поніс сумне, погане далеко-

далеко за горизонт. Вони зникли! Візьми олівці (фарби) і поряд з мирними сюжетними картинками намалюй себе, свій дім, вулицю, друзів так, щоб раділо твоє серце і співала твоя душа! Поясни вислів «Співає душа».



Про що ти частіше всього думаєш, яким уявляєш своє майбутнє? Про що повинні частіше думати люди, щоб на землі був мир? Щоб ти зробив для цього? Які риси характеру людини можуть накоїти горе іншим? Що б ти порадив дорослим, щоб швидше припинити війну?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічам 1, 2) і наголошує – щоб Квітка в його руках розпустилася необхідно розповісти про те, що він зрозумів, чому навчився, що тепер вміє робити, яке його ставлен-

ня, яка точка зору.

За допомогою психолога учень резюмує:

- 1) все в руках людини – вона може впоратися із своїми переживаннями, страхами;
- 2) вибух може наповнюватися звуками, які символізують свято, полювання тощо;
- 3) «руйнівні», «страшні» картинки можна викинути з пам'яті та замінити їх на позивні;
- 4) треба вміти цінувати життя. Будь-яка життєва ситуація, навіть страшна, збагачує життєвий досвід людини, робить її розумнішою, душевною, життєстійкою.

Психолог пропонує учню поставити у вазочку «Квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках, завдяки його розуму, його старанням, цілеспрямованості.

Як ти думаєш, чого можна в тебе навчитися? Що змінилося в тобі? Що

ти робив, щоб подолати свої страхи? Що ти порадиш іншим людям, які зараз потрапили у складну життєву ситуацію? Як ти сприймаєш життя, себе у ньому?

Психолог: Подивись на цей чарівний букет з «Квіток-розуміння», який збільшувався від зустрічі до зустрічі. *(Наголошує, скільки потрібно знати, розуміти, вміти, щоб «приборкати» те, що заважає, щоб змінити себе, своє ставлення, а значить і погляд на ситуацію).*

Відповідна робота з дітьми зі Сходу країни дозволяє:

- ✓ активізувати внутрішні ресурси дитини для подальшого розвитку;
- ✓ наочно показати «різнокольоровість» життя із акцентом на теплих кольорах – позитивних подіях;
- ✓ розширити погляд дитини на життєві ситуації, їх значення, вплив на життя людини, формування життєвого досвіду;
- ✓ акцентувати увагу дитини на тому, що кожна людина має свій індивідуальний життєвий досвід – це її багатство;
- ✓ сформувати позитивний образ свого «Я» через практику «вчинкового життя» (за І. Д. Бехом).

Паралельно проводиться індивідуальна робота з батьками молодших школярів (переселенці), що також якісно впливає на результат роботи з дітьми, оскільки самі батьки отримують необхідну психологічну допомогу, психологічні знання. У ході індивідуальних бесід з психологом значно посилюється інтерес батьків до внутрішнього світу своєї дитини, що є своєрідним поштовхом до свідомого підвищення батьками своїх психологічних знань, психологічної культури.



Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки назустріч дитині,
змінити своє бачення, ставлення, точку зору

Батьки

Педагог

Кожній людині необхідний час, щоб подолати наслідки психотравми. Важливо, щоб усі оточуючі люди огорнули душевним теплом, любов'ю постраждалого, виявили увагу до тієї індивідуальної швидкості, з якою це робить постраждала дитина. Хваліть її за те, що вона звернулась до вас за підтримкою. Дайте їй висловитись так, як вона цього хоче – це допоможе зцілитися їй найбільш природним для неї шляхом. Любіть дитину усім своїм серцем, душею.

Розпитайте саму дитину про симптоми ПТРС. Поясніть дитині, що її реакція на пережите – це нормальна реакція на травму. Ваша любов, толерантність, увага допоможуть дитині знайти свою зону комфорту та розширювати її межі.

Автори, які допоможуть поглибити свої знання,
подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм
та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

Батьки

Педагоги

1. Корчак Януш Как любить ребенка / К. Януш. – М.: АСТ, 2014. – 213 с.
2. Сухомлинский В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский – Изд. 5-е. – М. : Политиздат, 1985. – 270 с.

1. Баева И. А. Психология безопасности как основа анализа экстремальной ситуации / И. А. Баева // Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. – 2012. – № 145. – С. 6-18.

2. Баева И. А. Экстремальная ситуация в контексте психологии безопасности / И. А. Баева // Психология экстремальных ситуаций / Под. Ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. – М. : ПИРАО, 2007. – 304 с.
3. Бех І.Д. Виховання як духовно - моральне удосконалення особистості/ І.Д. Бех // Рідна школа. – 2014. – № 4-5 (квітень-травень). – С. 21-26.
4. Бех І. Д. Виховні закони убагодійному житті особистості / І. Д. Бех // Рідна школа. – 2011. – №6 (червень). – С. 39-42.
5. Божович Л. И. Личность и ее развитие в детском возрасте. (Психологическое исследование) / Л. И. Божович.- М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
6. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – Изд. 4-е, испр. и доп. – К. : «Освіта України», 2007. – 332 с.
7. Діти і соціум: Особливості соціалізації ді-тей дошкільного та молодшого шкільного віку: Монографія / А. М. Богущ, Л. О. Варяниця, Н. В. Гавриш та ін.; Наук. Н. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін.; за ред. Н. В. Пророк. – Славянськ : П.П. «Канцлер», 2015. – 84 с.
8. Зеньковский В. В. Психология детства / В. В. Зеньковский. – Фонд «Христианская жизнь», Клин, 2002. – 271 с.
9. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
10. Решетников М. М. Психическая травма / М. М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
11. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1972. – 423 с.
12. Сухомлинский В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский. – Изд. 5-е. – М. : Политиздат, 1985. – 270 с.
13. Трубицына Л. В. Процесс травмы / Л. В. Трубицына. – М. : Смысл; ЧеРо, 2005. – 218 с.

14. Фрейд З. Исследование истерии / Пер. с нем. С. Панкова; научная редакция М. Решетникова, В. Мазина // З. Фрейд – Собр. соч.: в 26 т. – Т.1. – СПб: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005. – 464 с.
15. Фройд А. Психоанализ в детском возрасте и воспитание / А. Фройд // Введение в технику детского психоанализа. – Выпуск 1. – М. : 1991. – 90 с.
16. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту / Н. В. Пророк, С. А. Гончаренко, Л. О. Кондратенко та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. – Славянськ : ПП «Канцлер», 2015. – 84 с.

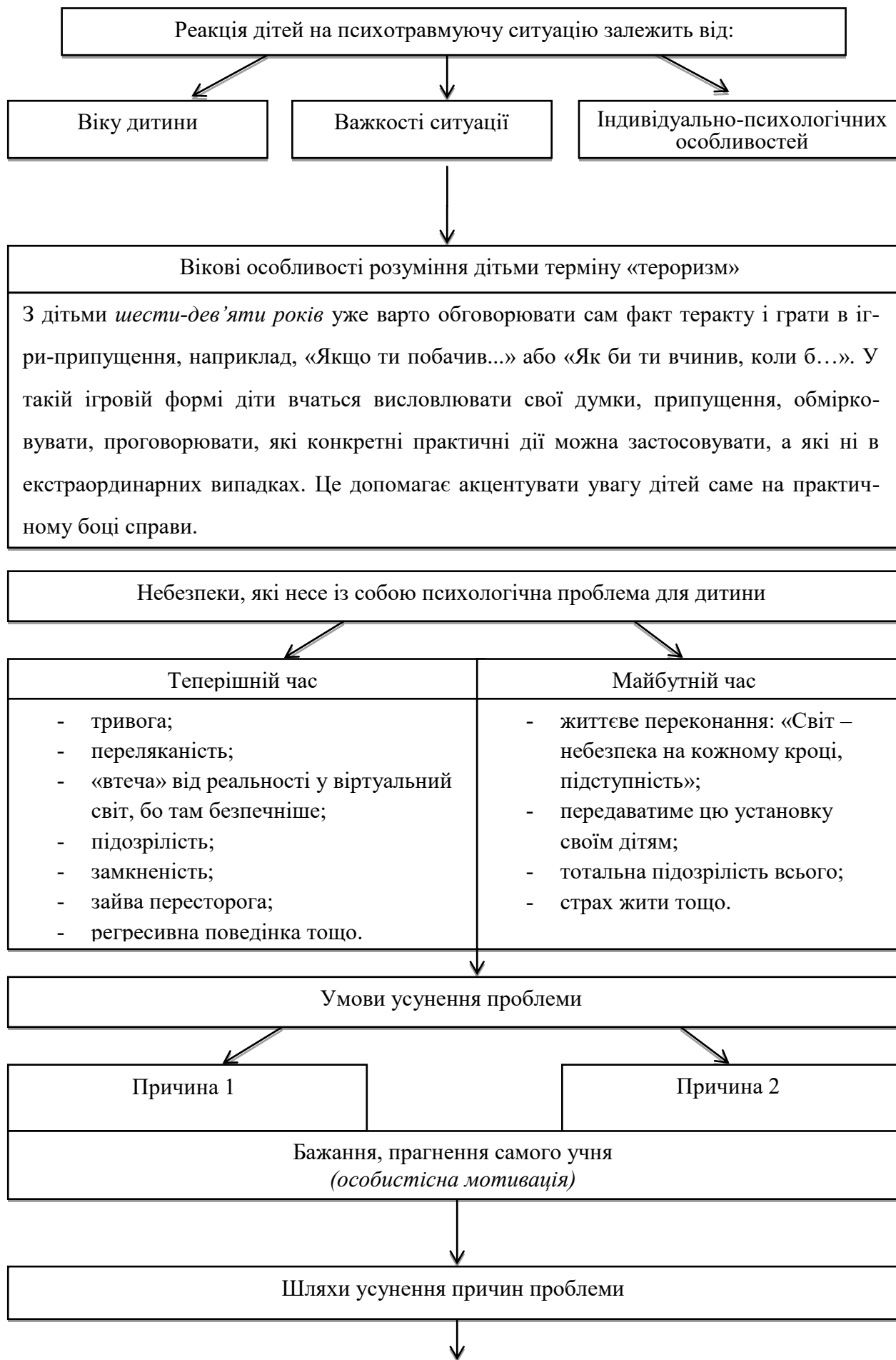


Нотатки, міркування

[illegible]

3.4.3. «Я не піду на вулицю. А раптом там зустріну терористів...»





Психолог створює позитивну ситуацію розвитку у спеціально організованому процесі спілкування з дитиною.

Мета – активізувати додаткові ресурси, здібності дитини, які допоможуть знайти нові можливості у розв’язанні життєвої ситуації, формувати у неї психологічну стійкість.



Орієнтовні практичні уроки роботи з учнем

Зустріч 1. Розмова «Чого мене навчила казка»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити аналізувати казковий сюжет, поведінку казкових героїв, робити умовисновки, підкріплюючи їх чіткими аргументами;
- ✓ розвивати словниковий запас, аналітичне мислення, філософське розуміння життя;
- ✓ виховувати любов до життя, інтерес до внутрішнього життя інших людей.

Попередня робота: знайомство з учнем, його батьками. З’ясування того факту, де він чув про тероризм, терористів або він був безпосереднім свідком цієї події, чого боїться, чи розуміє, яка мета зустрічі з психологом, його очікування від цих зустрічей. Психолог допомагає учню чітко «озвучити» свою проблему та сформулювати мету – *розуміти думки, поведінку інших людей, вміти розпізнавати їх наміри, як діяти в небезпечній ситуації.*

Хід бесіди.

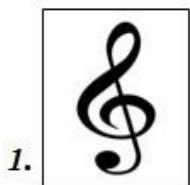
Дитина пригадує казки, які, на прикладах своїх персонажів, вчать бути спостережливими, пильними, кмітливими, показують, до яких сумних наслідків можуть призводити необачність, неслухняність, неправильні дії. Так, наприклад, Вовк у казці «Вовк і семеро козенят» вдається до хитрощів, щоб здійснити свій підступний намір – напасти на козенят і з’їсти їх. Він натягує на себе овечу шкуру й звертається до коваля, щоб той змінив йому голос зробивши його лагідним та ніжним, як у матусі козенят. Ось так лихий Вовк добивається свого! Яка повчальна казка!!! В іншій казці, «Спляча красуня», зла чаклунка оберну-

лася на стареньку бабусю-жебракку, щоб не викликати підозри у дівчинки і здійснити свій лихий задум, свою чорну справу. Приспавши її пильність удаваною приязною поведінкою, жалібним лагідним голосом, стара викликала довіру у Красуні, а пригостивши її смачним, гарним на вигляд яблуком, але яке несло в собі небезпеку, чаклунка завершила задумане – зачарувала дівчинку. Поясніть дитині, що Красуня звернула увагу лише на зовнішній вигляд гості, її вік, що і викликало в неї стовідсоткову довіру. Дівчина не відчула небезпеки у старій жебрачці і зовсім не звернула увагу на поведінку-підказку свого вірного чотирилапого друга-собаку, який відчув, що у старої на душі, у думках є щось не добре, зле і кидався на злу чарівницю.

Допоможіть дитині дійти важливого висновку: часом за приємним, лагідним зовнішнім виглядом можуть ховатися зло, небезпека, тож, якщо це вчасно не помітити, може виникнути загроза для життя, трагедія. Отже, людина має бути спостережливою, уважною, обережною і пильною.

Психолог разом з учнем роблять висновок: важливо прислуховуватися до думки інших, але важливо вміти чути, розуміти себе, своє «Я».

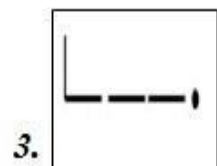
Психологічний акорд завдань для учня



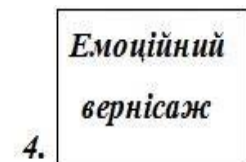
Поспівай мелодію «підступного вовка», станцюй танок «Козенятка зустрілися з матусею». (Обговорення поведінкових маркерів).



Намалюй очі підступного, хитрого Вовка або бабусі-жебрачки з казки «Спляча красуня».



Склади речення зі словом «обережно».



Намалюй обличчя людини, яка щось замислила недобре, які її наміри, наведи приклади з життя.



5.

Про що думала бабуся-жебракка з казки «Спляча красуня» або вовк з казки «Вовк і семеро козенят»? Покажи їхні думки мімікою, кольором.

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна Квітка на ім'я – «Квітка-розуміння». Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке

твоє враження, ставлення». Доповни речення:

- 1) «Щоб розпізнати наміри людини, потрібно...»
- 2) «Я думаю, що Козенят їхня історія навчила...»
- 3) «Я думаю, що Красуня зробить висновки... і буде більш...»

Психолог: Подивись – в твоїх руках розпустилася «Квітка-розуміння»!

Психолог пропонує учню «Квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках, поставити у вазочку і акцентує його увагу на тому, що це перша Квітка на шляху до його мети.

Психолог дякує учню за твору співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. «Портрет терориста»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити дитину розуміти внутрішній світ іншої людини, «розшифровувати» його наміри, «читаючи» його невербальну мову, маркери;
- ✓ розвивати спостережливість, мислення, уміння помічати важливі дрібнички в поведінці іншої людини, емпічний інтелект;
- ✓ виховувати інтерес до аналізу життєвих ситуацій, розуміючи його цін-

ність для життя людини, уміння розуміти психологію інших людей, їх внутрішній світ, «бачити» людину, так би мовити, зсередини.

Попередня робота: Учень ще раз «озвучує» свою мету – розуміти думки, поведінку інших людей, вміти розпізнавати їх наміри, як діяти в небезпечній ситуації.

Бесіда *«Психологічний портрет мого улюбленого героя»* (казкового, з мультфільму, кінофільму тощо). Аналогічно проводиться бесіда про персонаж, який вчинив зло (його психологічний портрет). Порівняння двох літературних героїв з улюбленого оповідання.

Пригадування прислів'я про підступність намірів людини, її нещирість.

Хід бесіди.

Психолог викладе перед дитиною предмети: білий аркуш паперу, білу вату, красиві кольорові стрічки, уламки брудного, мутного скла, заіржавілий цвях, зім'ятий чорний аркуш паперу, брудний камінь, паперові чорні хмарини, на яких зображені похмурі, сердиті, агресивні обличчя і контур руки. Запропонуйте дитині, за допомогою дорослого, відібрати предмети, що вказують на лихе в людині, і покласти їх у прозору вазочку. Так, наприклад, дитина бере уламки брудного, мутного скла (символ поганих думок) і кладе у вазочку, потім бере зім'ятий аркуш чорного паперу (символ образи на когось, того, що душа людини «хворіє», їй незатишно та ін.), заіржавілий цвях (символ поганих намірів – зробити боляче іншим), брудний камінь (символ виношування поганих планів, недоброго ставлення до іншої людини, символ агресії, підступності та ін.). Доцільно обговорити з дитиною вислів: «Людина носить камінь за душею» і детально пояснити, що це означає. Далі дитина бере чорну хмарину, на якій зображені сердиті вирази обличчя і рука (символ зв'язку думок людини з її діями, вчинками). Після цього дорослий підводить дитину до висновку: ці предмети вказують на те, якою є людина у своїх думках, намірах. Далі дорослий пропонує накрити вазочку білим аркушем паперу (символ охайного зовнішнього вигляду людини), кольоровими, гарними стрічками (символ веселого настрою),

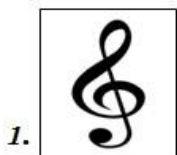
покласти білу вату (символ м'якості, тепла, що може символічно означати лагідну посмішку, ніжний голос тощо).

Дорослий пропонує дитині уважно подивитися на прозору вазочку. Через прозоре скло вона бачить, у символічній формі, так би мовити, внутрішній портрет небезпечної людини, наміри якої «ховаються» часто за гарним зовнішнім веселим виглядом. Також можна показати дитині картинку, на якій зображена половинка яблука, де можна чітко побачити, що зовні фрукт виглядає привабливо, але всередині він гнилий. Такий наочний приклад дозволить провести порівняння – так буває і з людиною, про яку можна сказати, що в неї недобра душа, яка «хворіє». Від неї може йти небезпека.



В результаті дитина у матеріалізованій символічній формі, одночасно, бачить зовнішній і внутрішній портрет однієї й тієї ж самої людини і разом із психологом робить висновок: *часом за добрим, лагідним зовнішнім виглядом може приховуватися небезпека, зло, яке може мати безліч масок, і якщо це вчасно не помітити, може виникнути загроза життю, трагедія; в людині зовнішнє не завжди співпадає з її внутрішнім світом. Головним є те, що у людини в думках, яка в неї душа, оскільки від цього залежать її дії, вчинки!*

Психологічний акорд завдань для учня

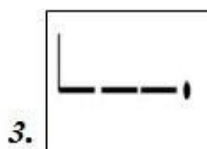


1. Послухай дві мелодії. Яка найбільш підходить до злодія? Чому?
Покажи мімікою, ходую його наміри.

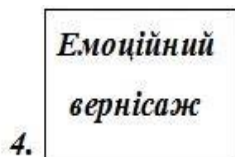
Якщо душа людини може співати, сумувати, радіти, плакати, то які клавіші це відображають? (Запропонувати учню на фортепіано «озвучити» стан душі людини: веселий, підступність, злість, радість, попередньо ознайомивши його, де «живуть» на клавіатурі які звуки). Як звучать клавіші душі доброї людини? Як звучать клавіші душі людини, яка щось замислила недобре? Як ти гадаєш, а чому її душа «хворіє», обтяжена злістю, заздрістю, гнівом? (Учень висловлює свої припущення).



Намалюй за допомогою фарб стан душі доброї людини і лихої. Порівняй їх. Щоб ти порадив людині, яка зібралася скоїти щось лихе? Або намалюй емоції злодія і доброї людини.



Склади речення із словом «душа». Закінчи речення «Душа співає тому, що...», «Душа болить тому, що...».



Покажи мімікою різний стан людини, наведи на кожний стан приклад життєвої ситуації (можна з казок, оповідань, фільмів тощо).



Про що думав злодій, коли планував скоїти злочин? Як би ти його зупинив, які слова знайшов, щоб переконати його, що цього не варто робити?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічі 1) і наголошує, щоб Квітка в його руках розпустилася, необхідно розповісти про що дізнався, зрозумів, чому навчився, що тепер вже вміє робити, висловити своє ставлення, сформулювати свою точку зору.

Психолог: поясни лихій людині, що життя – це добро, головне приносити людям радість, примножувати щастя на землі. Закінчи речення: «Я зрозумів, що...», «Я б порадив зловмиснику..., оскільки це...», «Моя точка зору така..., тому що...», «Я тепер ціную..., вмію... і це нормально для життя, тому що...».

Психолог пропонує учню поставити «Квітку-розуміння» у вазочку, де стоїть вже така ж «Квітка» і говорить, що на шляху до його мети (ще раз учень повторює свою мету, фіксуємо на ній увагу – *розуміти думки, поведінку інших людей, вміти розпізнавати їх наміри, як діяти в небезпечній ситуації*), в його руках розкрилася ще одна Квітка, завдяки його старанням.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 3. «Які бувають життєві ситуації»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

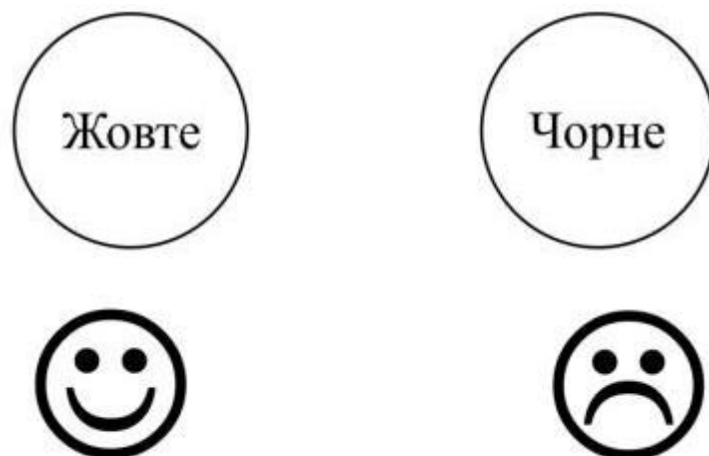
- ✓ навчити поєднувати життєву ситуацію з певними символами (кольором), розуміти усю різнобічність людського життя;
- ✓ розвивати синергетичне сприйняття життя, уміння спілкуватися з людьми протилежної точки зору, слухати і чути, обговорювати складні життєві ситуації;
- ✓ виховувати любов до життя, людей, інтерес до життєвих подій, ціннісне ставлення до життєвого досвіду людини; мотивувати до корисних для людей, світу вчинків.

Попередня робота: Що ти зрозумів з минулих наших зустрічей? Пояснить дитині, що в житті людини бувають різні події, як добрі, веселі (дорослий, дитина називають їх одним словом – позитивні) так і сумні, жахливі, небезпечні (дорослий, дитина називають їх одним словом – негативні). Питання до дитини: До яких подій відноситься теракт? Як ти розумієш слово «теракт», «терорист»?

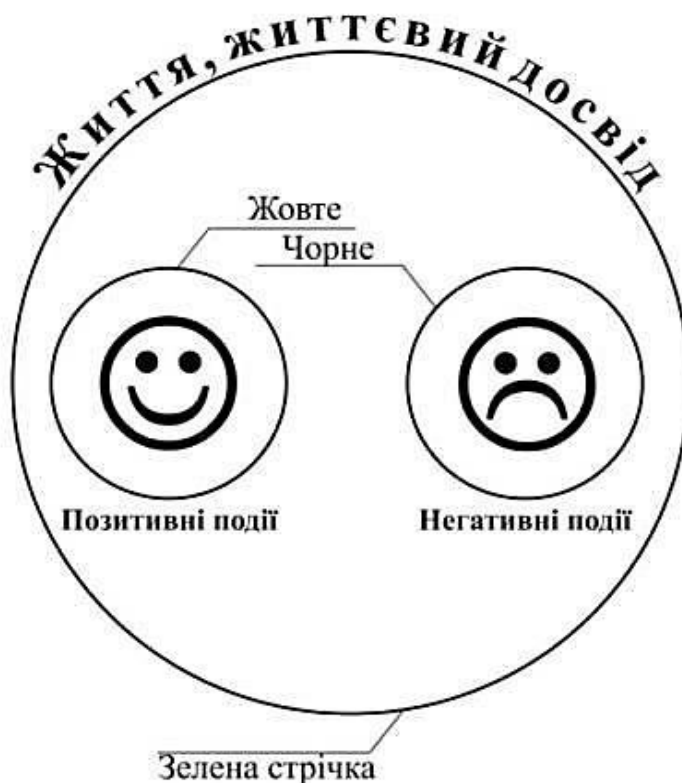
Хід бесіди.

Разом із дорослим дитина за допомогою кольорових фішок створює кольоровий портрет-візерунок позитивних подій (теплі кольори), негативних (холод-

ні кольори). Наприклад, дитина називає певну подію, визначає, якою вона є, бере відповідну кольорову фішку і кладе у відповідне коло, де жовта стрічка – позитивні події, а чорна стрічка – сумні, потім підбирає до кожного кола відповідні вирази облич, які зображені на картках.



Після виконання завдання дорослий бере зелену стрічку, що символізує Життя, і обводить нею жовте коло, чорне коло, створюючи, таким чином, одне велике зелене коло і підводить дитину до висновку: всі події охоплюються одним важливим словом – «Життя».



Питання для обговорення з дитиною: чи потрібно забувати сумну життєву подію, те, що з тобою трапилося? Згадайте, наприклад, казку «Вовк і семеро козенят» і запропонуйте дитині подумати та висловити свою думку: «Якби козенята були пильними, то ...? Чому ж навчила ця життєва ситуація козенят?». Вислухайте уважно дитину і допоможіть зрозуміти, що кожна життєва ситуація збагачує людину життєвим досвідом, завдяки цьому вона стає дорослішою, мудрішою.

Слід проговорити дитині, що:

- розпізнати зло може допомогти спостережливість, уважність до дрібниць у поведінці, рухах, одязі, голосі, очах людини;
- життя – це не тільки безпека, це добро, любов, щастя, дружба;
- у будь-якій життєвій ситуації людина набуває власного життєвого досвіду, вона стає сильнішою, розумнішою, вчиться цінувати життя, користуватися набутими знаннями;
- у людині зовнішнє не завжди співпадає з її внутрішнім. Головне – думки людини, які впливають на її вчинки;
- людина може поділитися своїм життєвим досвідом з іншими.

Психологічний акорд завдань для учня

1.



Заспівай музику, яка відображає твій внутрішній стан. Поясни. (Обговорення з учнем).

2.

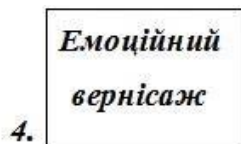


Намалюй за задумом. Розкажи про те, що ти хотів сказати цим малюнком? Намалюй свої емоції.

3.



Закінчи речення «Моє життя...». Склади речення із словосполученням «Я люблю життя...». Розкажи про подію, яка принесла тобі радість (сум)?



Покажи за допомогою міміки, рухів, постави, ходи людину, яка переживає різні емоції. Назви їх, наведи до них приклади життєвих ситуацій.



Намалюй свої думки. Розкажи про них.

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічам 1, 2) і наголошує – щоб Квітка в його руках розпустилася необхідно розповісти про те, що він зрозумів, чому навчився, що тепер вміє робити, яке його ставлення, яка точка зору. *(Відповідь учня).*

Психолог: розкажи про те, що тебе хвилювало і чи змінився твій внутрішній стан після наших зустрічей. Закінчи речення: «Така життєва ситуація... навчила мене...», «Тепер я розумію, що... і вмію застосовувати знання...».

Психолог пропонує учню поставити у вазочку «Квітку-розуміння», яка розпустилася в його руках, завдяки його розуму, старанням, цілеспрямованості і звертає увагу, що на шляху до його мети (ще раз фіксуємо мету – учень проговорює її) розкрилася ще одна Квітка.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 4. «Що треба робити, якщо...»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити критично мислити, правильно оцінювати ситуацію, моделювати її з наступним обговоренням та аналізом;

- ✓ розвивати спостережливість, обачність, аналітичне мислення, уміння прогнозувати наслідки певної ситуації;
- ✓ виховувати ціннісне ставлення до людського життя.

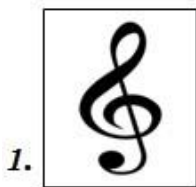
Попередня робота: Бесіда «Що я зрозумів з минулої зустрічі», «Чого я вже навчився».

Хід бесіди.

Розігрування та обговорення проблемних ситуацій. Наприклад, до хлопчика підійшов незнайомець і звертається з проханням: «Потримай, будь ласка, мій пакунок. Я скоро повернуся. От тобі за це цукерки». Діти мають знати: не слід брати будь-що від незнайомих, чужих людей. Варто замислитися, а чому незнайомець не звернувся до інших, дорослих людей або чому він не поклав пакунок до магазинного сховку. Як вчинити в такому разі? Можна ввічливо сказати, що поспішаєш, на тебе чекають батьки, які ось тут, неподалік.

Інша ситуація: «Ти бачиш сумку, біля якої нікого немає. Що ти робитимеш?» По-перше, важливо пам'ятати: брати чужі речі не годиться, не можна; по-друге, треба покликати дорослого, краще – людину у формі (наприклад, полісмена) або того (тих), хто викликає довіру; по-третє, самому не відкривати сумку задля цікавості, а відійти подалі, особливо якщо звідти чути цокання годинника. Це небезпечно! Аналогічно обговорюються ситуації: «Ти побачив (ла), що на лавочці лежить гарненька лялька (новенька машинка). Що ти робитимеш у цьому випадку?»

Психологічний акорд завдань для учня



Передай якомога точніше інтонацію голосу людини-зловмисника і доброї людини.



Намалюй свої відчуття, коли тебе щось тривожить.

3.



Розкажи будь-яку історію із свого життя, коли ти стикнувся з підступністю, хитрістю. Покажи кольором своє ставлення до такої людини. Як ти гадаєш, чому вона так вчинила? Щоб ти порадив їй, цій людині?

4.



Покажи мімікою людину, якій можна (не можна) довіряти. Намалюй емоції і розкажи про них.

5.



Подумай і скажи, за що б ти сказав «дякую» будь-якій ситуації? Чого вона тебе навчила? Який досвід ти виніс з цієї ситуації?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічам 1, 2, 3) і наголошує – щоб Квітка в його руках розпустилася, він повинен розповісти, про те, що зрозумів, про що він дізнався, що вміє робити, висловити своє ставлення, свою точку зору, чи допомагають зустрічі з

психологом наближуватись йому до мети? *(Відповідь учня).*

За допомогою психолога учень резюмує: «Я тепер знаю...», «В житті бувають як... ситуації, так і...», «Мій життєвий досвід...».

Психолог пропонує учню поставити у вазу «Квітку-розуміння», яка розпустилася у нього в руках завдяки його розуму, старанням, цілеспрямованості і звертає увагу, що на шляху до його мети (ще раз проговорюємо і фіксуємо мету) розпустилася ще одна чарівна Квітка.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 5. «Ігри, які мене навчили...»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити бачити небезпеку, оцінювати небезпечні ситуації, розбиратися в поведінці іншої людини, розпізнавати її наміри;
- ✓ розвивати увагу, вміння аналізувати, помічати неправильні дії людей та робити припущення щодо можливих наслідків;
- ✓ виховувати позитивне сприйняття світу.

Попередня робота: Обговорення прислів'я про життя. Бесіда про результати минулих зустрічей.

Хід ігр-вправ.

Дидактична гра *«Що треба робити?»* Дитині молодшого шкільного віку показують сюжетні малюнки із зображенням критичних, небезпечних ситуацій: пожежа, агресія, вибух тощо. Вона має «допомагати» головним персонажам своїми порадами.

Гра *«Навпаки»*. Дорослий навмисно робить помилки, щоб розвивати дитячу увагу, вміння аналізувати, помічати неправильні дії і доводити свою правоту. Скажімо, обговорюється ситуація: незнайома жінка підходить до пісочниці, де граються діти, й пропонує комусь із хлоп'ят піти з нею, щоб показати, де знаходиться, наприклад, метро чи аптека. Дорослий каже: «Так, слід залишити свої справи й піти, а ще можна попросити за це цукерки», тобто він спеціально провокує дитину, щоб активізувати її думку й навчити одстоювати свою точку зору, аргументувати, чому цього не можна робити». **Зауважимо, тут тільки не варто «перегинати палицю»: слід урахувувати індивідуальність дитини, рівень її розвитку, оскільки деякі учні можуть не зрозуміти замаскованого провокаційного характеру таких «підказок» дорослого.**

Психогімнастика – запропонуйте дитині зобразити радість, сум, страх, роздратованість, подив, підозру.

Гра *«Відгадай настрій людини за виразом обличчя»*.

Дитині показують малюнки із зображеннями людських облич з різною мімікою. Вона має висловити своє припущення щодо того, які настрої ця міміка передає.

Гра «Про що говорять очі».

Дитині показують малюнки із зображенням людських очей з метою визначити, що вони виражають: подив, радість, сум, страх, хитрощі, злість тощо.

Психологічний акорд завдань для учня

1.



Станцюй під музику злодія, який щось замислив. Станцюй танок людини, яка зрозуміла його намір.

2.



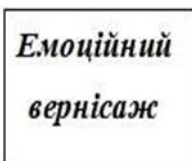
Покажи кольором думки зловмисника. Намалюй в символічній формі, що у нього на душі. Розкажи про те, що ти намалював.

3.



Змоделюй ситуацію і розкажи, як потрібно у ній діяти, щоб уникнути в подальшому біди.

4.



Покажи мімікою зловмисника. Намалюй емоції і розкажи про них.

5.



Що ти думаєш про світ, про життя, про своє життя? Обґрунтуй свою точку зору.

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент

Квітка-розуміння



Психолог дає в руки учню макет квітки на ім'я «Квітка-розуміння» (аналогічно Зустрічам 1, 2, 3, 4) і наголошує – щоб Квітка в його руках розпустилася, необхідно розповісти, про те, що він зрозумів, чому навчився, що тепер вміє робити, яке його ставлення, як він оцінює свою роботу, яка дозволила до-

сягти мети, висловити власну точку зору.

Психолог: Як ти думаєш, для чого варто вміти розбиратися в поведінці, міміці, рухах іншої людини? Для чого треба бути розумно обачним, спостережливим. Як можна вберегти себе, інших від біди? Наведи приклади.

Психолог пропонує учню поставити у вазу «Квітку-розуміння», яка розпустилася у нього в руках, завдяки його наполегливій праці над собою, знанням, цілеспрямованості і звертає увагу, що на шляху до його мети (учень знов «озвучує» її) розпустилася ще одна чарівна Квітка.

Психолог пропонує учню «озвучити», що його турбувало на першій зустрічі, чи справдилися його очікування від роботи з психологом, чи досягнута його мета. (*Дитина озвучує*).

Психолог дякує учню за творчу співпрацю і говорить: «Ти тепер можеш САМ «йти» далі, долати труднощі, але якщо буде треба, я завжди поруч з тобою. Ти – молодець, бо зрозумів, що змінився, перш за все, ти сам, а значить змінився і твій погляд, ставлення до цієї ситуації. Ти зрозумів, що ця ситуація допомогла тобі подорослішати, стати мудрішою людиною із власною точною зору, розуміти свій внутрішній світ. Ти зрозумів себе, а значить розумітимеш інших, ти зрозумів на практиці вислів: «Все в твоїх руках», тепер ти людина із своїм власним життєвим досвідом, яка вміє застосовувати знання на практиці, вміє цінувати їх і свій життєвий досвід! Ти автор свого результату! Можна сказати – ти гарний життєвий психолог, адже ти сам собі допоміг подолати труднощі і досягнути мети!»

Отже, обов'язок дорослих – підготувати дитину до правильної поведінки у небезпечній ситуації. Ця підготовка включає декілька складових, а саме: 1) інформування про типи, види небезпечних ситуацій та їхні характеристики; 2) роз'яснення різних видів небезпеки, які можуть виникнути перед людиною, їх наслідків; 3) пояснення можливості пом'якшити небезпечні ситуації належною підготовкою до них; 4) інформування про те, як можна захистити себе у разі небезпеки.

Науковці довели, що навіть загальна підготовча обізнаність важлива для



Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки назустріч дитині, змінити своє бачення, ставлення, точку зору

Батьки	Педагог
Спільне обговорення «пожежних» питань, критичних ненормативних подій у сімейному колі допоможе дитині зрозуміти: членам родини зрозуміле її переживання, вони поділяють її почуття, вони й самі хвилюються з цього приводу, співчують людям, які постраждали. Це сприяє розвитку в дитині важливих почуттів – співпереживання, почуття єдності, справедливості, емпатії, бажання допомогти тощо. Шановні батьки! Якщо ви помічаєте у вашої дитини порушення емоційної сфери, психічної рівноваги, фізичного здоров'я (поганий сон, апетит тощо), негайно з'ясуйте причини цих розладів і душевно поговоріть із нею. Так ви зможете надати їй своєчасну допомогу. Якщо ж ви не зможете зробити це самі, зверніться до фахівців – медиків, психологів, педагогів. Зверніть увагу! На відміну від стихійних лих та інших неконтрольованих катастрофічних подій, пережитий теракт може призвести до серйозних трансформацій базових переконань особистості, у більшості випадків незворотних.	Будьте уважні до життя кожної дитини, ви її друга «матуся». Життя дитини складається не лише з вивчення уроків, оцінок. Освіта – уміння зустрічати життєві ситуації, розв'язувати їх, виносити з них свій власний життєвий досвід. Організуйте <i>систематично</i> заходи спрямовані на розвиток практичних умінь аналізувати життєві ситуації (цикл занять).

людини, і надто для молодшого школяра. Хоча, звичайно, самих тільки знань замало: будь-яку теорію треба закріпити на практиці. Людина має бути внутрішньо (психологічно) готовою зустрітися з різноманітними труднощами, небезпеками, які трапляються в житті, й уміти долати їх. Помилки, незнання часто обертаються трагедіями для людини, а втрачені можливості бувають незворотні. Ось чому так важливо знати, як правильно поводитися у будь-якій складній життєвій ситуації, як захистити, убезпечити своє життя, допомогти іншим. Деякі дорослі вважають, що не варто розмовляти про небезпеку з дітьми, щоб іще більше не налякати їх реальним життям. **Наша позиція однозначна – розмовляти треба, тільки мудро, враховуючи індивідуальні особливості, психотип дитини, її вік, настрій.**

Сумна хроніка чи не щодня поповнюється повідомленнями про теракти в різних країнах світу і Україна, на жаль, сьогодні не виняток. Ізолювати від цього дитину неможливо, та й не варто. Адже позбавляючи її знань про те, що відбувається навколо, ми можемо створити в її свідомості викривлену картину світу, та ще й піддати її життя потенціальному ризику.

З цього випливає необхідність формувати у молодших школярів *соціальну компетентність*, соціальні навички поведінки, уміння диференціювати людей за ознаками віку, статі, адекватно реагувати на вчинки, слова інших, розвивати свідоме ставлення до себе як до самостійної особистості, рівної з іншими людьми, як до члена суспільства.

Такий підхід допомагає дитині навчитися розбиратися, на рівні свого віку, в людях, які її оточують, а бажання пізнавати людей розвиває спостережливість, що допомагає помічати «дрібнички», які, за певних обставин, виявляються важливими, навіть вирішальними; розуміти невербальну «мову» тіла і те, що людина може бути як джерелом добра, любові, так і небезпеки.



Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

Батьки	Педагоги
1. Допира А. И. Воздействие экранного насилия на подрастающее поколение: история социально-психологических исследований / А. И. Допира // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 1. – С. 28-30. 2. Лаврова Е. В. Представления об опасности и их изменения под воздействием новостных передач / Е. В. Лаврова // Вестник Университета (Государственный университет управления). – 2009. – № 20. – С. 72-74. 3. Лемиш Д. Жертвы экрана. Влияние телевидения на развитие детей / Лемиш Д. – М. : Поколение, 2007. – 303 с. 4. Сарапулова Є. Чим шкідливі «Том і Джеррі?» Вплив інформаційного простору на особистість дитини / Є. Сарапулова // Дошкільне виховання. – 2001. – № 10. – С. 13-14.	1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С. 3-16. 2. Быховец Ю. В. Психологическая оценка переживания террористической угрозы: Руководство. / Ю. В. Быховец, Н. В. Тарабрина. – М. : Ин-т психологии РАН, 2010. – 84 с. 3. Ениколопов С. Н. Психологические последствия терроризма / С. Н. Ениколопов, А. А. Мкртычан // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 71-80. 4. Политова С. П. Личность террориста в представлении современной молодежи / С. П. Политова // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики. Материалы Третьей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань, Казанский государственный университет. 22-23 ноября 2007 г. / Под ред. С. В. Петрушина. – Казань : ЗАО «Новые знания», 2007. – С. 553-555.





[illegible]

3.4.4. «Я не наважуюсь підійти до інших школярів. Я дуже сором'язливий!»



Сором'язливість – актуальна психосоціальна проблема, яка накладає відбиток на найрізноманітніші аспекти життя людини

Сором'язливість – якість особистості, що проявляється в:

- тривожності;
- нерішучості;
- надмірній обережності в спілкуванні з оточуючими;
- наявності суб'єктивних бар'єрів у спілкуванні (не може познайомитися з тим ким хоче, важко сходиться з людьми тощо)

Сором'язливість може супроводжуватися

Тиками

Заїкуватістю

Скутістю

Напругою

Низка труднощів, обумовлених сором'язливістю, які виникають у міжособистісних стосунках (за Ф. Зімбардо)

- труднощі у знайомстві з новими людьми;
- негативні емоційні стани, які виникають під час спілкування;
- труднощі у висловлюванні власних думок (відстоювання їх);
- надмірна стриманість;
- надмірне зосередження на собі, своїй поведінці;
- невдала презентація себе;
- заважає чітко, ясно мислити тощо;

Сором'язливість притаманна (не має віку)

Дітям

Дорослим

Коріння сором'язливості

ДИТИНСТВО

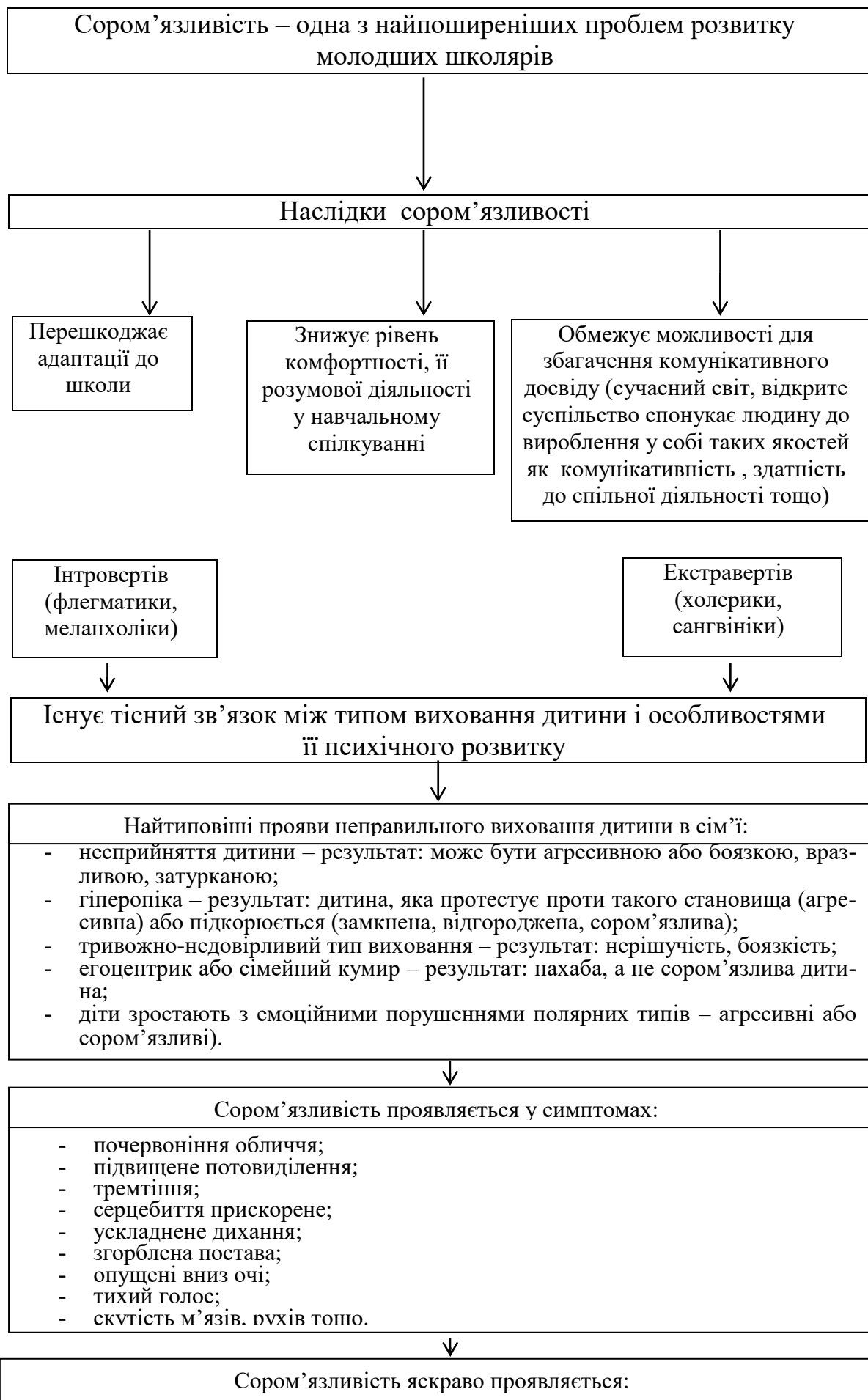


В психології існує декілька підходів до цієї проблеми
(причини, природа):

- *психоаналіз* – сором'язливість розцінюється як реакція на незадоволені первинні потреби інстинкту (відхилення у розвитку особистості внаслідок порушення гармонії між інстинктом, пристосуванням до реальності й розумом, який охороняє моральні норми. Сором'язливість – зовнішній прояв глибокого несвідомого конфлікту, (психоаналітичні міркування – патологічну сором'язливість необхідно лікувати);
- *теорія вродженої сором'язливості* (Р. Кеттел у своєму 16-факторному особистісному опитувальнику виділяв шкалу з двома протилежними властивостями особистості: сміливість-самовпевненість і боязкість-чутливість до погрози. Прихильники цієї теорії переконані – сором'язливість – це вроджена якість, її ніщо не може виправити! Теорія досить песимістична);
- *біхевіоризм* – напрям в американській психології ХХ століття. (На думку біхевіористів – це набута реакція страху на соціальні стимули. Варто змінити форми спілкування, зробити їх «правильними» і скутість зникає. Біхевіористи виходять із того, що психіка людини впливає на форми її поведінки, а поведінка – це реакція на стимул зовнішнього середовища. Ця теорія на противагу попередній теорії є досить оптимістичною);
- *у соціологів* – сором'язливість пов'язується з почуттям власного неблагополуччя (шукать коріння в екології соціального Я);
- *у екзистенціальній психології* – підкреслюється зв'язок сором'язливості з почуттям власної незахищеності, яке викликане страхом бути знехтуваним іншими людьми;
- *дослідники особистісних рис* – розглядають сором'язливість як підвищену чутливість до небезпеки, яка має вроджений характер;
- *в контексті розвитку емоцій, почуттів людини*, сором'язливість розглядається як синонім почуття страху (Д. Болдуїн, К. Гросс), як прояв почуття сорому або провини (В. Штерн, В. Зеньковський, К. Ізард);
- *індивідуальна психологія* (А. Адлер). Автор впровадив термін – комплекс неповноцінності і вважав, що всі діти мають цей комплекс через фізичну недосконалість, брак можливостей, сил, що ускладнює розвиток. Адлер наголошував, що людина ніколи не стане невротиком, якщо вона співпрацює з людьми. Хто не здатен до співпраці – це самотні, невдахи.

Він ввів поняття «невпевнена поведінка», яка обумовлена страхом критики, страхом сказати «НІ», страхом контакту, страхом наполягати на своєму, обережністю. Такі діти залежні, несамостійні, пасивні, тобто сором'язливі (антипод – активні, самостійні, незалежні особистості)

Разом з тим усі психологи підкреслюють зв'язок сором'язливості з особливостями самосвідомості дитини та пов'язаного з нею ставлення до людей: непевненість у собі, негативна самооцінка, недовіра до оточуючих.



В ситуаціях спілкування дитини із однолітками, педагогами, малознайомими людьми (в розмові якимось ніяково посміхається, як правило, повертається до співрозмовника боком. Не виявляє ініціативи у спілкуванні).



В основі сором'язливості дитини лежить своєрідність її ставлення до себе й до решти людей, насамперед до дорослих (недовіра до їхньої доброзичливості)



Сором'язливість може проявлятися у
(виділяють природні й соціальні фактори, які формують сором'язливість):



Інтровертів
(флегматики,
меланхоліки)



Екстравертів
(холерики,
сангвініки)

Індивідуально-психологічна характеристика сором'язливої дитини:

- намагається не привертати до себе увагу;
- виявляє обмежену потребу в контактах з оточуючими (зовнішні прояви);
- дисгармонія загальної високої самооцінки: за високої самооцінки дитина має величезні сумніви в позитивному ставленні до себе оточення, особливо малознайомих. Саме тому, за результатами дослідження Л. М. Галігузової, у спілкуванні з останніми, сором'язливість виявляється найбільш яскраво;
- незадоволення сором'язливої дитини у своїй цінності для інших людей блокує у неї потребнісно-мотиваційну сферу і не дозволяє їй повною мірою задовольнити свої комунікативні потреби;
- гостро переживає своє «Я» (особливість особистості полягає в наступному: все, що вона робить, пропускається через ядро образу, в якому живе «інший», який має сумнів, щодо високої цінності її особистості);
- при бажанні спілкуватися з іншими людьми дитина намагається відмежуватися від контактів у тих ситуаціях, які вона сприймає як напружені;
- ставлення до себе характеризується високим ступенем рефлексивності, фіксованої на власній особистості у будь-яких видах взаємодії;
- гостра чутливість до негативної оцінки;
- невміння ініціювати спілкування;
- недостатній рівень саморегуляції мовлення в діалозі та публічному виступі;
- тривога за своє «Я» заслонює зміст спільної діяльності, спілкування;
- у сором'язливої дитини особлива будова потребнісно-мотиваційної сфери: особистісні мотиви завжди виступають для неї в якості головних і заслонюють пізнавальні, ділові що перешкоджають розгортатися повною мірою поведінці, адекватної різним формам спілкування;
- у спілкуванні з близькими людьми, де характер відносин дорослих зрозумілий, звичний для дитини, особистісний фактор йде на другий план (у «тінь»), а у спілкуванні з незнайомими він чітко виступає на перший план, провокуючи захисні форми поведінки («заглиблювання в себе») або дитина демонструє «маску байдужості»;
- в ситуаціях, коли дитина забуває про своє «Я» вона стає відкритою, товариською, як і її несором'язливі однолітки;
- нескінченно займається самокопанням, самозвинуваченнями;

- сором'язливий, «без вини винний» (почуття провини ніби «роз'їдає» людину зсередини);
- накопичуються невідреаговані негативні емоції;
- сором'язливість розвиває тривожність, формує страх, комплекс неповноцінності;
- енергія витрачається на необґрунтовані, зайві переживання, а не на власний розвиток, робити якусь цікаву, пізнавальну справу тощо.





Зустріч 1. «Мої улюблені казкові герої»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити учня чітко висловлювати, формулювати свою проблему, вербалізувати свої почуття, втілюватися в образи, різних за характером, казкових героїв, прогнозувати своє майбутнє;
- ✓ розвивати словниковий запас, символічне, логічне мислення, уяву, навички спілкування, інтерес до внутрішнього життя людини;
- ✓ розуміти семантичне наповнення терміну «сором'язливість», що кожне явище має «плюси»-«мінуси».

Попередня робота: знайомство з учнем, спостереження за його поведінкою (перерви, уроки), спілкуванням з однокласниками, відвідування уроків (аналіз особистісних рис учня, складання психологічного портрету). Бесіди з батьками школяра, вчителем.

Хід зустрічі

Міні-бесіда «Розкажи, за допомогою кольорів, жестів, міміки про своє життя». Поясни словами, що ти хотів сказати? Розкажи про себе, наприклад: «Мої сильні та слабкі сторони» (*Обговорення*).

Психолог: Ким ти хочеш стати (професія).....

Які риси необхідні, щоб бути успішним в цій професії? Чи є вони в тобі? Які риси твого характеру, на твою думку, заважатимуть тобі на шляху до твоєї мрії? (Психолог допомагає учню робити самоаналіз і вони виокремлюють таку якість особистості, як сором'язливість).

Психолог: Чому ти вважаєш, що ти – сором'язлива людина? (*Аргументація*). Тобі це заважає, якщо так то де саме (у спілкуванні, знайомстві з іншими дітьми, по-ставити запитання, нерішучість тощо)?

Психолог пояснює, що таке «сором'язливість», і говорить про те, що кожне явище має свої «плюси» та «мінуси» (*Обговорення. Приклади*).

Психолог: Чи готовий ти подолати свій бар'єр під назвою «сором'язливість». Для чого ти хочеш змінитися? Хто саме повинен докладати до цього зусиль? (*Сама людина*). Обговорення фрази «Все в твої руках».

Психолог пропонує учню назвати своїх улюблених казкових героїв, пояснити, чому кожен з них йому подобається. (*Разом із психологом складають психологічний портрет кожного героя*).

Психолог: Як ти вважаєш, як би ці герої були нерішучі, сором'язливі, тривожні, вони змогли б подолати труднощі та одержати перемогу? (*Відповідь учня. Детальне обговорення*).

Психолог: Пригадай ситуації зі свого життя, коли тебе взяла у полон «сором'язливість» і ти не зміг зробити добру, корисну справу. Намалюй або покажи мімікою, рухами, ходом свій стан, відчуття. (*Обговорення з учнем*).

Психолог пропонує учню вибрати одну із кольорових стрічок (рожева – сіра), яка найбільш підходить до слова «сором'язливість», його відчуттів (*Обговорення*). Потім на сірій стрічці написати слово «сором'язливість». З дозволу учня психолог зв'язує йому руки, ноги, тобто всього учня, цією стрічкою.

Психолог: Уяви – ти у полоні «сором'язливості». Уяви її образ, яке в неї обличчя, очі, міміка, одяг. Що ти відчуваєш, яке твоє враження, бажання? Про що «говорять» твоє тіло, емоції? Що не можеш зробити у такому стані? (*Пояснення*).

Психолог: Давай «втечемо» з її полону – розірвемо цю стрічку. (*Учень напружується, рве стрічку, розмотує свої руки, ноги, тулуб*). Розкажи про свої відчуття, емоції. (Порівняльна характеристика тілесних відчуттів, емоційних станів, слів, які описують внутрішні стани тощо).

Психолог пропонує проаналізувати одну-дві життєвих ситуації (модельовання ситуацій), в яких сором'язлива людина втратила можливість, наприклад, познайомитися з цікавими людьми, своєчасно комусь допомогти тощо.

Питання-міркування: Як ти вважаєш, хто швидше досягне своєї мети – рішуча людина чи нерішуча, сором'язлива? Чому? Аргументуй свою відповідь.

Психолог пропонує учню розіграти певні казкові сюжети, в яких є сміливий, рішучий герой і тривожний, нерішучий (психолог може разом з учнем грати певну роль із наступною зміною ролей). Обговорення відчуттів, вражень, «мови» тіла кожної зіграної ролі.

Психолог пропонує розповісти вірш – «*Віршик на мій лад*»:

- із швидкістю кулемета, равлика, зливи;
- як робот або як робот, який зламався;
- як переможець;
- пошепки, голосно, прокричати, проспівати;
- як цуценя, свинка, ворона, лев, лисиця, заєць, тигр тощо.

(*Психолог може приєднатися до виконання*).

Хвилинка сміху. Психолог пропонує учню розподілити ролі: клоун, Царівна Несміяна. Царівну треба розсмішити (із зміною ролей). (*Обговорення*).

Гра «Сміхонад». (Підніми настрій незнайомій людині, яка сумує. Запитай у неї, що сталося? Заспокой. Підніми їй настрій).

Психолог: Ти зрозумів, для чого ми з тобою виконували певні завдання? (Відповідь учня).

Психолог пропонує учню уважно подивитися на два малюнки із схематичними зображеннями фігури людини. (Одна людина рішуча, смілива, впевнена в собі, а інша нерішуча, сором'язлива, тривожна). Покажи внутрішні стани, настрої кожної людини за допомогою кольорів та музичних звуків. Хто з них найбільш щасливий, радісний, кому з них легше спілкуватися з людьми, досягти успіху, мети? Розкажи, що на душі у кожного з них? Добери колір, який, чітко показує внутрішній стан кожної людини. Поясни свій вибір.



Учень добирає кольори і кладе на фігуру людини, добирає музику (музичні інструменти – наочні портрети внутрішнього стану двох людей. (Психолог допомагає учню зробити висновки).

Психолог: Як ти вважаєш, чому сором'язлива людина втрачає шанс допомогти іншій, збагатити своє життя – познайомитися з іншими людьми, своєчасно висловити свою думку тощо? Які її дії в складній життєвій ситуації, порівняно з рішучою сміливою людиною? (Моделювання ситуацій, прогнозування результату).

Психологічний акорд завдань для учня

1.

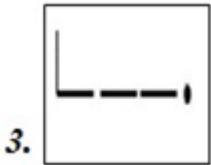


Покажи, як сором'язлива людина виходить у глядацьку залу, на сцену і сідає за фортепіано? А як це робить рішуча, впевнена людина? (Обговорення). Передай почуття однієї та другої людини

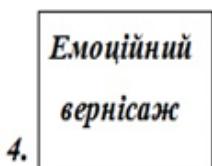
руками, очима, обличчям.



Покажи кольорами внутрішній стан сором'язливої людини і впевненої. (*Обговорення*). Чи можна сказати, що сором'язлива людина – це вільна особистість? (*Психологічний аспект*).



Розкажи, що втрачає сором'язлива людина? Чому ця якість заважає у спілкуванні. Тобі сором'язливість заважає? Наведи приклади зі свого життя.



Які емоції у тебе, коли необхідно познайомитися з новою людиною або щось у неї запитати? У тобі підіймаються «хвилі океану» і поглинають тебе чи ні? Покажи свою відповідь мімікою або маскою (маски з різним виразом обличчя лежать перед учнем), або станом океану (різні пейзажи, різний стан океану – від штилю до «цунамі»). (*Бесіда з учнем*).



Ти готовий себе змінити і для чого, заради чого? Які твої думки з цього приводу? Як ти гадаєш, про що часто думає сором'язлива людина і рішуча, смілива? Як ти гадаєш, як можна змінити свої думки і чи зміниться від цього поведінка людини? Подумай і скажи, що можна порадити сором'язливій людині?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



В руках учня макет «Квітки-розуміння». Вона поступово «розкривається» після того, як учень виконав завдання.

Завдання для школяра – закінчи речення:

- «Сором'язливість – це...»
- «Я вважаю, що сором'язливість заважає...»
- «Я зрозумів, що кожне явище має дві сторони, наприклад...»

- «Сором'язлива людина в складній життєвій ситуації не зможе...»
- «Я хочу змінитися для того, щоб... »

Психолог: Як може вплинути сором'язливість на майбутнє людини? (*Обговорення*). Давай спрогнозуємо життя такої людини, та впевненої, вільної людини? А тепер давай спробуємо спрогнозувати твоє життя (близькі, дальні цілі). Від чого (кого) залежить твоє (будь-якої людини) майбутнє? (*Повторюється фраза з поясненням «Все в твоїх руках»*).

Психолог обговорює вислів: «Чим більше щасливих людей, вільних, тим кращим є світ, в якому ми живемо». (*Бесіда-міркування*).

Учень ставить «Квітку-розуміння» у вазочку, а психолог підкреслює, що це перший крок до його мети – бути рішучою, впевненою, вільною людиною.

Обговорення думки: Свобода людині необхідна **ДЛЯ ЧОГО (ВІД ЧОГО)?** (*Міркування*).

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. «Казкові герої бажають познайомитися»

(*можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей*)

Мета:

- ✓ вчити моделювати ситуації з наступним аналізом, розуміти, що оцінки дій людини можуть різнитися – це звичайне явище;
- ✓ прогнозувати своє майбутнє, яке залежить від людини, її готовності змінюватися на найкраще;
- ✓ поступово набувати досвід зближення з людьми;
- ✓ розвивати бажання знайомитися з іншими людьми, впевненість у собі, абстрактне мислення, словниковий запас;
- ✓ виховувати ціннісне ставлення до спілкування, товариськість.

Попередня робота: психолог відвідує учня в класі та просить розповісти про його думки, враження, емоції від першої зустрічі, які висновки він для себе вже зробив.

Хід зустрічі

Психолог дякує учню за цікаву презентацію його казкових героїв на першій зустрічі і пропонує наступне: «Давай сьогодні, ти усіх своїх улюблених героїв різних казок познайомиш, адже вони живуть тільки у своїх казках і не знають один одного (різні країни, різні часи). Чому б їм не зустрітися і не познайомитися? Щоб ця подія відбулась, необхідна твоя допомога! (Наприклад, один з казкових героїв не наважується познайомитися з казковим героєм з іншої казки, а учень допомагає їм, дає поради як це зробити. Можна використовувати пальчиковий, ляльковий, тіньовий театри). Один із варіантів, коли психолог з учнем викладають на стіл вирізані фігурки казкових героїв різних казок і учень їх знайомить. Після цього, учень робить колективний портрет казкових героїв-друзів: викладає фігури казкових героїв з різних казок у заздалегідь приготовлену портретну рамку і робить висновок: кожний персонаж відчуває насолоду від приємного знайомства, спілкування, адже вони стали друзями!!!

Психолог пропонує учню за допомогою іграшкового телефону запросити, наприклад, свого вчителя чи когось із однокласників прийти подивитися на портрет казкових героїв з різних казок, який він сам створив.

Психолог: Давай поміркуємо і припустимо, що ці казкові герої, різних казок, сором'язливі, нерішучі, вони б змогли познайомитися один з одним. Що вони втратили б через свою сором'язливість? (*Моделювання ситуації, прогнозування, аналіз*). Психолог звертає увагу учня, що кожен казковий герой дякує йому за чудовий шанс – познайомитися один з одним. Психолог підкреслює, що він бачить успіх учня, помічає його старання, як він працює над собою, розриває «полон» на ім'я «сором'язливість», допомагає це зробити іншим (казковим героям).

Психолог пропонує подумати і дати відповідь: «Як я – сором'язлива людина, виглядаю в очах учителя, однокласників, своїх очах?» (*Детальна бесіда*).

Психолог допомагає учню дійти висновку: різниця в оцінках – звичайне явище, оскільки люди різні, то й оцінки можуть бути різними! Вони можуть як збігатися так і різнитися, навіть одна й та ж сама людина може оцінювати дії іншої по-різному. Цього не потрібно боятися!

Психолог націлює дитину на фразу: «Мої успіхи помічає вчитель, мої однокласники. Вони бажають зі мною спілкуватися, я повинен це цінувати і проявити до них теж саме!»

Учні пропонується намалювати себе у двох варіантах: «Я – зараз», «Я – буду». (Порівняльний аналіз кольорів, зображених емоцій тощо). *Обговорення.*

Психолог: Давай ще раз проговоримо, що треба тобі робити, щоб бути таким, як на другому малюнку. Повторюється фраза «Все в твоїх руках» – тлумачення. Намалюй своє майбутнє або добери до фрази «Я – буду» сюжетний малюнок, пейзаж. Поясни.

Вправа «*Мій життєвий простір*».

Намалюй себе або фігуру людини у колі, яке символізує твій життєвий простір.



Дай аргументовані відповіді на запитання :

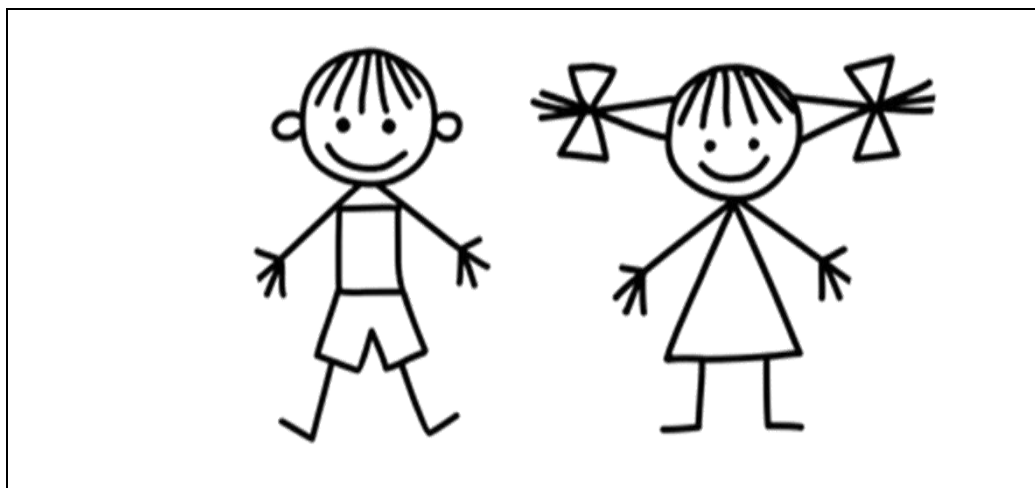
- Як ти почуваєшся у своєму життєвому просторі?
- Розкажи про своє ставлення до свого життя, до життя у цілому?
- Що говорить тобі твоя душа? (*Обговорення*).

Психолог: Заповни свій життєвий простір кольорами, символами, напиши слова, щоб було зрозуміло, яким життям ти живеш, як ставишся до оточуючих, себе. (*Аналіз*). Бесіда «*По душах про те, що у мене на душі*».

Психолог: Ти символічно зобразив себе, свій життєвий простір. Ти всередині свого життєвого простору, ти в ньому, як би ти його покращив і себе в ньому?! Твої думки, дії?

Вправа «*Самостереження*». (*Аналіз життєвих ситуацій – розгляд, оцінювання дитиною самої себе в цих ситуаціях*).

Психолог: Подивись, перед тобою фігура людини, уяви , що це –Ти.



(для учня) або (для учениці)

Чим заповнений твій внутрішній світ – гірким життєвим досвідом, неспішністю (в тому числі й у спілкуванні) чи позитивом, відкритістю, успіхом тощо? Чого більше? Для наочності виклади кольоровими фішками свою відповідь прямо на фігуру людини (сірі, рожеві: де сірі – неспішність, гіркий життєвий досвід, а рожеві – успіх тощо). **(Важливо! Якщо сірих фішок більше, психолог пропонує учню пригадати ситуації, в яких він був успішним (включаючи і ситуації, пов'язані зі спілкуванням) і додати рожевих фішок (позитивна фіксація, важливий психологічний акцент на успішності)).**

Психолог: Знайди і проговори свій успіх у ситуаціях із свого життя. (*Розмова*). Пригадай свої відчуття, внутрішній стан. (*Обговорення*).

Після цього психолог пропонує учню знову відчувати свій успіх – стати в позу «Мій успіх, я задоволений собою», показати «Успіх» за допомогою психогімнастики.

Психолог: Зафіксуй цей стан тілом, розумом, душевним станом, поглядом, диханням, інтонацією. (*Учень виконує завдання*).

Запам'ятай! Ти – диригент свого життєвого УСПІХУ. Ти – диригент свого внутрішнього стану. Ти – керуєш собою, створюєш музику всередині себе – музику успіху свого «Я», успішної свободної особистості. Від тебе залежить вибір, якою людиною бути – успішною, свобідною, сміливою, впевненою у собі чи навпаки!

Запам'ятай! У твоєму житті головний – ти сам, а не страх, тривожність, сором'язливість, ... (*Учень доповнює*). (Психолог може розповісти про свій досвід спілкування з людьми, які у нього в дитинстві були труднощі, який у нього життєвий досвід спілкування, як він вийшов «переможцем» із важких життєвих ситуацій, як вирвався з «полону» сором'язливості).

Психолог: Як ти гадаєш, твоє життя стане більш якісним, яскравим, радісним, якщо ти переможеш сором'язливість? Які горизонти, можливості відкриваються для тебе? Що буває, якщо людина не використовує шанс змінитися на краще? (*Обговорення*).

Бесіда «*Знайди радість у своєму житті*»

Питання: З ким би ти поділився своєю радістю? Як ти розумієш вислів «Отримав радість від спілкування»? Коли ти чуєш слово «життєрадісність», що ти відчуваєш? Які синоніми слова «подружилися»? Що на душі людини, про яку говорять, що вона життєрадісна, свободна від ...? (*Учень продовжує*).

Покажи ходом, мімікою, рухами, очима, як така людина йде по життю. (*Обговорення з учнем*).

Психолог: Якщо б тебе попросили «створити» знак якості свого життя, яким би він був? Намалюй його ескіз. Поясни. Коли його можна використовувати?

Враховуючи те, як ти працюєш над собою, змінюєш себе, свої думки, поведінку, ставлення до себе, інших, чи можна твою роботу над собою відмітити знаком якості? (*Доведи свою відповідь*). Що тобі треба ще зробити, щоб його можна було б використати. (*Обговорення «горизонтів», ближніх, дальніх цілей*).

Психологічний акорд завдань для учня



Яка музика звучить в душі сором'язливої людини? (Заспівай або підбери музику з фонотеки). Яка музика в душі людини, яка вирвалася з «полону» сором'язливості? (Заспівай, станцюй).

2.



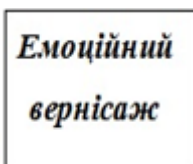
Намалюй свою мрію і поряд з нею себе. Дайте назву картині, що намалював. Поясни. Розкажи, як йтимеш до своєї мрії, як втілюватимеш її в життя. Що змieniш в собі для здійснення мрії?

3.



Розкажи, чому варто позбутися сором'язливості? Як зміниться твоє життя, ти сам? Що б ти порадив іншій людині – сором'язливій, як можна позбутися сором'язливості, що вона втрачає і що набуває? Які фарби з'являться в її житті? Закінчи речення: «Свобода необхідна людині для «Людина повинна звільнитися від ..., для того, щоб ...».

4.



За допомогою сюжетних малюнків, пейзажів покажи свій настрій «тут і зараз». Що надихає тебе йти до своєї мети, змінюватися у кращий бік?

5.



Подумай і аргументовано дай відповідь: чи змінилися твої думки щодо свого «Я»? Що ти думаєш про свої зміни та своє майбутнє? Якщо сором'язливість «втекла» від тебе, що прийшло на її місце? Що ти відчуваєш в собі?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент

Квітка-розуміння



В руках учня макет «Квітки-розуміння». Вона поступово «розкривається» після виконання учнем завдань.

Психолог: Поясни, про що ти дізнався, що зрозумів? (Обговорення відповідей учня з психологом).

Завдання для школяра – закінчи речення:

- «Я тепер розумію, що я ...»;
- «Від мене залежить...»;
- «Я сам «малюю» своє майбутнє так, щоб...»;

- «Щоб досягти своєї мети, необхідно вже сьогодні...»;
- «Оцінки дій людини бувають різними, тому що і люди...»;
- «Сором'язлива людина забирає у себе ...»;
- «Я можу порадити іншим сором'язливим людям...»;
- «Я розумію, чому кажуть, що людина – автор свого життя, адже...»

Учень ставить у вазочку «Квітку-розуміння», а психолог підкреслює – ти ще на один крок став ближче до своєї мети (*учень її «озвучує»*), до того, щоб бути, відчувати себе вільною людиною

Психолог показує учню клітку, в якій сидить пташка і проводить паралель: сором'язлива людина відчуває себе як пташка у клітці (клітка символізує обмеження, ув'язнювання, одним словом – НЕВОЛЮ), вона – невільна (ключове слово). (*Обговорення*).

Психолог з учнем йдуть на вулицю і випускають пташку на волю з клітки, спостерігаючи за польотом, «настроєм» птахи, яка стала ВІЛЬНОЮ, РАДІСНОЮ, у якій з'явилась можливість пізнавати весь світ, спілкуватися з іншими пташками, радіти ЖИТТЮ.

Психолог: Про що говорить щебетання, рухи крилами, політ ВІЛЬНОЇ ПТАШКИ? (*Психолог з учнем радіють за птаха*).

Далі йде порівняння відчуттів птахою свого життя, настрою, думок в клітці і на волі. Де вона відчуває цю фразу: «Життя – прекрасне, чудове!» – в клітці чи на свободі? (*Міркування*).

Психолог допомагає учню дійти висновку: людина, яка звільнилася від «клітки-сором'язливості», стає вільною, радісною, щоб створювати для себе, інших, світу щось корисне, цікаве. Бути СТВОРЮВАЧЕМ, жити із задоволенням, радістю в серці, цінувати ЖИТТЯ!

Психолог: Відчуй себе вільною людиною! (*Психогімнастика*). А тепер, за допомогою уяви, уяви себе тією пташкою, яку ми щойно звільнили. Повтори її політ свободи, радості (*танок, рухи*).

Послухай цю мелодію (звучить весела, мажорна мелодія) і накресли на блакитному папері (символ високого, чистого неба) візерунок її вільного польоту.

Питання до учня:

- ✓ Як ти вважаєш, які можливості відкриваються перед цією птахою?
- ✓ Що вона думає про тебе, твій вчинок (ти дав їй ВОЛЮ!)?
- ✓ Ти готовий стати вільною людиною, як ця пташка звільнитися від... (учень закінчує речення). (*Обговорення*).

Психолог пропонує учню підібрати з фонотеки, за своїм смаком, веселу життєрадісну мелодію, прослухати її і висловити свої відчуття, які образи виникають, на що надихає ця мелодія. (Психолог звертає увагу учня, що таку мелодію могла написати тільки добра, ВІЛЬНА людина! (*Обговорення*).

Далі пропонується учню зіграти сценку-пантоміму: «Нині я звільнився від «клітки-сором'язливості» і тепер я себе відчуваю так ...». (*Обговорення*).

Питання до учня:

- ✓ Які можливості відкриваються перед тобою – вільною людиною?
- ✓ Які емоції зараз в тобі «говорять»? (*Підсумкова міні-бесіда*).

Уяви, що ти розумієш пташину мову. Щоб відповіла пташка на твоє запитання: «Скажи птаха, а який запах, колір, дихання, смак ВОЛІ?» Яка вона? Намалюй на небі крилом візерунок танцю «Я – вільна птаха». (*Обговорення*).

Питання-міркування над висловом: Це – солодке слово «ВОЛЯ».

Дидактична гра «Назви емоції», «на смак». (На кшталт: «Це – «солодка» емоція, як ..., а це – «гірка», як...»). Далі дитина наводить приклади життєвих ситуацій, коли людина їх відчуває). (*Аналіз*).

Психолог: Як ти вважаєш, як звучало життя пташки, коли вона була у клітці і як звучить, коли вона стала вільною? Підбери до своїх відповідей мелодію з фонетики та поясни. (*Порівняльний аналіз. Тактильні відчуття*).

А тепер скажи відносно себе, своїх відчуттів, думок, як «звучало» твоє життя, коли ти говорив: «Я сором'язлива(-ий)», тобто, образно кажучи, коли твоя сором'язливість, була як обмеження-клітка і як «звучить» твоє життя нині, коли ти позбувся сором'язливості-клітки. Підбери до своїх відповідей мелодію. (*Порівняльний аналіз. Тактильні відчуття, колір, смак, запах*).

Психолог: Як зазвучатиме твоє життя залежить від тебе. Свобода живе в

думках, серці людини!

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 3 «Діалог з моїми...»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити вести діалог, підтримувати його, розуміти свій внутрішній світ;
- ✓ розвивати уміння ініціювати спілкування;
- ✓ виховувати інтерес до самопізнання.

Попередня робота: проміжна зустріч з учнем, під час якої психолог цікавиться настроєм, думками дитини. Продовжує спостерігати за нею, зустрічається з її батьками, вчителем, щоб з'ясувати динаміку змін у дитині (результати).

Хід зустрічі

Психолог пропонує змодельовати ігрові сюжетні сценки, в яких необхідно вступити у діалог, наприклад зі своєю сусідкою, тіткою, чужим дідусем, однолітком, прохожим, продавчиною тощо. Потім учень вибудовує діалог за своєю ініціативою з казковим героєм, улюбленим актором, співаком тощо.

(Моделювання ситуації, наприклад, як почати розмову з незнайомою людиною, щоб поставити їй запитання – дізнатися про щось).

Моделювання ситуації – публічний виступ. *(Аналіз відчуттів, вольової, поведінкової сфери).*

Бесіда «Я – керманіч своїх емоцій».

Релаксаційні техніки, психогімнастика.

Розігрування ситуацій. Наприклад:

1. Ти прийшов до ігрового майданчика, там вже грають діти – приєднайся до них. Розкажи свої дії, покроково! Зверни увагу на свої відчуття, дихання, «мову» тіла, голос, рухи тощо. *(Детальний аналіз).* Психолог може додатково використати гру-вправу «Кінострічка» (див. ситуацію 3.4.1. Зустріч 5).

2. Ти виступатимеш зі сцени актової зали перед усією школою, де будуть присутні і батьки учнів, усі вчителі. Представ себе аудиторії і покажи свій номер. *(Детальне обговорення)*.

3. Ти заблукав. Як ти підійдеш до незнайомої людини і звернешся по допомогу, поставиш запитання тощо?

Психолог пропонує учню дати поради школяру (незнайомому), як треба вирватися з «полону» сором'язливості і навіть це робити, розповісти про свій досвід, про свій стан «до» і «після». Хто повинен це зробити (він САМ), що це дає людині, в який бік зміниться вона сама, її життя, її оточення? Чому необхідно розуміти, усвідомлювати свої сильні – слабкі сторони? Що це дає людині чи може краще робити вигляд, що «все добре»?! *(Обговорення)*. Учні пропонується поміркувати над фразою: «Коли людина змінюється у кращий бік, то змінюється і її життя на найкраще».

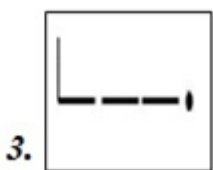
Психологічний акорд завдань для учня



Станцюй «вихід на сцену» сором'язливої людини, впевненої у собі. В чому різниця? Добери до кожного з двох «виходів на сцену» мелодію. *(Аналіз)*. Підбери музичний інструмент, який найкраще передає стан сором'язливої людини і який – впевненої? «Пограй» на них (імітація). *(Аналіз)*.

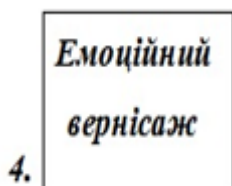


Намалюй свій внутрішній стан: «Я була сором'язливою людиною», «Я тепер впевнена, свободна, радісна людина». Намалюй людину, яка втекла з полону під назвою «сором'язливість». *(Аналіз)*. За допомогою кольорових фішок виклади настрої свого внутрішнього стану. Поясни. Намалюй можливості людини, яка зламала клітку – сором'язливості і відчула СМАК СВОБОДИ. *(Обговорення)*.



Опиши словами свій душевний стан «тут і зараз». Склади речення зі словосполученням «душа радіє», «душа співає» – наведи приклади життєвих ситуацій, коли можна так сказати. Наведи приклади із свого життя: «душа літає», «на душі камінь». Розкажи, що в тебе змінилося, як

ти це відчуваєш, над чим тобі треба, ще працювати і для чого? (спрямування на майбутнє).



«Моя душа радіє, тому що я...» – добери маску до цієї фрази. Від імені своєї душі зіграй міні-інсценіровку: «Я переміг...» (Учень доповнює). Покажи обличчям, ходою ГАМУ ЕМОЦІЙ вільної людини.



Про що б ти хотів поговорити? Як ти вважаєш, чому деякі люди не досягають своєї мети? Яке значення має ставлення людини до себе? З якими думками людина перемагає свої «слабкі» риси характеру? Що можна сказати про таку людину? (Аналіз).

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



В руках учня макет «Квітки-розуміння». Вона поступово «розкривається» після виконання учнем завдань.

Психолог: Розкажи про свої думки, враження, відчуття від змін, які в тобі відбулися.

Закінчи речення:

- «Робота над собою потребує зусиль, послідовності, тільки тоді ...»;
- «Сильна та людина, яка ...»;
- «Позбутися своїх «мінусів» треба, щоб ...»;
- «Я розумію, чому весь час треба себе вивчати, адже ...»;
- «Моє майбутнє залежить від ...»;
- «Я сам проектую своє життя, оскільки ...»;
- «Я розумію, що від людини залежить ...»;
- «Сором'язливість заважає людині ...»;
- «Я розумію фразу: «Все в твоїх руках, тому ...»;
- «Я звільнився від ... і тепер відчуваю себе ...»;

- «Я вмію ... і ціную...»;
- «Я знаю і розумію, для чого людині необхідна свобода, її відчуття, щоб...».

Психолог пропонує учню використати одне із джерел інформації про своє «Я» – порівняння на кшталт «Я – вчора», «Я – сьогодні» (що змінилось, що залишилось незмінним).

Психолог: Ти маєш довіру до себе, своїх сил, ресурсів, щоб змінитися. Як ти розумієш вислів: «Не відчуваю землі під ногами» або «Літаю від щастя»? (*Тлумачення*). Наведи приклади життєвих ситуації (зі свого життя), які підходять до цих фраз.

Поясни вислів: «Віра людини в себе окриляє її». Станцюй цей вислів. (*Психолог розповідає учню про свої відповідні ситуації*).

Психолог пропонує проговорити учню фразу: «Я – сильна, впевнена в собі людина» (*Психогімнастика*).

Психолог висловлює подяку за співпрацю, висловлює побажання учню, радіє за його успіхи у роботі над собою, підбадьорює його і запевняє, що завжди радий йому допомогти, але у нього є його найкращий друг – це його «Я» (Див. Ситуацію № 1, Зустріч 1 «Мій друг – моє Я»).

Психолог пропонує учню поставити «Квітку-розуміння» у вазочку і звертає увагу на букет «Квітів-розуміння», які розкрилися завдяки його старанням (роботі розуму, душі, серця).

(*Заклучна бесіда*).



Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки на зустріч дитині, змінити своє бачення, ставлення, точку зору

Батьки	Педагог
- варто змінити стиль сімейного виховання; - розвивати в дитині позитивне самосприйняття, ініціативність, самостійність; - допоможіть сформувати впевненість у собі, адекватну самооцінку; - виховуйте у дитині почуття власної гідності. Розвивайте у собі: - емпатію; - здатність розуміти дитину й співпереживати; - безумовне позитивне ставлення до дитини; - прийняття її такою, якою вона є тощо. Батьки, стимулюйте самостійність дитини! Будьте поруч, будьте присутні коли дитина з кимось починає спілкуватися, знайомитися – для неї це складно (для неї це дієва підтримка з вашого боку – вона буде вам вдячна!) Дитина не почуватиметься самотньою! Хваліть дитину! Допоможіть їй підняти свою самооцінку! Підбадьоруйте! Запишіть дитину до театрального гуртка (вона гратиме різні ролі).	- учитель – референтна особа для учнів молодших класів; - не навішуйте на дитину ярликів, зокрема, він (-а) – сором'язливий (-ва); - створіть теплий психологічно комфортний клімат у класі, щоб кожен учень почувався захищеним, затишно, впевнено; - не акцентуйте увагу однокласників на сором'язливості дитини; - залучайте до самостійних, творчих завдань, доручень пов'язаних із спілкуванням; - дозволяйте дитині відповідати «з місця» (дотримуйтесь поступового переходу від відповіді «з місця» до відповіді біля дошки. (див. Ситуацію № 1); - підкреслюйте прилюдно (перед усім класом) досягнення дитини. Від цього вона зростає (психологічно) в своїх очах, однокласників (для учнів важливе ваше ставлення, ваша оцінка! Вони орієнтуються на вас).

Виявляйте до дитини тактовність, витримку, доброзичливість.

Пам'ятайте!

Процес особистісного розвитку неможливий без розвитку таких механізмів самосвідомості, як здатність всебічно, об'єктивно оцінити себе, власні можливості.

Самооцінка – цінність. Вона – психологічний механізм саморегуляції поведінки молодшого школяра.

Навчить дитину любити себе, а не критикувати (недоречна самокритика – гальма).

Донесіть до свідомості зростаючої особистості думку, що людина повинна бути для себе ДРУГОМ, а не суддею!

Зверніть увагу! Допомогти дитині подолати свою сором'язливість, сформувати у неї необхідні способи спілкування – задача педагога та батьків!

Ця задача розв'язується, але, на жаль, у старшому дошкільному та молодшому шкільному віці розпочинати її пізно. На момент вступу до школи у сором'язливої дитини вже «вимальовується» певний стиль поведінки, своєрідне становище у суспільстві, вона вже усвідомлює, розуміє свій «недолік». Проте усвідомлення своєї сором'язливості не тільки не допомагає, а навпаки, заважає дитині її подолати, оскільки характерною особливістю таких дітей є яскраво виражена невпевненість у собі та занижений рівень домагання. Дитина не може перемогти свою сором'язливість, тому що не вірить у свої сили, а те, що вона фіксує увагу на цих рисах свого характеру, ще більше її сковує.

Допомогти сором'язливій дитині можуть тільки дорослі, і чим раніше вони почнуть це робити, тим краще. (Сором'язливість як стійка характерна особливість проявляється у дитини досить рано. Часто її передумови чітко простежуються вже у ранньому віці, а в молодому дошкільному віці ці якості вже багато в чому визначають поведінку дитини. Батьки сором'язливого малюка повинні поступово розширювати коло його знайомих – частіше запрошували в гості друзів, знайомих (не перевантажувати малюка), брати його в гості до знайомих, яких він добре знає, за умови, що вони близько живуть, щоб візити не порушували режим дня малюка. Можна гуляти на прогулянках і по не знайомих вулицях, парку, щоб дитинка привчалася спокійно сприймати, ставитися до нової місцевості.

Виховання дитини в умовах гіперопіки у тривожних, помисливих батьків (як правило, це властиво матерям, бабусям) – одна з частих причин прояву сором'язливості у малюка. У цьому випадку сором'язливість – прямий наслідок емоційного клімату сім'ї, прояв у дитини тих самих особистісних особливостей, які властиві її батькам! Сором'язлива дитина зростає і в сім'ях з протилежним типом виховання, де до неї ставляться з підвищеною вимогливістю, суворістю, не визнають компромісів. У таких сім'ях діти виховуються в атмосфері заборон, наказів, часто карають і рідко хвалять, майже не пестять).

Поєднання низького рівня розвитку спілкування з високою тривожністю, яскравим проявом невпевненості у собі типового для усіх сором'язливих дітей. У цьому випадку сором'язливість – особистісна якість, яка завдає багато неприємностей дитині!

Якщо в ранньому віці у дитини спостерігалися лише передумови сором'язливості, яким можна було не дати розгорнутися, то вже у 4-5 років, тим більш у 6 років сором'язливість може стати визначальною рисою її характеру.

Беззахисність сором'язливих дітей – прямий результат їх ранимості, вразливості та відсутності необхідних навичок спілкування. Їхнє почуття невпевненості у собі, своїх діях, які сформувалися частіше всього під впливом гіперопіки, пов'язане крім того, з підвищеною чутливістю до оцінки (осуд, схвалення тощо), а також насміху.

Недостатній досвід спілкування не дозволяє дитині розібратися в причинах того чи іншого ставлення до себе з боку інших людей. Вона звично узагальнює свій життєвий досвід: «У мене нічого не вийде. Усі, знов, будуть з мене сміятися!»

Важливою особливістю таких дітей є схильність до стримання емоцій (схильність до внутрішнього способу виражати емоції) – вони стримують зовнішній вияв емоцій: вони майже голосно не сміються, рідкі витівки, відрізняються наївністю, боязкістю, несміливістю. Сором'язливі діти більше відчувають і розуміють, ніж можуть це показати.

Робота батьків, педагога із сором'язливою дитиною потребують такту, толерантності. Їхні спільні зусилля повинні бути спрямовані на зміну позиції дитини в суспільстві та підвищення у неї впевненості у собі.

Батьки, зверніть увагу! Де виявляється сором'язливість вашої дитини – вдома, у школі, з дітьми на ігрових майданчиках тощо? Якщо дитина скута, пасивна завжди і у всьому, якщо її єдине бажання – щоб її залишали у спокої і не помічали, якщо вона ніяк не хоче себе проявити – це тривожний дзвоник! Проявити себе, знати, чого ти хочеш, прагнути втілити в життя свої бажання – без цього НЕМАЄ ОСОБИСТОСТІ!

Немає сенсу умовляти дитину не боятися вступати в діалог, виступати перед іншими – це безрезультативно! Необхідно, перш за все, щоб дитина зрозуміла і повірила, що її активність дає відчутний результат, який є приємним для неї самої!

Відчувши свій успіх, дитина захоче повторити його ще і ще! А це вже знак власної активності: «Я хочу це робити! У мене це виходить! Я буду це робити!»

Допоможіть дитині відчувати успіх (згадайте, разом з нею, таку ситуацію з її життя).

Уважно прочитайте! Нам, дорослим, є над чим подумати!

«Сором'язливість, часто має органічні коріння, однак, ще частіше, є результатом гіркого соціально досвіду. Вона завжди вносить психічну напругу в душу дитини, затримує природне вираження почуттів. Це ніколи не

проходить безслідно – соціальний тиск, у вигляді недбайливого, неухважного, суворого ставлення з боку оточуючих, не дають розпуститися пелюсткам ніжної квітки – дитячої душі.

Під важким тиском неухважності, суворості, недбайливості дитя психологічно хиріє, начебто йому не вистачає сонця, не вистачає ніжності, тепла.

Дитині також необхідна свобода у тілесному вираженні почуттів. Все що утискає дитину, зупиняє її, важко відгукується на емоційній сфері дитини».

Це слова відомого богослова, філософа, педагога, психолога В. В. Зеньковського!

Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

Батьки	Педагог
1. Гаспарова Е. Г. Застенчивый ребенок / Е.Г. Гаспарова // Дошкольное воспитание 1988. – № 2. – с.71-78. 2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Издательство АСТ, 2017. – 304 с. 3. Горбунова В. Виховання без травмування або Навіщо дітям дорослі? / В. Горбунова. – Харків : «Клуб сімейного дозвілля». – 2017. – 320 с. 4. Зеньковский В. В. Психология детства / В. В. Зеньковский. – М. : Academia, 1996. – 267 с. (с. 123-145) 5. Психология детства. Практикум. Тесты, методики для родителей / Под ред. Ч-л РАО А. А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРО-ЗНАК, 2003. – 224 с. 6. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. – М. : 1990. – 80 с.	1. Болдуин Д. М. Духовное развитие детского индивидуума и человеческого рода / Д. М. Болдуин. – М. : 1911. – 338 с. 2. Галигузова Л. Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5 (сентябрь-октябрь). – С. 28-38. 3. Зеньковский В. В. Психология детства / В.В.Зеньковский. – Екатеринбург, 1995. – 346 с. 4. Зимбардо Ф. Застенчивость / Ф.Зимбардо. – М. : 1991. – 256 с. 5. Коробко С. Л., Коробко О. И. Работа психолога с младшими школьниками / С. Л. Коробко. – К. : Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (с. 377-380); 6. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка / М. И. Лисина. – М.: 1977. – 334 с. 7. Проблемы развития та коррекция эмоциональной сферы младшего школьника / Упорядник О. А. Атемасова. – Х. : Видавництво «Ранок», 2010. – 176 с. (С. 107-122)

Нотатки, міркування



[illegible]

3.4.5. «Я зізнаюсь – це я поцупив...»



Крадіжки здійснюють діти в сім'ях:

з низьким матеріальним рівнем

з високими статками

Крадіжка – тривожний сигнал, який неможна ігнорувати. Дитина не народжується з цією згубною звичкою, тому необхідно з'ясувати причини крадіжки

Крадіжки розглядаються в аспектах:

Соціальному

Медико-біологічному

Психологічному

Крадіжка – правопорушення. Карна відповідальність настає з повноліття.

Клептоманія – зустрічається у дітей з органічним ураженням головного мозку. Проявляється церебрастенічним синдромом (зниження уваги, пам'яті, підвищення втомлюваності, розгальмованості у поведінці тощо.

- акт агресії;
- захист від страху;
- спосіб отримання покарання; відновлення або посилення самооцінки;
- несформованість вольової поведінки;
- спосіб встановлення втрачених взаємостосунків тощо.

У дитини, яка скоїла крадіжку:

- низький рівень культури ставлення до цінностей іншої людини;
- імпульсивність (психічна травма, підвищена збудливість, олігофренія – діти посягають на чуже);
- нерозвиненість прогностичної функції;
- низький рівень соціальної відповідальності тощо.

Часто дитяча крадіжка – це:

- реакція на сімейне неблагополуччя;
- помилки у вихованні;
- низький рівень виховання в сім'ї;
- порушення особистості;
- деформація міжособистісних взаємин (зокрема, сімейних);
- відсутність послідовності у вихованні;
- розмиті правила відносно чужої власності, несформованість таких понять, як «чесність», «своє», «чуже». (Засвоєння уявлень про те, що таке «своє», «чуже» з'являється вже з 3-х років, коли починає розвиватися самосвідомість. Дворічну дитину ніхто не назве крадієм, яка взяла без дозволу чужу річ, однак, чим дорослішою вона стає, тим більш подібний вчинок розцінюється як крадіжка);
- неузгодженість вимог дорослих (батько дозволяє, а мати – забороняє);
- «подвійна» мораль – слова батьків не відповідають їхнім вчинкам в аналогічній ситуації (наприклад, дитині говорять, «не бери чуже», а самі з роботи несуть...), приклад батьків, дорослих;
- ситуація вседозволеності («Ти такий у нас гарний, діловий, практичний – все несеш до-дому»);
- бездоглядність, крадіжка – протест (привернути увагу, часто проявляється у занедбаній дитині);
- реакція на відсутність діалогу, близьких емоційних зв'язків з батьками, які часто «сплачу-ють» за це дитині матеріальним забезпеченням;
- реакція на батьківський тотальний контроль за її поведінкою;
- порушення батьківської прив'язаності;
- вплив реклами (рекламування привабливих товарів (супер-маркети, ринок тощо). Для виробника діти, підлітки – «ласий шматочок»);
- погана компанія (існує таке поняття, як стадний інстинкт. Саме він часто підштовхує дітей, навіть з благополучних сімей, до крадіжки – «за компанію»);
- бравада (такий вчинок розцінюється в деяких дитячих колективах, як прояв хоробрості. Дитину оголошують героєм, спритною людиною);
- протест – привернути увагу дуже зайнятих дорослих тощо.



Мотиви крадіжок (часто беруть предмети, речі СВІДОМО):

- бажання заволодіти річчю («Мені ніхто ніколи такої речі не купить (не подарує), а я дуже її хочу «або» У нього і так все є, йому ще можуть купити. Він не збідніє». (Це може бути дитина з малозабезпеченої сім'ї). Крадіжка – заздрість;
- з «класових» міркувань – прагне «помститися» багатію;
- інтерес, для зняття стресу (вихід адреналіну, після вдалої крадіжки, закріплюється відчуття у підсвідомості і в результаті крадіжка стає небезпечною звичкою);
- безвихідь (вимагають гроші шляхом загроз);
- бажання привернути до себе увагу однокласників, як до власника модної, престижної речі («За рахунок цієї речі підніму свій статус у колективі, в очах учнів. Ця річ дозволить мені бути схожим на тих, хто модний, з ким грають...»). Статусне володіння;
- самоствердження, прагнення підняти власну значущість в очах однолітків;
- отримати владу, контроль;
- «Ця річ – моя самореклама» (в умовах конкуренції це можливість виділитися, представити себе як людину рівну за статусом до тих, хто має успіх, має вплив, продемонструвати себе у найвигіднішому світлі, створити новий образ свого «Я», сподобатися іншим);
- бажання помститися («Він мене образив, насміхався, тому завдам йому... Хай знає,

як до мене чіплятися, ображати. Нехай страждає, сумує, як і я»).

- помста: однокласникам, братам, сестрам, батькам. Крадіжка може бути сигналом для батьків: «Якщо не змінити свою поведінку, я не дозволю вам прикидатися перед оточуючими, що ви гарні батьки».
- крадіжка – брак уваги. Іноді дитина, таким чином, привертає увагу батьків для того, щоб змусити їх об'єднатися, щоб вирішити її проблему і тим самим відволікти їх від наміру щодо... (наприклад, розлучення) тощо.

Шляхи усунення проблеми

Розвиток у дитини самосвідомості, як джерело та інструмент самоздійснення та життєтворчості особистості, розвиток культури ставлення до чужого, відповідальність за свої дії, усвідомлення моральних орієнтирів

Взаємозв'язок компонентів самосвідомості

Когнітивний проявляється в:	Афективний пов'язаний з:	Регулятивний	Мотиваційний
«Я-концепції; «Я-образах».	оцінкою, переживаннями суб'єкта з приводу знань про себе (феномени: самооцінка, само- відношення, рівень домагань, самоповаги тощо.	інтегрує попередні компоненти самосвідомості.	(детермінанта) без нього особистість як «імпульс без вектора». (Людина може усвідомлювати свої можливості, однак може залишатися в стані стагнації свого розвитку і не знаходити відповіді на питання: «Навіщо мені ставати кращим»).

Пам'ятайте!

Соціальна ситуація для дитини в цьому віці принципово
змінюється – починається етап інтенсивної соціалізації особистості
в умовах зростаючих психічних можливостей.

Зверніть увагу! Дитина, в якій не все благополучно у сім'ї,
може піти і на... крадіжку!

Орієнтовні практичні кроки роботи з учнем

Зустріч 1. «Кольорові вчинки»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити моделювати ситуації, диференціювати вчинки (моральний аспект), осмислювати проблему, аналізувати її, розуміти причинно-наслідкові зв'язки. Знайомство з поняттями емпатія, альтруїзм. Показати матеріалізований образ слова «душа»;
- ✓ розвивати моральні почуття, символічне мислення, прогностичні функції, емпатію (психологічна характеристика, механізм для вчинку), самосвідомість – ядерний компонент особистості (самопізнання як серцевина, основа самосвідомості (за І. І. Чесноковою), самосвідомість – ціннісні орієнтації, які утворюють систему особистісних сенсів (за В. С. Мухіною), акцент на моральному аспекті самосвідомості (за В. С. Мерліном), самосвідомість – складна система установок особистості (за І. С. Коном), альтруїзм, словниковий запас, уміння вести діалог із своїм «Я», рефлексія (становлення особистісного ядра людини, закладання базису її культури, збалансованості потенційних можливостей та реалізованих здібностей), інтерес до внутрішнього світу, почуттів інших людей, уява;
- ✓ виховувати ціннісне ставлення до почуттів інших, відповідальне ставлення за свої думки, вчинки.

Попередня робота. Знайомство з учнем. Індивідуальна бесіда щодо з'ясування причин крадіжки. Бесіда з учителем, батьками учня. Спостереження за взаємостосунками учня з однокласниками (перерва, відвідування уроків). Складання психологічного портрету учня, сім'ї, в якій він виховується.

Хід бесіди.

Психолог: Подивись на ці два «диво-дерева». Кожне символізує вчинки людей. Як здогадатися, зрозуміти, які вчинки «живуть» на кожному з цих дерев? (На одному є зелене листя, на гілочках якого висять кружечки теплих,

світлих кольорів із смайликами 😊 – позитивні емоції 🌳 . На іншому – гілки сухі, без листя. На них висять кружечки холодних, темних кольорів із сумними виразами 😞 – негативні емоції 🌳 . Назви вчинки людей відповідно до кожного дерева та добери до кожного сюжетну картинку. (*Учень виконує завдання*).

Психолог: А тепер тобі треба розвісити ці картинки – вчинки на дерева, відповідно до символіки кожного. (*Учень виконує завдання*).

Розкажи, що, на твою думку, відчуває, думає кожний з учасників певного вчинку. Порівняй думки, настрої героїв сюжетних малюнків-вчинків двох дерев. (*Обговорення*). (Серед негативних вчинків є і сюжетний малюнок «Крадіжка»).

Психолог пропонує учню обрати, за своїм бажанням, картинку – вчинок з негативним змістом і уявити, що він опинився на місці постраждалого, кого образили тощо.

Орієнтовні питання:

- Які почуття у тебе виникли?
- Що ти відчуваєш?
- Про що ти думаєш?
- Як ти вважаєш, які причини такого вчинку?
- Щоб ти порадив людині, яка скоїла такий поганий вчинок?

Психолог: Давай тепер разом з тобою розглянемо малюнок-вчинок «Крадіжка». (*Обговорення*).

Орієнтовні питання:

- Щоб ти порадив людині, яка збирається скоїти крадіжку?
- Як би ти пояснив цій людині, наслідки її вчинку, як для неї самої так і для іншої людини?
- Як ти вважаєш, що втрачає (найголовніше) людина, яка краде (довіру, повагу, добре ставлення друзів, добрий настрій своїх близьких, інших людей тощо)?

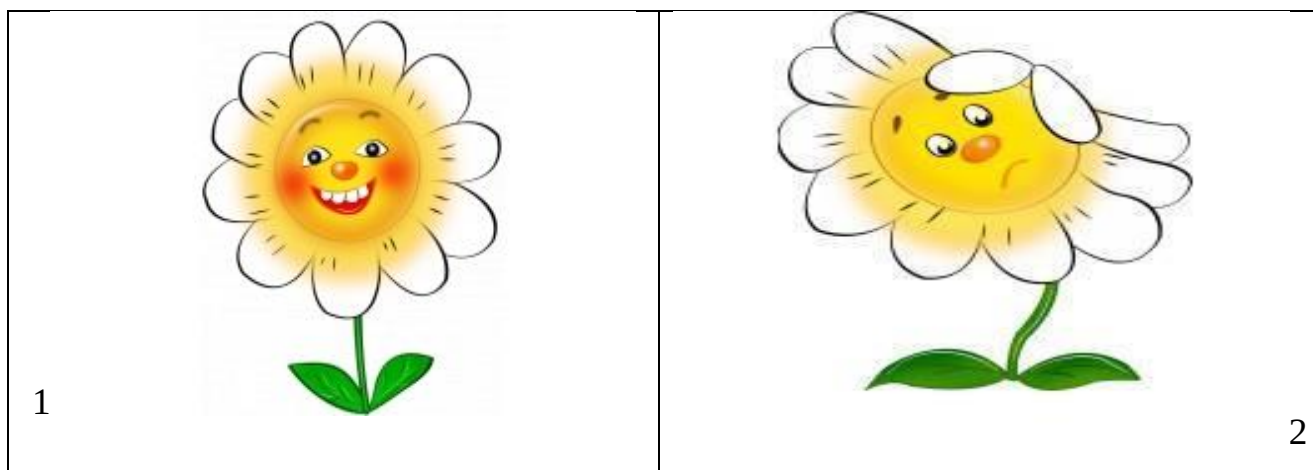
- Що приносить вкрадена річ тому, хто її поцупив?
- Знайди слова, якими б ти зміг зупинити, застерегти людину від наміру здійснити крадіжку.
- Що відчуває той, хто втратив свою річ (її поцупили)?
- Якщо прислухатися до свого «Я», то що воно порадить тому, хто збирається без дозволу власника предмета або речі, заволодіти ним? (*Діалог зі своїм «Я»*).
- Знайди слова, за допомогою яких можна якомога точніше описати емоційний стан людини, у якої поцупили...?
- Покажи, що вона відчуває, що в неї на душі мімікою, ходою, поставою, очима, виразом обличчя, жестами тощо. (*Психогімнастика*).

(Психолог разом з учнями резюмує: необхідно орієнтуватися на почуття, цінності інших людей, поважати їхній психологічний простір, інтереси, розуміти, як мій вчинок відгукнеться в душі іншої людини, вплине на її самопочуття, настрій тощо).

Гра-вправа «Мій вчинок та настрій іншої людини».

(Знайомство з поняттями «емпатія», «альтруїзм» у прив'язці до конкретних життєвих ситуацій. Моделювання ситуацій). Детальне обговорення вчинку дитини – крадіжка (на засадах довіри, розуміння).

Психолог: Якщо порівняти душу людини з квіткою, як ти вважаєш, душа-квітка людини від твого вчинку сумує чи радіє? Дай відповідь картинкою.



Що думає про твій вчинок душа-квітка з малюнка № 2? Що ти сам думаєш, про свій вчинок? Як відчуваєшся? Що тобі говорить твоя душа-квітка? Якби з тобою так вчинили – твої думки, кроки тощо? Покажи стан своєї душі-квітки. (*Психогімнастика, колір, музика, хода тощо*).

Психолог: У тебе є друзі. Розкажи про них, назви їхні кращі риси. (*Розмова психолога з учнем*). Ти не назвав свого найкращого друга. (Далі розмова йде про «Я» дитини – див. ситуацію «Я боюсь відповідати біля дошки». Зустріч 1, «Мій друг – моє Я»).

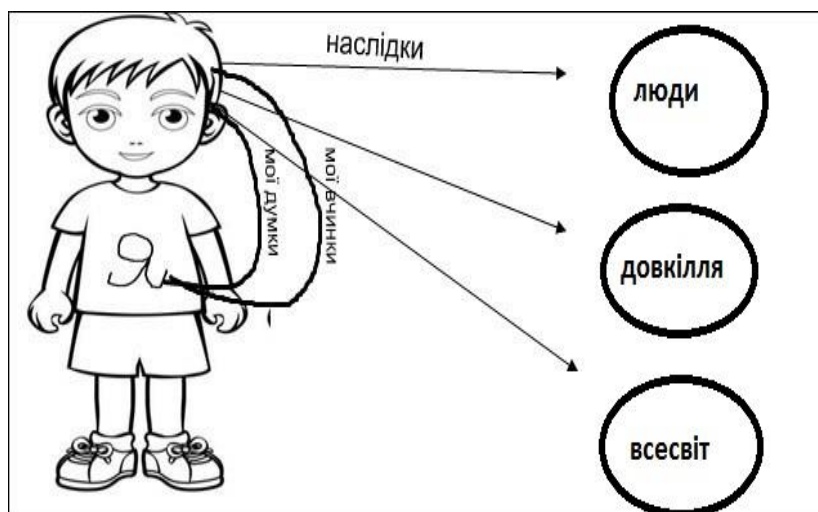
Психолог: Подивись в очі свого найкращого друга («Я») (відображення у дзеркалі). Можеш поговорити з ним віч-на-віч.

Далі психолог пропонує обговорити фразу: «Вчиняй з іншими так, як би ти хотів, щоб вчиняли з тобою».

Психолог: Підійди до наших дерев, обери з кожного по одній карточці – вчинку (за своїм бажанням), «озвуч» цю сюжетну картинку та спрогнозуй наслідки для усіх її учасників. (*Порівняння*).

Психолог пропонує дитині подивитися на малюнок, що лежить перед учнем, і відповісти на запитання:

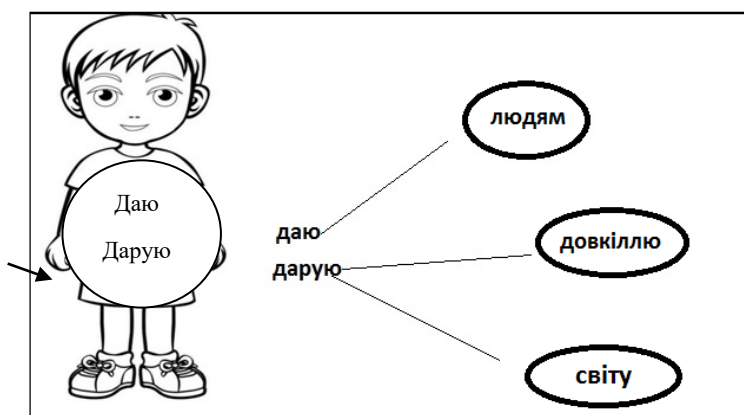
- Як ти гадаєш, що він хоче тобі «сказати»?
 - Яке головне правило для людини в ньому «зашифроване»?
- (*Обговорення прихованого значення*).



Орієнтовні запитання для учня:

- Навіщо людині займатися самопізнанням? (Самопізнання – важливий для людини процес, оскільки чим більше вона знає, розуміє себе, своє «Я», тим краще вона розуміє, співчуває, виявляє емпатію до інших, оточуючого середовища, світу, в якому живе людина).
- Навіщо, для чого людині змінювати себе на найкраще?
- Як ти розумієш вислів «Нести радість»? (Обговорення).

Психолог: Подивись на малюнок. Уяви, що на ньому – ТИ!



Питання: Що ти можеш дати (подарувати) людям, природі, світу тощо, чим наповниться твоя душа, серце від цього? Як ти розумієш вислів: «Змінився сам і зміниться все навколо тебе»? (Обговорення).

Міні-бесіда «Вчинок-бумеранг».

Психолог пропонує запустити бумеранг на свіжому повітрі, а потім переходить до обговорення «Вчинок-бумеранг» – те, що запускаєш, те і отримуєш, те і повернеться до тебе. Чим більше віддаєш добра, вчиняєш добре, тим більше його і отримуєш – все повертається!

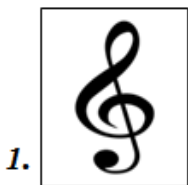
Розв’язання з учнем морально-етичних ситуацій під загальною назвою «Почни день з доброї справи для...»

Питання до учня:

- Що ти хочеш змінити в собі? Для чого?

- Чому важливо поважати, цінувати почуття інших, турбуватися про свою душу-квітку, душі-квітки інших людей?

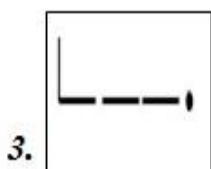
Психологічний акорд завдань для учня



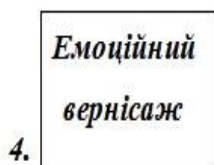
Добери мелодію, звуки до слова «крадіжка» (фонотека). Твої враження. Добери звук – голос до душі людини, в якій вкрали її річ. Ти б хотів, щоб у тебе в душі звучали такі сумні, неприємні звуки. Чому?



Намалюй бумеранг, а поряд вчинок (сюжет). Передай кольором цей вчинок. (Обговорення).



Психолог показує учню бумеранг, пояснює історію його виникнення, як їм користуються. Запрошує учня на шкільний спортивний майданчик пограти з бумерангом (його дія, як він повертається до того, хто його запустив). Потім пропонує провести аналогію «вчинок-бумеранг». Як ти розумієш вислів: «Вчинок-бумеранг»? (Аналіз).



Вибери з наших «диво-дерев» картинку-вчинок. Передай емоціями зміст, настрої того, що зображено.



Про що думає людина, яка зрозуміла свої помилки? Як змінилися її думки (чи змінилися)?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Учень тримає в руках «Квітку-розуміння» і за допомогою психолога резюмує: «Я зрозумів, що кожний вчинок має свій «колір» і залежить від дій самої людини»; «Чим краще я знаю, розумію себе, тим

краще розумію іншу людину, її внутрішній світ»; «Кожна людина відповідальна за свої думки, вчинки та їхні наслідки».

Учень закінчує речення:

- ✓ «Я зрозумів, чому вчинок можна порівняти з бумерангом, тому що...»;
- ✓ «Я сьогодні отримав досвід...»;
- ✓ «Я хочу сказати «дякую» нашій зустрічі за те, що...»;
- ✓ «Я вмію поставити себе на місце іншої людини, щоб зрозуміти, відчувати...»;
- ✓ «Я знаю і ціную думку про те, що від людини залежить...»;
- ✓ «Я навчився цінувати ... , застосовувати ...».

Питання-роздум.

Психолог: Послухай фразу і скажи, як ти її зрозумів: «Життя часто людину збиває з ніг і вона боляче падає, але тільки їй вирішувати, чи зможе вона піднятися і йти по Життю далі з радістю в серці, виносячи для себе важливі уроки із своїх помилок, щоб не повторювати їх». *(Обговорення)*.

Психолог: Ти хочеш виправити свою помилку? *(Відповідь)*. Тоді ми з тобою працюватимемо на позитивний результат – досягнення твоєї мети – зрозуміти, усвідомити певні речі, стати краще. Перший крок ти сьогодні вже зробив – Квітка-розуміння розкрилася в твоїх руках. Ти сьогодні багато чого зрозумів. Постав її у вазочку.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. «Мапа моїх вчинків»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити моделювати життєві ситуації, максимально наближені до реальних, розв'язувати їх, свідомо, щиро вибачатися, розуміти свої помилки, як поштовх для самопізнання, саморозвитку, самоаналізу, як можливість змінитися на найкраще, чітко усвідомлюючи мотивацію. Знайом-

ство з поняттям «воля», її значення для людини. Показати матеріалізований образ слів «добро», «зло»;

- ✓ розвивати самосвідомість, словниковий запас, образне, логічне мислення, моральні представлення, філософське сприйняття життя, уміння розуміти внутрішній світ, почуття, як свої так і іншої людини, емпатію, альтруїзм, розширювати пізнавальні дії (внутрішні, зовнішні), багатоканальне сприйняття певного слова, кругозір, життєвий досвід, уяву;
- ✓ виховувати відповідальність за свої вчинки, поважне ставлення до цінностей, інтересів іншої людини.

Попередня робота. Обговорення, аналіз, разом з учнями, причин скоєння ним крадіжки. Бесіда з батьками учня, вчителем (психолог пояснює, розкриває їм основну причину злочинства дитини, пояснює її особливості, надає рекомендації щодо зміни ситуації на найкраще). Особливо важливо спрямовувати бесіду з батьками дитини, які часто відкидають, заперечують факт крадіжки – неадекватна реакція, у ділове, конструктивне русло.

Міні-бесіда *«Мистецтво вибачення»*.

Психолог обговорює ситуацію, після якої варто вибачитися (крадіжка), пояснює, як це необхідно робити, уникати формалізму.

Тлумачення: **вибачення** – прояв поваги до соціально-етичних прав партнера по комунікації, воно відіграє важливу роль у повсякденній міжособистісній взаємодії. Використання вибачення є одним із способів збереження та підтримки гармонійних стосунків, яке сприяє безконфліктному спілкуванню.

Психолог: Змодельюй конкретну ситуацію, в якій необхідно щиро сказати іншій людині «вибач». (*Обговорюються інтонація, погляд, рухи, постава, жести*).

Психолог: Уяви, що перед тобою той, кому необхідно сказати «вибач». Подумай, що можна побачити в його очах. Які слова варто сказати впевнено, щиро, дивлячись людині в очі («Красти не можна – НІКОЛИ, злочинство – це ПОГАНО. Я це назавжди зрозумів і усвідомив. «Пробач мене, будь ласка»).

Вербальні моральні ситуації. (Учень оцінює певний вчинок, розповідає про причини його, наслідки, проговорює варіанти виправлення ситуації тощо).

Практичні (поведінкові) ситуації – розв’язання конкретних проблем.

Гра-вправа «Як можна попросити річ, яка сподобалася».

Ситуація «Стань на моє місце» (з участю того, хто постраждав).

Обговорення ситуації (крадіжка) – привернути увагу до переживань однокласника, у якого вкрадено річ.

Психолог: Уяви, що ти – це він. Стань на його місце (*самоаналіз, аналіз емпатійних почуттів*).

Обговорення: можливих варіантів виправлення ситуації (повернути річ, сплатити за неї, вибачитися тощо); необхідності відповідати за свої вчинки; як можна іншим шляхом задовольнити своє бажання отримати цю річ (чесно попросити на деякий час) тощо. Акцентувати увагу учня на тому, що своїм бажанням треба вміти протиставляти вольові зусилля, дотримуватися чітких орієнтирів – потрібен дозвіл людини, щоб взяти її річ, навіть коли вона тобі вкрай потрібна.

Бесіда «Воля. Значення волі в житті, поведінці людини».

Психолог: Я запросила твого однокласника, у якого ти без дозволу взяв його річ. (*Запрошує учня*). Підійди до нього і попроси вибачення за свій вчинок, і поверни річ. (*Після цього однокласник може піти*).

Питання: Чи важко дивитися в очі людині, яку образив? Твої відчуття? Які висновки ти зробив? Чого тебе навчила ця прикра ситуація? Який досвід ти отримав?

Бесіда-роздум.

Оціни вчинок папуги Карудо з казки «Айболит», який вкрав ключ у Бармалея від в’язниці, щоб врятувати своїх друзів, врятувати їхнє життя. (Для дітей – це вчинок, який пов’язаний з ризиком і викликає захоплення). Аналіз вчинку Карудо, його відмінність від крадіжок грошей, речей, які не можуть ніяк бути виправдані.

Дидактична гра «Добро і зло».

Аналіз вчинків, їх диференціація, мотиви тощо.

Психолог: Намалюй «добро» і «зло» (*матеріалізовані образи*).

Психолог: Поклади, по черзі, свою руку на малюнок «добро» і «зло». Які вони на дотик, що випромінюють? («Добро» – тепле, гладеньке, а «зло» – «горбате», щербате, пронизує, «колючим» холодом тощо).

Як «дихає» добро (на повні груди, вільно, радісно тощо), а як зло? (*Психогімнастика*). Покажи ходу «добра» (впевнено крокує, сміливо, з розправленими плечима, піднятою головою, пряма постава, радість в очах тощо), та як ходить «зло». (*Психогімнастика. Обговорення. Порівняння*). Намалюй або вибери сюжетну картинку: життя людей, природи, які зустрілися з «ДОБРОМ» (ЗЛОМ). Які звуки, голоси, мелодії лунають з кожної картинки? Чим пахне «добро», яке воно на смак (аналогічно про «зло»)? (*Порівняння*).

Психолог: Ти спостерігав за небом вночі. Можна сказати, ніч засіває небо зірками. Перед тим, як зібрати врожай, люди засівають поле..., сіють... (*Розмова психолога з учнем*).

Питання: Як ти розумієш вислів «сіяти добро»? Ти можеш сіяти добро?

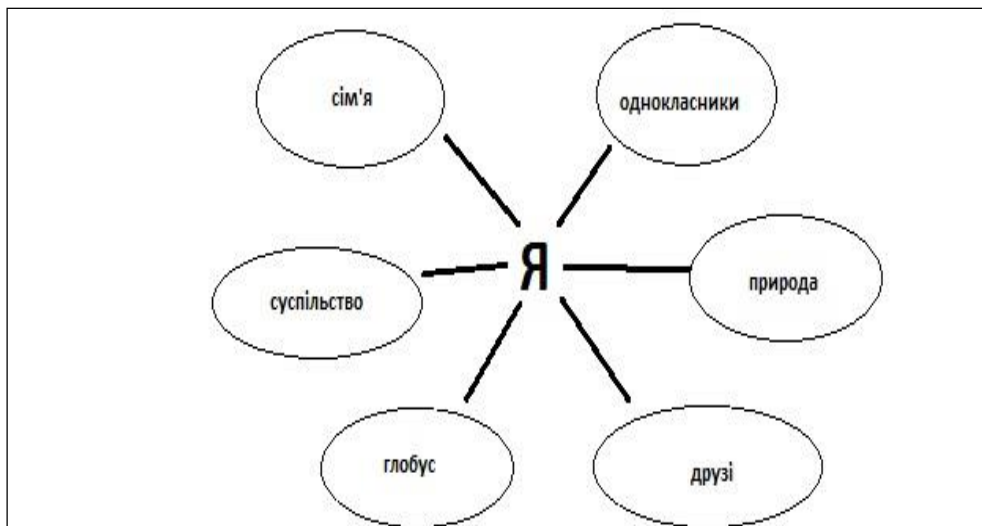
А тепер подивись на цю незвичайну мапу – це мапа вчинків. Вона умовно поділена на галявини, кожна має свою символіку (сім'я, друзі, однокласники, інші люди, природа, Всесвіт). Кожну галявину людина може «засіяти» за своїм вибором (добро – зло). Який твій вибір? Намалюй. (*Учень виконує завдання*).

Міні-бесіда «У людини є вибір».

Психолог: Нехай ця мапа буде твоєю «МАПА моїх вчинків». (*Учень робить надпис на мапі*). Від тебе залежить, якою вона буде, які кольори-вчинки пануватимуть в ній. Ти – АВТОР цієї МАПИ. Від твоїх думок, самосвідомості, вчинків залежить життя – його якість, і твоє, і тих, хто поруч з тобою. Перед тим, як здійснити якійсь вчинок – уяви обличчя, очі, настрій людини, як він відгукнеться у її серці.

Ця картка, наочно покаже твої думку, наміри, вчинки. Саме від тебе залежить якою вона буде. За тобою ВИБІР, ти за нього відповідаєш.

Учень називає добрий вчинок, добирає до нього колір або символ, який відображає його зміст, сутність і кладе на кожну з галявин. Далі йде обговорення того, що вийшло, як учень «засіяв добром» галявини.



Обговорення фрази «*Все в твоїх руках*»:

- чим більше віддаю добра, радості іншим, тим краще почуваюся, стаю щасливою людиною, яка приносить користь, радість іншим, світу;
- віддавати, дарувати краще, приємніше, ніж брати;
- від людини залежить відчуття повноти, корисності, якості її життя. Вона може примножувати своїми діями щастя, радість, мир або навпаки.

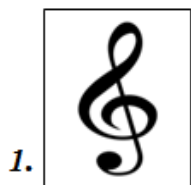
Психолог: Подивись, твоя мапа «заграла» радістю, наповнилася теплими, світлими кольорами. Ти «сіяв» добро, радість. А тепер, уяви, що мапа «ожила», в неї є серце. Поклади руку на мапу і відчуй її серцебиття.

А тепер поклади руку на своє серце, почуй його ритм, «голос», настрій. Чи співпадають ваші серцебиття? (Перед учнем лежать два сердечка. На одному написано – «Я», а на іншому «МАПА». Він накладає їх одне на одне, бере в руки, прислухається і рухами імітує серцебиття (в унісон). Що об'єднує серця (радість, доброта, корисні вчинки, тощо)?

Психолог: Пам'ятай, від твоїх думок, вчинків залежить, яка музика звучатиме на кожній з галявин (розв'язання морально-етичних ситуацій), яким буде

життя не тільки твоє, інших людей а й життя планети. Примножуй добро, роби життя світлим, радісним своїми світлими думками, добрими вчинками.

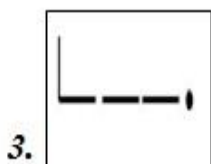
Психологічний акорд завдань для учня



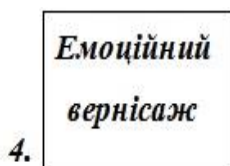
Станцюй під музику танок кожної галявини («МАПА моїх вчинків»). Яка музика підходить до усієї мапи? Яка музика лунає в твоїй душі? Чи співпадає вона з мелодією мапи? (*Фонотека*).



Намалюй очі людини, яка «сіє добро». Намалюй або виклади з природного матеріалу символ слова «вибач», словосполучення «Красити – заборонено!» Познач це словосполучення певним (відповідним) допоміжним знаком, кольором світлофора, блискавкою тощо.



Закінчи речення: «Не можна брати чуже – краще ...», «Я прошу вибачити мене ...», «В мене є вибір ...».



Покажи людину, яку вибачили, у якої «впав тягар з плеч».



Подумай і скажи, чому тебе навчила ця ситуація? Що вона у тобі змінила, що ти зрозумів?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Учень тримає в руках квітку-розуміння і відповідає на запитання, що він зрозумів, про що дізнався. Учень резюмує:

- «Я зрозумів, що ...»;
- «Коли людина скоїла поганий вчинок ..., вона втрачає ...»;
- «Людина повинна вміти керувати...»;
- «Брати без дозволу – приносити людині...»;

- «Вибачення важливе ... , оскільки ...»;
- «Я розумію, що давати краще, ніж забирати, тому що ...»;
- «Моя точка зору на крадіжки ...».

Психолог: На шляху до твоєї мети розкрилася ще одна Квітка-розуміння. І це завдяки тобі, роботі твоєї душі, серця, розуму. (Учень ставить Квітку-розуміння в вазочку, де вже стоїть одна квітка (аналогічно Зустрічі № 1).

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 3 «Управління думками – спосіб ставати кращою, свідомою людиною, приносити користь суспільству, природі»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити прогнозувати своє майбутнє, моделювати ситуації, розуміти зв'язок теперішнього і майбутнього, значення усвідомлення своїх помилок заради майбутнього, контролю над своїми думками. Показати матеріалізований образ слова «душа», розкрити її значення для людини;
- ✓ розвивати словниковий запас, логічне, символічне мислення, емпатію, естетичні почуття, вміння висловлювати свою думку, аргументувати свою позицію, емпатію, естетичні почуття. Показати види контролю, значення самоконтролю (внутрішнього) для людини;
- ✓ виховати людяність, порядність.

Попередня робота. Бесіда «*Що таке душа*». Прогулянка. Спостереження за природою (небом, хмаркам). Питання до учня: що красивого ти побачив на прогулянці спостерігаючи за природою, що найбільш сподобалося, вразило тебе (хмарки). Розкажи про свої відчуття, враження батькам, друзям, вчителю, однокласникам тощо. (Коли дитина привчається до естетичних оцінок, вона привчається цінувати красу, берегти її, робити добро, робити красивими, добрими і взаємостосунки з людьми).

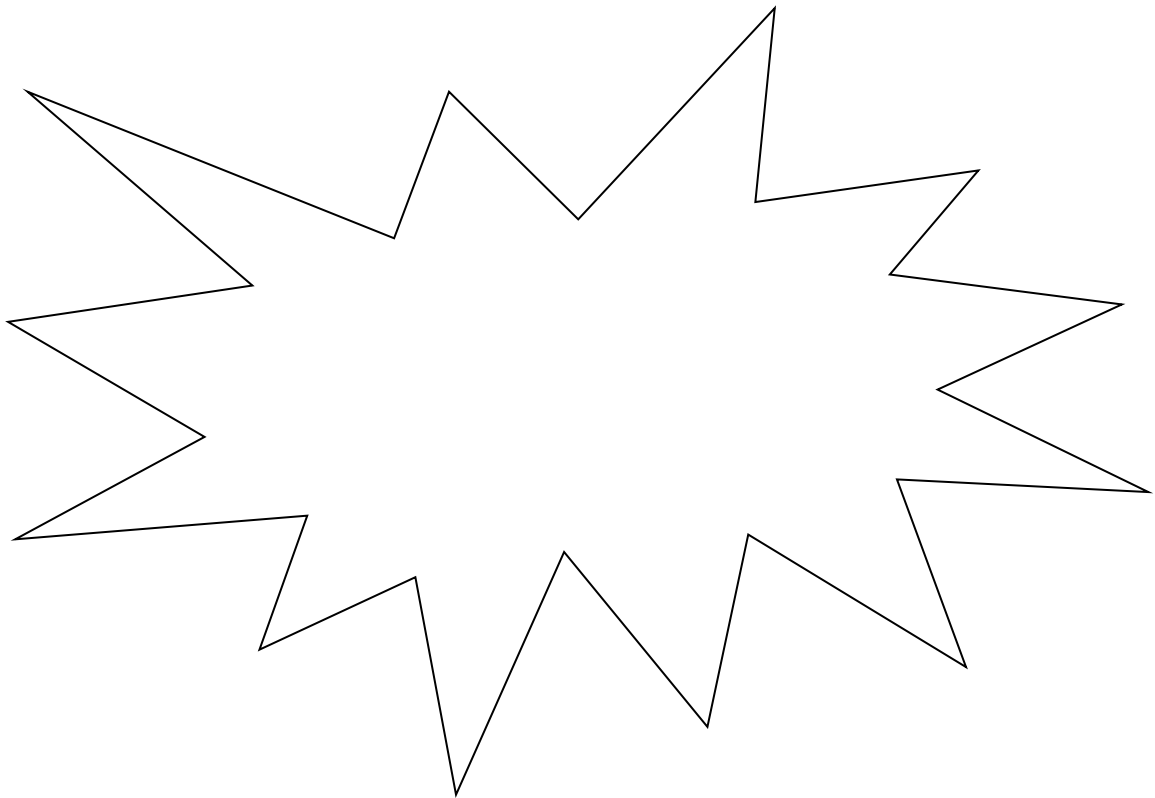
Малювання думок (матеріалізований образ) – ХМАРИНКИ. Детальне об-

говорення: Чому цей образ підходить до слова «думка»?

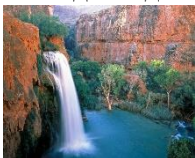
Психолог: Перед тобою думка-хмарка, яку ти сам намалював після нашої прогулянки. Ми говорили, що думки людини можуть бути схожі на хмаринки (вони живі – рухаються, змінюються, бувають темні, важкі, легесенькі, прозорі, білесенькі, пухнасті, мають колір, вагу, силу, якість тощо). Білі, легенькі хмаринки роблять небо високим-високим, а важкі, темні – роблять небо похмурим, низьким.

Давай наповнимо думку-хмаринку, яку ти намалював, так, щоб вона слугувала для добрих, чесних вчинків для людей, суспільства, навколишнього середовища. Допоможуть тобі в цій надважливій справі малюнки-символи.

(Перед учнем лежить думка-хмаринка і малюнки-символи, значення яких психолог допомагає «розшифрувати». Детально обговорюється кожний символ).



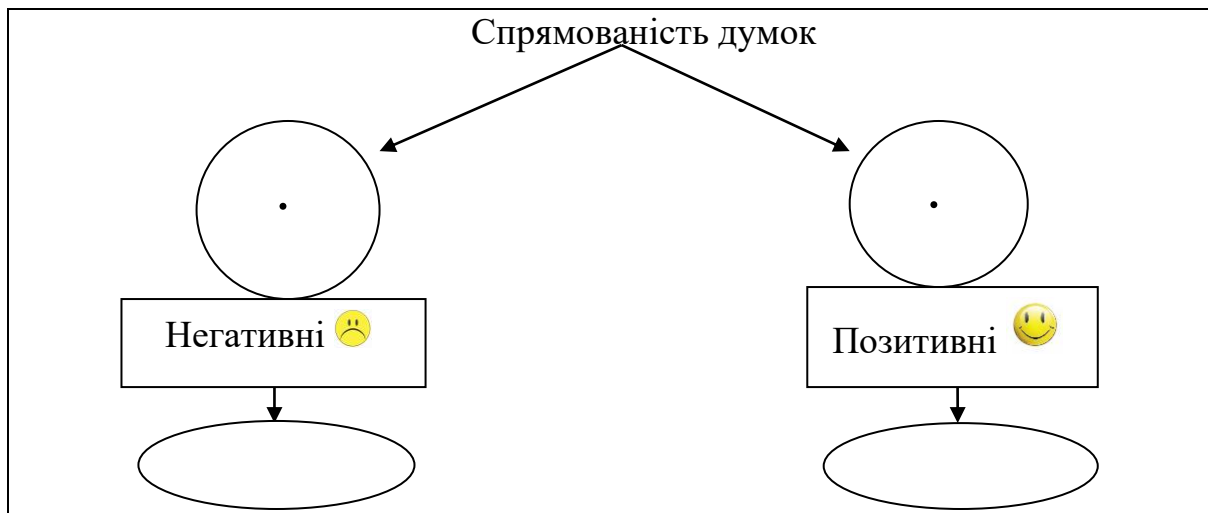
Учень добирає картки малюнки-символи і накладає на хмаринку.

Крапля чистої роси 	Прозора чиста вода 	Водоспад 	Сонечко 	Глибока, широка річка 
1. Символ світлої думки	2. Символ чистих думок	3. Символ руху, оновлення	4. Символ «теплих» добрих думок	5. Символ глибоких, широких думок
Пір'ячко біле 	 Палітра світлих фарб	Заплутані нитки 	Ясний день 	Великі, темні грозові хмари 
6. Символ легких, чистих думок	7. Символ радісних, світлих думок	8. Символ заплутаних думок	9. Символ ясної думки	10. Символ темних, важких думок
Метушня 	Розмите зображення якогось предмету 	Темна ніч 	Спрямованість на добро 	
11. Символ метушні думок	12. Символ нечіткості думок	13. Символ підступних, нечесних думок	14. Символ спрямованості думок на добро	15. Символ блискучої думки
Туман 	 Терези			
16. Символ утаємничості прихованих думок	17. Символ виважених думок	18.	19.	20.

Психолог: Подивись, яка вийшла добра, чиста, легка «тепла» думка, яка «народилася» завдяки тобі. Людина з такими думками (думкою) спрямована на які вчинки? (Відповідь учня. Обговорення). Які картинки-символи ти не обрав? Чому? (Бесіда). Домалюй у порожніх картинках символи думок, які спрямовують людину на те, щоб приносити користь, добро, радість. (Учень виконує

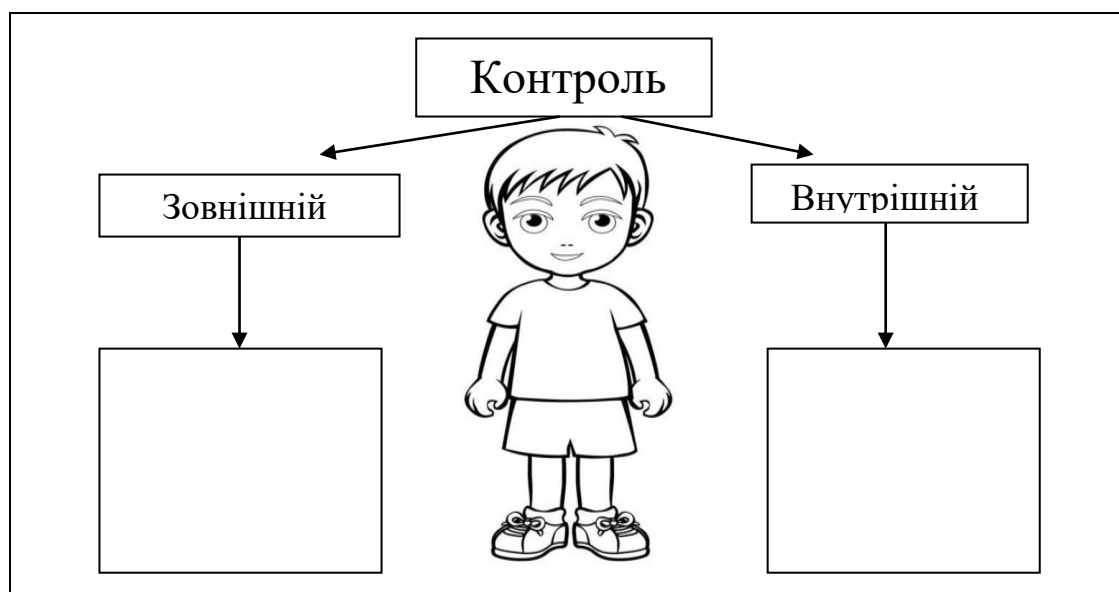
завдання).

Психолог: А тепер подивись на цей малюнок-схему. (Обговорення).

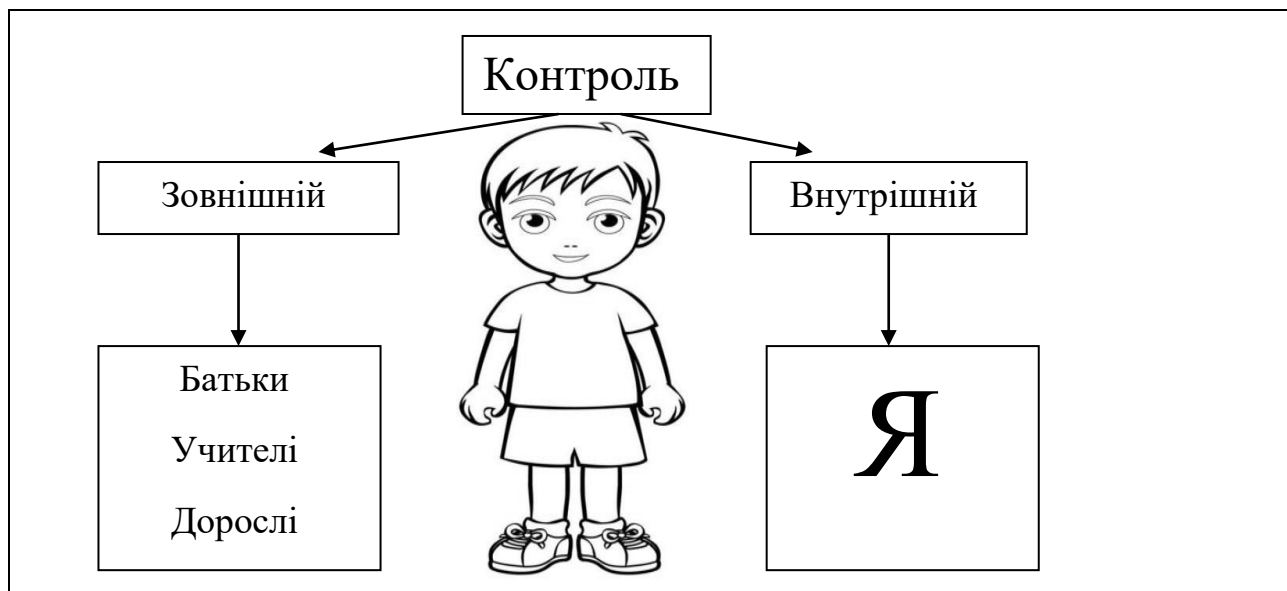


Після цього психолог пропонує намалювати в кожному порожньому овалі невеличкі сюжети, символи, які підходять до кожної групи думок або підібрати сюжетні картинки. (Бесіда). Після цього учню пропонується закреслити або заштрихувати, «знищити» ті думки, які заважають людині бути спрямованою на чесність, відкритість (закреслює, негативні 😞).

Психолог: А тепер подивись на цей малюнок. Як ти його розумієш? (Обговорення).



- Як ти думаєш, хто може контролювати думки, вчинки, поведінку цього хлопчика (батьки, вчитель, дорослі)? А хто ще? (Сам учень).
- Запиши свої відповіді в порожніх квадратах.



- Як ти вважаєш, який контроль для людини є більш ефективним, головним? Поясни свою відповідь. Постав наголос на тому виді контролю, який для людини є значущим, більш важливим. (Ставить наголос на «Я» (внутрішній контроль)).

Психолог: А тепер уяви, що на малюнку цей хлопчик – ТИ! Розкажи про свої «плюси» і «мінуси». Чи хочеш ти щось змінити в собі, «мінус» перетворити на «плюс»? Для чого? Навіщо змінюватися на найкраще, уміти контролювати свої думки. Чого тобі бракувало, яких знань, щоб зупинити себе від такого негативного вчинку (крадіжка). Якби ти вмів контролювати свої думки, своє «Я», ти б скоїв таке? (*Довірлива бесіда*).

Психолог наголошує, акцентує увагу учня:

- все треба починати з себе (з цього починаються усі зміни);
- контроль над власним життям починається з власних думок. (Людина повинна вміти контролювати власне мислення, оскільки з нього починається самоконтроль, самодисципліна, уміння володіти, керувати со-

бою, своїми бажаннями);

- відчуття контролю є тільки у людини;
- якщо людина контролюватиме свої думки, змінить якість свого мислення – вона як наслідок вона змінить якість свого індивідуального життя у бік добра, радості;
- необхідно турбуватися про себе – «Якою особистістю я зростаю, що приношу іншим – радість чи сум?», бути відповідальним перед собою за свої думки, вчинки;
- усвідомити, що розум – це величезна сила;
- про людину судять по тому, як вона думає, вчиняє.

(Психолог повертає увагу учня до «думки-хмаринки», яку він сам намалював і наповнив символами, і підкреслює, що саме така позитивна, ясна, чиста, чітка думка створює навколо себе добру, теплу атмосферу, заряджає енергією інших, робить Життя яскравим, красивим, добрим!)

Психолог: Візьми цю думку в свої руки, відчуй її енергетику, настрій, ... Саме так, ти можеш взяти в свої руки свої думки, вчинки, поведінку, життя під власний КОНТРОЛЬ і зробити його ... життя інших ... *(Учень закінчує речення).*

Гра-вправа «*Читаю думки за виразом обличчя*».

Психолог пропонує подивитися на портрети різних людей. Підібрати вираз обличчя до фраз: «Він щось замислив недобре», «Думи, мої думи...», «Людина несе в собі добро, світло...» та обґрунтувати свою відповідь.

Психолог: Подумай і скажи, які наслідки вчинку цих людей. Спробуй спрогнозувати їхнє майбутнє, враховуючи їхні думки. Як ти вважаєш, хто з цих зображених людей, вміє керувати своїми думками, спрямовувати їх на добро, користь. На що кожен з них витрачає свій час життя (на добро чи зло)?

Гра-вправа «*Фарби, розкажуть, що на душі*».

Психолог пропонує намалювати квітку, як символ душі людини. А потім намалювати настрій душі-квітки, якщо в людини вкрали річ, відповідно підібрав кольори. *(Обговорення).* Як можна виправити ситуацію? *(Вибачитись, сплатити, пообіцяти ніколи так не вчиняти тощо).*

Намалюй душу-квітку людини, якій повернули її річ, підібравши відповідні кольори, а потім підбери мелодію до стану цієї людини. (*Порівняння. Обговорення*).

Розмова-роздум «Я – володар своїх думок», «Я – творець свого іміджу».

(*Психогімнастика – покажи людину, яка вправно керує собою, своїми думками. Покажи людину із «сплутаними» думками, яка не керує, не контролює їх*).

Міркування: Єдина людина, яку ти повинен навчитися контролювати – ти сам!

Орієнтовні запитання до учня:

- Які почуття ти відчув, коли всі дізналися, що це ти, без дозволу, взяв чужу річ?
- Що стало з твоєю душею-квіткою, яка музика звучала в твоєму серці, якими кольорами ти б зобразив свій вчинок? Аргументуй.
- Ким би ти хотів стати (професія), які якості для цього необхідні?
- Щоб бути успішним в професії, здійснити свою мрію, ти готовий працювати над собою, звільнитися, позбавитися від...?
- Розкажи, як ти плануєш своє майбутнє життя, пов'язане з професією, яка тобі подобається? Як використовуватимеш час свого життя для того, щоб стати професіоналом своєї справи?
- Чи бачиш ти зв'язок між своїм теперішнім і своїм майбутнім часом? Чому саме зараз тобі треба усвідомити свої помилки, саме зараз змінитися (теперішній час), щоб рухатися далі (саморозвиток, самовиховання, самодисципліна)?
- Чи усвідомлюєш, розумієш, що погані думки, вчинки – хибний шлях, який не приведе тебе до твоєї мети, зруйнує твою мрію?
- Змоделюй ситуацію: «У тебе вкрали річ». Твої почуття, що ти думаєш про ту людину? Щоб ти хотів їй сказати, порадити?
- Як ти розумієш вислови «Змінитися заради свого успішного майбутнього», «Уміння жити – мистецтво» (за Е. Фроммом)?

- Чим, якими справами ти б наповнив час свого життя?
- Як твій вчинок (крадіжка) відгукнулися в серці твоїх батьків?

Бесіда-роздум *«Життя і людина»*.

Психолог: Психологічна наука пишається багатьма своїми вченими, які допомагали людині розібратися в лабіринтах своєї душі, пізнати себе, зрозуміти Життя. Один з них С. Л. Рубінштейн. Подивись уважно на цю людину. Він – МАЙСТЕР ПСИХОЛОГІЇ!



Послухай, що він написав про людину, життя, а потім ми разом поміркуємо про почуте. «... Життя могутнє, безкінечно різноманітне, насичене усім добрим і злим. І у людини, врешті-решт, одна справа в житті: самою вносити в нього, скільки тільки може вона, краси і добра. ... Сенса людського життя – бути джерелом світла і тепла для інших людей!» (*Обговорення*).

Завдання: намалюй свої відчуття, враження від прочитаного. Намалюй себе у майбутньому. (*Аналіз*).

Психолог. Щоб твій малюнок став реальністю, потрібно ... (*Учень продовжує*). Намалюй свої враження від нашої цієї зустрічі. Покажи те, що намалював. Яким ти бачиш своє Життя (покажи ходом, виразом обличчя, порою року, заспівай мелодію тощо)?

Етюд *«Я – «хмаринка-добро» огортаю тебе»*.

Обняти, сказати приємні слова другу, батькам, бабусі, дідусю, однокласникам, учителю, природі, птахам, Всесвіту.

Питання: чому важливо знати, відчувати, що ти приносиш комусь добро, радість.

Завдання. З природного матеріалу створити картину «Свої добрі думки, корисні вчинки дарую всім!»

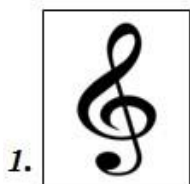
Міні-бесіда «Значення думки для розвитку суспільства, цивілізації».

З урахуванням вікових індивідуально-психологічних особливостей учня пояснити, що саме ДУМКА була, є і буде могутньою зброєю на всьому шляху розвитку людства, саме їй воно зобов'язане прогресом. Недарма ХХ століття по праву називають віком ДУМКИ! Все – від комічного корабля до маленької дрібнички, якою користується людина в побуті, іграшки – перш ніж стати справою рук людини, було справою її думки, творінням її розуму).

Питання-роздум «Сила людини полягає в ...».

Обговорення вислову: «Найщасливіший той, хто має владу над собою» (Сенека). Показати портрет філософа. Бесіда «По душам».

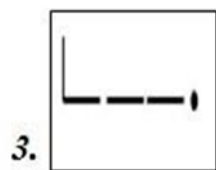
Психологічний акорд завдань для учня



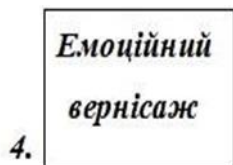
Добери звуки до вислову – «На душі лежить камінь». Наведи приклади відповідних вчинків. (Аналіз).



Намалюй букет квітів-«гарних вчинків». Назви їх (вчинки). Які фарби природи тобі подобаються? Що вони викликають в тобі? Намалюй вислів «блискуча думка».



Етюд: «Я говорю своєму Життю «Дякую». Закінчи речення: «Думки – це...». Наведи свої приклади до вислова – «блискуча думка».



Покажи будь-який предмет у доброму гуморі, який говорить тобі «дякую» за те, що ти турбуєшся про нього.



Про що ти частіше за все думаєш? Які твої думки (покажи кольором, рухом, очима тощо)? Що ти думаєш про себе, свою мету, своє життя? Намалюй свою мрію!

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Учень тримає в руках квітку-розуміння. Щоб вона розкрилася, учню треба чітко сказати, що він зрозумів, почав цінувати, говорить.

Психолог просить учня закінчити речення:

- «Я тепер знаю і розумію, що свої думки треба вміти ..., щоб ...»;
- «Щоб досягнути своєї мрії, треба вже зараз ...»;
- «Я ціную ..., вмію ...»;
- «Моя точка зору ..., тому що ...»;
- «Найважливіший для людини контроль ...».

Учень ставить квітку-розуміння, яка розкрилася в його руках (психологічний ефект) у вазочку. Ще раз підкреслюється думка: «Все в твоїх руках».

Психолог звертає увагу учня на те, що завдяки своїм старанням він поступово наближується до своєї мети – змінитися на найкраще, винести важливий урок для себе з ситуації.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю на занятті, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 4 «Плоди вчинків»

(можна поділити на декілька логічних частини-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити висувати припущення, детально аналізувати причино-наслідкові зв'язки вчинків, диференціювати їх, чітко розуміти внутрішнє життя людини, стан її душі. Показати матеріальний образ слів «добро», «зло», словосполучення «плід вчинку»;
- ✓ розвивати прогностичні функції, словниковий запас, логічне, абстрактне мислення, моральні почуття, альтруїзм, аналітичні здібності, багатоканальне сприйняття слова, уяву;
- ✓ виховувати відповідальність за свої думки, вчинки, прийняття рішень, самоповагу, повагу до почуттів інших людей. Розширювати життєвий кругозір.

Попередня робота. Тлумачення висловів: «Пожинати плоди своєї праці (вчинків)», «Сім раз відмір і один раз відріж».

Бесіда-роздум.

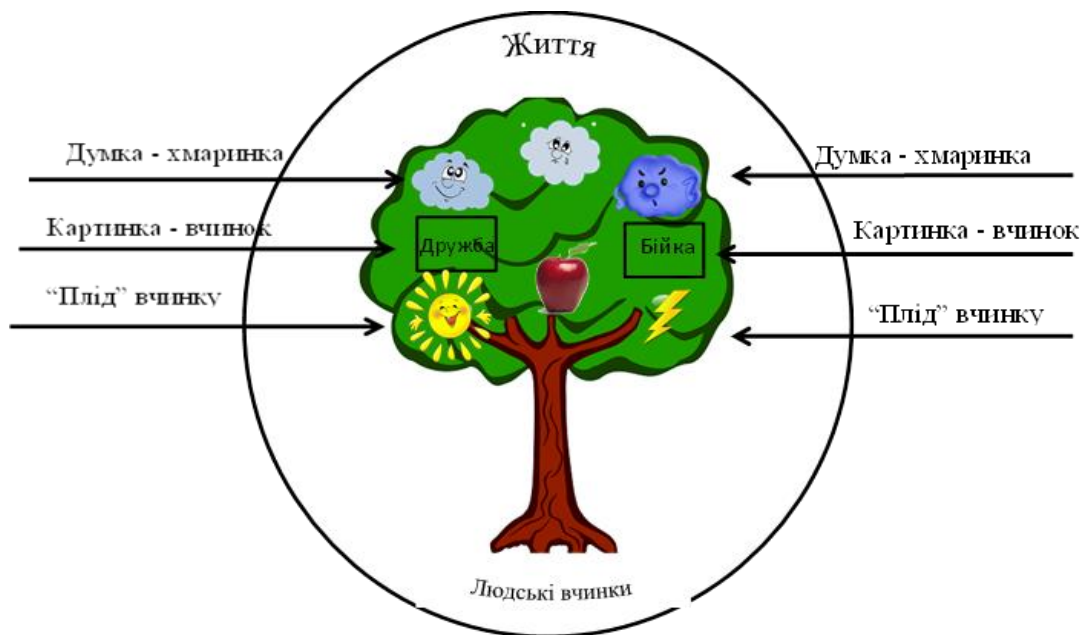
Психолог пропонує учню подивитися на макет незвичайного дерева, на якому, згодом, з'являються незвичайні плоди – плоди людських вчинків. Саме від людини залежить, якими вони будуть – гіркими, терпкими чи солодкими, смачними, соковитими і яких буде більше.

(Перед учнем лежать сюжетні картинки-вчинки: позитивні – люди дружно працюють, допомагають один одному, учні діляться цукерками, хлопчик просить дозволу у дівчинки взяти її олівці, діти годують тварин, допомагають старенькій тощо; негативні – війна, сварка, крадіжка, бійка тощо).

Психолог пропонує прикріпити кожен малюнок на дерево, охарактеризувати його, «озвучити» думки кожного з учасників сюжету (висловлювати припущення, що саме призвело до такого вчинку), спрогнозувати його наслідки і сказати, який «народиться» плід внаслідок такого вчинку (радість, усмішка, довіра, вдячність, горе, біль, сум, розпач тощо).

За допомогою психолога, учень робить висновок – плануючи будь-який вчинок, слід чітко **ЗНАТИ І РОЗУМІТИ**, що він потягне за собою ланцюжок певних змін: добрі, благі справи приносять добрі плоди, а погані – відповідні плоди. Після цього, учень біля кожного малюнка, в символічній формі, малює

відповідну думку-хмаринку (), думку-хмаринку (), яка передувала вчинку і символ «плоду» такого вчинку ( ,  ,  ,  , ).



Психолог разом з учнем обводять дерево зеленою стрічкою (символом життя) і акцентує увагу учня: від людини залежить, яким буде життя не тільки її, а й інших людей, природи, Всесвіту! (Обговорення).

Психолог підводить дитину до висновку: кожна дія має наслідок; вчинок має зворотню реакцію; в житті людини є і добро, і зло, які творить вона сама; головне, щоб людина робила більше вчинків, спрямованих на добро, любов, дружбу, тоді і ЖИТТЯ їй усміхнеться, буде більш радісним, щасливим. (Психолог звертає увагу учня на те, що на дереві позитивних вчинків більше, ніж негативних – важливий психологічний наголос!) Далі психолог пропонує ще раз пригадати слова С. Л. Рубінштейна про Життя та місію кожної людини – зробити його щасливим, добрим – див. Зустріч 3. (Детальне обговорення з учнем).

Питання, завдання до учня:

✓ Як ти зрозумів слова С. Л. Рубінштейна?

- ✓ Як ти ці слова відносиш до себе?
- ✓ Які образи виникають у тебе від прочитаного?
- ✓ Намалюй «Могутнє, сильне, кероване ЖИТТЯ». (Обговорення).

Психолог: Тепер давай повернемося до дерева – плоди вчинків. Намалюй свої вчинки, які б ти хотів зробити, плоди яких були б «смачними», «солодкими», «соковитими», які були б приємними, корисними для людей, суспільства, природи тощо. Прикріпи їх на дерево. (*Учень малює вчинок, а поряд з ним його «плід», наприклад: сонечко, усмішку, рукостискання тощо*).

Психолог: Подивись, скільки «плодів» смачних, соковитих з'явилося на дереві, які ти усім подарував! Дерево стало красивим, веселим, багатим. І це зробив – ТИ. Така особистість заслуговує на повагу.

Гра-вправа «Яку інформацію можна отримати, «спілкуючись» зі словами».

Перед учнем лежать дві невеличкі об'ємні коробочки прямокутної форми (матеріалізований образ слова), які символізують цеглинки – будівельний матеріал, який допомагає будувати словосполучення, речення тощо. На першому слові-цеглинці написане слово «добро», на іншому – «крадіжка».



Психолог пропонує кожне слово-цеглинка розфарбувати у певний колір (кольори), який (-і) відображають його зміст (теплі, холодні кольори).

Психолог: Зараз за допомогою органів чуття уяви – слова-цеглинки розкриють тобі те, що є у них всередині – свою суть:

1. Візьми слова-цеглинки в руки. Що можна сказати? (Слово «крадіжка» важке, а слово «добро» – легеньке). Як ти вважаєш, чому слово «крадіжка» важке? Що на душі у людини, яка скоїла крадіжку і у тієї, у якої поцупили її річ (предмет). (Обговорення).

2. Якщо прикласти кожне слово до вуха, що можна почути, які звуки в кожному з них («добро» – веселий сміх, лагідну розмову, гарну мелодію тощо; «крадіжка» – плач, сварка, ридання, скрегіт, щось шкребеться «по душі», неприємні звуки тощо).

3. Який ритм, мелодія, тембр у кожного з цих слів? (*Обговорення*).

4. Поклади, по черзі, руку на кожне слово. Що ти відчуваєш («добро» – тепле, лагідне, «крадіжка» – холодне, немов колюче тощо)? (*Обговорення*).

5. Як дихається людям, природі поруч з кожним з цих слів: «добро» – розправлені плечі, дихається легко, вільно, радісно, на повні груди, повітря чисте, легке, приємне, підіймає настрій тощо, а поряд зі словом «крадіжка»... (*Обговорення*).

6. Уяви, що кожне з цих слів має свою річку. Як ти вважаєш, яка вода у кожній річці? («Добро» – прозора, чиста, кришталева, смачна, цілюща тощо; «крадіжка» – темна, каламутна, небезпечна, гірка тощо). (*Обговорення*).

7. Уяви, що говорить тобі чужа річ, яку ти взяв без дозволу її власника. Який в неї настрій, що вона про тебе думає, як їй поруч з тобою? Чи сумує вона за своїм власником? (*Обговорення*).

8. Покажи очима, мімікою, виразом обличчя, як люди реагують на слово «добро» і «крадіжка». (*Психогімнастика*). (*Обговорення*).

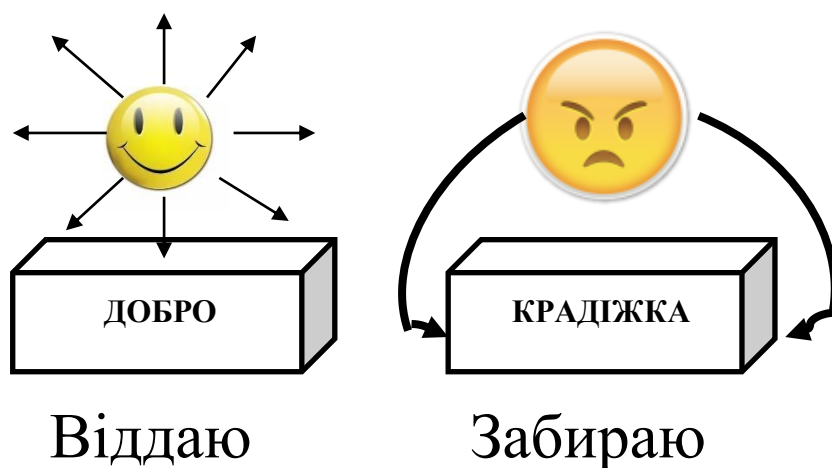
9. В якому світі живе слово «добро» і в якому «крадіжка»? («Добро» – царство світла, гарних емоцій, посмішок, комфорту, доброзичливості, розуміння, гідності, совісті, чесності, порядності, щирості, відкритості, честі тощо. «Крадіжка» – підступність, закритість, роздратованість, дискомфорт, хитрість, напруженість тощо. (*Обговорення*).

10. Який голос у кожного з цих слів? («Добро» – приємний, лагідний; «крадіжка» – відштовхуючий, скрипучий, неприємний тощо). (*Обговорення*).

11. Яке серцебиття у слова «добро» і «крадіжка»? («Добро» – сильне, ритмічне, здорове, рівне, спокійне, радісне тощо; «крадіжка» – аритмічне, хворобливе, полохливе, тремтяче, перелякане тощо). (*Обговорення*).

12. (Спільна робота з психологом). Намалюй дорогу, по якій йде слово «добро» і по якій йде слово «крадіжка» і куди веде людину кожне з них (Дорога-«Добро» – рівна, чиста, ясна, широка, гарні пейзажі, відкриває нові горизонти. Йде «добро» і навколо нього все радіє, розквітає. Все бажають бути поряд з цим словом. Ця дорога багата на друзів. Це слово віддає всім найкраще і радіє від цього – **альтруїзм**. У «крадіжки» – вузька, слизька доріжка, покрита густим туманом, заплутана, розбита, уся в ямах, засмічена, веде до прірви, непролазних хащів. Йде, повзе, крадеться, озирається і навколо нього все засихає, пригнічується, покривається сірим смутком. Всі від цієї дороги йдуть якомога далі. Ця дорога сумна, самотня. Це слово грабає все до себе і не думає про інших – **егоїзм**). (Порівняння. Розмова- міркування).

13. Як можна зобразити слова: «добро»-альтруїзм і «крадіжка»-егоїзм.



Наведи приклади. Порівняй.

14. Як ти вважаєш, який психологічний градус кожного з цих слів?

Психолог: Що ти зрозумів і відчув, «спілкуючись» із кожним з цих слів? (Порівняння. Обговорення). Які висновки зробив для себе вже зараз, після «спілкування» зі словом «добро», «крадіжка»? (Психолог пропонує учню взяти в руки слово «крадіжка»). «В твоїх руках слово «крадіжка» і в твоїх руках зробити так, щоб воно зникло з твого життя. (Символічне знищення – зім'яв, розірвав, закопав в пісок, розкидав шматочки «на всі чотири сторони», які розвіяв вітер, відніс їх далеко-далеко).

Психолог: Зараз ми з тобою, ще раз подивимося на картку, на якій написане слово «крадіжка». Закресли ті літери, які взяли в «полон» дуже гарне слово, яке піднімає настрій, робить людей радісними. Можеш обвести його червоним олівцем (КРАДІЖКА). Яке слово ти «звільнив», прочитай. (РАДІ). Які вчинки необхідно робити (колір), щоб ті, хто поруч з тобою, раділи, були раді... (Обговорення). Добери до слова «РАДІ» кольори.

Психолог: Візьми у руки слово, яке ми залишили собі («добро»). Ти можеш його наповнити добрими вчинками, збільшити його. (Учень називає вчинок-плід та імітує рухи, начебто вкладає їх в слово-цеглинку «добро»). *(Психолог непомітно для дитини кладе на стіл слово-цеглинку «добро» значно більшого розміру – психологічний акцент!)*

Психолог: Подивись, в твоїх руках зробиться так, щоб приносити людям добро, щоб його стало більше. Все в твоїх руках!

Питання до учня: Як ти вважаєш, чому говорять, що «добро» зцілює душу людини? Давай запишемо правило і поміркуємо над ним.

Добрі думки → добрі вчинки → гарні «плоди» вчинки → ЖИТТЯ радісне, корисне, щасливе!

Психолог допомагає учню дійти висновку:

- ✓ треба вміти, як шахматист, прораховувати наслідки своїх вчинків на декілька кроків вперед, життєву стратегію;
- ✓ перед людиною стоїть вибір – робити негативні вчинки – створювати для себе та інших негативні наслідки або робити добрі, позитивні вчинки – це можливість окреслити своє майбутнє у напрямку приносити радість, користь іншим;
- ✓ в руках людини, що переважає в житті – «добро» чи «зло»? Вона відповідала за свій вибір.

Психологічний акорд завдань для учня

1.



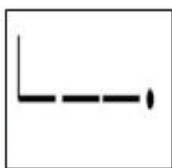
Послухай мелодію своєї душі і підбери до неї фарби. Яка мелодія у добрих вчинків (поганих)? Послухай тембр декількох музичних інструментів і скажи, який найбільш підходить до слова «добро», до слова «крадіжка»? Чому?

2.



«Розкажи» про своє життя фарбами. Як ти вважаєш, яке обличчя буде у хлопчика – веселе – сумне, якщо... (вчинок позитивний, негативний)? За допомогою піктограм покажи душевний стан, настрій.

3.



Склади речення зі словами «чесність», «довіра».

4.



Подивись на картинки, на яких зображені пейзажі. Уяви, що ти там! Відчуй красу кожного пейзажу. Розкажи, що ти відчуваєш. Покажи свої емоції мімікою, рухами, очима ходую.

5.



Що підказує совість людині (тобі)? Що ти думаєш про Життя, про своє майбутнє? Після яких вчинків людину «мучить совість». Подумай, чому бути дорослою людиною (не тільки фізично) цікаво? (Бути розсудливою, доброю, примножувати добро, знати, як діяти в складних ситуаціях, виправляти помилки тощо).

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент

Квітка-розуміння



Учень тримає макет «квітки-розуміння», щоб вона в його руках розкрилася виконує завдання.

Завдання для школяра – закінчи речення:

- «Я зрозумів, що ...»;

- «Я хочу змінити себе для того, щоб ...»;
- «Людина повинна вміти контролювати свої ...»;
- «Я планую своє майбутнє, враховуючи ...»;
- «Моя помилка (вчинок) навчили мене ...»;
- «Від людини залежить ...»;
- «Плануючи вчинок, необхідно знати, розуміти ...».

«Квітка-розуміння» розкрилася, учень ставить її у вазочку, де вже стоять «квітки-розуміння» з минулих зустрічей. Учень наочно бачить «букет», який йому допомагає розуміти себе, інших, людські вчинки.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 5. «Історія мого життя по-новому» (нарративний метод)

(можна поділити на декілька логічних частини-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити приймати себе з усіма недоліками, проблемами, як поштовх до зміни в позитивний бік, приймати свій досвід, а значить приймати власну особистість, письмово викладати свої думки, почуття, як умова самовираження, самопізнання, «спілкування», взаємодіяти з власним досвідом через оповідання про нього (Романова, 2001);
- ✓ розвивати словниковий запас, уяву, уміння створювати власні історії, розповіді, типові казкові ситуації, ідентифікувати себе з певними героями;
- ✓ виховувати увагу дитини до свого внутрішнього життя, відповідальність за своє минуле, теперішнє життя, майбутнє.

Попередня робота. Індивідуальна бесіда з батьками учня, вчителем про його психологічний стан, поведінку, взаємостосунки з однокласниками. Бесіда з учнем про його настрій, думки, стосовно зустрічей з психологом, обговорювання, що, на його погляд, змінилося в нього, в яку сторону. (*Самоаналіз*). Розмова на тему, що таке уява, її значення для людини.

Обговорення «Без уяви людина – не людина» (К. І. Чуковський).

Психолог пропонує учню розповісти про своє життя (сім'ю, класний колектив тощо), події, які найбільш запам'яталися, «запали» в душу. Чому? Які події він хотів би змінити? Чому? (*Пояснення учня*).

Завдання 1. Продовжи казку ... або зміни фінал казки. (*Оповідання*).

Завдання 2. Створи «історію свого життя». (*Усна розповідь*).

Завдання 3. Склади розповідь від імені предмета (вкраденого, щасливого).

Завдання 4. Запиши думки (від свого «Я», від імені стороннього спостерігача).

Завдання 5. Програвання казкових ситуацій (з участю запрошених дітей).

Завдання 6. Перепиши історію свого вчинку. (Як ти вчинив би зараз, якби повернути час?)

Завдання 7. Розігрування життєвої ситуації (з наступним обговоренням).

Завдання 8. Напиши невеличкий твір «Моя доля – казка» (*Обговорення. Малювання сюжетів*).

Завдання 9. Оповідання «*Про моє життя*» (письмове завдання). Що примітного було в твоєму житті, які радощі ти відчував, які були випробування, які тобі зустрічалися люди і який вони залишали слід у твоїй душі, пам'яті? Які твої вчинки тебе змінили, в яку сторону? Чого вони тебе навчили?

Завдання 10. Напиши оповідання (вільна тема). (*Аналіз*).

Ігровий етюд «*Мені сподобалася річ мого однокласника і я ...*».

Ігровий етюд «*Дружба*».

Психологічний акорд завдань для учня

1.



Станцюй танок слова «добро», «довіра», «чесність». Яка музика «звучить» в цих словах? Які образи виникають у тобі, коли промовляєш ці слова? Як реагує серце на ці слова? (*Розмова*).

2.



Намалюй свої враження від наших зустрічей. Намалюй слово «довіра». Які емоції «дружать» з цим словом? Покажи їх за допомогою психогімнастики.

3.



Розкажи, що змінювалося в тобі, як знання впливали на твою точку зору, як необхідно вчинити, якщо... Чи співпадає у тобі те, що ти зрозумів, з твоїми почуттями?

4.

**Емоційний
вернісаж**

Покажи емоції, які ти раніше приховував. Уяви, що ти – хмаринка-«добро» (етюд), що ти відчуваєш? Подивись на портрети і «розшифруй» емоції людей, які зображені. Спробуй припустити, яке в них було життя, що можна «прочитати» в їхніх очах.

5.



Які думки з'являються у тебе після наших зустрічей? Як (які) думки вплинули на твою поведінку? Що в тебе змінилось? Поясни.

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акорд

**Квітка-
розуміння**



В руках учня Квітка-розуміння, яка розкривається після того, як він закінчить речення:

- «Людина – автор своїх думок, вчинків, тому ...»;
- «Моя точка зору на мій вчинок ... , тому що ...»;
- «Я тепер ціную ... , вмію ...»;

- «Свої думки, емоції можна «виплеснути» в письмовій формі, це дає ...»;

- «Зустрічі з психологом допомагають мені зрозуміти ... , вміти застосовувати ..., цінувати ...».

Учень ставить у вазочку квітку-розуміння (їх вже 5). Психолог звертає увагу, що цей букет розкритих квітів-розуміння – старання самого учня. Цей букет символізує його знання, уміння їх застосовувати в практичному Житті. Ці п'ять квіток – це символ його зростання (інтелектуального, психологічного), до-рослішання, просування вперед до своєї мети, символ його змін в кращий бік.

Питання до учня:

- Чого ти ще хотів би навчитися?

- Що ти хочеш про себе ще дізнатися («зустріч із самим собою»)?
- Чи хочеш навчитися самостійно розширювати межі своїх можливостей, межі індивідуального досвіду?
- Чи хочеш ти поговорити про Життя?
- Яку користь ти хочеш приносити людям, суспільству, вже зараз, у майбутньому?
- Якщо ти захочеш зустрітися зі мною ще раз, на яку тему ти хочеш щоб ми поговорили?
- Яка в тебе є мрія, яку користь вона принесе тобі, іншим людям, природі тощо?

Психолог: Давай посадимо твою мрію в горщик. І ти будеш її поливати щодня любов'ю, чистими думками, турботою, стараннями. Вона обов'язково проросте і здійсниться. *(Символічно виконують завдання)*. Ти тепер відповідатимеш за здійснення, зростання своєї мрії!

Питання: Що нового ти дізнався? Чого не знав до наших зустрічей?

Психолог: Без єдиного слова чарівні стовпчики покажуть, як ти оцінюєш кожну нашу з тобою зустріч (за дванадцятибальною системою).

(Учень червоним олівцем ставить позначки).

1 зустріч	2 зустріч	3 зустріч	4 зустріч	5 зустріч
12 ↑ ↓ 0	12 ↑ ↓ 0	12 ↑ ↓ 0	12 ↑ ↓ 0	12 ↑ ↓ 0

Обговорення з учнем:

- Яке значення для тебе має пережита ситуація, пережитий досвід (зараз, для подальшого життя)?
- Що в тобі змінилося, як ти вважаєш?
- Який досвід ти отримав (пережив), чому він тебе навчив?
- Що корисного ти виніс для себе із цієї ситуації?
- Який вплив має твій вчинок (крадіжка) на тебе, на твої взаємостосунки з батьками, однокласниками, вчителем, учнем, у якого ти взяв без дозволу його предмет? (Аналіз).
- За що б ти сказав «дякую» в ситуації? (Психолог наводить приклад).

Психолог: Про що б ти хотів, щоб ми поговорили?

Ти молодець! Вмієш вчитися, робити правильні висновки, а це для людини велика цінність, така якість, яка заслуговує на повагу. Я впевнена, що ти зробив для себе висновки, зрозумів, що людина людині має приносити посмішку, добро, користь. Бути чесною, справедливою, вимогливою до себе і відповідати за свої вчинки!



Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки на зустріч дитині, змінити своє бачення, ставлення, точку зору

Батьки

Педагоги

Важливо зрозуміти дитину, відчувати її проблеми. Пам'ятайте, будь-яка негативна поведінка дитини – це лише зовнішній прояв «хвороби», а не сама хвороба. Це як сип під час скарлатини.

Навчайте дитину співчувати, замислюватися над почуттями інших людей.

Обговоріть зміст, важливість фрази «Вчиняй так, як хочеш, щоб вчиняли з тобою».

Пам'ятайте! Ви кожного дня на практичній психолого-педагогічній роботі, яка потребує розуміння дитини, її внутрішнього світу (наприклад, які спонуки приховуються за вчинком дитини) та рішучих дій.

Дайте дитині зрозуміти – її вчинок засмутив вас! Спокійна бесіда, обговорення ваших почуттів, СПІЛЬНИЙ пошук розв'язання будь-якої проблеми краще, ніж обвинувачення.

Разом з дитиною знайдіть вихід із ситуації, яка виникла. Це повинно бути СПІЛЬНЕ рішення, а не наказ!

Скажіть дитині, що предмет (річ) треба повернути її володарю. Зробіть цей крок разом з дитиною – вона повинна відчувати, знати, що кожна людина має право на підтримку. Розділіть з нею відповідальність, допоможіть їй виправити ситуацію.

Переведіть енергію, активність дитини у соціально схвалене «русло», «мирне» русло (відвідування творчих гуртків, циркової студії (ілюзійніст), заняття спортом, музикою, колекціонуванням тощо). Можливо у вас підростає талановита особистість – майбутня зірка світового масштабу – ілюзійніст! Оберніть те, що є в дитині на добро, користь людей, соціально схвалену діяльність. Життя людини, тим більш зростаючої, яка тільки-но «стає на крило», яке сповнене творчістю, пізнанням, цікавою для неї справою почувається більш щасливою, потрібною.

Загальна стратегія поведінки батьків по відношенню до крадіжки своєї дитини повинна залежати від причин поведінки дитини (важливість першочергова).

У будь-якому випадку поява такого тривожного стану свідчить про те, що вашій дитині бракує уваги, любові.

Проаналізуйте, усвідомте свої емоції, поведінку – може так статися, що вам самим необхідно змінитися, що це може бути єдиний шлях виховання. Подумайте, який приклад ви подаєте своїм дітям.

Перші найважливіші, головні уроки моральності

Ніколи не звинувачуйте дитину прилюдно у крадіжці, навіть якщо, крім неї, це збити не було більш нікому (вчинок – коли «схопили» за руку, однак і в цьому випадку ретельно обирайте слова, проведіть індивідуальну довірливу бесіду. З'ясуйте, зрозумійте, поясніть, допоможіть вийти із цієї ситуації.)

Ви – референтна особа для молодших школярів. Ви – їхня «друга» мама. Ваша оцінка, ставлення є значимими для школярів цього віку. Вони орієнтуються на них. Не клейміть дитину, а допоможіть! Необережне ваше слово, ваш погляд, які миттєво «ловлять» однокласники, можуть налаштувати клас проти дитини, «зародити» в неї комплекс неповноцінності та «отруїти» її шкільне життя, і не тільки шкільне! Дайте учню шанс виправити свій вчинок. Якщо вчинок-крадіжка повторюється – це серйозний привід замислитися, що відбувається у його стосунках із однокласниками або в його сім'ї. Створюйте, у тісній співпраці з психологом школи, для кожного учня, психологічно безпечне освітнє середовище!

Професійна взаємодія вчителя з психологом – одна з найважливіших умов успішної психологізації навчально-виховного процесу. Чітка скоординованість дій психолога і вчителя забезпечує єдність, цілісність психолого-педагогічного впливу на особистість кожного учня (його батьків), дозволяє своєчасно відслідкувати, помітити «хворобу» в поведінці дитини та спланувати корекційну роботу (надати комплексну психологічну допомогу).

Учитель створює атмосферу довіри, виступає в ролі фасилітатора. Створює «конфігурацію психологічного і життєвого простору», в якому здійснюється «особистісний трансфер» – учні обговорюють базові (ядерні) ситуації, в яких вони реально опинилися, які висвітлені в літературі або які штучно створені в класі, особливо свої почуття, думки, точку зору інших, їхні емоції тощо.

дитина отримує в сім'ї, спостерігаючи за поведінкою найрідніших людей! Дитячі проблеми часто виглядають смішними для дорослих, але дитина так не думає! Для неї вони такі ж важливі, як для нас наші! Частіше пригадуйте своє Дитинство, свої дитячі проблеми. Як би ви вчинили на місці дитини. Дитина повинна знати – її проблеми, це і ваші проблеми. Любити дитину можна по-різному – для себе і для неї. У першому випадку - любов до своєї власності або любов, яку «треба заслужити», у другому – до людини, такою, якою вона є! Байдужість, неувага до дитини, її внутрішнього життя руйнує найголовніше – довіру між дорослими (Дорослим світом) і дитиною (Дитинством). Зверніть увагу! Знаючи, що саме краде дитина і як потім розпоряджатися трофеєм, значно легше знайти відповідь на запитання, навіщо вона це робить! Помилка дитини – батьківська помилка (батьки часто цього не визнають) – своєчасно не пояснили, не помітили, не поговорили... Культивуйте інтимно-особистісний, глибинний діалог між вами та вашою дитиною.	Обговорення фрази: «Уміння жити – це також мистецтво» (Е. Фромм) Використовуйте ігри, ігри-вправи, навчайте моделювати проблемні ситуації (колективне обговорення, знаходження шляхів розв'язання, обговорення, по черзі, який досвід «Я» набув в такій ситуації тощо.) Не влаштовуйте публічний розбір «польотів». Проведіть бесіду тет-а-тет (за фактом крадіжки) або у присутності лише найрідніших людей – батьків. Переконайте дитину повернути річ її власнику, зберігаючи своє почуття гідності.
Якщо в авторитарній системі соціальні інститути (сім'я, школа) створені для контролю над людиною, то в гуманістичній парадигмі – для розвитку та розкриття особистісного потенціалу, розуміння філософії життя, цінності людини, її життя, уміння з помилок робити висновки, виносити власний психологічний урок, усвідомлення себе індивідуальною особистістю. Спрямовуйте свій розум, любов, душевні зусилля на запобігання загроз для позитивного, стійкого розвитку особистості. Зверніться до психолога. Він, безпосередньо, перебуває всередині навчально-виховного процесу, всередині як дитячого колективу, так і педагогічного, що відкриває йому можливості бачити будь-яку ситуацію, яка назріває або виникла, розвивається не окремо, а у єдності з багатьма її важливими «деталлями», бачити в конкретній ситуації кожну конкретну дитину, дорослого (педагога, батьків дитини) не окремо, а в складній системі їхньої міжособистісної взаємодії. Виховуйте соціоцентровану особистість, яка орієнтована на соціум, світ, іншу людину, яка може проявити емпатію, співчуття (протилежність егоцентрована – егоїзм: «Я у центрі. Я вам не емпатую, не допомагаю, не розумію тощо»), це людина – суб'єкт моральної відповідальної свідомої дії (за І. Д. Бехом) Не очікуйте, поки з'явиться моральне почуття! Ваша задача – викликати його, керувати ним!	

Не читайте нотацій, їх дитина лише слухає (це не працює). Дорослий звертається, як правило, лише до такого пізнавального процесу, як мислення, а треба вступати в діалог з дитиною!

Блокуйте її его-пристрасті, підкріплюйте полюс творчості, творіння, альтруїстичні вчинки.

Це важливо! Якщо після роботи з шкільним психологом дитина продовжує безпричинно систематично красти, слід звернутися до психоневролога.

Ставлення до вчинку не переносить на особистість дитини!

Покажіть їй своєю поведінкою, ставленням до неї, що цей прикрий вчинок – крадіжка, це випадковість, що ви вірите, що вона винесе психологічний урок із цієї ситуації, яка зробить її виваженою, розумною людиною, яка готова змінюватися на найкраще, щоб приносити добро, радість. Дайте дитині шанс повернути річ самостійно. Важливо, щоб вона відчула не тільки сором, за свій вчинок, але і мала шанс виправити свій вчинок.

Не треба навішувати ярлик (учень взяв чуже, але він не крадій). Однак якщо вчинок повторюється – це серйозний привід замислитися про те, що відбувається у його стосунках із однокласниками або в його сім'ї.

Пам'ятайте! Любов мотивує, стимулює дитину до позитивних змін краще, ніж покарання!

Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм та краще зрозуміти внутрішній світ дитини.

Батьки

1. Баркан А. И. Его величество Ребенок: какой он есть. Тайны и загадки / А. И. Беркан. – М. : 1996. – 120 с.
2. Гаврилова Т. П. Детские кражи: причины и следствия / Т. П. Гаврилова // Директор школы. 2001. – № 3.
3. Давыдова Э. Х. Истоки детского домашнего воровства / Э. Х. Давыдова // Детский практический психолог. 1995. – № 7
4. Райнпрехт Х. Если дети воруют. / Х. Райнпре. – М. : 2006. – 120с.
5. Шипицына Л. М. Маленькие воришки. Как распознать и что с ними делать / Л. М. Шипицына. – СПб. : Речь; М.: Сфера, 2010. – 189 с.

Педагог

1. Воспитание трудного ребенка: дети с девиантным поведением / Под ред. М. И. Рыжкова. – М. : 2001. – 180с.;
2. Говрилова Т. П. Почему ребята берут чужое / Т. П. Гаврилова. – М. : 2001. – 120 с.
3. Кравцова М. М. Если ребенок берет чужие вещи / М. М. Кравцова. – М. : Эксмо, 2002. – 180 с.
4. Коробко С. Л., Коробко О. І. Работа психолога з молодшими школярами / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. – К. : Літера ЛТД, 2006. – 416 с.
5. Шипицына Л. М. Маленькие воришки. Как распознать и что с ними делать / Х. М. Шипицына. – СПб. : Речь; М. : Сфера, 2010. – 189 с.



[illegible]

3.4.6. «З мене в класі часто насміхаються, бо я не такий як усі.

Я – шульга. Я не знаю – це добре чи погано?»



Шульга – явище ліворукості протягом багатьох років вважалося надуманим. Праворукі ігнорували потреби ліворуких, облаштовували життя як зручно їм: ручні годинники, точилки для олівців, дверні ручки, монетоприймачі в метро та інше пристосовані для праворуких людей.



Наслідки ігнорування явища ліворукості, які суттєво знижують відчуття якості власного життя людини



Втрати у фізичному, психічному здоров'ї	Недооціненні обдарування	Невиявленні здібності
---	--------------------------	-----------------------



Статистика

- Кожний п'ятий з великих, талановитих людей, які зробили вагомий внесок в науку, мистецтво, політику – ліворукі (І. П. Павлов, Мікеланджело, Леонардо да Вінчі, Льюїс Керролл, Чарлі Чаплін, Пол Маккартні, Юлій Цезар, Олександр Македонський, Мендель, Мерилін Монро, Сільвестр Сталлоне, Брюс Лі, В. Маяковський, Гельмгольц. Згадайте, хто підковав блоху?! Чотири президента США – Форд, Рейган, Буш-старший, Білл Клінтон – ліворукі. Серед ліворуких багато екстрасенсів.
- У Португалії більше 20 тисяч ліворуких.
- У світі їх 10%, тобто 500 мільйонів.
- У 90% дорослих людей провідна рука – права, і лише приблизно у 10% – ліва або обидві (однаково добре володіють правою і лівою рукою. Таких людей називають амбідекстрами або обоєрукими).
- Кількість ліворуких серед дітей різного віку різна. З віком їх кількість знижується (серед 7-9 річних дітей 13,3% ліворуких хлопчиків і 10% ліворуких дівчат, а у 14-15 річних – тільки 4,4% хлопчиків і 4,1 % дівчат. Ці цифри красномовно вказують на кількість переучених!



Сумна статистика. Суспільство і життя
– Життя найбільш пристосоване для праворуких: правосторонній дорожній рух, дверні ручки, ручні годинники, монетоприймачі в метро тощо. Навіть особиста зброя офіцера, за статутом, повинна бути з правої сторони. Виникає риторичне питання, а якщо офіцер шульга, чи зможе він швидко дістати з кобури пістолет і привести його у бойову готовність?! – шульги потрапляють в автокатастрофи на 80% частіше, ніж правші; – побутові травми отримують на 49% частіше шульги, ніж правші; – ліворукий дитині значно трудніше в житті, ніж її праворуким одноліткам. (Ліворука дитина у праворукому класі: це особлива методика навчання письму, поза сидіння за партою, як покласти зошит, тримати ручку тощо). Є винятки! У Чехії виготовляють спеціальні ножиці для ліворуких, а в Португалії (більше 20 тисяч ліворуких!) – одна з фірм спеціалізується на виготовленні продукції для ліворуких: авторучки, наручні годинники, точилки для олівців, консервні ножі, штопори, предмети домашнього побуту.



Теорії причин ліворукості (накопичений багатий фактичний матеріал з дослідження ліворукості, однак причини її ще чекають свого рішення)
– більшість випадків пояснюється пологовою травмою; – пошкодження лівої півкулі на ранніх етапах розвитку дитини; – прояв спадкового набору та поділу хромосом; – вплив сімейної ліворукості тощо.



Численні теорії «правої руки» не дають повної відповіді на питання – чому більшість людства віддає перевагу правій руці? Деякі пояснення феномену – віддавати перевагу правій руці такі:
– у стародавні часи ліва рука використовувалася для особистої гігієни (після дефекації), а права – для їжі, привітання (за К. Саганом); – асиметричне розташування печінки, зміщує центр тяжіння людського тіла вправо від середньої лінії, внаслідок чого, людям легше утримувати рівновагу на лівій нозі. Саме це дає свободу правій руці і впродовж певного часу м'язи на правій стороні стають більш розвиненими; – у ХІХст. вважалося – воїн тримає щит у лівій руці, захищаючи своє серце, а права рука тримає зброю. Саме тому, згідно з теорією «щита та меча», права рука набула більшої вправності.



Історична довідка
– численні археологічні знахідки, наскельні малюнки засвідчили – в первісному суспільстві «провідною» рукою у людині була ЛІВА (переважала активність <u>пра-вої</u> півкулі головного мозку). В житті мисливця, пастуха саме ПРАВА ПІВКУЛЯ відігравала головну роль – керує практичною діяльністю людини, забезпечує швидкість реакцій, легкість пристосування до динамічного, мінливого, часто не-передбачуваного світу, часто кризової дійсності;

- поступово, з появою техніки, друкованого слова, ускладнюваністю життя, розвитком абстрактного мислення, все більш і більш активною стає ліва півкуля головного мозку – з'являються ПРАВОРУКІ (правші).



«Руки геть від ліворуких!»

Гостро постає питання охорони фізичного та психічного здоров'я ліворуких дітей

- 1996 р. семінар «Ліворуки діти: медико-соціальний та психолого-педагогічний супровід» (на базі НДІ соціальної та судової психіатрії МОЗ України, м. Київ). В його роботі брали участь дитячі психіатри, психотерапевти, медичні, шкільні психологи, педагоги, лікарі, педіатри, вчені.

А. Чуприков, повідомив про позитивні наслідки боротьби з переучування ліворуких дітей в Україні, про необхідність створення для них ІНДИВІДУАЛЬНИХ програм виховання і навчання. Вчений наголосив, що дитячі психіатри, психо-терапевти, педіатри іноді не беруть до уваги індивідуальні особистісні якості, мозкову організацію шуги при діагностиці й лікуванні.

Акцентувалася увага на таких позиціях:

1. поширюється, зростає кількість шуг серед дошкільнят, молодших школярів, викладені основні механізми їхньої поведінкової дезадаптації (О. Деревецька, І. М. Марценківська, м. Київ);
 2. особливості перебігу неврозів у ліворуких, проблема «декстра-стресу» (С. Є. Казакова, м. Луганськ);
 3. особливості нервово-психічних захворювань ліворуких дітей, методики їхнього навчання (письмо, читання) (К. Л. Милютіна, м. Київ).
- 1978 р. Міжнародним Товариством ліворуких в США було прийнято документ про цю групу людей – «BilofleftHand».

Стаття 1. Всім особам повинна бути гарантована свобода користування тією рукою, якій вони надають перевагу без впливу батьків, учителів.

Стаття 3. Ліворуки повинні мати можливість використовувати свою домінуютьну руку для потискання руки, вітання або присяги.

Стаття 8. Ліворуки не мають вибачатися щодо своєї іншорукості.

Стаття 10. 13 серпня щороку має відзначатися як Міжнародний день ліворуких людей у всьому світі.

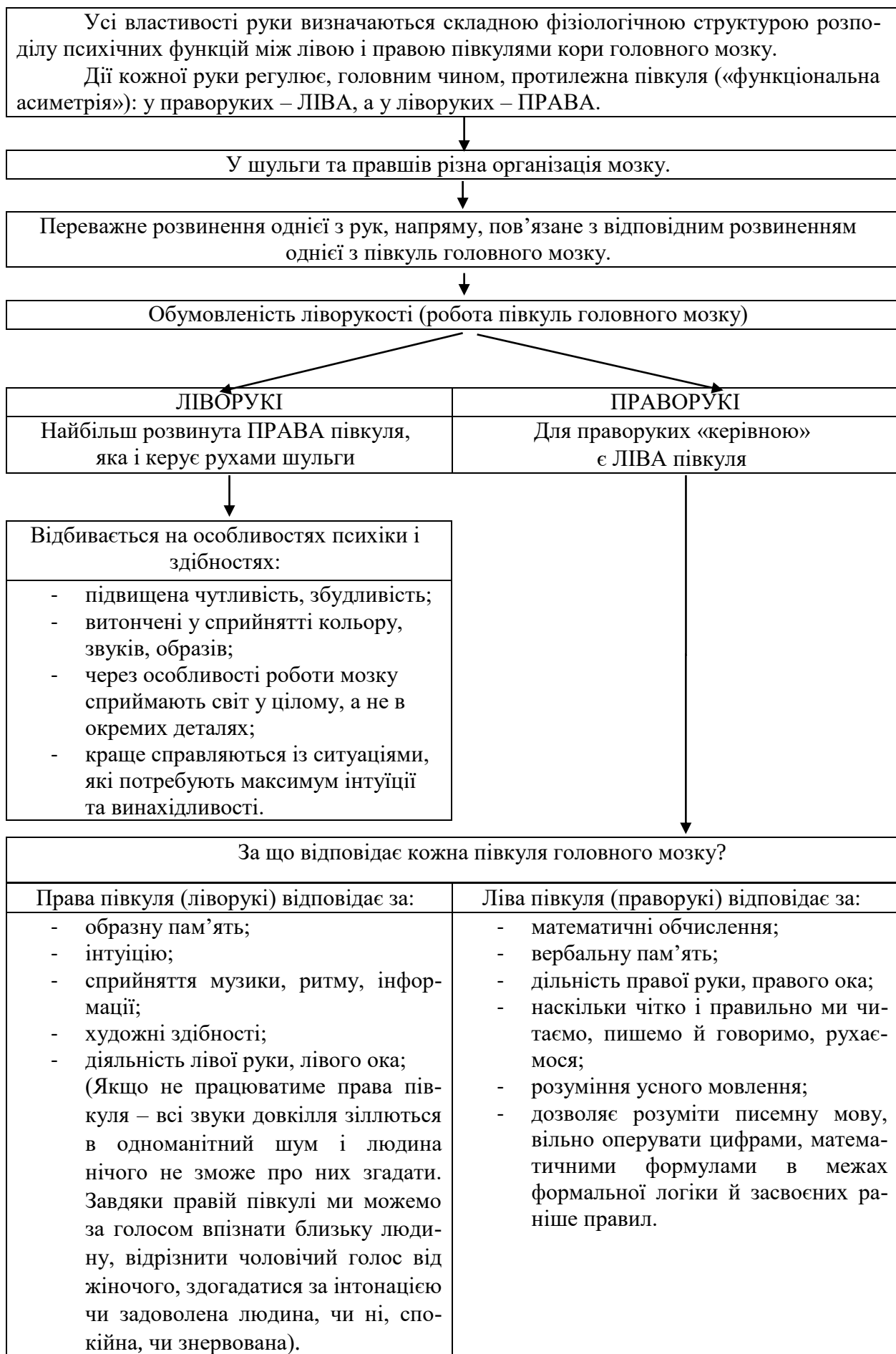
- 1985 р. Положення про заборону переучування ліворуких дітей, яке охороняє їхнє право на саомбутність (м. Київ, Україна) «Охорона здоров'я ліворуких дітей» – семінар (м. Луганськ). Учені, лікарі, педагоги, психологи дійшли висновку – неможна переучувати ліворуких, оскільки від цього погіршується здоров'я цих дітей: стають роздратованими, вередливими, страдають на неврози, можуть відставати у рості, знижується грамотність письма на 30% (А. Чуприков, головний психіатр МОЗ України, директор НДІ соціальної й судової психіатрії МОЗ України, д. мед. н., професор).

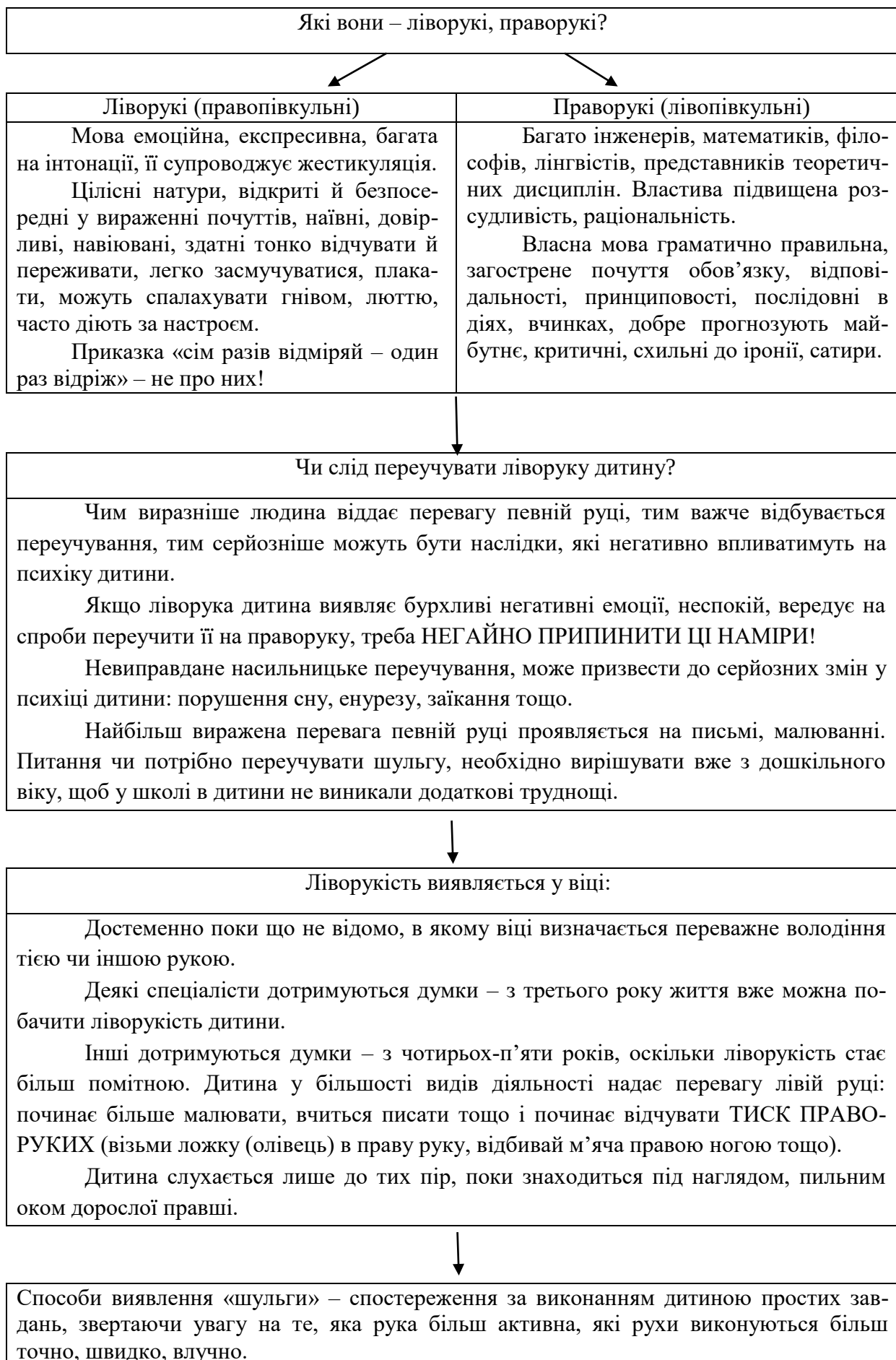


Перевага правої чи лівої руки – не примха, вередування людини – це її ОСОБЛИВІСТЬ, яка закладена природою і пов'язана зі специфікою функціонування мозку – особливою організацією роботи її мозку.

ЦЕ НЕ МОЖНА ДОВІЛЬНО, СИЛОЮ ЗМІНИТИ!







1. Збери ланцюжок із скріпок і розбери його.
2. Порахуй картки (розклади їх), збери їх (краще, щоб картки були з щільного матеріалу).
3. Кидай м'яч однією рукою (декілька разів) та впіймай його.
4. Виріж, по контуру, ножицями фігурку.
5. Зав'яжи бант на одязі ляльки.
6. Зав'яжи шнурки на кедах.
7. Застебни гудзики на одязі.
8. Намалюй дім, людину, машину, однією, а потім іншою рукою.

Визначення ліворукості

(за А.Чуприковим – головним психіатром МОЗ України, директор НДІ соціальної і судової психіатрії МОЗ України, доктором медичних наук, професором;

І. Марценківською – молодшим науковим співробітником НДІ)

Визначити ліворукість може лише фахівець з середнього медичного персоналу в процесі обстеження дітей п'яти-шести років. Для цього потрібно впевнитися в тому, що дитина надає перевагу лівій руці (ці відомості можна одержати від батьків та персоналу дошкільної установи).

Обстеження проводиться за опитувальником з 12 питань щодо «використання» малим лівої руки в процесі навчання, ігор та трудових дій, а також у побуті. Запитання супроводжують пропозицією продемонструвати ту чи іншу дію. Обстеження має проводитися швидко, невимушено, краще – індивідуально, поза групою дітей, аби унеможливити підказування й наслідування. Опитувальник, окрім якісної характеристики «рукості», дозволяє провести кількісну оцінку її вираженості в умовних одиницях: відповідь на кожне запитання оцінюється в балах, а потім підраховується загальна кількість. Кінцеві результати можуть бути такі: якщо на всі 12 запитань одержано відповідь «тільки лівою рукою», і кожна з них оцінюється в «-2» бали, то загальна сума «-24»; якщо ж на всі запитання дано відповідь «тільки правою рукою», а кожна відповідь оцінюється у «+2» бали, то загальна сума становить «+24» бали. Сума балів від «-9» до «-24» дає підставу діагностувати ліворукість, від «-8» до «+8» – амбідекстрію, а від «+9» до «+24» – праворукість.

Якщо за даними опитувальника у дитини виявлено ліворукість або амбідекстрію, обстеження доповнюють пробами та виявлення інших латеральних сенсомоторних ознак.

Для виявлення **провідного ока** дитині пропонують взяти у простерті перед

собою руки аркуш паперу, згорнений у трубку, й при розплющених очах крізь отвір подивитися на предмет на відстані 2-3 м. Після того, не втрачаючи з поля зору цей предмет, дитина має наблизити згорнутий в трубочку аркуш до ока. Провідним буде те око, яке дитина неодноразово використовує при черговій пробі.

Виявлення **провідного вуха**: дитину саджають до столу, на якому прямо перед нею ставлять годинник. Відтак, пропонують, не торкаючись руками, на слух перевірити, чи він працює. Те вухо, яким дитина неодноразово користується при повторних пробах (не менше трьох) й буде провідним. Замість годинника можна використати телефон. Провідним буде те вухо, до якого дитина неодноразово підносить телефонну слухавку.

Наводимо приклад заповнення картки латеральних ознак.

КАРТА ЛАТЕРАЛЬНИХ ОЗНАК

Прізвище, ім'я, по батькові _____

Дата обстеження _____

Домашня адреса _____

Стать (ч/ж) ____ Дата народження _____

Провідне вухо («телефонна розмова») П, Л, ПЛ

Провідне око («отвір у трубці») П, Л, ПЛ

Провідна нога (для удару по м'ячу) П, Л, ПЛ

СЕНЗИБІЛІЗОВАНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РУКОСТІ

№№ п/п	Правою		Будь- якою	Лівою	
	Лише +2	Частіше +1		Лише -2	Частіше -1
1. Якою рукою пишеш?	+2		0		
2. Якою рукою малюєш?	+2			-2	
3. Якою рукою кидаєш м'яч?	+2				
4. Якою рукою складаєш башточку з кубиків?	+2				
5. Якою рукою розчісуєшся?					
6. В якій руці тримаєш ложку під час їжі?					
7. В якій руці тримаєш зубну щітку?	+2				

8. В якій руці тримаєш ножиці?				-2	
9. В якій руці тримаєш молоток, забиваючи цвях?	+2				
10. Якою рукою махаєш мамі, прощаючись?	+2			-2	
11. Якою рукою перегортаєш сторінки книжки?	+2				
12. Якою рукою відчиняєш двері?	+2				
	+16		0	-6	
ЛАТЕРАЛЬНИЙ ПРОФІЛЬ: П Л П П					



Наслідки спроби «змінити руку» у ліворукої дитини (переучування)
- питання про «зміну руки» може позитивно вирішуватися тільки у випадку, коли до школи дитину переучували і вона звикла користуватися правою рукою – ще не вчилася в школі, не почала систематично писати; - у шульги, правшів – різна організація мозку. Переучуючи дитину, ми порушуємо цю організацію, намагаємося примусити мозок робити те, що суперечить його функціональним можливостям; - переучуючи дитину, змінюючи провідну руку, ми неминуче викликаємо перебудову в діяльності мозку. Тому, у більшості випадків, так складно йде процес переучування шульги на правшу (учителям, батькам, важливо вміти визначити провідну руку дитини, <u>ЗНАТИ</u> і <u>РОЗУМІТИ</u> недоцільність, а інколи і шкоду переучування для нормального, гармонійного розвитку і здоров'я дитини; - поява неврозів: 1. астенічний невроз. У хлопчиків і дівчат проявляються по-різному. Хлопчикам властива розгальмованість, непосидючість, «руховий неспокій». Дівчата – знижений фон настрою, млявість, плаксивість. Помітна підвищена втомлюваність, різке зниження працездатності, швидке виснаження нервової системи, активно працюють на перших двох уроках, з'являється або посилюється рухова розгальмованість. Письмові завдання виконують з великими труднощами. Страждають на нічні кошмари. Ранок – вередування, млявість; 2. невроз нав'язливих станів. Батьки, часто тривожно ставляться до ліворукості дитини. Примушують виконувати всі дії правою рукою – дитина старається, але в неї погано це виходить. Батьки виявляють гнів, карають. Вчитель знижує оцінки за якість письма правою рукою, за повільність. В результаті шульги з'являються тривожні очікування невдачі, а у подальшому – нав'язливі думки про свою неповноцінність; 3. невротичний енурез (у більшості випадків – нічний, але може бути і вдень!) 4. невротичне заїкання (у переучених ліворуких) посилюється або з'являється після напруженого виконання письмових завдань правою рукою. Заїкання особливо помітні в школі. Заїкання може поєднуватися зі страхами, енурезами, тіками; 5. невротичні тіки (напрямку не пов'язані з виконанням письмових завдань правою рукою, вони посилюються коли дитина втомлена або нервує); 6. істеричні неврози – виникають у разі насильницького переучування. Перед тим як йти до школи, перед контрольними може виникати блювота, психомоторні припадки; 7. психосоматичні захворювання.

Труднощі ліворуких дітей на етапі навчання в початковій школі у праворукому класі:

- частіше, ніж у праворуких помітні порушення почерку, дзеркальне письмо, тремор, неправильне написання літер;
- важко даються навички письма правою рукою (як правило, пишуть повільно, ігнорують каліграфію, багаторазово проговорюють про себе кожне слово, дуже повільно виконуючи письмові завдання, навіть вдома);
- труднощі стосовно читання – несвідомо намагаються відгадати слово за першими літерами, а не прочитати по складам;
- виявляється дзеркальність під час читання, письма: слова, фрази намагаються читати справа на ліво і не розуміють зміст прочитаного;
- літери, здебільшого, пишуть справа на ліво, плутаючи схожі літери;
- багато разів проговорюють слова, що уповільнює процес письма;
- труднощі звукового аналізу (літер) – необхідна допомога логопеда;
- важко виконувати їм арифметичні дії (частіше пишуть числа дзеркально і справа на ліво;
- під час написання тремтить рука, погано запам'ятовують літери, пишуть літери різної величини (потрібні заняття з розвитку моторики і координації «рука-око»). Заняття щоденні, тривалістю не більше 15-20 хвилин. Вправи – ліплення, малювання, вишивання, в'язання, плетіння макраме, зав'язування, розв'язування вузликів тощо;
- плутають близькі за конфігурацією літери, цифри, переставляють літери, гублять строчку під час читання, плутають праву-ліву сторону (необхідні тренування зорово-просторового сприйняття).

Неуважність, ігнорування особливостей, проблем дитини-шульги з боку батьків, педагога, глузування однолітків матимуть наслідки:

Теперішній час

- комплекс неповноцінності;
- невротизація тощо.

Майбутній час

- Нездійсненність в житті;
- втрата можливостей розкрити свій потенціал;
- відчуття нещасливої людини;
- комплекс неповноцінності, почуття власної вищості – дві сторони однієї медалі).

Усім, хто причепний до виховання, навчання ліворуких дітей належить знати і враховувати:

- Ліворукі позначенні багатьма особливостями:
 - 1) послаблений імунітет;
 - 2) частіше хворіють;
 - 3) частіше спостерігаються емоційні стреси.
- Ліворукість позначається на характері:
 - 1) цілеспрямовані, наполегливі;
 - 2) вибухові натури;
 - 3) в дитинстві – плаксиві, дратівливі;
 - 4) розмовляють уві сні;
 - 5) притаманні нічні страхи.

- Шульги можуть всіх заряджати своїми емоціями.
- Шульги можуть бути чудовими лідерами.
- У ліворуких багато переваг у спорті (бокс, фехтування, футбол, баскетбол).



Орієнтовні практичні кроки роботи з учнем

Зустріч 1. «Я – це Я»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити розуміти себе, свої емоції, вербалізувати їх, чітко висловлювати те, що хвилює;
- ✓ розвивати словниковий запас, емоційний інтелект, рефлексію, уяву, прагнення до самопізнання, самоаналізу, позитивне ставлення до себе, увагу до свого внутрішнього (психічного) досвіду, думок, почуттів, бажань;
- ✓ виховувати інтерес до розмаїття людської особистості, життєтворчість.

Попередня робота: бесіда з учителем, батьками ліворукої дитини щодо її індивідуально-психологічних особливостей, дошкільного дитинства, чи намагалися її переучувати в цей (дошкільний) віковий період, реакції дитини, ставлення батьків до ліворукості своєї дитини, з'ясування чи є ліворукість сімейною спадковістю, ставлення учня до навчання, виконання письмових робіт, його успішність, взаємостосунки з однокласниками тощо.

Знайомство з учнем – бесіда про його шкільне життя, стосунки з батьками, учнями, про те, що хвилює, як він ставиться до своєї унікальності – ліворукості, як сприймає себе, події, які відбуваються в його житті.

Хід зустрічі

Розмова «*Я та інші*». Обговорення, що в світі більшість людей праворукі, але є і дивовижні люди – шульги і він належить до цієї талановитої кагорти. *(Психолог наводить приклади відомих талановитих ліворуких особистостей)*.

Орієнтовні питання до учня: «Що ти знаєш про себе?», «Яким бачиш своє майбутнє?», «Яких успіхів хотів би досягнути і що треба для цього робити?».

«Як ти ставишся до своєї ліворукості?»

Психолог наголошує: кожна людина унікальна, у кожної є свої «родзинки», якими її «нагородила» природа – це добре. Головне, спрямувати свою своєрідність на добро, користь людям.

Питання до учня: Які емоції ти частіше переживаєш, чому? Як ти вважаєш, чому, іноді, люди не сприймають людину, яка не така як вони? Чого їм не вистачає, яких знань? А ти сам, як ставишся, поводишся з людиною, яка не схожа на більшість людей, яка не така, як інші, як ти? (*Обговорення*).

Закінчи речення: «Я відчуваю ... (емоції), коли мене ...»; «Людина, яка добре розуміє себе, буде ...»; «Я не повинен бути схожим на інших, тому що ...»; «Я не повинен бути як усі, оскільки ...».

Гра-вправа «Уява допоможе зрозуміти, що...».

Психолог пропонує учню подивитися на малюнок, виконаний, наприклад, в одному тоні (сірому, червоному, коричневому тощо), а потім, подивитися на той самий малюнок, в якому «живуть» різні кольори. Орієнтовні питання до учня: Який малюнок більш привабливий, притягує увагу? Чому?

Психолог пояснює – світ, життя, люди – це розмаїття, тому вони такі цікаві, пізнавальні й привабливі.

Психолог: Заплющи очі і уяви, що все навколо тебе одноманітне – люди, природа. Твої враження, почуття. (*Обговорення*).

А тепер уяви розмаїття природи, людей, які ми усі різні Твої почуття, враження. (Психолог дає учню прослухати: звучить два-три монотонні звуки, а потім чудова симфонічна мелодія. *Обговорення*).

Психолог: У цьому розмаїтті є і ТИ. Це ти – твоя особистість, індивідуальність робить цей світ яскравим, різнобарвним. Ти – це та фарба, мелодія яка прикрашає цей світ, це ТИ робиш світ людей таким цікавим, різноманітним.

(Психолог допомагає учню дійти висновку – людина щаслива тоді, коли приймає себе такою, якою вона є, якою створила її МАТІНКА ПРИРОДА – це добре! Щаслива людина краще думає, працює, успішно навчається, відчуває себе здоровою).

Психолог: Візьми цей калейдоскоп і подивись на чарівні різнокольорові візерунки в ньому, які змінюються, коли ти його повертаєш. В твоїх руках можливість змінити малюнок-візерунок. Ти керуєш цим процесом і тому калейдоскоп розкриває тобі все нові і нові комбінації візерунків. Ти починаєш розуміти, як багато візерунків «живе» в калейдоскопі.

Психолог: А тепер, уяви, що ти з висоти пташиного польоту дивишся вниз, і ці візерунки – світ, в якому ти живеш, це – люди навколо тебе і серед них є твоє «Я». Яка краса!

Візерунок складається з маленьких різних, але таких необхідних, важливих часточок, без яких не було б великого красивого візерунку. Кожна частинка є унікальною і має велике значення для загального візерунку. Саме тому він такий гарний, привабливий, пізнавальний.

Отак, і людське життя складається з яскравих, своєрідних особистостей, які не схожі одна на одну, але які і складають цікавий, різнокольоровий, чарівний ВІЗЕРУНОК ЖИТТЯ! І це – добре, оскільки це можливість пізнавати себе, інших, людські стосунки, життя! Якби з візерунку випала хоча б одна частинка, то постраждає весь візерунок.

В твоїх руках багато можливостей подивитися на світ, інших людей, себе з різних сторін, як в калейдоскопі, розкрити «візерунки» своєї індивідуальності, своєї душі і серця. В твоїх руках можливість навчитися СПРИЙМАТИ СЕБЕ, як унікальну, творчу, щасливу особистість!

(Психолог пропонує станцювати, намалювати «візерунок» своїх почуттів від сьогоднішньої зустрічі).

Психолог: Рухайся СМІЛИВО, ВПЕВНЕНО вперед у розумінні, сприйнятті себе, свого «Я». Кожного дня намагайся створити новий цікавий «візерунок» своєї індивідуальності, свого життя тоді і твоє життя збагачуватиметься досвідом, знаннями, розумінням не тільки себе, але й інших людей! Це дуже цікава справа – пізнавати, розуміти себе, інших, світ, життя!

Змінюйся, як візерунки в калейдоскопі, на найкраще, відкривай в собі нові можливості, варіанти самовираження. Ти – неповторна особистість, цінуй це.

Ти дуже потрібен цьому світу. Він хоче товаришувати з тобою Ви – друзі!

Психолог: А тепер, зверни увагу – візерунки в калейдоскопі змінювалися, коли ти здійснював рухи руками. Отак, і в житті – необхідні виважені практичні кроки, щоб рухатися вперед!

В твоїх руках можливість пізнавати, цінувати, змінити своє ставлення, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору! Все в твоїх руках!

Психолог пропонує учню підійти до дзеркала, уважно подивитися на своє відображення і проговорити чітко, впевнено: ««Я» – це «Я» і це класно!»

Психологічний акорд завдань для учня

1.



Покажи у повітрі візерунок-танок своєї лівої руки, яка вправно виконала певне завдання. Подякуй їй за це!

2.



Передай фарбами свій внутрішній стан, коли ти пишеш, малюєш лівою рукою і коли тебе примушують (-вали) це робити правою рукою. (Обговорення).

3.



Закінчи речення: «Шульга – це людина, яке вміє ...», «Шульга – це класно, тому що...».

4.



Намалюй вирази обличчя людей, які побачили БЛОХУ, яку підкував Шульга. Що говорять про Шульгу люди?

5.



Подивись на ці полотна великого МАЙСТРА. Їх написав Леонардо да Вінчі (шульга). Як ти думаєш, чи сумував він від того, що був ліворукою людиною? Як він використав свою уні-

кальність? (Розвинув талант на благо людства тощо).

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Учень тримає в руці макет квітки-розуміння (закриту). Психолог: Щоб Квітка розкрилася треба, щоб ти відповів на запитання, висловив свою точку зору. Наприклад: «Я тепер зрозумів...»; «Я вважаю що, шульга –»; «Я – шульга і можу..., я вмію...» тощо.

Психолог пропонує учню поставити у вазу «Квітку-розуміння», яка розпустилася у нього в руках завдяки його розуму, старанням зрозуміти себе, свою особливість тощо.

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. «Ми – різні, але єдині» (з участю класного колективу)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити в ігровій формі (найбільш доступна форма моделювання людських стосунків) моделювати, розв'язувати морально-етичні ситуації максимально наближені до реального життя, розуміти, що гармонійні міжособистісні стосунки, система соціальної підтримки допомагають людині відчувати, що вона потрібна, її приймають, цінують інші, самостійно розширювати межі своїх можливостей, індивідуального досвіду;
- ✓ розвивати емпатію, рефлексію, толерантність, інтерес до внутрішнього життя людини, уяву, увагу до почуттів, думок власних та інших людей, уміння робити логічні умовиводи, обґрунтовувати власну точку зору, бачити позитивні риси іншої людини, радіти за її успіхи, розуміти внутрішню красу людської особистості;
- ✓ виховувати людяність, порядність, товариськість, повагу до людини, яка «не така, як інші, як я».

Попередня робота: урок психології в класі на тему «Колектив» («МИ – РІЗНІ, але МИ – ЄДИНІ»). Що таке колектив, його ознаки? Клімат (психологічний) в колективі. Згуртованість колективу.

Хід зустрічі

Розмова про те, що є особливі люди, які користуються лівою рукою – вони не такі, як усі, але вони – важлива частина колективу. Шульга – талановиті (приклад), можуть робити те, чого не можуть праворукі (приклад) – це їхня унікальність. *(Акцент на труднощах в їхньому житті, на тому, що унікальність, несхожість деяких людей на більшість заслуговує на повагу, розуміння, толерантність, у них є чому навчитися).*

Гра-розвага «Хто краще може зробити лівою рукою...»

(Психолог дає різні завдання учням на виконання). Підсумок гри: праворукі переконалися наочно, що може шульга і чого не може праворука людина. Праворукі і ліворукі – друзі, але у яких є свої «родзинки», цим вони і цікаві один одному, у них є чому повчитися один у одного.

Психолог: Поаплодуємо *(ім'я учня-шульги)*. Ваш клас може пишатися, що в ньому є така унікальна людина-шульга, яка вирізняється своєю особливістю і яка, в той же час, така ж сама, як і більшість з нас! Не в кожному класі є така людина!

Обговорення фрази: «Велич людини – зрозуміти іншу, прийняти її унікальність, своєрідність, несхожість на переважну більшість людей!

Питання-роздум «Якщо я зустрів людину, несхожу на себе, то я...». *(Модельовання ситуацій).*

Психолог пропонує усім учням подивитися на картину (пейзаж, ліс): Уявіть, що ми опинилися в цьому лісі. Ваші відчуття. *(Відповіді дітей)*. Психолог також бере участь в бесіді, коли всі висловилися, він говорить: «Ліс чудовий, ми вдихали чудове повітря, чули спів лісових птахів, відчули вітерець, але мені чогось не вистачає, хочеться більше тепла, світла. *(Учні з психологом доходять висновку – не вистачає сонечка)*. Подальша робота дітей з малюнком під керівництвом психолога.

Психолог: Давайте прикріпимо на картину (намалюємо) сонечко. *(Діти виконують завдання)*. Подивіться, картинка стала більш яскравою, привабливою... Отак і в житті, є особистості, які доповнюють життя більшості людей, вони своєрідні, незвичайні, але які вносять яскраві фарби в реальність. Без них була б, мабуть, не така приваблива картина людського життя одні з них – це ліворукі люди (моделювання ситуацій – морально-етичний акцент).

Психолог: Послухайте мелодію у виконанні симфонічного оркестру. Спробуйте почути усі музичні інструменти, щоб потім назвати їх. *(Учні слухають музичний твір)*.

Психолог пропонує кожному, по черзі, розповісти, які емоції, образи викликала мелодія, який музичний інструмент більш сподобався, чому.

Психолог: А тепер уявіть, що один з інструментів «захворів» і не грає в оркестрі, його голос не чути. Як ви думаєте, якою стане мелодія? *(Обговорення)*.

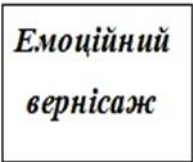
Психолог: В житті також – усі ми – чудовий оркестр, кожний з нас – музичний інструмент. Кожний називає: «Як би я перетворився на музичний інструмент, то був би...» і щоб зазвучала гарна мелодія Життя, усі повинні злагоджено виконувати свою партію, чути один одного, «звучати». Ваш клас – оркестр і якщо є інструмент-шульга, він тільки збагачує мелодію, робить оркестр більш колоритним, потужним, сильним, різноманітним.

Оркестр – це багато різних інструментів за формою, розміром, тембром. У кожного свій неповторний «голос», вони дружать – «народжують» чарівну мелодію. Кожний якісно виконує свою партію – мелодію, в результаті ми чуємо захоплюючу мелодію, яка звучить як єдиний музичний твір. Слухачі скажуть, який зладжений колектив – оркестр.

Кожний інструмент – родзинка, без нього твір збіднів би не був таки повним, глибоким, насиченим, яскравим!

Клас – це оркестр – багато різних учнів, які дружать, розуміють, чують один одного, цінують один одного, а тому є сильним, здоровим колективом-оркестром, в якому «Всі за одного і один за всіх», який розуміє і приймає думку про те, що ми всі єдині у всьому розмаїтті. *(Обговорення)*.

Психологічний акорд для ВСІХ учнів

1.  Всі разом підберіть мелодію (з фонотеки) і станцюйте танок «Ми – різні, але ЄДИНІ, ДРУЖНІ».
2.  Намалюй «портрет» душі людини, яку зрозуміли інші, прийняли її. Скажи їй компліменті намалюй подарунок – це картина «Я ціную тебе» (*Учні дарують один одному свої малюнки*).
3.  Розкажи, про що нового ти дізнався. Склади речення: «Я дізнався, що...», «Я вважаю, що ..., оскільки ...» (Кожний учень, по черзі, виконує завдання).
4.  Покажи, за допомогою символів, картин, на яких зображені пори року, портретів, виразів обличчя свої емоції від нашої зустрічі. Поясни (кожний учитель, по черзі, виконує завдання).
5.  Подумай, як відчуває себе людина, яка вважає, що вона «не така, як усі!». Покажи її думки (психодіагностика). Як ти її підтримаєш, у разі необхідності, що порадиш. (Кожний учень, по черзі, виконує завдання).

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Усі діти стоять біля «Квітки-розуміння». По черзі, беруть її в руки і проговорюють, що вони зрозуміли, висловлюють свою точку зору, відповідно тематиці зустрічі. Після того, як усі висловилися, «Квітка-розуміння» розкрилася. Психолог разом з учнями робить висновок: «Ми усі єдині у своєму розмаїтті, кожна людина унікальна, цікава, заслуговує на повагу».

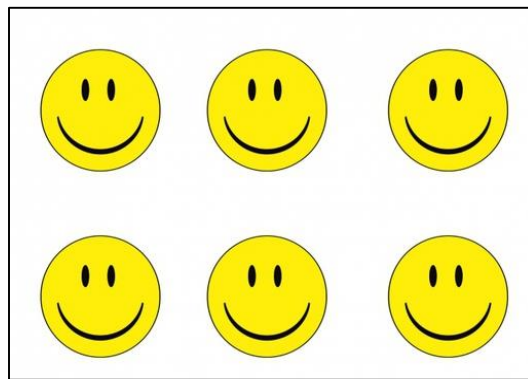
Усі діти стають в коло, тримають один одного за руки (психолог також сідає в коло і підкреслює, що це символізує дружбу, єдність). Психолог пояснює фразу: «Гармонійні міжособистісні стосунки слугують певним буфером, який оберігає людину від поганого настрою, тривоги, депресії, особливо, якщо вона НЕ ТАКА ЯК УСІ!»

Психолог пропонує учням повернутися обличчям до шульги і проговорити: «Ми пишаємося, що в нашому класі є така людина, як ти! Це здорово!» Потім шульга говорить учням: «А я пишаюсь такими друзями».

Психолог допомагає дійти висновку: не можна підходити до людини (її ліворукості) з оціночної позиції. Людину характеризують, перш за все, такі якості, як чесність, порядність, повага до інших, розуміння почуттів, думок не тільки своїх, а й інших, співчуття, вміння прийти на допомогу, захищати слабких, приймати тих, хто не схожий на інших, не такий, як «я» тощо.

Психолог разом з дітьми створює коло друзів і всі голосно промовляють: «Ми – єдині, дружні», а потім підіймають руки вгору і голосно радісно, дивлячись один на одного, промовляють: «Один за всіх і всі за одного».

Аплікація «Дружня команда». (*Діти наклеюють смайлики зі своїми ініціалами*).



Звучить мелодія-запис. (Її може обрати психолог, а може обрати і сам диригент, порадившись зі своїм оркестром).

«Виконується» музичний твір. (Обговорення – згуртованість, емоційна єдність, злагодженість, усі «йдуть за диригентом», який не залишає без своєї уваги жодного музиканта, його музичну партію тощо).

Психолог пропонує учням обмінятися музичними інструментами. Стати на місце свого товариша (емпатія інтелектуальна, емоційна), з яким обмінявся музичним інструментом і сказати, ЧИМ САМЕ, цей інструмент подобається і є улюбленим його однокласника (учні, по черзі, виконують це завдання, висловлюються). Учні займають свої місця в «оркестрі».

Психолог включає мелодію і кожний оркестрант «виконує» мелодію на своєму інструменті. Звертає увагу учнів як старанно виконував свою мелодію, музичну партію шульга.

Психолог звертає увагу, яке чудове виконання музичного твору кожним учнем і проговорює фразу Альберта Ейнштейна: «Кожна людина ГЕНІАЛЬНА на СВОЄМУ МІСЦІ» (Психолог показує портрет А. Ейнштейна, ліворуких Леонардо да Вінчі, Ч. Чапліна, Р. Рейгана, С. Сталлоне, як приклад тих, хто знайшов **своє місце** в житті і виявив свій талант. Вони стали визнаними особистостями, визнаними талантами, які уквітчали цей світ, внесли значний вклад у розвиток суспільства. *(Обговорення)*).

Психолог: Головне, щоб людина знайшла себе, своє місце в житті – це вартує поваги, цінності. І це необхідно розуміти, що усі люди різні, кожна людина неповторна. Вона – прикраса нашого світу. Кожний учень класного колективу – перлінка, якою треба пишатися, приймати і цінувати, у якої є чому навчитися! Якою б людина не була – праворукою чи шульгою, вона – прикраса цього світу. Головне – це любов, повага до ближнього, і це треба вміти висловлювати, показувати людині. Цьому треба **ВЧИТИСЯ!**

Обговорення фраз: «Стався до іншого так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе», «Ми всі єдині у своєму різноманітті».

Питання до учнів: Про що кожний з вас сьогодні дізнався, що зрозумів?

Закінчи речення (кожний по черзі): «Усі люди мають право на...»; «Я – шульга і це ...»; «Мій друг – ліворука людина і я...».

Психолог: Ви всі молодці. Завдяки вашим зусиллям розпустилася Квітка-розуміння. Ви стали більш чуйними, мудрими, адже вмієте розуміти не тільки за себе, але й за інших. Ви подорослішали!



Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки назустріч дитині,
змінити своє бачення, ставлення, точку зору



Батьки	Педагог
Ваше завдання – допомогти ліворукій дитині розкрити, реалізувати свої здібності, свій величезний потенціал. Дитина-шульга (переважно) некваплива. Не підганяйте її, дайте їй стільки часу, скільки потрібно. До психіки ліворуких дітей має бути особливе ставлення: дорослі мусять виявляти особ-ливу чуйність і тактовність. Часто ліворука дитина в сучасній сім'ї, в дошкільному навчальному закладі, школі опиняється в умовах, які перешкоджають її гармонійному розвитку, деформують розвиток особистості й становлення міжособистісних стосунків. Не заважайте дитині виявляти свою своєрідність, унікальність. Приймайте дитину такою, якою вона є! Покажіть дитині, на доступному їй рівні, її унікальність, непов-торність.	
Обов'язково повідомте вчителя про те, що Вашу дитину переучували на правшу в до-шкільному віці (якщо переучували!). Вчитель без такої інформації буде вважати дитину правшею і не розумі-тиме причину її труднощів у навчанні. Через неправильну тактику виховання шульги – батьки самі, часто, викликають у ди-тини реакцію протесту, доводять її до неврозу – додаткова психічна напруга для дитини! Ніколи, ні за яких обставин, ні у будь-якій	

ситуації, ваша дитина не повинна відчувати ваше негативне ставлення до ліворукості. Ніколи не драматизуйте ситуації шкільних невдач своєї ліворукої дитини – вселяйте впевненість, що все буде добре. Ви – завжди поруч! Організуйте раціонально режим дня, адже шульга, як правило, легко збуджується, швидко втомлюється! Будьте витриманими, толерантними під час виконання дитиною домашніх завдань! <u>Під час виконання письмових робіт, малювання ліворукої дитини світло повинно падати СПРАВА.</u> Наприклад, підготуйте зошит: стрілочками позначте напрямки – «справо-вліво», «вверх-вниз» – шульги не мають стійкого уявлення про те, де права, а де ліва рука, можуть як завгодно прочитати або написати літеру (цифру), як горизонтально так і вертикально. Таким дітям краще придбати електронний годинник, оскільки можуть бути труднощі з визначенням часу за циферблатом.	
Необхідно донести до свідомості дитини – за помилки під час навчання не карають, їх допоможуть виправити дорослі, які її люблять, поважають і цінують її такою, якою вона є! Не треба ламати «природу» дитини, краще рахуватися за нею! Вперше відсвяткували свій день шульги люди у 1992 р. (неофіційне свято), ініціатором виступив британський Клуб шульги. Шульги зробили собі свято, виступаючи проти дискримінації (International Lefthanders Day). Міжнародний день шульги відзначається щороку 13 серпня з 1992 р. з метою привернути увагу суспільства до проблем цієї категорії людей. У давнину шульгам жилося важко – ставилися до них з підозрою, звинувачуючи у всіх гріхах. Вважалося, що вони мають щось демонічне (говорили, що диявол був шульгою!). З часом ці забобони зникли, проте у XX ст. з'явилася нова проблема – перучування дітей (для першокласників це були надважкі випробування).	

Вчені Оксфордського університету виявили, що є ген шульги, який відповідає за інверсію функцій, які виконуються різними півкулями мозку. У праворуких ліва півкуля відповідає за мо-ву, а права – за емоції. У шульги все навпаки. Мабуть тому шульги частіше, ніж правші, стають творчими особистостями з візуальним мисленням. На думку психологів, шульги мають сильний характер.

Для батьків – тест для шульги (можна спостерігати за новонародженою дитиною) «Поза фехтувальника». Якщо малеча лежить на спині і впродовж першого місяця життя приймає цю позу (ліва рука витягується вперед, а права притиснута до тулуба), значить вона шульга (тест дає ймовірність до 85%).

Існують тести для виявлення провідної руки, ноги, ока, вуха.

Цікаво!

1. Найбільш сильні шульги у боксі, фехтуванні, футболі.
2. Дослідження показали – інтуїція розвинута краще саме у шульг.
3. Серед тварин є також «ліволапі» (зустрічаються ліволапі полярні ведведі).
4. Астронавт Нейл Армстронг зробив крок на Місяць лівою ногою.
5. Шульги народжуються у другій половині року (рідко навесні).
6. Заїкання, дислексія (нездатність до читання) частіше зустрічаються у шульг.
7. Шульги під водоб бачать краще ніж правші.
8. У 1963 р. Боб Чарлз став першим гольфістом-шульгою, який виграв Відкритий чемпіонат Великобританії.
9. У штаті Західна Вірджинія є місто Left Hand!
10. Шульга Леонардо да Вінчі занотовував свої думки справо наліво і тому прочитати їх можна було, тільки дивлячись на них у дзеркало.
11. Стародавні знахідники свідчать, що шульги існували ще 1,4 млн. років тому.
12. Активно йдуть дослідження генетичної природи ліворукості: у батьків-правшів народжується 9% шульг, а у батьків-шульг (якщо хоча б один з них) імовірність зростає, що народиться дитина шульга до 19%, а якщо обоє батьків шульги, імовірність зростає до 26%.
13. Сьогодні вже припинили переучувати шульг, їм створюють психологічно комфортні умови для всебічного гармонійного розвитку. В результаті суспільство побачило, що дбайливе, обережне ставлення до цих дітей позитивно відбивається на подальшому їхньому розвитку, на благополуччі суспільства в цілому.
14. У багатьох країнах є спеціальні магазини для шульг (спортивне приладдя, швейні машинки, холодильники, фотоапарати, комп'ютери з клавіатурою для шульг, музичні

інструменти (гітари), на заводах, фабриках є станки для шульг.

15. Деякі вчені вважають, що шульгавість, у більшості випадків, є наслідком ушкодження мозку під час пологів, інші вважають, що це ушкодження, пов'язане з браком кисня в організмі дитини до її народження.
16. Як правило, шульга добре виявляє себе в алгебрі. Вважається, що мозок шульги краще справляється з аналізом абстрактних понять.
17. Є думка, що частіше шульги зустрічаються серед близнюків (брак вільного простору в утробі матері, можливо – брак кисню).

Шановні батьки, педагоги! Зовсім не важливо яка дитина – шульга чи праворука – головне вона є в цьому світі!

Зверніть увагу! Нік Вуйчич (австралійський мотиваційний тренер) народився з діагнозом фокомелія, тобто без рук і ніг. Якою б не була дитина, вона заслуговує щастя! Нік про себе говорить: «У мене немає рук, ніг і не має обмежень!».

Любить дитину, поважає її гідність. Влаштовуйте в родинному колі (батьки), класному колективі (педагог) свято «День шульги».

Грайте з дитиною, це для неї важливо, адже це спільні емоції, дії, вивчайте дитячу психологію. (У 1927 р. у Швейцарії зустрілися молодий психолог Ж. Піаже та Ейнштейн та розповів йому про деякі свої спостереження за розвитком фізичних понять у дітей. «Як це складно!» – вигукнув Ейнштейн. І далі продовжив: «Наскільки психологія складніше за фізику! Господи, да моя теорія відносності – дитяча гра порівняно з дитячою грою!»).

Грайте, розмовляйте з дитиною і ще раз ГРАЙТЕ!

Одна з особливостей шульгавих дітей полягає в тому, що їм не легко дається все, що вимагає швидкого «переключення» з одного процесу на інший! Мовлення цих дітей недостатньо розгорнуте, уповільнене, надто лаконічне, іноді «пересипане» аграматизмами.

Дитина адекватно оцінює своє мовлення, практично завжди розуміє, що говорить непра-вильно і прагне виправити помилки.

Батьки! Ознайомтеся з прийомами, які рекомендує А. В. Семенович.

У дитини-шульги спостерігається несформованість просторових уявлень (негативно відбивається на засвоєнні читання, письма, рахунку, на вмінні пригадувати, інтерпретувати сюжетну картинку, складати композицію, схему, що включають багато елементів).

Дитина-шульга ігнорує ту частину зовнішнього простору, яка знаходиться ліворуч (допомагають ігри у бадмінтон, теніс, футбол (настільні варіанти)).

Нагадуйте дитині СИСТЕМАТИЧНО – писати, читати тощо слід починати З ЛІВОГО БОКУ АРКУШУ.

Зверніть увагу! Перевантаження нервової системи дитини шульги підвищує ризик емоцій-них зривів, схильність шульгавих дітей до неврозоподібних проявів. Любіть дитину такою, якою вона є! Дайте їй щастя!

Резюмуємо: шульгавість – вроджене чи вимушене переважаюче використання лівої руки при виконанні життєво важливих дій. Людину, якій властива вроджена шульгавість, називають шульгою. За походженням таку шульгавість поділяють на спадкову і таку, що виникла в період внутрішньоутробного розвитку, а за вираженістю – на явну і приховану.

Успадкованою є шульгавість, яка генетичним шляхом передана дитині від того з батьків, який її має. Особливості перебігу вагітності (перенесення матір'ю захворювання, вживання ліків та ін.) іноді призводить до змін у внутрішньоутробному розвитку плоду, що можуть проявитися у шульгавості дитини, хоч батьки її не мають. Явна шульгавість у житті дитини виявляється у домінуючому функціональному розвитку лівої руки і переважаючому використанні її у всіх видах повсякденної діяльності. Люди з прихованою шульгавістю з дитинства користуються правою рукою (їдять, пишуть тощо), але в незвичайних ситуаціях користуються лівою рукою. На практиці відомі такі морфологічні і функціональні ознаки при-хованої шульгавості: більша величина лівої руки, більша ширина лівого мізинця, кращий розвиток м'язової мускулатури лівої сторони обличчя та ін. У шульг при стисканні кистей з переплетеними пальцями зверху виявляється великий палець лівої руки. У дітей з вродженою шульгавістю розвиток правої руки можна починати у ранньому віці. Вимушена шульгавість виникає коли людина внаслідок ушкодження чи захворювання не може використовувати праву руку в побутовій чи виробничій діяльності.

Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

Батьки	Педагог
1. Дідківська І. Не така, як усі / І. Дідківська // Сільська школа, 2000. – С. 6-7.	1. Марцинківська І., Чуприков А. Ліво-рука дитина: яка вона? / І. Марцинківська, А. Чуприков // Дошкільне
2. Безруких М., Єфимова С., Круглов Б.	

Хорошо быть левшой? / М. Безруких, С. Ефимова, Б. Круглов // Семья и школа, 1993, – № 9. – С. 13-15.	виховання, 1996. - № 6. – С. 22-23. 2. Марцинківська І., Чуприков А. Ліворука дитина: яка вона? // Дошкільне виховання, 1996. – № 7. – С. 22-23
3. Безруких М., Круглов Б. Школьные трудности. Беды с письмом / М. Безруких, Б. Круглов // Дошкольное воспитание. 1998. – № 7. – С. 4-6.	
4. Безруких М. Леворукий ребенок в школе и дома / М. Безруких. – М. : Вентана-Граф, 2008. – 228 с.	
5. Безруких М. Если ваш ребенок левша: Метод. пособие для учителей нач. классов, воспитателей дошк. учреждений, родителей/ М.М. Безруких, М. Г. Князева. – Тула : Арктоус, 1996. – 77 с.	
6. Безруких М. Упражнения для занятий с детьми, имеющими трудности при обучении письму: Метод. пособие для учителей нач. кл., воспитателей дошк. учреждений, родителей / М. Безруких, К. Ефимова. – Тула : Арктоус, 1997. – 85 с.	
	7. Коробко С. Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник / С. Л Коробко, О. І Коробко. – К. : Літера ЛТД, 2006. – 416 с.



Нотатки, міркування

3.4.7. «Я не хочу йти до школи, бо там мене ображають»



Булінг – (від англ. *bully* – хуліган, забіяка, задирака, грубіян, насильник) – утиск, дискримінація, цькування. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення з боку дитини або групи до іншої дитини, або інших дітей (дають прізвиська, жертвами булінгу часто стають і діти-переселенці зі Сходу країни)

Булінг – актуальна, «пекуча» проблема шкільного життя, яка довгий час замовчувалася. Це особливий вид насилля, коли одна людина (або група) фізично нападає, погрожує іншій, яка є слабкою фізично, морально і яка не здатна себе захистити. Від випадкової бійки, булінг відрізняється систематичністю, регулярністю повторів. Уперше це явище описав скандинавський учений Девід Олвеус у 70 р. XX ст.



Страждають від булінгу найчастіше:

- «улюбленець» учителя – школяр, якого особливо виділяє учитель;
- «причеп» або «прилипало» – гостро відчуває незахищеність, тому «липне», «висне» на інших;
- «цап-відбувайло» – не може або зневірився повернути до себе увагу, тому обирає тактику «блязня», «клоуна», а це вже привід для постійних звинувачень, навіть несправедливих;
- одинаки, озлоблені – поведуться так, начебто мстять оточенню за власні невдачі;
- «ябеди», підлизи, тощо.

Типи невизнання таких дітей в класному колективі

- активне неприйняття (реакція на ініціативу, що походить від жертви. Школярю дають зрозуміти, що він ніхто, що його думка нічого не варта, роблять його «цапом-відбувайлом»);
- пасивне неприйняття (виникає тільки в певних ситуаціях, коли необхідно когось вибрати в команду, собі в партнери, сісти за парту. Діти одностайно відмовляються: «Я з ним не буду...»);
- ігнорування (не звертають уваги, нічого не мають проти, але й не цікавляться);
- цькування дитини (не дають проходу, обзивають, б'ють (помста, розвага, тощо)) (за М.М. Кравцовою).

У всіх випадках невизнання проблеми приховані в:

- колективі;
- особливостях особистості;
- поведінці самої жертви;

(Дитина, яку цькують, має певні проблеми: незвичайну зовнішність, неохайний одяг, тіки, енурез, психологічні особливості (занадто висока (низька) самооцінка, не довіряє ні однокласникам, ні вчителю (завжди очікує підступної поведінки від них), виявляє агресивність, спрямовану на оточуючих, не беруть на себе відповідальність за те, що відбувається, не вміє адекватно реагувати на неприємності у взаєминах, не намагається знайти вихід із ситуації, що її пригнічує, підкреслює своє неприйняття школи).

Учасники булінгу

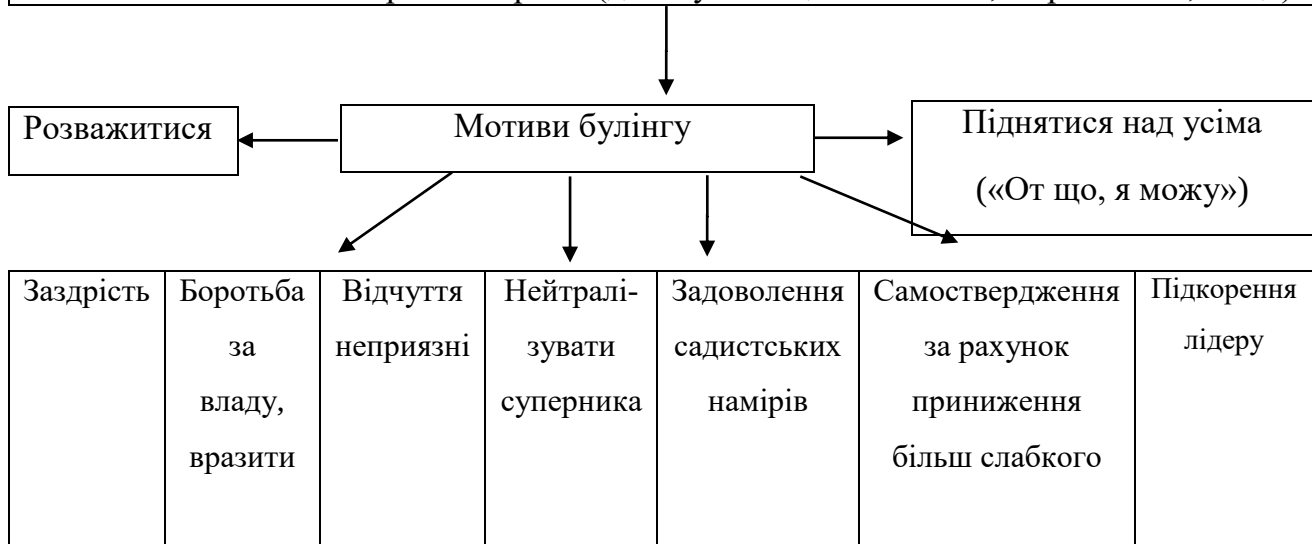
Жертва

Агресор

Спостерігачі (хто мовчить,
колектив-союзники, глядачі)

Фактори, які провокують розвиток булінгу серед дітей:

- низький рівень вихованості дитини;
- неадекватна, занижена самооцінка;
- високий рівень імпульсивності;
- внутрішньоособистісна агресивність учня (залежить від індивідуальних особливостей);
- самоствердження в групі, збереження статусу;
- бажання домінувати над іншими;
- попередній досвід життя (спостерігав аналогічні прояви у найближчому середовищі – сім'ї);
- сімейне насилля;
- внутрішньосімейні конфлікти;
- гуперопіка або байдужість з боку батьків;
- зловживання комп'ютерними іграми (домінують сцени насилля, жорстокості, тощо).



Мета булінгу – приховати власну неповноцінність

За агресивною поведінкою людина приховує власну неповноцінність. (Будь-яка людина, яка обирає цькування, як метод, показує свою неповноцінність. Сила, з якою вона цькує іншу людину, визначає ступінь неповноцінності тирана).



Психологічні особливості **булерів** (агресори, організатори цькування)

Інколи можна почути, що булінг – прояв природного процесу дорослішання і, що з віком це пройде!

Але життя доводить – діти, які були ініціаторами булінгу (булерами), продовжують демонструвати свою агресію і в дорослому житті. Часто поповнюють «армію» криміналітету.

Булери – імпульсивні, роздратовані, емоційно нестійкі, завищена самооцінка, схильні до брехні, крадіжок, агресивні тощо.

Булери – активні, претендують на роль лідера, поділяють усіх на «своїх» та «чужих» (результат відповідного сімейного виховання), максималісти, мають низький рівень самоконтролю, не беруть відповідальність на себе, не мають інших моделей поведінки (невиховані), схильні до стресу, мають низький рівень успішності у навчанні.

Булери – виховувалися в сім'ях авторитарних, конфліктних сім'ях, в яких у батьків відмічалася негативне ставлення до життя, дитина спостерігала, переживала насилля.

Психологічні особливості **жертв** булінгу

- полохливі, замкнуті, вразливі, тривожні;- схильні до депресії, думають про суїцид;
- низька самоповага (самооцінка);
- добре спілкуються з дорослими, а не з однолітками, не мають друзів;
- фізично слабкіші за своїх однолітків;
- бояться йти до школи;
- приходять із школи сумними;
- «провокатори» (труднощі у навчанні, розлад уваги, збудливі). Їхня поведінка викликає роздратування у однокласників. Вони соціально відчужені. Їхня поведінка (не вміють постояти за себе, підкорюються та інше) провокує до цькування з боку більш сильних, рішучих.

Ризик стати жертвою цькування збільшується у тих учнів, які невпевнені в собі, тривожні, у кого немає друзів в колективі. Жертви мають проблеми зі здоров'ям, навчанням, втричі, частіше своїх однолітків, мають симптоми тривожно-депресивних розладів, апатію, головний біль, енурез, здійснюють спроби суїциду. Схильні бачити світ «нашпигований» небезпеками, а себе – нездатними впливати на те, що відбувається.



Особливості поведінки **жертв** булінгу

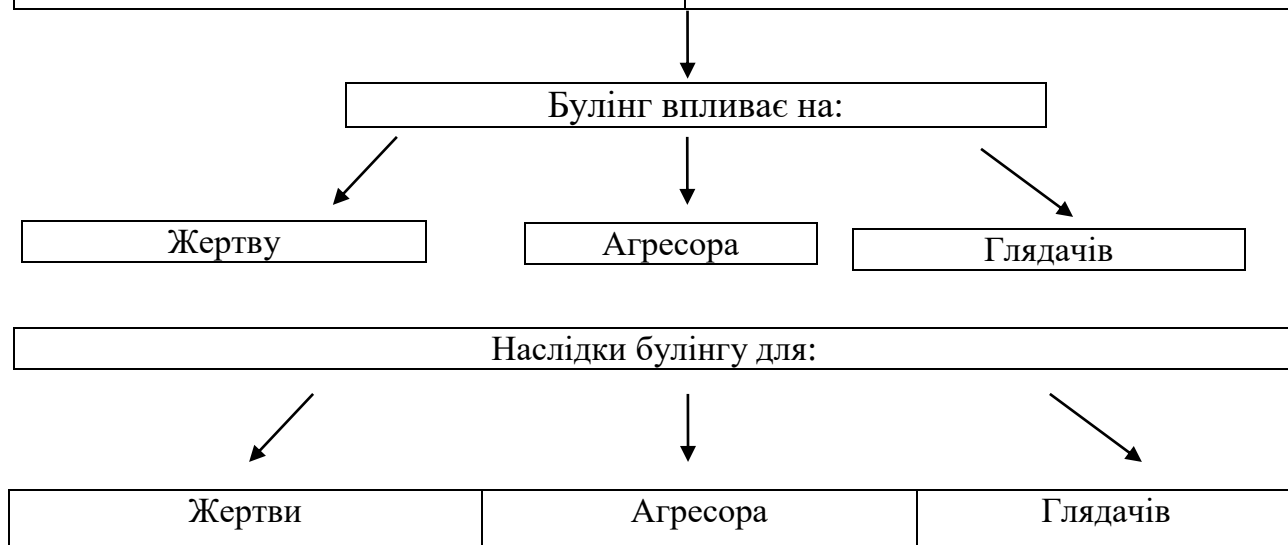
- «втеча» у хвороби(психосоматика),вдають себе хворими;
- боїться йти один до школи (тільки з рідними);
- симптоми страху, порушення харчової поведінки, сну, нічні жахи, скритність;
- часто має синці, подрипини, пошкоджені речі, рваний одяг;
- часто просить у батьків гроші, начебто на булочку, на сік;
- спостерігаються прояви крадіжок;
- знижується успішність у навчанні;
- не хоче розпочинати розмову, мовчазний;
- вигадує будь-які причини, щоб не йти до школи;
- прояв крайності, як суїцид, вихід із психотравмуючої, для неї, ситуації (замкнутість, відлюдкуватість);
- під час перерви стоїть в стороні від однолітків, намагається бути ближче (поряд)із вчителем);
- шкільні приладдя (підручники, зошити, особисті речі) розкидані по класу або сховані тощо.



Психологічні особливості **глядачів** (спостерігачі, «союзники») булінгу
(Очевидці булінгу знаходяться під враженням від побаченого)



Діти	Дорослі	
	Вчителі	Технічний персонал
- низький рівень емпатії, співпереживання; - відчуття небезпечного середовища; - безпорадність; - цинічність по відношенню до жертви; - часто не відчують особистісну відповідальність(«як усі, так і я»); - злорадість («Добре , що це не зі мною»); - озлоблені (в минулому, самі були жертвою); - мають жорстоких батьків; - бережуть свої стосунки з лідером – булером (під його захистом вони у безпеці); - не бажають асоціюватися із слабким учнем (жертви часто виглядають смішно, жалюгідно), саме тому змушені робити вибір між силою і слабкістю; - можуть відчувати провину за те, що приєдналися до булера, не зупинили булінг; - безініціативні.	Вони відчують: - обурення; - відчай; - бажання негайно припинити, але не знають як це зробити; - захисне ігнорування: «Я не бачив»; - «Мене це не стосується, «Нехай розбираються самі»; - приховане задоволення («Так йому і треба», «Отримав по заслугі».) Такі думки, висловлювання притаманні вчителям, які травмовані проблемами поведінки учнів.	



- наслідки довготривалі! - залишає глибокий слід у житті; - відбивається на емоційному, соціальному розвитку, шкільній адаптації; - отримують важку психологічну травму (не важливо, булінг був фізичний або психологічний. Через багато років, ставши вже дорослими людьми, вони із сльозами на очах пригадують страшні часи свого шкільного життя); - формується установка «Життя важке!», «Життя – небезпека, проблема і боротьба. Треба бути нахабним, сильним, щоб боялися»; - складності зі здоров'ям (психосоматика (PS)), навчанням; - частіше за однолітків (у три рази!) мають тривожно- депресивні розлади, апатію, головний біль, енурез, <u>суїцидальний настрій, спроба суїциду, порушення сну, шлунково-кишкового тракту, зниження апетиту.</u> - УВАГА! НЕБЕЗПЕКА ! Дитина, яка стала жертвою булінга, може САМА СТАТИ БУЛЕРОМ! У жертви часто зберігається не тільки образа, а й з'являється бажання помститися як агресору так і свідкам (глядачам) свого приниження. Помститися людина може	- у дорослому віці може відчувати провину за свої вчинки; - життя доводить, що ці діти продовжують демонструвати свою агресію і в дорослому віці(часто говорять, що булінг-прояв природного процесу дорослішання, що з віком це минеться. На жаль, це не так! У агресора є величезний ризик потрапити у кримінальні угруповання-наслідки очевидні!); - може бути підвищений рівень депресії, суїцидальні думки (допустив фізичну, психологічну агресію до іншої людини)тощо; - відчують напругу – здогадуються про помсту з боку жертви (є випадки, коли булер забуває про те, що накоїв, про жертву і може навіть і не здогадуватися, хто йому помстився, якщо цей факт є).	- можуть відчувати провину за свій вчинок – мучить совість (не втрутилися, не зупинили, спокійно спостерігали, боялися, були на боці агресора, відчували злорадість, схвалювали дії булера поглядом, жестами, словами тощо); - постійно остерігаються, відчують напругу, тривожність; - розуміють або здогадуються про помсту з боку жертви; -попадають в залежність від агресора; - намагаються забути свою поведінку (використовують психологічні захисти - витіснення, раціоналізація тощо): - симптоматика депресивних розладів; - підвищений суїцидальний ризик (спостерігали ситуації травлі) тощо.
--	---	---

і через багато років (виношує план помсти); - образа осліплює людину (вона може не помічати своїх помилок, схильна до байдужості тощо); - наслідки довготривалі! (стійка низька самооцінка, депресія, самотність, відчуття відсутності захищеності, безпеки); - став дорослою людиною у неї може бути досить високий рівень депресії, а у зрілому віці – важка депресія!; - «запрограмувати» на все життя: «ти слабак» або «груша» для биття; - установка: «Краще бути подалі від усіх», «Краще одному» (малює коло навколо свого «Я» і нікого туди не впускає) тощо; - втеча у віртуальний світ (там краще, більш небезпечно тощо).		
--	--	--



Нормативно-правова база
Закон України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу» Верховна Рада України постановила: доповнити Кодекс України про адміністративні правопорушення (Відомості Верховної Ради УРСР, 1984 р., № 51, ст. 1122) новою статтею 173-4 такого змісту: «Стаття 173-4. Булінг». Вчинення малолітніми або неповнолітніми особами віком від чотирнадцяти до шістнадцяти років, правопорушення, відповідальність за яке передбачено цією статтею, – тягне за собою накладання штрафу на батьків або осіб, які їх замінюють, від двадцяти до п'ятдесяти неоподаткованих мінімумів доходів громадян. Приховування випадків булінгу педагогічним, науково-педагогічним, науковим працівником, керівником закладу освіти тягне за собою накладання штрафу від п'ятдесяти до ста неоподаткованих мінімумів доходів громадян.



Роль учителя (референтної особи) у виникненні булінгу в класі:

- приниження учня на очах у однокласників;
- негативні, саркастичні висловлювання на адресу учня (його зовнішність, поведінку, манера поведінки тощо);
- погрозові, зневажливі жести, погляди, висловлювання, інтонація;
- демонстративне ігнорування учня, як особистості;
- ігнорування явного його цькування з боку учнів (учня-агресора).

(Деякі вчителі говорять: «Я в школі для того, щоб тільки навчити. Нехай самі розбираються!»)

Це свідчення кричущої професійної непридатності. Часто вчитель живе своїм життям, а клас – своїм! Це вказує на низький рівень психологічної підготовки майбутніх учителів початкових класів, її непрактичність, низьку психологічну підготовку, зокрема, некомпетентність в цьому конкретному виді роботи – булінг в класі), попередження, протидія булінгу.

Наголосимо! У навчальній діяльності практично усі міжособистісні контакти учнів опосередковані впливом учителя. Система «вчитель-учень» – центр життя дитини, від неї залежить сукупність усіх сприятливих для життя умов.



«Кричуща» статистика

Булінг – проблема і для сім'ї, і для школи, і для суспільства в цілому

- 67% дітей стикаються з булінгом в школі;
- 48% не розповідають про булінг (соромляться);
- кожна 4-5 дитина вважає, що булінг – це НОРМАЛЬНО!!!

Умови усунення проблеми

Комплексна, системна робота з:

Жертвою булінга

Булером (агресором)

Класним колективом

Потребують допомоги з боку практикуючого психолога школи, який співпрацює з учителем, батьками учнів

Орієнтовні практичні кроки роботи з учнем-жертвою булінга, булером, класним колективом

Зустріч 1. «Я і мій клас» (робота з дитиною-жертвою)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити «розпізнавати» емоційні стани (свої, інших), називати їх, вербалізувати свої почуття з послідовним поясненням, моделювати декілька можливих варіантів розв'язання ситуації, моделей поведінки в ситуації, прогнозувати наслідки, розуміти вислів «гама емоцій»;
- ✓ розвивати словниковий запас, розуміння мотивів поведінки (вчинків), уяву, вміння аналізувати, порівнювати образи казкових героїв (їхні думки, почуття тощо) дії, які символізують «добро», «зло»;
- ✓ виховувати інтерес до внутрішнього світу людини, розширювати поведінковий репертуар.

Попередня робота: знайомство з учнем, його батьками. Ретельний аналіз ситуації (булінг). Бесіда з учителем. Спостереження за спілкуванням учня-жертви з однокласниками (паралельно психолог спостерігає за учнем-булером, класним колективом). Відвідування уроків, з'ясування психологічного клімату в класі, в родині учня-жертви, учня-булера. Складання психологічного портрету жертви, булера, класного колективу.

Хід зустрічі

Психолог пропонує учню-жертві розповісти про себе, своє життя (шкільне у тому числі), про своїх однокласників, про свої захоплення (чи знають в класі про них).

Психолог: закінчи речення: «Я в класі...», «Я для моїх однокласників...», «Я і мій клас...» (*Аналіз*). Психолог пропонує намалювати: «Моє відчуття, настрій, коли збираюсь йти до школи». (*Обговорення*).

Аналіз казок, оповідань, кінофільмів (за вибором школяра), в яких головному герою треба протидіяти насиллю, злу, підступності (аналіз вчинків, поведінки, думок, почуттів кожного з героїв). Обговорення варіантів можливих моделей поведінки казкових героїв, щодо протидії насиллю, як «обеззброїти» агре-

сора, захистити себе.

Далі психолог пропонує учню вжитися за допомогою уяви в образ одного з казкових героїв (позитивний образ) і від його імені розповісти, що підказує йому серце, як треба вчиняти, що він думає про своїх нападників: які вони, чому стали такими тощо.

Психолог: А тепер спробуй втілитися в образ агресора, нападника (негативний казковий герой) і сказати, що у нього в думках, на серці, які емоції переймають? Чому?

Як ти думаєш, який у нього життєвий досвід? Покажи свою відповідь кольором, руками і мімікою. Поясни.

Психолог: Серед людей є також добрі люди, і ті, які вчиняють погано. Як ти вважаєш, яка душа у агресорів («черства», «холодна», «засніжена», «хвора» тощо)? (Психолог пропонує учню, за допомагаю кольорів, сюжетної картинки, предметів, показати, який настрій «царює» в душі злих людей, нападників, добрати з фонетики відповідну мелодію. (*Прослуховування. Обговорення*) Порівняльна характеристика внутрішнього стану доброї людини і тієї, яка вчиняє негативні вчинки. (Додатково учень, за допомогою психолога, добирає до своєї відповіді відповідні картинки, наприклад: «На душі у нападника...., тому підходить картинка із зображенням...» (*добирає картинку*) або «В душі нападника неспокійно, все бурлить від... До такого стану підходить картинка із зображенням...» (*добирає картинку із зображенням величезного шторму, хвилі цунамі тощо*)).

Психолог: Що ти думаєш про ситуацію, яка виникла (причини), про себе, агресора, «спостерігачів»? Чому не зміг себе захистити? Що б ти порадив кожному з учасників цієї ситуації?

Психолог пропонує намалювати «Мій клас, мої друзі» (*Обговорення*).

Психолог звертає увагу, що в учня завжди поряд є його справжній друг. Хто це? (Мое «Я») – див. Ситуацію № 1. Робота з дзеркалом.

Міні-бесіда «Гама емоцій». (*Тлумачення вислову*).

Моделювання ситуацій, обговорення причин її виникнення, прогнозуван-

ня наслідків для кожного з її учасників, вплив ситуації, отриманого досвіту на подальше життя.

Психолог пропонує учню подарувати свій малюнок «Мій клас, мої друзі» його однокласникам.

Психолог: На малюнку усі твої однокласники і ти серед них. Що ти відчуваєш, коли дивишся на малюнок? *(Розмова)*.

Психолог проводить з учнем вправи на релаксацію, відреагування на ситуацію, що сталася, візуалізацію, дихальні вправи, використовує елементи тілесної психотерапії.

Психолог: У кожної людини всередині є сонечко – це її серце. Жодна неприємна життєва ситуація, яку можна порівняти з важкою, грозовою, чорною хмариною, не зможе затьмарити сонечко – серце! Хочеш це побачити?

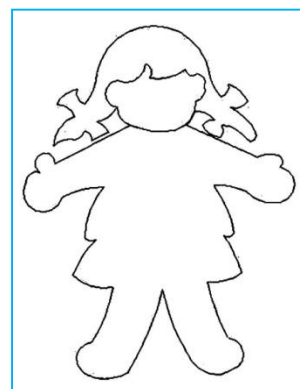
Перед учнем лежать картинки із зображеннями: фігура людини, серце, чорна хмара (вона повинна бути за розміром значно меншою за другий малюнок, на якому зображено серце. Це важливо!)

Психолог пропонує учню на фігуру людини покласти сонечко-серце, а потім на нього покласти хмару (символізує неприємну життєву ситуацію яка викликає сум, плач, тривогу тощо) і звертає увагу, що хмара не затьмарила сонечко-серце.

Сонечко-серце



Хмара – символ неприємної, важкої життєвої ситуації



Психолог пропонує дитині звільнити серце від... (суму, гніву, образи, агресії тощо).

Розмова (учень виконує дії, які символізують «звільнення від образи, суму тощо, забираючи чорну хмару).

Психолог: Поклади руку на малюнок, що ти відчуваєш? Що «говорить» сонечко-серце, який у нього «настрій»? Чому? Як ти розумієш вислови – «Йти по життю з легким серцем», «У моєму серці «живе» радість»?

Психолог: Поклади руку на своє сонечко-серце. Послухай його голос, музику. Чи можна сказати, що воно вільне від образи, суму тощо? (*Обговорення*).

Психолог: Який досвід ти отримав після ситуації, яка з тобою трапилась? (Психолог пропонує учню намалювати «Мій життєвий досвід – мій друг і порадник, моя цінність» як матеріалізований образ життєвого досвіду). (*Обговорення*).

Психолог: Я стверджую, що ти – добра, дуже сильна людина. (*Пояснює*).

Учень робить висновок і чітко проговорює:

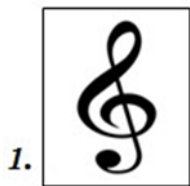
«Моє вільне серце від образи, страху... Я маю сили слідувати за ним. Я довіряю собі, своєму сонечку-серцю. Я – сильна людина!»

Психолог пропонує учню домалювати на малюнку «Мій клас – мої друзі» сонечко, щоб наступного дня подарувати цей малюнок однокласникам з «теплыми» словами і сказати, що в кожній людині більше хорошого, ніжнього, чуйного.

(Психолог запевняє учня, що вони разом подарують цей малюнок).

Психолог обговорює фразу: «В кожній людині є сонце. Дайте йому світити» (Сократ).

Психологічний акорд завдань для учня



Заспівай мелодію, яка звучить в твоєму серці, коли ти промовляєш слова: клас, однокласники, школа (*Обговорення*). Вибий на барабані ритм свого серця, своїх думок або станцюй свій настрій, коли ти вдома, в класі. (*Порівняння. Обговорення*).

Станцюй танок: «Мій клас – класний». (*Обговорення*).

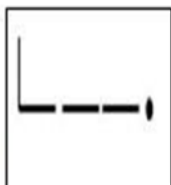
Танок-імпровізація «Те, що на душі».

2.



Намалюй «погоду» в твоєму класі, твоїй душі (*Обговорення*). Добири малюнки, щоб, за їх допомогою, було зрозуміло – «Моє серце співає, радіє». Намалюй образ, який виникає у тобі, коли чуєш слово «Життя». (*Аналіз*).

3.



Закінчи речення: «Ми з однокласниками ...», «Свої проблеми я намагаюсь вирішити ...», «Моя мрія», «Я знаю, як неприємну ситуацію перетворити на свій життєвий досвід для того, щоб...»

(*Аналіз*).

4.



За допомогою символів, кольорових фішок покажи, що ти відчуваєш, коли «всі за одного», «один за всіх». (*Аналіз*). Покажи своєю поставою, ходою, виразом обличчя фразу: «Я розумію себе, інших людей, увесь цей світ. Я – щаслива, радісна людина».

5.



Що ти думаєш про ЖИТТЯ? Намалюй його образ, який у тебе виникає. Про що б ти хотів його запитати? Що думає Життя про тебе? Ви посміхаєтесь один одному? (*Обговорення*). Чого навчила тебе ця ситуація, твоє дошкільне дитинство, шкільне?

Поясни.

Якими б кольорами ти позначив свої дошкільні, шкільні роки? Чи різняться вони кольорами? Ти цінуєш свій життєвий досвід? Чому? Чи можна сказати, що людина та її життєвий досвід – друзі? Поясни. Якими б кольорами, символами ти охарактеризував би своє життя вдома, в класі? (*Обговорення*).

Психолог: Про що ти б хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Учень тримає «Квітку-розуміння», яка «розпускається» після того, як він виконує завдання: покажи тілом, руками, очима, мімікою фразу: «Я відпустив страх, образу, Я – вільний від неприємних почуттів...». Закінчи речення:

- «Я зрозумів, що людина сильна, коли ...»;
- «Я знаю тепер ...»;
- «З цієї ситуації я виніс для себе ...»;
- «Я вірю в краще у людині, оскільки ...»;
- «Я розумію, що ...»;
- «Моя точка зору ..., тому що ...»;
- «Моя душа заповнена ...»;
- «Моє серце вільне від ..., в ньому «живуть» ...».

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. Знайди в собі переможця (робота з дитиною-жертвою)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити здійснювати самоаналіз, чітко усвідомлювати свої сильні сторони, прогнозувати своє майбутнє (найближчі, дальні цілі);
- ✓ розуміти переносне значення слів, показати матеріальний образ слова «образа», «душа»;
- ✓ розвивати уяву, емпатію, впевненість у собі, символічне, образне позитивне мислення, словниковий запас, розширювати життєвий кругозір, уміння трансформувати неприємну життєву ситуацію у вектор свого розвитку;
- ✓ виховувати самоповагу, почуття власної гідності, інтерес до процесу самопізнання.

Попередня робота: бесіда учнем про самооцінку, його плани на майбут-

не. Ким хоче бути в професійному сенсі, які якості необхідні, щоб бути успішним в обраній професії. Розмова про настрій, душевний стан, характер спілкування з однокласниками тощо.

Хід зустрічі

Перед учнем лежать картинки із зображеннями звірів (психогімнастика). В якому образі ти відчуваєшся впевнено? (Лев). Чому? Покажи лева ходую, поставою, голосом, поглядом.

Психолог: Знайди в собі ЛЕВА (психогімнастика під музику «царя звірів»). Розмова.

Психолог пояснює, як користуватися цим образом в життєвих ситуаціях, як за допомогою втілення в цей образ можна себе захистити, акцентує увагу учня на таких його рисах – сміливий, спокійний, сильний, вільний, може себе захистити.

Психолог: Знайди в собі ПЕРЕМОЖЦЯ (психогімнастика під мажорну музику – марш переможця!) Розмова.

Психолог пояснює, що сила людини в ній самій. Щоб досягти своєї мети, необхідно знайти в собі сильного, вільного, мудрого, сміливого ЛЕВА-ПЕРЕМОЖЦЯ!

Психолог пропонує учню назвати свої сильні риси характеру, подумати над чим, де ще треба попрацювати. (*Обговорення*).

Міні-бесіда про акторів, письменників, які у своєму дитинстві пережили булінг, але не зломалися, тому що знайшли в собі ЛЕВА-ПЕРЕМОЖЦЯ, щоб подолати усі неприємності і стали успішними людьми у своєму житті, в професії. Вони не дозволили, щоб чорна важка хмара, яка символізує психотравмуючу життєву ситуацію, затьмарила їхнє сонечко-серце та зруйнувала мрії, дозволила озлобитися на людей.

Розмова про майбутнє, що треба в собі змінити, для чого це потрібно. (*Моделювання ситуації, прогнозування*).

Питання для учня: Що таке щастя? Про яку людину можна сказати, що вона щаслива? Як ти вважаєш, у щасливої людини були неприємні життєві

ситуації? Як вона їх подала і вийшла з них ПЕРЕМОЖЦЕМ? Ти щаслива людина? Якими рисами вирізняється щаслива особистість? (*Обговорення*). За що ти сам собі вже сьогодні можеш сказати «дякую»?

Психолог пропонує подумати та намалювати емблему свого «Я – ПЕРЕМОЖЕЦЬ» та підібрати відповідне гасло (лейтмотив). (Це може бути домашнім завданням для учня з наступним обговоренням).

Розмова на тему, що таке образа, чому варто «викинути» її зі свого серця, думок, чому вона не дає людині бути вільною, щасливою, чому треба «звільнитися» від неї. (Психолог разом із учнем створюють образ вільної людини від негативних емоцій. Символічний малюнок. (*Обговорення*).

Психолог пропонує учню уважно подивитися на малюнок із зображенням людини з сумним виразом обличчя (аналіз виразу обличчя, постави, тіла, плечового поясу, рук, ніг тощо) і висловити припущення, яка життєва ситуація могла викликати такий емоційний, душевний стан людини.

Психолог підводить учня до думки, що на душі цієї людини є образи (учень проговорює причини). (*Розмова*)

Психолог: Що таке образа? З якими емоціями вона «дружить»? Який колір, музика підходять до слова «образа»? Коли ти чуєш слово «образа», який образ виникає у твоїй уяві – намалюй його? (Матеріалізований образ слова «образа»). Обговорення.

Психолог говорить, що образи можна порівняти з величезними важкими гострими каміннями. (Учню пропонується взяти в руки величезні сумки, в яких лежить каміння, і поносити їх кілька хвилин).

Питання для учня: Що ти відчуваєш, твої враження? Як відчувається твоє тіло, руки, ноги, які емоції домінують? (*Обговорення*).

Психолог проводить аналогію з душею людини, яка носить у собі образи. Далі, психолог, разом з учнем, будують з величезних «цеглин» (картонні сірі, чорні коробки) довгу, височенну стіну або клітку (вони всередині), прикріплюють надпис «образа».

Питання для учня: Які твої відчуття (фізичні, емоційні)? Що втрачає лю-

дина знаходячись в «полоні» образи? Від чого (кого) відгороджує стіна образ людину? Чи викривлює образа-стіна світосприйняття людини? Яка людина стає? Від чого звільняється вона, відпускаючи образи? Чим можна заповнити місце, де «жила» образа? тощо.

Психолог пропонує дитині зруйнувати стіну-образу (клітку-образу). (*Вони спільно виконують певні дії*).

Питання для учня: Що змінилося (фізичний, емоційний стани)? (Акцентується увага учня на тому, який чудовий відкрився краєвид, простір, який гарний горизонт. Йдучи до нього, людина побачить, навчиться багато чому доброму, корисному, отримає цінність – свій індивідуальний життєвий досвід, який робить її мудрою, щасливою, успішною. Вона відчує, як якість її життя підвищується і це результат її власних старань. (*Звучить життєствердна музика. Психогімнастика*)).

Далі звертається увага школяра на те, що необхідно прибрати місце, де була стіна-образа і на цьому місці «посадити» квіти-мрії, гарний настрій тощо. (*Виконують спільні дії*).

Психолог: Закінчи або доповни речення: «За Квітками-мріями треба ... , щоб вони ...» (Розмова про цілі, майбутні плани, зусилля самої людини). Після цього психолог пропонує учню покласти на килимову доріжку камінь (символічно килимова доріжка – життєвий шлях людини, камінь – образа). Пояснення. Психолог «йде» по «життєвому шляху» і ненавмисно спотикається об камінь-образу (учень повторює). (*Обговорення відчуттів, думок*).

Психолог: У житті людини на її життєвому шляху трапляються такі каміння-образи, їх ще можна назвати «камінцями-спотиканнями» (тлумачення з наведенням відповідних прикладів з життя). (*Обговорення*).

Психолог: Людину може затягнути болото під назвою «образа», але вона може від образи звільнитися, після падіння встати і йти далі з вільним, радісним серцем. Все в руках самої людини. (Учень викидає з «життєвого шляху» – килимкові доріжки, «камінь-спотикання» – образу). (*Виконує дії. Розмова*).

Психолог: Сильна, мудра людина перетворить образу – камінь-спотикання в трамплін до зростання! (*Детальне обговорення*). Учень виконує – імітує стрибки з трампліну (фіксується увага на тілесних, емоційних відчуттях). Які можливості дає людині трамплін? (*Розмова*).

Психолог: Коли ти чуєш слово «душа», який образ вимальовується у твоїй уяві? (*Обговорення*).

Психолог пропонує вправу, в якій учень разом з психологом виконують дії, які імітують такі слова: «Я викинув образу із своєї душі» (Пропонуються вправи на візуалізацію, дихальні – катарсис). (*Обговорення*).

Психолог: Що ти сьогодні зрозумів і чи співпадає це з твоїми почуттями?

Психолог: Одна з важливих цінностей для людини – її внутрішня свобода, відкритість до нового, світлого, доброго, корисного.

Психолог дає в руки учню великий багатогранний кристал (чистий, прозорий, в ньому виблискує, «купається» сонечко) і пояснює, що він символізує людські цінності – їх багато, кожна грань – одна цінність. (Учень обмацує руками кристал – людські цінності). Далі учню пропонується, торкаючись кожної грані, називати цінність (психолог допомагає назвати: життєвий досвід, переможець, вільна людина, свобода, життя, добре серце ...). (*Обговорення*).

Психологічний акорд завдань для учнів

1.



Танок царя звірів – лева-переможця. Танок зайця (Порівняння почуттів). Пояснення, в якому образі (-зах) відчуваєш себе захищеним, впевненим? Покажи рухами, мімікою, тілом фразу: «Я відпустив образу. Я вільна людина» та підбери до танцю музику.

2.



Намалюй слово «впевненість». (*Обговорення*). Поряд з образом цього слова намалюй себе. (*Розмова*). Намалюй горизонт, на якому ти бачиш свої життєві цілі. (*Бесіда*). Намалюй себе у майбутньому, як ти сприйматимеш своє «сьогодні», коли буде дорослою людиною. До горизонта можна дійти? До чого спонукає горизонт люди-

ну? (До постійного саморозвитку, самоосвіти, само...).

3.



Склади невеличке оповідання про свій стан, після «звільнення» від образи. Покажи, що у тебе на «серці». Закінчи речення: «Образи заважають людині ...», «Образи схожі на ...».

4.



Подивись на портрети. Покажи портрети, про які можна сказати: «На портреті зображена людина з образою в серці», «На портреті зображена впевнена в собі, вільна, щаслива людина». Обґрунтуй свою відповідь. Повтори вираз обличчя на першому і другому портретах. У чому різниця?

Психолог пропонує учню втілитися за допомогою уяви у портрет впевненої, щасливої людини і від її імені розповісти, як вона долає свої труднощі, яким чином наповнює своє серце, душу щастям, радістю, як дивиться на світ, на себе, щоб вона порадила людині, яка поводить себе агресивно по відношенню до інших? Покажи фразу: «Оркестр моєї душі» так, щоб було зрозуміло її настрій.

5.



Чи відрізняються думки людини, в серці якої живе лють, агресія, образи, від людини, яка від них вільна. (Розмова).

За допомогою музики, кольору покажи думки, стан душі людини, в якій немає місця образам, помсті, агресії, тощо. (Обговорення). Подумай, як ця ситуація змінила тебе на найкраще? Що ти зрозумів про себе, інших людей, життя? Покажи рухами або намалюй у вигляді діаграми, своє психологічне зростання. (Обговорення).

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент

Учень тримає «Квітку-розуміння» і після того, як він виконує завдання,



вона «розпускається» в його руках. «Квітка-розуміння» «розпустилася» – це результат його власних старань, роботи, розуму, серця. Закінчи речення:

- «Завдяки ситуації, яка сталася зі мною, я зрозумів ...»;
- «Моя сила ...»;
- «Щоб досягти своєї мети необхідно ...»;
- «Моє майбутнє знаходиться в моїх руках, тому я ...»;
- «Я людина, яка зможе ...»;
- «Образу не можна тримати в серці, тому що ...»;
- «Я вільна, щаслива людина, тому що ...»;
- «Коли людина змінюється в кращій бік, її життя стає більш ...»;
- «Я розумію, чому людина може бути агресивною. Це тому, що ...».

Психолог пропонує учню поставити «Квітку-розуміння» у вазочку, акцентує увагу школяра, що він зробив ще один крок, щоб наблизитися до своєї мрії (учень її проговорює). У нього у вазочці вже дві «Квітки-розуміння».

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 3 «Людина – керманич своєї агресивної енергії»

(робота з учнем-булером)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити усвідомлювати та виражати власне ставлення до проблеми агресивної поведінки, розпізнавати спрямованість власних агресивних інтересів, відреагувати негативний досвід;
- ✓ розширювати знання про таке поняття, як «агресія», її використання людиною, діапазон відреагування негативних емоцій нешкідливими способами;
- ✓ розвивати словниковий запас, позитивне мислення, емпатію, уяву, бажання пізнавати своє «Я»;

- ✓ виховувати людяність, гуманне ставлення до іншої людини, поважати її честь і гідність, прийняття її такою, якою вона є.

Попередня робота: бесіда з учнем про його думки, настрій, життя з батьками, що він думає про своє життя, які у нього цілі, яким гаслом керується, які його кумири, що йому в них подобається, які якості особистості цінує, які має захоплення, хобі тощо.

Розмова про його вчинок (булінг), які у нього відчуття, думки з цього приводу про те, що сталося, чи вибачився він перед учнем, якого образив, побив, як би повернути час назад, змінив би він свою поведінку відносно того учня, усієї ситуації.

Питання: Як ти вважаєш, світ, в якому ти живеш, до тебе добрий, ласкавий, чи холодний, жорстокий? Обґрунтуй свою відповідь. Розкажи про себе від імені свого зошита, книги (будь-якої речі). (*Обговорення*).

Питання: Чи пощастило зошиту, що ти його господар (називає свої позитивні риси). (*Обговорення*). Аналіз 2-3 морально-етичних ситуацій.

Зустріч з батьками учня-булера (з'ясування джерела вияву агресивності учня – відомо, що одним із джерел агресії дитини є її сім'я. Форми вияву агресії в сімейних відносинах різноманітні: фізичне, сексуальне насильство, емоційна холодність, психологічне придушення особистості, негативні, образливі оцінки, емоційне неприйняття дитини, психологічне приниження. Члени сім'ї демонструють агресивну поведінку самі або висловлюють захоплення, гордість тим, що дитина билася і перемогла. На становлення агресивності впливають сімейні чинники: конфліктність, неадекватний стиль сімейного виховання).

Методи психодіагностики: спостереження, проєктивні методики «Малюнок неіснуючої тварини», «Тест руки», «Дім – дерево – людина», «Кінетичний малюнок сім'ї тощо). Бесіда з батьками про дитинство учня, які були проблеми у вихованні. З'ясування статусу сім'ї, складання її психологічного портрету.

Бесіда з учителем.

Наступна зустріч з учнем присвячена обговоренню того, де вперше він «зустрівся» з агресією (вдома, на вулиці, садочку, школі тощо).

Як він розуміє слово «агресія», як її можна виражати, «розряджатися», як він звик це робити. Розв'язання морально-етичних ситуацій. Бесіда про те, що сталося (причини, наслідки).

(Зверніть увагу! Може статися так, що учень не захоче вступати в розмову і буде демонстративно МОВЧАТИ! У такому разі психолог може використати ситуацію мовчання К. Роджерса (клієнто-центрована терапія). Бесіда «*По душам*»).

Психолог пропонує учню: «Давай ми сьогодні з тобою намалюємо незвичайний малюнок *«Фарби мого життя»*. Я малюватиму також. Після того, як виконали завдання, обмінюються малюнками і кожний «розшифровує» малюнок іншого, відповідаючи на питання: що фарби розповіли про моє життя? (*Вислуховують один одного*).

Питання до учня: Як ти вважаєш, що поєднує наші малюнки (в них є сірі, чорні фарби, які символізують якісь неприємності, складні життєві ситуації)?

Психолог пропонує по черзі розповісти про ту ситуацію з життя, яка «запала» в душу, про спогади, які наче колючки, тривожать й досьогодні, що він думає про тих, хто його образив, про себе, чого навчила його ця ситуація, чому він її не забув, що саме тривожить, який отримав досвід, які для себе зробив висновки? (Психолог починає першим *«Розмову по душам»*). Коли учень розповідає про свою історію, звертається увага на його тілесні маркери, чи є вербальна агресія (непряма).

Психолог: Який слід у твоєї душі залишила ця ситуація? Дай відповідь кольоровими фішками, картинками, символами і поясни словами. (Учень викладає перед собою НАОЧНУ картину «Слід у моєї душі від неприємної ситуації»). Далі добирає до картини словосполучення, на кшталт: *«Душа ниє»*, *«Душа літає»*, *«На душі кішки шкрябають»*, *«Душа співає»*. (*Обговорення*). Психолог також виконує це завдання. (*Обмін думками, почуттями. Обговорення*).

Питання до учня: Що ти відчуваєш до тих, хто тебе образив, так з тобою повівся, як би ти їх зараз зустрів – твої відчуття, думки, поведінка, щоб ти зробив, сказав їм? Як ти розумієш фразу: «На ньому він зірвав свою злість»

(Обговорення). А на тобі хтось зривав свою злість? (Розмова по душах). Психолог може розповісти і свою історію з дитинства, як колись і він відчув на собі цю фразу. (Психолог підкреслює, що є немало людей, які пережили такі ситуації, емоції, але не всі роблять висновок, що сила людини в її кулаках, м'язах, не всі потім і самі стають агресорами по відношенню до інших. Наводить приклади, як він впорався із своїми агресивними думками, емоціями (відомі артисти, політики, співаки, спортсмени). Розмова на тему «Вміти пробачати».

Вправи на відреагування учнем його психотравмуючих спогадів.

Психолог переводить розмову на неприємну ситуацію – булінг. Обговорення його поведінки, емоцій і пропонує викласти за допомогою символів, кольорових фішок НАОЧНУ картину «Який я залишив слід в душі мого однокласника своїм вчинком». (Аналіз).

Питання до учня:

- Чи схожа ця картина з тією, що ти зробив, відносно себе «Слід у моїй душі від неприємної ситуації? (Виходить, що ти вчинив так само, як ті, кого ти критикував!) (Обговорення).
- Як ти сам оцінюєш свій вчинок?
- Як ти ставишся до свого вчинку? (Ти «вніс» у життя учня, якого ти образив, побив, чорну фарбу).
- Що думають про твій вчинок учень, якого ти образив, його батьки? Чи справедливі їхні звинувачення?
- Чи відчуваєш ти свою провину?
- Чи готовий ти щиро вибачитися?
- Стань на місце учня, якого ти образив своєю поведінкою і скажи, що він відчуває, що у нього на душі (його батьки)?
- Чи зможеш ти виправити свою помилку і внести в життя свого однокласника яскраву, світлу фарбу (добрий вчинок)? (Аналіз відповідей).
- Як ти розумієш вислів «Вчиняй з іншою людиною так, як ти хотів, щоб вчинили с тобою»?

Вправи на емпатію, розрядження «агресії».

Міні-бесіда «Як малювання, співи, праця, танці, пішохідна гра, спорт, гра на музичних інструментах, розігрування ігор-драматизації «перемагають» агресію?»

Вправи на відреагування агресивності, негативного досвіду.

(Психолог пояснює, що від природи людина має енергію – АГРЕСИВНУ, і вона використовує цю енергію по-різному. Агресивну енергію можна спрямувати на те, щоб щось будувати, створювати. Тоді її називають КОНСТРУКТИВНОЮ. Проте, є люди, які використовують цю енергію для руйнування, знищення, і тоді їхня агресія – ДЕСТРУКТИВНА.

Конструктивна агресія – активність, захист себе та інших, захист власної гідності, свободи, незалежності.

Деструктивна агресія – насилля, підкорення, приниження іншої людини нанесення шкоди, гнів, жорстокість, роздратування, ненависть.

Людині важливо розуміти, що з нею відбувається, важливо вміти розпізнавати свої агресивні імпульси, образно кажучи, знати їх в «обличчя», керувати ними і спрямовувати в бажане русло так, щоб не зашкодити іншим людям. Варто розуміти і пам'ятати: «Моя свобода закінчується там, де починається свобода іншої людини!»

Питання до учня:

- Ти свою енергію частіше проявляєш у формі ... (деструктивній, конструктивній)?
- Коли ти відчуваєш у собі агресію, то ти її «випускаєш» (яким чином) чи стримуєш?
- Як ти ставишся до своєї агресивної енергії (насолоджуєшся нею, боїшся її, отримуєш задоволення)?
- Як ти звик «розряджатися»? (Обговорення).

Вправи на «розрядження» гніву, агресивності. Познайти учня з різними способами (НЕШКІДЛИВИМИ), які допомагають розряджати власний гнів, знижувати агресивність.

Вправи на відреагування негативного досвіду.

Психолог пропонує учню, по черзі, брати картки з певними зображеннями (радість, гнів, страх, задоволення, вдячність, відрaza, полегшення, переляк, агресія, злість, сором, образа, захоплення, збентеження), ставати на стілець, який символізує постамент, та показувати почуття, які зображені на картці – свого роду пам'ятник почуттю – *«Пам'ятник емоції ...»*.

Психолог відгадує, якому почуттю, емоції відповідає побачений «пам'ятник». (Психолог також виконує завдання, а учень визначає, якому почуттю, емоції, відповідає побачений «пам'ятник»).

Кожному «пам'ятнику»-почуттю учень дає пояснення, проговорює, що значать ці якості, в яких життєвих ситуаціях може виникати це почуття (наводить приклади).

Психолог пропонує по черзі пригадати ситуації із власного життя, коли виникали ці почуття. (*Детальне обговорення*).

Тлумачення фрази – «Сила людини в її розумі».

Рольове програвання життєвих ситуацій

Використовується техніка «рольового обміну». Вона дозволяє «програвати», розширювати репертуар власного досвіду, познайомитися з різними моделями поведінки, асимілювати досвід інших, дає можливості моделювати, модифікувати власну поведінку.

Бесіда *«Якщо я прислухаюсь до своїх емоцій, то...»*

Розмова про самоствалення: Закінчи речення «Я люблю себе за те, що...», «Я знаю, розумію, вмію свої емоції...».

Обговорення-міркування: «Людина, яка погано ставиться до себе, не може ставитися з повагою, любов'ю до інших людей».

Питання до учня:

- як ти розумієш вислів: «Ця людина миролюбна, (які якості їй притаманні)? З яких слів складається слово «миролюбна»?
- Ти можеш так сказати про себе? Поясни свою відповідь.

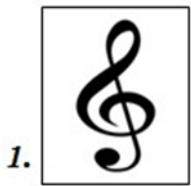
- Як ти вважаєш, які переваги миролюбної людини над агресивною? Поясни детально.
- Для чого людині потрібно вміти керувати своїми емоціями.

Підсумкова бесіда про те, що кожна людина повинна розуміти – якщо вона скоїла поганий вчинок, когось образила, необхідно обов’язково щиро вибачитися. (Обговорення конструктивних дій, підбір певних слів, щоб щиросердно вибачитися).

Проговорювання, який висновок, для себе, зробив учень, як може людина самостверджуватися? В яку спортивну секцію хотів би записатися? (Психолог наводить приклади бойових мистецтв, де головний є моральний, духовний орієнтир, а не фізична сила).

Обговорення фрази – «Людина – кермач своїх емоцій».

Психологічний акорд завдань для учня



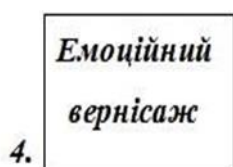
Якщо у світі буде багато миролюбних людей, яка музика пануватиме на планеті «ЗЕМЛЯ»? Добери мелодію з фонотеки. Покажи в рухах, танці «настрій» планети Земля. (Обговорення).



Намалюй почуття, які роблять людину доброю, розуміючою. Назви їх. Які переваги таких почуттів, як любов, дружба над агресією, гнівом?



Розкажи, хто тебе любить, як ти це розумієш? (Приклади). Розкажи, кого ти любиш, як ти виявляєш свою любов до інших людей, тварин, природи?



Покажи емоції людини, яка зрозуміла свою помилку. Покажи обличчям: «Я щиросердно вибачаюсь», «Я – миролюбна людина». Покажи вислів «Гама емоцій». (Обговорення).

5.



Що ти думаєш про свій вчинок (його причини, наслідки)? Які емоції вирували в тобі після прикрого твого вчинку? Чи змінилися твої думки після нашої зустрічі? Поясни. Що думає про нас – людей, планета Земля? Чи добре планеті, тваринам, природі поряд з агресивними людьми (деструктивна агресія: війна, сварки, бійки тощо). Щоб ти б порадив людям, як потрібно «випускати» злість, гнів тощо?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Учень тримає макет «Квітки-розуміння», яка розкривається після того, як він виконає завдання. Завдання, закінчи речення:

- «Я зрозумів, що сила людини в її...»;
- «Я вважаю, що люди повинні ставитися один одного...»;
- «Я більше дізнався про себе і можу сказати, що я...»;
- «Я тепер розумію, якою буває агресивна енергія, а само ...»;
- «Я знаю, як керувати своїми емоціями, наприклад ...»;
- «Мій вчинок ... , тому я ...»;
- «Я свою агресивну енергію – конструктивну, спрямую ...»;
- «Я обов'язково вибачусь за ...»;
- «Чим більше добрих, миролюбних людей, тим краще планеті Земля, тваринам природи , самим людям, тому що ...»;
- «Від людини залежить, куди можна спрямувати агресивну енергію наприклад ...»;
- «Якщо повернути ситуацію назад («відмотати плівку»), то я вже ..., тому що ...»;
- «Ця ситуація дала мені розуміння того, що ...».

(«Квітка-розуміння» розкрилася в руках учня).

Психолог дякує учню за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 4 «Внутрішні кордони, які не можна порушувати, їх необхідно поважати» (робота з учнем-булером)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити свідомо, відповідально ставитися до внутрішніх кордонів іншої людини, розуміти її внутрішній світ;
- ✓ розвивати позитивне мислення стосовно до свого «Я», уяву, бажання працювати над собою (локус уваги – власний світ, думки, життєве спрямування, особистісне вдосконалення), емпатію, уміння робити умовиводи, вищі почуття: гуманні (переживання, у яких виражається ставлення до людей, визнання їх самоцінності, прав і свобод); моральні (переживання, у яких виявляється ставлення до суспільних подій та їх учасників, до себе, що думають про дитину дорослі, однолітки), толерантність, співчуття;
- ✓ виховання поваги до іншої людини, її внутрішнього світу, її почуттів.

Попередня робота: бесіда з учнем про його думки, настрої після зустрічі.

Бесіда з батьками учня (або тими, хто ним опікується) про поведінку, емоційну сферу дитини, чи є позитивні зміни тощо. Бесіда з учителем щодо поведінки, навчання учня, його спілкування з однолітками, учнем-жертвою після інциденту. Обговорення тематики батьківських зборів, щодо виховання дітей, моделей поведінки батьків у сім'ї, які впливають на характер спілкування дитини з однолітками, формування її моделі поведінки в соціумі тощо.

Хід зустрічі:

1. Подумай, чого б ти хотів досягти в житті, яких рис характеру набути. Подумки намалюй бажаний позитивний результат. «Я у майбутньому...» (Обговорення).
2. Намалюй «Образ мого «Я». (Образ власного «Я» визначає рамки можливостей людини, що вона може зробити або ні. Коли людина розширює межі свого образу, то вона автоматично розширює і сферу можливого). (Обговорення).

3. Позитивне мислення, його вплив на образ власного «Я».
4. Роздуми: Я – сам для себе чарівний помічник, завдяки позитивному мисленню, роботі розуму, серця, душі зможу змінити себе у кращій бік, зможу керувати собою, своїми емоціями. Для мене це необхідно, що досягти мети...(учень продовжує). Учень малює образ власного «Я», акцентує увагу на своїх сильних, позитивних якостях.
5. Психолог пояснює, що кожна людина, яка працює над собою, починає поважати, цінувати себе, як творчу, цікаву, життєрадісну особистість. Така людина достойна поваги. Вона цінує себе, а значить цінуватиме іншу людину!

Чого не дозволить така людина по відношенню до себе (яких дій з боку іншої людини)? Миролюбна, добра, вихована людина яких дій не дозволить собі по відношенню до іншої?

(Психолог пояснює, що у кожної людини є її внутрішні кордони, які не можна порушувати. Їх необхідно поважати!) Приклади.

Що буває, коли ці кордони порушує інша людина? Уяві, що твої кордони хтось порушив. Твої відчуття, емоції, думки. (*Обговорення*).

Покажи свій настрій кольором, за допомогою психогімнастика. Поясни.

Які твої кордони? Що не може порушувати інша людина Чому? Назви. Що ти подумаєш про «порушника»? А що ти порушив? Назви.

Як ти вважаєш, що відчуває учень, внутрішні кордони якого, ти порушив? Покажи за допомогою психогімнастика, кольором, звуком, мімікою.

Психолог: Як ти бачиш, реакція на порушення внутрішніх кордонів у тебе і у твого однокласника, якого ти образив – однакові: неприємна, гірка, сірого, чорного кольору тощо. (*Обговорення*).

Вправи на емпатію.

Психолог: Як ти вважаєш, твій вчинок викликає радість у твого товариша? Як він тебе сприймає, як ти думаєш? (*Обговорення*). Чи хочеш ти бути схожим на людину, яка несе іншим біль, поганий настрій? Що ти можеш зробити, щоб змінити до себе ставлення того, кого ти образив?

Психолог звертає увагу на те, що образ власного «Я» змінюється на краще не тільки шляхом роздумів, міркувань, а перш за все, в процесі усвідомлення своїх помилок, набуття практичного досвіду.

Питання: Які твої особистісні якості потребують змін? Для чого? Поясни. Навіщо продуктивно опрацьовувати власні негативні якості?

Розв'язання морально-етичних ситуацій. (Моделювання поведінки в ситуаціях, які аналізувалися). Ще раз обговорюється фраза: «Вчиняй так, як би ти хотів, щоб вчиняли з тобою». Якби ти побачив, що одна людина збирається порушувати внутрішні кордони іншої, щоб ти їй порадив, як би зупинив порушника від такого вчинку? Твої дії?

Психолог: Подумай і скажи, чому ті чи інші люди, ситуації викликають у тебе неприємні відчуття (це необхідно зрозуміти, щоб розвивати здібності контролювати подібні ситуації, підтримувати свій гарний настрій. В результаті такі ситуації стануть передбачуваними, а тому їх легше контролювати).

Психолог: Як ти розумієш слово «насилля», в яких формах воно проявляється? (Психолог пояснює учню: насилля – це будь-яка поведінка, яка порушує права іншої людини. Насилля може проявлятися в діапазоні від прізвиська до образливого погляду, байки тощо). Бесіда про права іншої людини. Аналіз життєвих ситуацій.

Психолог пропонує учню, ще раз обговорити прикрий інцидент (булінг), підготувати слова, щоб вибачитися перед учнем, якого він образив, порушив його внутрішні кордони, обговорити детально, як він до нього звернеться, якою повинна бути «мова» тіла, інтонація голосу, як потисне його руку, подивиться в очі тощо.

Також можна допомогти знайти учню «теплі», лагідні слова, які підкреслять його усвідомлення того, що кожна людина – цінність, кожний має право бути собою і це необхідно поважати, наприклад: «Я ціную індивідуальність твою і свою і нашу неоднаковість. Я припускаю і приймаю, що ти бачиш, відчуваєш не так, не те, що я. Я – це я, а ти це – ти! Я поважаю твої почуття, твою точку зору, твої внутрішні кордони. Вони мають право на існування. *(Детальне обго-*

ворення).

Психолог: Як ти сам себе сприймаєш після приговорювання цих слів? Що змінилося в тобі? (Якщо змінилося). Для чого людина мусить розвиватися, творчо ставитися до себе, свого життя в цілому?

Питання: За щоб ти сказав «дякую» цій ситуації? (Обговорення). Чого вона тебе навчила? Яка у тебе є мета, які засоби для досягнення їїобираєш? Для чого ти хочеш змінитися – сформулуй свою думку? Як ти вважаєш, твої почуття розуміють твої батьки, друзі, однокласники, учитель. (Обговорення). Ти щаслива людина? (Обґрунтуй свою відповідь).

Психологічний акорд завдань для учня

1.



Послухай мелодію. Які образи, почуття виникають? Опиши їх. Послухай дві мелодії (мажор, мінор), підбери до них сюжетні малюнки або розкажи відповідні життєві ситуації із свого життя.

Підбери з фонотеки мелодію, яка передає емоції, душевний стан людини, в якій порушили її внутрішні кордони. Наведи приклад. Покажи таночком, як ти можеш виявляти любов до людини (малечі, старій людини, одноліток (друзів, сусідів, однокласників), батьків чи інших доростих), тварин, птахів, до планети Земля! (Обговорення).

2.



Передай кольором, лініями на папері стан душі людини, внутрішні кордони, якої порушено, іншою людиною. Покажи лініями стан душі людини, яка відчуває, що її внутрішні кордони поважає інша людина. (Обговорення. Порівняння). Наведи приклади відповідних життєвих ситуацій.

3.



Склади невеличке оповідання на тему «Як я змінюсь на найкраще». (Обговорення). Назви емоції та відчуй їх на фізичному рівні. Передай рухами почуття щастя, довіри, сердечного тепла. Скажи, чи вмієш ти говорити людині гарні, теплі слова і при цьо-

обійняти її ніжно – ніжно? Як часто тобі доводиться це робити, що ти відчуваєш при цьому?

**Емоційний
вернісаж**

4.

Підбери пейзажі , які підходять до слова «спокій», «радість», «буря», «негода». Опиши життєві ситуації, до яких підходять ці пейзажі. Покажи пейзажі природи мімікою, ходом, рухами,

очима. Покажи за допомогою психогімнастики вислів: «Я люблю тебе, життя». Покажи, як ти розумієш, що життя тобі посміхається і любить тебе. (Обговорення).

**думки -
хмаринки**



5.

Що ти думаєш про своє життя, своє майбутнє, яким ти його бачиш, як досягатимеш своєї мети? Які думки не дають тобі спокою? Як думки впливають на вчинки? Що про тебе думають твої друзі, вчитель, рідні, сусіди, тощо? Чи подумав ти, як вибачатимешся перед людиною, яку образив? Чому це необхідно зробити? Що ти зрозумів і чи співпадає це з твоїми почуттями?

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент

**квітка -
позитивна**



Учень тримає в руках «Квітку-розуміння», яка «розкривається» після того, як він виконає завдання. Закінчи речення:

- «Я зрозумів, що ...»;
- «Я навчився ...»;
- «Моя точка зору ...».

Психолог допомагає учню ще раз розставити акценти, обговорюючи наступне:

1. Необхідно зрозуміти почуття інших людей і не намагатися їх змінити.
2. Кожна людина має право на виявлення своїх емоцій.

3. Не варто критикувати людину, якщо її емоції, життєва позиція, думки не співпадають з моїми. Емоції, які вона виявляє, а мені вони здаються недоречними – це не означає, що це погано.
4. Треба визнавати право на існування почуттів, емоцій іншої людини.
5. Фізичну активність варто виявляти у спортивних секціях, праці тощо.
6. В арсеналі маю бути: так зі мною можна вчиняти, а так – ні.

Питання до учня: ти можеш сказати, що твої почуття розуміють твої батьки, друзі, вчитель. Чи співпадає розуміння своїх почуттів з їхніми? Ти можеш сказати, що ти розумієш почуття своїх батьків, однокласників, учителя? (*Поясни*). Коли тебе захоплюють «важкі», бурхливі емоції, як їх можна «заспокоїти» у творчої діяльності.

Обговорення фрази «Усі ми єдині у своєму розмаїтті. І це – чудово!»

Далі психолог пропонує учню уважно подивитися на картину, на якій зображено букет з величезного розмаїття квітів. (Звертається увага учня на красу, неповторність кожної квітки, її індивідуальний аромат тощо).

Психолог, учень називають «ім'я» кожної квітки, уявляють, як кожна з них пахне, які емоції, відчуття викликає, яка вона на дотик тощо).

Далі психолог пропонує учню зібрати букет з живих квітів (заздалегідь приготовлених), підкреслюючи, що природа подарувала нам цю красу і чим різноманітнішим є квітковий світ, тим більше красивою, яскравою, цікавою, пізнавальною, радісною є планета Земля, життя людей. Звертається увага учня, що



навіть тендітна, маленька квіточка, на перший погляд зовсім непомітна – необхідна, вона прикрашає нашу землю – це подарунок природи. Без неї квітковий світ не був би таким неповторним, різноманітним – чудовим, яким ми милуємося!

Після того, як учень зібрав букет, психолог проводить аналогію з людиною (світом людей).

Психолог: Кожну людину можна порівняти з квіткою – особливою, неповторною, цікавою. Кожна людина прикрашає цей світ.

Вона – цінність. (Психолог поряд з картиною із букетом квітів ставить велику світлину, на якій зображений класний колектив учня).

Психолог: Перед тобою чудовий класний, неповторний букет – твої однокласники (клас). *(Обговорення)*.

Питання до учня:

- Після нашої розмови про букет квітів, «букет» однокласників, які думки, почуття у тебе? Поясни.
- Про щоб ти поговорив «по душам» із своєю душею? Що у тебе лежить на серці після нашої розмови?
- За що ти кожному зі своїх однокласників сказав би «дякую»? Чого кожний з них тебе навчив тощо?

Розмова-міркування *«Усі ми єдині у своєму розмаїтті . І це – чудово»*.

Психолог: Кожна Квітка спрямована до сонця, щоб зростати, міцніти, квітнути – приносити радість, користь Землі, людям. Кожна Квітка віддає свою красу, аромат нам – людям і цим збагачується, адже отримує задоволення від того, що вона приносить іншим добрі почуття.

Так і кожна людина повинна мати свій орієнтир-компас, стрілка якого завжди показує на те, щоб приносити планеті, природі, людям якомога більше добра, користі, щастя, приносити в життя мир, дружбу, світлі радісні фарби і від цього отримувати задоволення, цим збагачувати свою душу.

Психолог дарує учню незвичайний чудовий компас, стрілка якого вказує «на добро, користь людям, природі» (одягає на руку учня і підкреслює, що зовсім не страшно, якщо компас не завжди буде на його руці, оскільки його найголовніший компас – це його добре, тепле чуйне серце, яке спрямовано на ... (учень продовжує – на добрі, чесні вчинки, допомогу іншим тощо).

Психолог дякує учню за творчу співпрацю і запевняє, що він завжди буде поруч з ним, що його серце завжди відкрите для спілкування, дружби, допомоги. Висловлює впевненість, що він – добра, щира, цікава особистість, яка вміє керувати своїми емоціями, вміє спрямовувати свою енергію на користь іншим і завжди стає на захист тих, кого ображають!

Психолог пропонує учню підійти до світлини, на якій зображено його класний колектив і проговорити фразу: «Кожна людина – найвища цінність». *(Підсумок)*.

Питання до учня:

- Що в тобі змінилося (чи ні) після наших зустрічей?
- Від чого ти звільнився і для чого?
- Для чого добрій, миролюбній людині потрібна свобода, відчувати себе вільною людиною? *(Обговорення)*. Подяка і анонс майбутньої зустрічі.

Зустріч 5. «Навчаємося, граємо, відпочиваємо однією сім'єю-класом»

(робота з класним колективом)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити сприймати класний колектив як команду-моноліт, в який «усі за одного – один за всіх», бачити здібності, таланти кожного свого однокласника, цінувати його як особистість;
- ✓ розвивати командне почуття, доброзичливе ставлення один за одного, позитивне мислення, взаєморозуміння, уяву (матеріалізований образ слова «душа»), словниковий запас;
- ✓ виховувати товариську, повагу до людської гідності, співчуття, людяність, взаємоповагу.

Попередня робота: індивідуальна бесіда з кожним учнем класу (проведення соціометрії) у ході якої, психолог з'ясовує захоплення, хобі кожного учня, які хотіли б побачити заходи в стінах школи, взяти в них участь, організувати щось цікаве у позанавчальний час. (Психолог з'ясовує, що знають учні про таланти, захоплення, хобі один одного).

Міні-бесіда з учнем-булером про його життєві погляди, захоплення, друзів, плани на майбутнє, які риси характеру він вважає найголовнішими, щоб досягнути мети, що цінує в людині понад усе.

Психолог пропонує йому закінчити речення: «Навколишній світ для мене – це...». (Аналіз психологом поведінки, міміки учня-булера, його відповідей, складання його психологічного портрету).

Аналіз психологічного портрету класу.

Зустрічі з учителем, батьками учня-жертви, учня-булера, відвідування батьківських зборів, зустрічі у підгрупах з батьками, індивідуальні консультації, бесіди, які охоплюються темами: «Сучасні діти в сучасному соціумі», «Агресія у молодших школярів», «Агресія у молодших школярів: причини, наслідки», «Чи знаю я свою дитину», «Ігнорування своєї дитини: наслідки», «Діти – дзеркало батьків» тощо.

Зустріч з учнем-жертвою (обговорення його думок, настрою, почуттів, як він даруватиме свій малюнок «Мій клас – мої друзі» однокласникам). Психолог говорить учню про запланований загальношкільний захід, на якому він пропонує школяру виступити з номером художньої самодіяльності (показати свій талант).

Хід зустрічі

Психолог під час класної години робить оголошення про загальношкільний захід. Пропонує учням класу підготувати афішу, запрошення, місце проведення.

Бесіда за круглим столом із класним колективом «Що я знаю про інтереси, захоплення своїх однокласників», «Таланти в моєму класі». Наприкінці бесіди учень-жертва дарує свій малюнок класу.

Психолог: Передайте по колу цей малюнок один одному і «подаруйте» його автору «теплі» слова, усмішку. (Участь беруть і психолог, і класний керівник).

Психолог пропонує учням запросити на захід своїх батьків. (Психолог зустрічається з батьками учня-агресора і пропонує їм разом зі своєю дитиною, учнем-жертвою підготувати спільний номер).

На заході, після свого виступу, зі сцени учень-жертва дякує усім своїм однокласникам за те, що допомагали йому своїми оплесками і говорить: «Мій

клас – найкращий». Батьки учня-агресора після виступу дякують учню-жертві за його старання, за задоволення від спілкування, репетицій з ним (аналогічний крок робить учень-агресор).

Обговорення заходу за круглим столом разом із класом, учителем, батьками. (Наприкінці всі співають пісню про дружбу, танцюють танок на тему: «Я твій друг і ти – мій друг»).

Підсумок: людина – це найвища цінність, кожна людина варта поваги, у кожної людини є сонечко – добре, чуйне, тепле серце.

Обговорення фраз: «Вчиняй так, як би ти хотів, щоб вчиняли з тобою»; «Людина сильна своїм розумом, талантами».

Психолог пропонує всім (учні, батьки, учитель) стати в коло і подарувати один одному сердечко (вирізані з щільного паперу) і словами «поважаю». «ціную», «прислухаюсь», обіймають тощо. Пропонується зробити спільне фото, після чого оголошується конкурс на найкращу його назву (світлину з назвою важливо повісити в класі на видному місці, на загальношкільній дошці, щоб усі школярі школи бачили, який дружний клас-сім'я, яким кожний пишається).

Психолог звертається до всіх учасників заходу (учнів класу, їхніх батьків, учителя): «У мене на столі лежать кульки різного кольору, які символізують настрій, стан душі людини. Ці кульки, без зайвих слів, дадуть зрозуміти оточуючим, що на душі, на серці у людини – радість чи сум? У нас є Дерево настрою (стоїть в куточку), виберіть той колір, який відповідає вашому душевному стану, настрою натеper і повішайте його на Дерево (усі виконують завдання).

Психолог звертає увагу, яким гарним, усміхненим стало Дерево настрою від «тепліх», радісних, світлих кольорових кульок. За допомогою психолога учні доходять висновку – від такого настрою і навколишній світ стає більш добрим, радісним, світлим і це СПРАВА РУК КОЖНОЇ ЛЮДИНИ – все в руках самої людини.

Психологічний акорд завдань для учнів

(батьки, учитель виконують ці завдання разом з учнем)

1.



Пропонується вибрати з фонотеки мелодію, яка найбільш відповідає враженням від заходу. (Спільне обговорення, домовляються, беруть до уваги думку кожного, дослухаються до кожного). Звертається увага на те, як ТОЧНО МУЗИКА може передавати внутрішній стан людини (*Обговорення з учнем*). Заспівай мелодію свого серця (на ля-ля-ля).

2.



Малюнок на вільну тему в парах, міні-групах (учні самостійно створюють пари, міні-групи, які по чергово змінюються і домовляються, що малювати тощо). (*Обговорення*). Намалюй образ, який виникає, коли чуєш слово «ДУША» (*Обговорення*). Станцюй мелодію, яка звучить у твоїй душі. Глядачі висвітлюють по черзі свої враження, припущення, а потім «автор» мелодії своєї душі коментує свій танок і говорить, хто з глядачів найбільш точно зрозумів стан його душі. (*Обговорення*). Особлива увага приділяється парі «учень-жертва – учень-булер».

3.



Наведи приклади життєвих ситуацій, коли говоримо «душа бо-
лить», «душа радіє», склади з цих словосполучень речення. Усі
стають в коло, беруться за руки і, по черзі, складають речення з
словом «друг», «ціную», «доброта», «розумію», «взаємоповага». Умова: не пов-
торювати почуте, тобто те, що сказав товариш.

4.

Емоційний
вернісаж

Завдання: Скажіть один одному фразу «Я тебе ціную, поважаю»
тільки очима, руками. Подивись на портрет і скажи, яку емо-
цію ти бачиш? Як художник зміг передати фарбами стан лю-
дини? Які якості повинні бути у художника, щоб розуміти душу людини, її
внутрішній стан? Чи можна сказати, що він гарний психолог – знавець людсь-
кої душі? Ти можеш сказати про себе – «Я можу по очах сказати, що у людині
на душі»?

5.



Розв'язання морально-етичних ситуацій. Наприкінці кожний закінчує свої роздуми так: «Я думаю ТАК ... , тому що ...»; «Мені бракує від моїх товаришів ...»; «Я б хотів змінити ... для того, щоб ...»; «Я зрозумів ...».

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психологічний акцент



Учень, який пережив булінг, стоїть в центрі кола. Учні, батьки учнів, учитель по колу передають один одному «Квітку-розуміння» і закінчують речення (повторювати слова своїх однокласників неможна!), звертаючись до учня-жертви:

- «Я вдячний (-а) тобі за ...»;
- «Я побачив (-ла), яка ти ...»;
- «Я ціную тебе ...»;
- «Якщо тобі потрібна моя допомога, я з радістю ...»;
- «Я твій друг ...»;
- «Я в тебе хочу навчитися ...»;
- «Я прошу пробачення, за те, що ...».

(Батьки, наприклад, передаючи квітку-розуміння, говорять: «Ми раді, що у моєї доньки (сина є такий чудовий однокласник» тощо).

Після того, як усі виконали завдання, учні, їхні батьки, учитель, психолог підходять до учня-жертви, дарують йому «Квітку-розуміння», обіймають, дарують посмішку.

Учень-жертва може закінчити речення:

- «Я відчуваю себе серед вас ...»;
- «Я радий, що в мене такі однокласники ...»;
- «Я вдячний усім і кожному за ...»;
- «Я думаю, що людське серце ...».

Психолог дякує усім за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 6 «Знаходимо вихід життєвої ситуації РАЗОМ»

(робота в парах, міні-групах)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити спільно розв'язувати морально-етичні ситуації, вислуховувати думку іншої людини, співставляти із своєю, робити логічні, виважені, обґрунтовані умовиводи, колективно знаходити декілька «виходів» із життєвої ситуації, моделювати ситуації, прогнозувати можливі наслідки, вербалізувати почуття кожного учасника ситуації;
- ✓ розвивати емпатію, толерантність, соціоцентризм (зняти, зменшити егоцентризм), інтерес до аналізу поведінки, внутрішнього життя людини, уміння бачити причинно-наслідкові зв'язки, уважність до внутрішнього стану людини, висловлювати припущення причини її певного душевного стану;
- ✓ виховувати людяність, гуманне ставлення до людей, співпереживання.

Попередня робота: зустріч з дитиною-жертвою, учнем-булером (індивідуальна розмова «По душам» про те, що хвилює, який настрій, про що думає, як спілкується тощо). Зустріч з класом. «Пряма лінія» з психологом – учні ставлять запитання, психолог дає відповідь. Після бесіди психолог повідомляє учням про цікавий захід в їхньому класі, присвячений умінню спільно з товаришами, аналізувати, розв'язувати життєві ситуації, що не менш цікаво, ніж розв'язувати математичні завдання.

Психолог пропонує учням заздалегідь підготувати по одній життєвій ситуації для аналізу (можна з власного життя і не говорити, що ця ситуація «сталася зі мною»).

Хід зустрічі

Психолог говорить, що по телебаченню почув (прочитав у газеті тощо), що одна людина опинилася в складній життєвій ситуації (проговорює її) або пережила психотравму (проговорює) і пропонує учням допомогти людині – знайти «вихід» із ситуації, проаналізувати її почуття, поведінку усіх учасників даної

ситуації. (Учні по черзі дають поради. Роблять аналіз і пропонують шляхи виходу тощо). Спільно із психологом із величезного розмаїття порад, «виходів» обирають найефективніший, оптимальні. Після цього психолог наочно, схематично показує (малює на дошці) причино-наслідковий зв'язок ситуації, яка аналізувалася, розв'язується учнями. (*Обговорення*).

Моделювання ситуацій (розігрування рольових позицій (зі зміною ролей). Обговорення мотивів поведінки кожного учасника, його думок, емоцій. (Робота в парах. Однією зі створених пар може бути: учень-жертва й учень-булер).

Психолог пропонує учням послухати уривок з ... (сцена сварки, штовхання тощо) і дати відповіді на запитання:

- Чому часто люди не можуть домовитися, використовувати найпотужнішу «зброю»-слово?
- Чого не вистачає дебоширам, агресорам, чому вони так поведуться?
- Чому цих людей можна пожаліти і сказати – це слабкі люди?
- Чого вони не вміють робити тощо? (*Аналіз*).

Робота в парах, міні-групах з розв'язання морально-етичних ситуацій, тих, які підготували учні вдома. (Психолог може запропонувати учню-жертві, учню-булеру разом попрацювати, щоб розв'язати ситуацію). Далі психолог пропонує одній з пар (можна викликати учня-жертву, учня-булера) розіграти свою ситуацію із зміною ролей, аналізом своїх ролей, порадами для кожного учасника ситуації.

Після цього учні сідають за круглий стіл і за допомогою психолога роблять висновки, чого вони навчилися, працюючи в парах, аналізуючи ситуації, наприклад:

- уміння слухати, стати на місце іншої людини;
- люди всі різні, тому треба поважати кожного – він не такий як я, а тому цікава особистість;
- спілкуватися на засадах поваги, гідності до людини;
- розуміти – кожна людина має право на свою точку зору, які має вміти

доводити словом, аргументами;

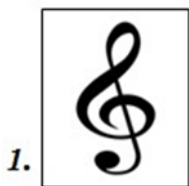
- людина – це найвища цінність;
- уміння приймати людину такою, яка вона є;
- вміти вести конструктивний діалог – це крок до ефективного розв’язання конфлікту;
- у кожній людині є її внутрішні межі, які не можна порушувати;
- якби люди були усі однакові – було б нецікаво тощо.

Психолог тлумачить поняття «емпатія», «толерантність», надає приклади і просить учнів навести приклади життєвих ситуацій, в яких необхідно виявляти емпатію, толерантність.

Детальна розмова на тему: «Що таке внутрішні межі людини і за які інші людині неможна заходити?»

Обговорення біблійської заповіді «Полюби ближнього свого як самого себе», фраз «Моя свобода закінчується там, де починається свобода іншої людини»; «Вчиняй так, як би ти хотів, щоб вчиняли з тобою»; «Сила людини в розумі, в доброму серці».

Психологічний акорд завдань для учнів



Танок парами із почерговою зміною партнерів (психолог може створити пару учень-жертва, учень-булер). Станцюйте своє почуття, свій настрій. Питання до кожної пари: «Чи відчував тебе твій партнер? Чи співпадали ваші емоції, рухи? Що вас об’єднало в танці? Чи зрозумів твій партнер «мову» твоїх рук, тулуба тощо?»



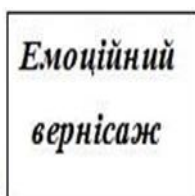
Малюнок парами «Моє серце радіє, співає, тому що мене розуміють». (Обговорення). Робота в парах – з природного матеріалу учні кожної пари домовляються, обговорюють і викладають свій символ слова «ДРУЖБА». (Психолог може поставити в таку пару учня-жертву, учня-булера, і запропонувати саме цій парі прокоментувати, по черзі, свій символ, станцювати його, проспівати, показати кольором, пантомімою).

3.



Робота в парах, міні-групах – розкажіть один одному про свої враження від нашого заходу, обґрунтуйте своє ставлення, про що ви дізналися, чому навчилися, що не сподобалось? Чому? Що сподобалось? Чи змінився твій погляд на ситуацію в класі, яка сталася (булінг)? Твоя точка зору, твої відчуття.

4.



Робота в парах. Покажіть очима: я тебе розумію, ціную, приймаю, поважаю. Вибери портрет людини, по очах якої можна сказати – це добра людина. Як за виразом обличчя, поставою тощо можна зрозуміти про наміри людини.

5.



Чи змінилися твої думки, ставлення до... (називає ситуацію, яка виникла – булінг), в який бік? Що змінилося в тобі, на твою думку? Ці зміни, які ти відчуваєш в собі, що тобі принесуть? Чому неможна порушувати внутрішні кордони іншої людини? Твоя думка з цього приводу. Стань на місце людини, чий внутрішні кордони порушила інша людина. Що ти відчуваєш, думаєш (робота в парах)?

Психолог: Про що б ти (-ви) хотів (-ли) мене запитати?

Психологічний акцент



Учні утворюють коло, передають «Квітку-розуміння» один одному, відповідаючи на запитання: чому вони навчилися, що зрозуміли? (Коли всі виконали завдання «Квітка-розуміння» «розпускається»). Далі учні стають самостійно парами, міні-групами (вільний вибір) з послідуною зміною, і голосно, взявшись за руки промовляють (одночасно): «Я поважаю, ціную свого товариша (називають ім'я учня), тому що він (кожен називає прикметники), у нього є талант (назва). Психолог слідує, щоб ім'я кожного учня прозвучало!

Звучить радісна бадьора мелодія. Психолог пропонує намалювати портрет друзів-однокласників незвичним способом (кожний учень вибирає свою

улюблену фарбу, занурює свою долоньку і притискає до аркушу. З'являється портрет різнокольорових долоньок, які символізують, що кожна людина своєрідна, неповторна, несхожа на інших. Вона – яскрава ІНДИВІДУАЛЬНІСТЬ).

Обговорення фрази: «Усі ми єдині у своєму розмаїтті» (усі ми різні, але єдині, дружні. Ми різні – і це чудово, цікаво. Ми різні, як чудовий квітковий світ. В цьому і є краса світу, людського життя).

Учні підходять один до одного, промовляючи:

- «Я побачив в тобі ...»;
- «Я звертатимусь до тебе за порадою, тому що ти ...»;
- «Тепер я знаю, в тобі є такі риси ...»;
- «Ти – мій друг ...»;
- «Я ціную твою думку, тому що Я ...»;
- «Якщо від мене залежить твій настрій ..., то я ...»;
- «Я вдячний тобі ...»;
- «Я зрозумів свою помилку ...»;
- «Пробач мені за ...».

Психолог пропонує «Квітку-розуміння» поставити у вазу і акцентує увагу усіх учнів, що завдяки їхньому розуму, доброму серцю «Квітка-розуміння» «розпустилася» Психолог дякує усім учням за творчу співпрацю, анонсує наступну зустріч.

Зустріч 7 «Розв'язуємо конфлікт за допомогою медіації»

(робота з класним колективом)

(можна поділити на декілька логічних частин-зустріч)

Мета:

- ✓ навчити, в рамках методу «медіація» розв'язувати конфліктні ситуації, якісно виконувати роль медіатора, узгоджувати свої дії під час виконання колективної роботи, розуміти «голос» свого серця, вислів «щоб дати, треба мати», «чим більше віддаєш, тим більше отримуєш, тому я

стаю БАГАТОЮ людиною»;

- ✓ розвивати емпатію, культуру дискусії, спілкування у вирішенні конфліктних ситуацій, уяву, показати матеріалізований образ терміну «слово»;
- ✓ виховувати повагу до думки, точки зору іншої людини.

Попередня робота: зустрічі з учнем-жертвою, учнем-булером, класним колективом для розмови «по душам», виявлення «пожежних» запитань, з'ясування динаміки (покращення) у взаємовідносинах однокласників, характер спілкування учня-жертви з учнем-булером (ЧИ ВІДНОВЛЮЮТЬСЯ стосунки у кращий бік тощо).

Під час класної години «Обираємо життєвий шлях до розв'язання конфлікту», психолог пояснює термін «конфлікт», висвітлює причини виникнення, між ким він буває, які є методи розв'язання конфлікту (застосування сили, підхід з позиції права, обговорення інтересів). (Учні наводять приклади конфліктів). (Обговорення).

Психолог пропонує розіграти невеличку сюжетно-рольову гру, в якій «СПАЛАХУЄ» конфлікт двох сторін – люди не можуть зрозуміти інтереси одного (у перспективі виграє лише один!) Психолог може запропонувати також перегляд уривку з відомого дітям кінофільму на відповідну тему.

Далі психолог пояснює: «Щоб задовольнити інтереси обох сторін, часто необхідна третя особа (медіатор) – нейтральна, незалежна, яка допомагає знайти взаємоприйнятний варіант розв'язання ситуацій, в якій ОБИДВІ сторони ВИГРАЮТЬ! Метод за участю третьої незалежної сторони у розв'язання конфлікту називається МЕДІАЦІЯ.

Далі психолог пояснює висвітлює принципи медіації (добровільність, розподіл відповідальності, нейтральність, безоціночність, конфіденційність).

Психолог звертає увагу, що МЕДІАТОР – це спеціально підготовлений посередник для розв'язання конфліктів, який однаково щиро підтримує обидві сторони та допомагає знайти їм рішення, які задовольняють обидві сторони (взаємоприйнятні рішення).

Головне – **медіатор не має права** розв'язувати конфлікт за учасників.

Медіатор:

- ✓ створює психологічно комфортні умови, щоб кожний учасник міг вільно висловлювати свою точку зору з приводу ситуації;
- ✓ налаштовує сторони на активне, уважне слухання один-одного, націлює усіх учасників почути версію протилежної сторони з установкою «і ця думка має рацію, має право на існування»;
- ✓ чітко окреслює, визначає точку зіткнення, спільні точки зору, позиції, інтереси обох сторін;
- ✓ допомагає знайти рішення, беручи до уваги інтереси обох сторін, плани на майбутнє;
- ✓ налаштовує на конструктивний діалог, творчу співпрацю, співробітництво, прийняття один одного;
- ✓ має усунути протистояння двох сторін, їхнє вороже налаштування один до одного;
- ✓ допомагає кожній стороні висловити бачення ситуації, що склалася, виявляючи толерантність, відкритість, повагу до протилежної сторони.

Психолог пропонує розглянути 1-2 ситуації в ракурсі медіації. (Обирає медіатора – це може бути учень-жертва, учень-булер). (Учнів заздалегідь готують до виконання цієї ролі). Аналіз.

Результат такої роботи: учні самі розв'язують конфлікт, а не отримають готові «рецепти» від дорослих. Учні в ролі медіатора викликають повагу, шанобливе ставлення з боку однолітків, медіатор набуває власний досвід, розширює діапазон варіантів розв'язання конфліктів з позиції гуманного ставлення, поваги до гідності іншої людини. (Кожний може спробувати бути медіатором – набування власного досвіду, розвиток емпатії, життєвого кругозору тощо).

Психолог пропонує домашнє завдання: проаналізувати життєву ситуацію (конфлікт) та спробувати себе у ролях: однієї сторони, потім іншої, а потім в ролі медіатора. (Учні можуть прийти до психолога на індивідуальні зустрічі і поділитися своїми думками, відчуттями).

Психолог пропонує учням знайти зручне, комфортне для себе місце і по-

слухати музику. Питання: Які образи викликає ця мелодія? Що сьогодні зрозуміли і чи співпадає ваше «розумію» з вашими почуттями? Учні по черзі відповідають. (*Обговорення*).

Психолог пропонує учням взяти з вази по одній «Квітці-розуміння» (їх повинно бути стільки, скільки учнів) і подарувати (обмінятися) їх один одному зі словами « Я зрозумію, що ...», «Дякую тобі за ...». Далі учні сідають на килим («сонячна галявина») і по черзі продовжують речення «Я скажу «дякую» ситуації за те, що вона мене навчила ...».

Психолог: Уявіть, як стало легко, тепло на душі. Відчуйте тепло «сонячної галявини», тепло свого серця, серця свого товариша (учні підходять один до одного і торкаються серця свого товариша – хвилина тиші). Питання: Що сказало серце мого товариша? Як я зрозумів його?» (*Обговорення*).

Індивідуальна зустріч з учнем-жертвою, учнем-булером – виконання ролі медіатора. (*Розмова*). Індивідуальні зустрічі із учнями класу, «глядачами» булінгу. (*П'ять бесід*).

Хід зустрічі

Учні пригадують і повторюють, що таке «медіація», хто такий «медіатор», його права, принципи медіації тощо.

Учні розповідають, чи виконали домашнє завдання, які були труднощі у виконанні ролей (зміна рольових позицій: одна, друга сторона конфлікту, медіатор)? (*Обговорення*).

Учні за допомогою психолога роблять акцент – головне завдання НЕ ШУКАТИ ВИНУВАТЦІВ, а знайти КОНСТРУКТИВНИЙ СПОСІБ вирішення конфлікту, щоб ОБИДВІ сторони конфлікту ВИГРАЛИ!

Психолог пропонує розв'язати певну життєву ситуацію, включаючи і ту, що сталася в класі (учні по чергово виконують роль медіатора, висловлюють варіанти її вирішення).

Орієнтовні питання для обговорення:

- Який із запропонованих варіантів, на вашу думку, найбільш прийнятний у розв'язанні конфліктної ситуації? Чому?

- Який підхід, яка позиція є найкращою? Чому?
- Який підхід варто використовувати, щоб учасники конфлікту спілкувалися з позиції поваги, прийняття один одного?
- Чи були ви (кожен з вас) почутими своїми товаришами?
- Чому навчила, кожного з вас ця ситуація, такий метод розв'язування конфліктної ситуації, як медіація?
- На вашу думку, які переваги цього методу порівнюючи з іншими?

Далі психолог повідомляє про наступну зустріч (називає дату, час, місце проведення) яка відбудеться в рамках дискусійного клубу «НА ПЕРЕХРЕСТІ ДУМОК», на якій в ході дискусії необхідно прийняти спільне рішення стосовно певної проблеми, конфлікту.

Домашнє завдання учням:

- 1) ознайомитися з терміном «дискусія», її метою, завданнями, правилами;
- 2) знати відмінності дискусії від диспуту, дебатів, промови;
- 3) пояснити, як ти розумієш назву клубу «НА ПЕРЕХРЕСТІ ДУМОК» з наведенням прикладів;
- 4) намалювати символічне зображення назви клубу. Пояснити своє бачення, яке відображено в малюнку;
- 5) підготувати ситуацію (конфлікт) для аналізу з позиції усіх її учасників, втілюючись у внутрішній світ кожного (думки, почуття, відчуття, поведінка), спрогнозувати поведінку почуття, кожного з учасників конфліктної ситуації (наприклад жертви, агресора, спостерігачів) після того, як вона розв'язалася;
- 6) у домашньому колі організувати дискусійний майданчик. «На перехресті думок» з участю батьків (рідних). Влаштувати дискусію з певної проблеми. (Для дитини важлива участь батьків – це певне емоційне, психологічне об'єднання, переживання спільних емоцій, навчання активного слухання один одного. Це зближення Світу Дитинства і Світу Дорослих!)

Психолог націлює учнів – необхідно довести свою точку зору, намагаю-

чись вплинути на думки, переконання, установки інших, з метою прийняття спільного рішення.

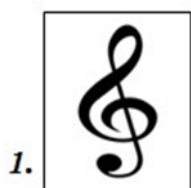
Далі психолог повідомляє учням, що перед тим, як відбудеться робота дискусійного клубу «НА ПЕРЕХРЕСТІ ДУМОК», він завітає до них, щоб відповісти на запитання, які виникали під час підготовки домашнього завдання, подивитися на малюнки із символічним зображенням назви клубу. (Кожен учень пояснює, що хотів показати в малюнку, яку суть він підкреслює).

Психолог оголошує конкурс на кращий малюнок, його презентацію. «Малюнок-переможець» стане візитівкою дискусійного клубу «НА ПЕРЕХРЕСТІ ДУМОК».

Психолог ще раз звертає увагу учнів на значення дискусії і наголошує, що цей метод дає змогу усім учасникам побачити різні аспекти проблеми, відкрито висловити свої думки, оцінки, уточнити позиції і в результаті взаємних компромісних (психолог пояснює семантичне наповнення терміну «компроміс») поступок, зняти емоційне напруження в колективі і виробити спільне рішення.

Психологічний акорд завдань для учнів

(колективна робота, робота в парах – склад кожної пари змінюється)

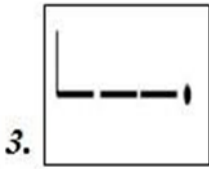


Поклади руку на своє серце і послухай «мелодію» свого серця, потім поклади руку на серце свого товариша і послухай «мелодію» його серця. Підбери з фонотеки відповідну мелодію до свого серця, до серця свого товариша. Запропонуй йому послухати цю «мелодію» і запитай, чи вгадав ти «мелодію» його серця. Чи співпадає музика ваших сердець? Передай свої почуття один-одному руками, очима. (*Обговорення*).



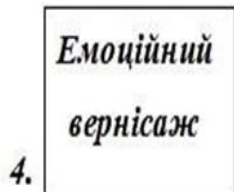
Колаж (колективна робота). Учні не домовляючись створюють картину. Дайте назву, оберіть найкращу (учні обговорюють, домовляються, обирають). Закінчить речення: «У мене на душі сьогодні...» (кожен пояснює). (*Обговорення*). Психолог звертається до учнів: «Жит-

тя сповнене подіями, які викликають неприємні, негативні переживання, проте вони можуть бути сильним, потужним збудником творчої активності для людини (психолог наводить приклади). (Аналіз).



Склади речення зі словами «взаєморозуміння», «щирість», «гуманізм». Закінчи речення: «Я зрозумів, що в дискусії можна ...»; «Я сьогодні навчився ...» (виконують усі учні по черзі). Психолог також включається у виконання цього завдання і закінчує речення на кшталт:

« Ви мене навчили Я побачив, що ви ...» (Обговорення).



Покажіть, одночасно, усі, мімікою свої враження від нашої зустрічі (Учні стають так, немов би їх фотографують – виїшла чудова «світлина» з усмішками). Учні пояснюють, які емоції і чому домінують у їхньому серці.



Чи змінилися ваші думки стосовно того, в який спосіб можна розв'язувати найскладніші конфліктні ситуації? Яка ваша точка зору, ставлення зараз до людей, які вирішують конфлікт, принижуючи слабких, за допомогою сили? Що ви думаєте про цих людей? Чому можна сказати – це слабка людина? Поясніть вислів: «Людина сильна розумом і добрим серцем». Як ви думаєте, чи прислухаються до вашої думки ваші ровесники, батьки, вчитель? (Обґрунтуйте).

Психолог: Про що б ти (-ви) хотів (- ли) мене запитати?

Психологічний акцент



Психолог пропонує колективну роботу – намалювати на великому папері малюнок «Мій клас – мої друзі, моя підтримка» (учні самостійно домовляються про сюжет, хто, що малюватиме тощо). (Аналізується результат, які труднощі були в об-

говоренні сюжету, чи усі мали змогу висловитися з цього приводу, чи кожен був почутий своїми товаришами тощо)? Обговорення малюнку. Далі учні дарують один одному смайлик (заздалегідь приготовлений власноруч) з написаними на ньому «теплыми» словами (розумію, дякую, поважаю, цілую, вірний, добрий тощо). Психолог пропонує сказати, який образ виникає у кожного учня, коли він чує термін «слово». (*Пояснення*).

Після того, як усі висловились, психолог акцентує увагу на прислів'ї «Слово не птах, вилетить не впіймаєш». (*Обговорення*).

Після цього настає хвилина ТИШІ (учням пояснюють, що тиша – це не відсутність звуків, це їхня якість. У тиші можна багато чого почути – головне, почути стан своєї душі, голос, музику свого серця, стан душі іншої людини.

Психолог: Зараз нас об'єднує її величність ТИША, спробуємо дихати усі, як одна людина – єдиним диханням і слухати своє серце, серце іншої людини. Вміти почути іншу людину, це велика справа! (*Виконують*). (Обговорення своїх відчуттів, чи легко було виконувати завдання на дихання, «почути» іншу людину – її серце?

Психолог пропонує кожному учню заспівати мелодію свого серця (на «ля-ля-ля») так, щоб було зрозуміло, що на серці у нього РАДІСТЬ (він виконує завдання з учнями).

Після цього кожний учень символічно ділиться своєю радістю із товаришем (учні підходять один до одного, кладуть один одному руку на серце і «співають» пісню «РАДОСТІ МОГО СЕРЦЯ» – символічно діляться своєю радістю з іншою людиною. (Учні переходять один до одного – змінюються партнерами). Психолог виконує завдання разом із дітьми.

Питання для учнів: Що кожен з вас відчув, коли поділилися своєю радістю з іншою людиною? Її у вашому серці стало менше чи більше – поясніть? (*Роздуми учнів*).

Психолог підводить учнів до висновків:

- 1) щоб дати іншим людям радість, її треба МАТИ у своєму серці (щоб дати, треба мати);

2) чим більше віддаєш добра, радості іншій людині, тим більше радості, добра отримуєш. (*Обговорення, міркування, пояснення*).

Учні сідають на килимок (кожен знаходить собі комфортне місце – тілесні відчуття, емоційний стан і по черзі всі закінчують речення, передаючи один одному «Квітку-розуміння»:

- «Я зрозумів, що ...»;
- «Спільну мову можна знайти, якщо ...»;
- «У будь-якій ситуації є вихід, якщо ...»;
- «Конфлікт розв'язати можна за допомогою ...»;
- «Необхідно поважати ..., тоді ...» ;
- «Слово – це сила, тому що ...»;
- «Слабка людина та, яка з'ясовує стосунки за допомогою ...»;
- «Моя точка зору на конфліктну ситуацію... тому, що ...».

«Квітка-розуміння» «розпустилася». Учні ставлять її у вазочку. Психолог звертає увагу, що «Квітка-розуміння» розпустилася завдяки старанням розуму, серця кожного учня, спільним зусилля, які ґрунтуються на...(*учні доповнюють*).

Психолог дякує учням за творчу співпрацю і наголошує, що він завжди поруч – вони його друзі і тому він вважає себе БАГАТОЮ людиною. У разі необхідності, він з РАДІСТЮ У СЕРЦІ допоможе кожному!

(Зворотний зв'язок – учні також говорять, що вони (кожний) готові допомагати, у разі необхідності і психологу, і один одному з РАДІСТЮ В СЕРЦІ, кожен з них є також БАГАТОЮ людиною, тому що має цілу «армію» друзів – це його однокласники.

Фінальний акорд – це міцні, дружні рукостискання учнів один з одним, з психологом.

(Психолог проводить цикл зустрічей з класним колективом, батьками учнів. «Розмова по душах», спостерігає за емоційним станом учнів, учня-жертви, учня-булера, характером спілкування, з'ясовує, чи змінилися ситуація, «погода» в класі у кращій бік з метою подальшої роботи з класним колективом).

Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки назустріч дитини,
змінити своє бачення, ставлення, точку зору

Батьки

Педагог

Булінг – небезпека в школі! Дитина в загрозі!

Зверніть увагу! Булінг у молодших колективах, більш сильний! Змінити ситуацію в класі, навчити нормальних форм поведінки, взаємодії можна тільки спільними зусиллями – учитель – батьки учнів – психолог.

Зверніть увагу на програму «Медіація однолітків»: школярі-медіатори проводять зустрічі з однолітками, між якими виник конфлікт, і допомагають їм залагодити суперечку з урахуванням інтересів всіх сторін. Медіація однолітків покладає відповідальність за розв'язання конфліктів на самих учнів. Школярі мають багато переваг перед досвідченнями спеціалістами під час розв'язання конфліктів, що виникають між однолітками. Коли учні мають можливість допомагати розв'язувати конфлікти між своїми однолітками, зменшується ризик виникнення непорозумінь навіть між поколіннями, адже завжди існує проблема, що старше покоління (старші) нав'язуватимуть молодшим своє бачення та способи розв'язання певних проблемних ситуацій. Ровесники в ролі медіаторів викликають у сторін конфлікту повагу, шанобливе ставлення. Школярі у вирішенні конфліктів не стикаються з авторитетом дорослих, а отримують допомогу від ровесників. Під час медіації контроль над ситуацією рівноцінно належить як сторонам конфлікту, так і медіатору. Медіатори-школярі працюють за принципом «рівний – рівному», який є ефективним завдяки тому, що стосунки будуються як суб'єктно-суб'єктні. Учні-медіатори постійно спілкуючись з однокласниками, знають причини конфліктів. Атмосфера довіри, розуміння між однолітками (одне покоління) встановлюється швидше, ніж між представниками різновікових груп, наприклад (дорослі – діти). На сьогодні величезною проблемою є те, що батьки мало розмовляють, спілкуються із дитиною. Читають тільки нотації, БЕЗКІНЕЧНІ НОТАЦІЇ І ВСЕ! Відсутній теплий, міцний емоційний зв'язок, діалог з дитиною.

Дорослі, пригадайте своє дитинство! Не занурюючись у туман ностальгії, пригадайте все, що було в ньому – добре-погане, що потім, так чи інакше, вплинуло на

ваше подальше життя, життєві установки, моделі поведінки, життєву точку зору! Замислитесь, як само жорстокість, пережита вами в дитинстві (з боку однокласників, дорослих, звісно, якщо вона була), виявляється ЗАРАЗ у вашому дорослому житті.

Зробіть найголовніший висновок – зростаючій особистості необхідна ваша підтримка, як колись вона була потрібна вам! Досвіт – найголовніше багатство людини!!! Не будьте байдужими до життя дитини!!! Дорослим варто замислитися, чому дитина не розповідає їм про свої проблеми? Відповіддю може бути – НЕДО-ВІРА до нас – дорослих, до ДОРΟΣЛОГО СВІТУ в цілому! Булінг – це проблема не тільки є в Україні!

Нік Вуйчич – австралійський оратор, мотиваційний тренер; Мішель Легран – французький музикант, композитор, автор «Шербургских зонтиков» переживали у своєму дитинстві булінг, АЛЕ не зламалися!!

Булінг як явище потребує всебічного вивчення, для визначення основних напрямків допомоги дітям, які пережили шкільне насилля, для розробки ефективних програм профілактики!

Гаряча лінія «булінгу» 0800500225116111.

Діє проект «Стоп шкільному терору» (автор проекту Богдан Петренко), що вказує на актуальність проблеми (60% учнів її відчують). Донесіть до свідомості кожної зростаючої особистості – головне у вирішенні будь-якого конфлікту, життєвої ситуації – ДІАЛОГ (відстоювати свої наміри, життєву позицію треба за допомогою вербальних засобів!)

У разі булінга необхідна негайна реакція. Тільки спільними зусиллями можна змінити ситуацію на найкраще в класі, «оздоровити» психологічний клімат в класі, психологічний стан усіх суб'єктів навчально-виховного процесу і особливо у постраждалих від булінгу. Психологічна компетентність батьків, учителя – запорука успішної діалогічної взаємодії з дитиною. Від вас залежить, яка МУЗИКА ЖИТТЯ звучатиме в її серці!

Донесіть до свідомості кожної дитини – насилля має багато «облич», воно багатоліке – від прізвистка до образливого, погляду до вбивства. Насилля – це будь-яка пове-

дінка, яка порушує права іншої людини, її внутрішні кордони.

На перший план, поряд з необхідністю організації допомоги постраждалим учням, виокремлюється головне завдання – **створення системи профілактики** – заходи, щодо зниження імовірності проявів актів насилля в загальноосвітніх закладах. Для створення цієї системи необхідно виявляти низку факторів, які провокують жорстоке поводження, і умови, які знижують можливість агресивної поведінки і обов’язково повинно змінитися характеристика шкільного середовища – психоемоційне безпечне середовище, психологічно комфортне для **КОЖНОГО** учня!

Профілактика насилля (її організація) повинна врахувати два основних змістовних напрями: робота з потенційними агресорами (булерами), робота з потенційними жертвами, які підкріплюються гармонійними взаємостосунками усіх суб’єктів (дорослих у тому числі) освітнього процесу, заходами, які спрямовані на згуртування колективу школи (шкільна сім’я – моноліт однодумців, члени якої поважають честь, гідність кожної особистості). Батьки, педагоги, подумайте, чи можна викоренити насилля насильницькими засобами. Поміркуйте! Від нас – дорослих залежить, чи буде дитинство **кожної дитини** світлим, добрим, безпечним, хоча б в межах однієї школи!

Пам’ятайте! «Індивід на всіх етапах свого онтогенезу зацікавлений у власному розвитку та вдосконаленні і ця «суб’єктна зацікавленість» якісно, своєрідно проявляється у молодшого школяра. Він розвивається як суб’єкт спілкування, пізнання, навчання...» (Г. С. Костюк).



Батьки, у випадку булінга з вашою дитиною обговоріть цю ситуацію з батьками тих учнів, хто цькує її, із залученням учителя, завуча, директора школи. Іноді, щоб допомогти дитині пережити психотравму, її варто перевести в інший клас.

Розмовляйте, розмовляйте і ще раз

Учитель, пам’ятай ! Для молодшого школяра вчитель – «друга мама», референтна особа, на її вербальну, невербальну мову орієнтуються діти.

Продемонструйте поважне ставлення до кожної особистості, зверніть увагу класу на сильні сторони кожного учня (спорт,

розмовляйте з дитиною. Поясніть їй, що ви відкриті до спілкування, що ви не байдужі до того, що в неї на душі, що відбувається в її житті. Для дитини важлива любов, підтримка, психологічно гармонійні відносини в сім'ї. Вона повинна знати, що її захистить її «армія» – сім'я, друзі, вчитель.	музика, хоббі тощо). Не випускайте з поля зору особливих дітей, які часто страждають від булінгу в класі. Стежте за груповою динамікою класу, щоб своєчасно виявити випадки булінгу та реагувати на них. Вибудовуйте довірливі, теплі відносини з кожним учнем в класі. У 80-х роках минулого століття Велика Британія боролася з булінгом в школах. Учителі вчилися працювати з випадками булінгу як практикуючі психологи (проходили курси підвищення кваліфікації з акцентом на підвищення психологічної компетентності, практичні технології). Організуйте бесіди, на яких учні колективно, а це вже одна команда, командне відчуття, будуть розв'язувати різнопланові життєві ситуації розігрувати, їх із змінною ролевих позицій з детальним аналізом. Відповідна робота повинна проходити червоною ниткою крізь весь навчально-виховний процес (навчальний, позанавчальний). Розбирайте на кожному уроці шляхи розв'язання життєвих ситуацій, використовуючи навчальний матеріал, реальні ситуації з життя дітей. Залучайте до їхнього розв'язання дитину-ізгою, тих, хто цькує, прибічників, батьків учнів, які так чи інакше причетні до булінгу. Якщо трапився випадок булінгу – влаштуйте очну ставку між нападником і тим, хто по-страждав.
---	---

Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

Батьки

1. Горбунова В. Виховання без травматизму або навіть дітям дорослі / В. Горбунова. – К. : Клуб «Сімейного дозвілля», 2017. – 320 с.
2. Как мы портим наших детей. Коллекция родительских заблуждений / Н. В. Царенко – Феникс, 2013. – 192 с.
3. Мир детства: Младший школьник / Под ред. Хрипковой А. Г. ; Отв. ред. В. В Давидов – 2-е изд. доп. – М. : Педагогика, 1988 – 272 с.

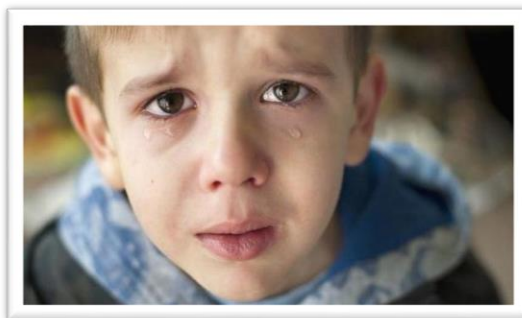
Педагог

1. Коваль Р., Горова А., Никитюк О., Ліхоліст Ю. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід упровадження. Посібник. – К. : видавець Захаренко В. О., 2009. – 168 с.
2. Коробко С. Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами / С. Л. Коробко, О. І Коробко – К. : Літера ЛТД, 2006. – 416 с.
3. Попова О. Діти в умовах травматичної кризи / О. Попова // Психолог, 2015. – № 11-12. – С. 563-564.



[illegible]

**3.4.8 «Я плачу за мамою. Я її ніколи вже не обійму, не побачу.
Її більше немає...»**



Причини, які приховані за цим

Реакція, яка пов'язана з важкою втратою, тобто з життєвою ситуацією, яка тягне за собою незворотню втрату «значимого об'єкту». Втрата значимого об'єкта – складний психологічний процес. Реакція на біль втрати – індивідуальна.

Психологічна реакція, як правило, розвивається зразу ж або через деякий час (навіть через кілька місяців) після втрати.

Переживання горя розрізняють за тривалістю та інтенсивністю.

Форми протікання горя проявляються дуже індивідуально!

Втрата значимого об'єкта активізує у людини:

внутрішні спроби
опору реальності
втрати

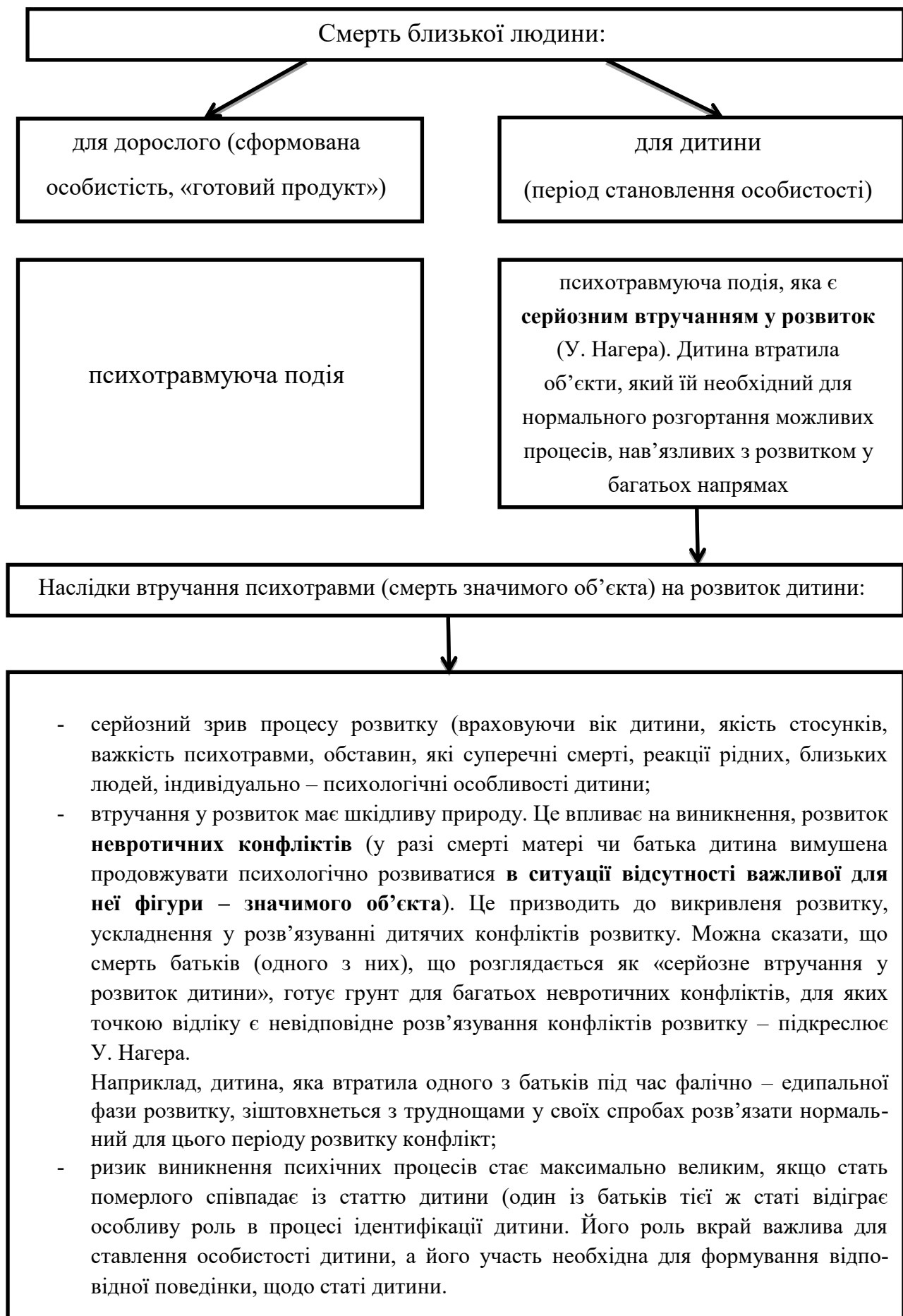
заперечувати її

заміщувати
об'єкт втрати
новим об'єктом

Ставлення до втрати значимого об'єкта залежить від:

природи втрачених
стосунків

рівня розвитку
особистості суб'єкта



Характер потреби дитини у батьках (одного з них) різний, враховуючи різні фази розвитку

Щоб зрозуміти реакції дітей на втрату, необхідно розуміти роль об'єкта на різних стадіях **фізичного, психологічного, емоційного** розвитку дитини. Визначивши функції об'єкта та його внесок у нормальний психічний розвиток, можна з'ясувати, яким викривленням може підлягати розвиток дитини у випадку відсутності значимого об'єкта.

Реакція на втрату значимого об'єкта (за У. Нагерою)

дорослого

дривого, тривала реакція горя

дитини

дитина, на відмінну від дорослого, на горе не реагує тривалим, безперервним горюванням. Вона розвиває симптоми зовсім іншої природи:

- реагує аномальними проявами, які схожі на маніфестації, які можна спостерігати під час невротичного конфлікту;
- реагує тривогою, численними формами регресії в області потягів, відмовою від певних досягнень ЕГО, відхиленнями у поведінці;
- демонструє особливу ситуацію стресу розвитку в якій знаходиться;
- шукає покарання, відчуває провину за смерть батька (Бонnard). У нормальному дорослому горюванні така реакція, як правило, не спостерігається.

ВАЖЛИВО! У випадку, коли дитина демонструє явні ознаки горя, у відповідь на втрату, необхідно розрізняти реакції, які є результатом порушень розвитку, які викликані втратою об'єкта та «істинні реакції горя» (часто ці феномени змішують).

Ще Г. Фройд наголошувала: «Щоб мала місце істинна реакція горювання, ЕГО та об'єктні стосунки повинні

- досягти певного рівня розвитку»;
- період сильного переживання горя у дитини, як правило, більш короткий, ніж у дорослої людини (сльози змінюються сміхом), однак, коли дитина зіштовхується з новою життєвою ситуацією, почерк втрати проявляється гостро.

Реакція на втрату дитини, яка знаходиться в **ЛАТЕНТНІЙ СТАДІЇ**
психосексуального розвитку:

- її емоційний розвиток потребує існування материнської фігури. У дитини в латентному періоді імперативи розвитку потребуватимуть зберегти її «живою», незважаючи на те, що дитина має знання про реальність смерті та незворотнє зникнення значимого об'єкта;
- заперечення;
- дитина (латентна дитина) сильно катектирує фантазійне життя, в якому втрачений об'єкт може бачитися живим і часто ідеальним. (Фантазійний об'єкт не може замінити відсутнього родителя, проте він може стати неминучою альтернативою, особливо коли підходящі замісники не можуть бути легко доступні дитині. Іноді дитина здійснює спроби катектирувати і наділяти материнською роллю певні реальні об'єкти (наприклад, учителя).

Довідка. Катексис (англ. *cathexis*) – за З. Фройдом – енергія несвідомого (Ід), яка переключається і поєднується з образами деяких об'єктів. У широкому розумінні об'єкти, які катектирують, - це об'єкти (предмети, люди, ідеї, дії), що не байдужі суб'єктові, викликають у нього зацікавленість і мають особистісний смисл (для маленької дитини об'єктом, який катектирується, є її мати (на ранніх стадіях розвитку), її батьків).

Коли батько, наприклад, вдруге одружується – відновлює сімейну організацію, можна побачити процес розчарування у новому об'єкті навіть, коли жінка намагається добре виконувати материнську роль, яку вона заміщає. Такий безлад у катексисі об'єктів, пише У. Нагера, можливо розглядати як один із неминучих наслідків втрати значимого об'єкта, коли це відбувається в певні моменти життя. Хоча, треба зауважити, що є діти, які більш здатні, у порівнянні з іншими, знаходити найбільш адаптовані рішення в цих важких, психотравмуючих ситуаціях.

Внутрішнє життя дитини, після перенесеної втрати, якісно змінюється. Ці значні зміни, можуть серйозно вплинути на її подальший розвиток.

Латентні діти (У. Нагера, Шамбау) часто реагують на смерть значимого об'єкта таким чином: можуть не демонструвати явних ознак горя, однак за цим фасадом, психолог може побачити множину лиходійських ознак, розладів поведінки, формування симптомів, порушень.

ВАЖЛИВО!

Реакції дитини на втрату можуть проявлятися по-різному, в залежності від її віку:

- відтерміноване переживання горя;
- відсутність переживань;
- довготривала некерована поведінка;
- агресивність, замкнутість;
- гостра чутливість до розлуки, головний біль;
- боязнь смерті як такової, власної, тих дорослих (рідні, близькі люди), хто поруч;
- невідпрацьовані страхи переслідують у нічних жахіттях, фантазіях;
- енурез, втрата апетиту, напади блювоти;
- нестабільність емоційної сфери;
- безсоння, занепокоєння, заїкування, гризе нігті;
- гальмування емоційного, соціального розвитку тощо.

Зверніть увагу! Новітні дослідження показали, що осиротілі діти утворюють групу ризику. Після смерті одного з батьків у 50% дітей з'являються тривожні симптоми.

Неможливо дати готовий рецепт за кожним конкретним випадком. Головне – дати дитині увагу, турботу, любов, розуміння її внутрішнього життя, повагу до її почуттів, розділити її горе, оплакування близької людини. Часто у дітей виникає почуття провини і смерть сприймається як покарання.

У цей період важлива для дитини адекватна інформація.



Психологічні особливості переживання дитиною втрати «значимого об'єкта»

- нерівномірність (грається, сміється, раптом сумує, плаче);
- гостре переживання горя дитиною, значно коротше, ніж у дорослих;
- усвідомлення, переживання втрати може прийти з величезним запізненням («За мною до школи приходить лише татусь...» або «А хто мені тепер пояснить (розкаже) про те, як треба... Мені б матуся навчила»);
- може виявляти надмірний інтерес до похорону (на погляд дорослих).



Стадії переживання дитиною горя – втрати «значимого об'єкта» – одного з батьків. Стадії можуть бути розмиті та залежать від особистості людини.

Головне – це знати, на які стадії переживання, горювання знаходиться дитина **ЗАРАЗ** і враховуючи це, надати їй психологічну допомогу. Робота суворо індивідуальна (спочатку) і клопітка.

Стадії за Є. Кюблер-Росс:

1. Стадія шоку – «уход» у себе / ридання.
2. Стадія заперечення – знає, що матуся померла, але не може повірити, що її більше немає поряд. Створює свій ілюзійний світ. Спостерігається розбіжність між свідомим і несвідомим ставленням до смерті – втрати. (На свідомому рівні – усвідомлює смерть одного з батьків (матері), а в глибині душі не може це прийняти, змиритися із втратою).

Варіанти розбіжностей:

- установка на зустріч (шукає очима померлого серед людей, очікує зустрічі з ними);
 - здається, що чує голос померлого (бувають галюценогенні видіння);
 - спілкування з фотокарткою померлої людини, ніби вона поруч;
 - «забуває» втрату (серверує стіл як це було раніш, на 3 особи, «забуваючи», що матусі вже немає – вона померла);
 - культ померлого (не дозволяє торкатися речей померлого).
3. Стадія гніву й образи («Чому Бог дозволив померти матусі»). Звинувачує долю, рідних, себе, гнів виражається в тому, що її покинула рідна людина.
 4. Стадія страждання і депресії.
 5. Стадія прийняття й реорганізації (ослаблення душевного зв'язку з померлим, поступове емоційне прийняття втрати, відновлюються втрачені соціальні зв'язки, відновлюється зв'язок часів: дитина жила до цієї стадії у минулому і не приймала змін, що відбулися в її житті, то тепер у неї поступово з'являється / повертається здатність повноцінного життя. Перебудовуються нові цілі – відбувається реорганізація життя.

Інші дослідники виділяють такі стадії:

- шок – перша реакція (емоційне заціпеніння – відсутність почуттів до події, яка склалася);
- заперечення, несприйняття смерті (заперечення – амортизатор для людської душі, щоб під час шоку, набратися сил для подальших переживань);
- пошуки – логічна стадія горя для дитини (вона хоче знайти померлого родителя, а неможливість його знайти, породжує численні страхи). Часто діти переживають ці пошуки як гру у схованки (зорово уявляють, як померлий приходить до хати);
- відчай (усвідомлює незворотність процесу і починає ридати);
- гнів («Чому вона померла, покинула мене?»);
- тривога, почуття тривоги, що призводить до депресії – супроводжується комплексом почуттів: безнадійність, байдужість. Депресія – найважливіша стадія;
- зміни у поведінці, неухважність або надмірна старанність у вчинках, висловлювання в голос, небажання рости тощо);
- зміни в шкільній успішності.

Вивчення дитячого розуміння та ставлення смерті (віковий аспект). Дитина у різні вікові періоди свого життя переживає горе по-різному. Дитяче горе має свою специфіку, однак є прояви загальні для різного віку.

- **Сільвія Ентоні** – піонер емпіричного вивчення дитячого розуміння та ставлення до смерті.

У 1937 р. – 1939 рр. ХІХ ст. провела клініко – психоаналітичне дослідження того, як діти різного віку, різного рівня розумового розвитку, психіатричного статусу відкривають для себе такий феномен, як «старість». За Ентоні, рання форма поняття смерті, має орально – сепаруючий характер, у тому сенсі, що дитина може зрозуміти смерть як акт ковтання – випльовування або як сепарацію людей один від одного. Емоційним супроводом такого розуміння є сум, печаль, а не тривога.

Більш зрілою формою дитячого розуміння про смерть виступає розуміння смерті як кінцевої події – форма розуміння супроводжується саме тривогою;

- **Марія Неджі** – вивчала відповіді дітей на питання про смерть (у кількості 378 будапештських малеч віком від 3 до 11 років. Виділила три стадії в розвитку дитячого розуміння смерті (деякі дослідники переглядають її висновки, критикують).

I стадія (до 5 років), діти вважають, що смерть не є останньою і розуміють як від'їзд, стан тимчасового обмеження функціонування. П'ятирічні діти знають, що смерть пов'язана з «відокремленням», однак вірять, що померлий день живе «Смерть не змінює буття померлого, скоріше – змінює життя тих, кого він покинув і з ним втрачається можливість спілкуватися.

II стадія (6-9 років), діти розуміють скінченність життя, але не розуміють її неминучості, справжньої причинності. Смерть – це кінцева подія, якої можна уникнути, яка відбувається виключно за зовнішніх причин. Н цій стадії з'являються персоніфікації смерті (скелет, янгол, монстр), які приносять смерть.

III стадія (після 9 років), діти розуміють, що смерть не тільки – кінець, незворотня, але і неминуча. За М. Неджі, ця стадія є захоплюючою, у розвитку розуміння смерті.

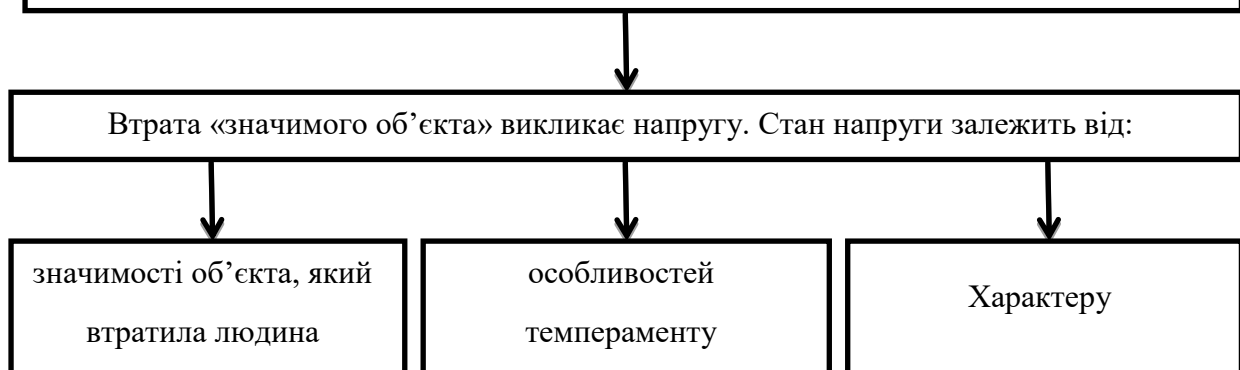
- **А. Гезелл** розглядав перше розуміння дитиною смерті, емоційне ставлення до неї та усвідомлення власної смертності. За Газеллом, діти до 5 р.ж. починають розуміти смерть неемоційно, а на 6 р.ж. – виникає емоційна реакція на ідею смерті. З 8 р.ж. діти починають вірити у власну смертність;
- **І. Ялом** вважав, що діти починають розуміти смерть дуже рано, але потім «навчаються» у дорослих страху і засобам її заперечення. Висока тривалість стимулює вибудовування психологічних захистів, які витісняють тривожну інформацію із свідомості;
- Деякі дослідники вважають, що страх смерті з'являється у середньому дошкільному віці. Поштовхом до розуміння, що таке є смерть події: смерть улюбленої папути, телепередачі, смерть близької людини тощо;
- **О. Захаров** наголошував, що зростання самосвідомості у молодшому шкільному віці пов'язане перш за все з новою соціальною позицією школяра. Соціоцентрична спрямованість особистості, зростаюче почуття відповідальності про являється у наростанні страху смерті батьків (у 98% хлопчиків і 97% дівчаток). Пов'язані зі страхом смерті страхи пожежи, війни. Вони виражені так само інтенсивно, як у старшому дошкільному віці. Специфіка страхів у молодшому шкільному віці обумовлена і розвитком так званого магічного настрою – віри у нещасні цифри, дні чорну кішку тощо. Більш широко – це страх горя, фатального збігу обставин, тобто всього того, що потім отримує розвиток у страхах перед долею, пророкуванням тощо;

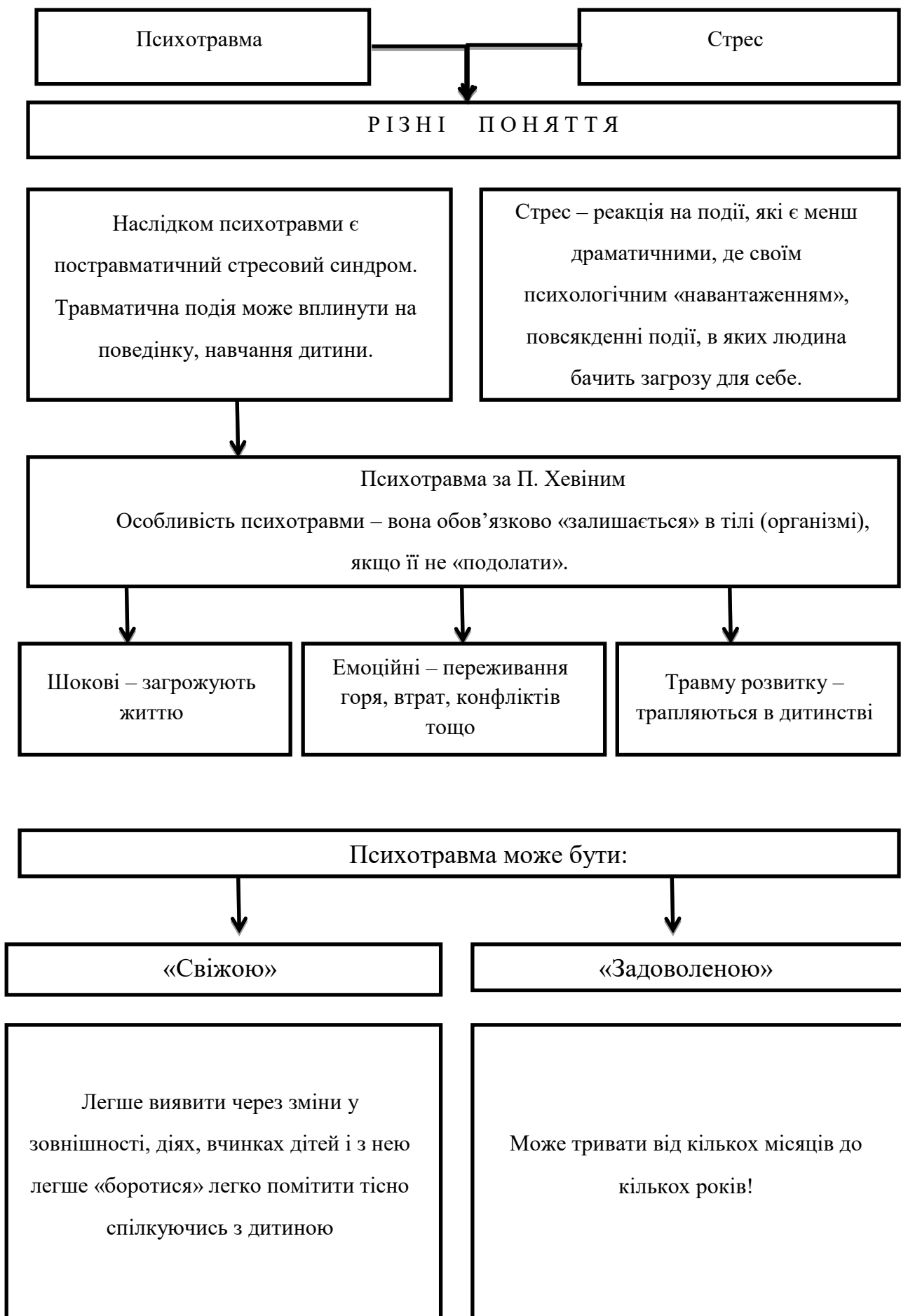
С. Шефов характеризує такі вікові особливості переживання горя дитиною:

1. *До другого року життя* дитина не розуміє смерть одного з батьків, однак відчуває відсутність «значимого об'єкта». Вона може стати дратівливою, галасувати, можуть з'явитися розлади кишечника, сечовипускання.
 2. *Від двох років до трьох*. Дитина знає, що близьку людину можна покликати і вона з'явиться. Повинен пройти час в житті дитини, щоб вона усвідомила – близька людина не повернеться.
 3. *Від трьох до п'яти років*. Дитина, ще досить обмежено розуміє, що таке смерть. Дітям цього віку потрібно знати, що смерть – не сон! Необхідно м'яко пояснити, що мати (батько) вже не повернеться. Може виявитися психосоматика, зміни настрою (головний біль, біль у животі, проблеми з травлення, шкірні висипання тощо), може боятися темряви, часто плакати, може думати, що вона погано поведилась і сталося горе. Необхідно переконати дитину, що це не так! Згадувати веселі моменти, які померла мати робила з нею. Треба бути поряд з дитиною, розмовляти, грати з нею тощо.
 4. *Від шести до восьми років*. Все ж дитина ще відчуває труднощі у розумінні реальності смерті. Переживає почуття невизначеності і ненадійності, можуть виявити агресію в школі до однокласників, учителів.
 5. *Від дев'яти до дванадцяти років*. Переживання втрати може призвести до безпорадності, що суперечить прагненню, у цьому віці, бути більш незалежним. Можуть виникнути проблеми з визначенням своєї ідентичності, приховані емоції негативно впливають на її подальший розвиток. Заохочуйте дитину грати, займатися спортом, організовуйте дозвілля, допоможіть зрозуміти, що бути щасливою, радіти життю – це правильно. Переживання гострої психологічної травми – смерть одного з батьків.
- **Д.М. Ісаєв**, втрату близької людини відніс до ситуації підвищеного ризику психічної травмизації, які сприяють виникненню реакцій дезадаптації.

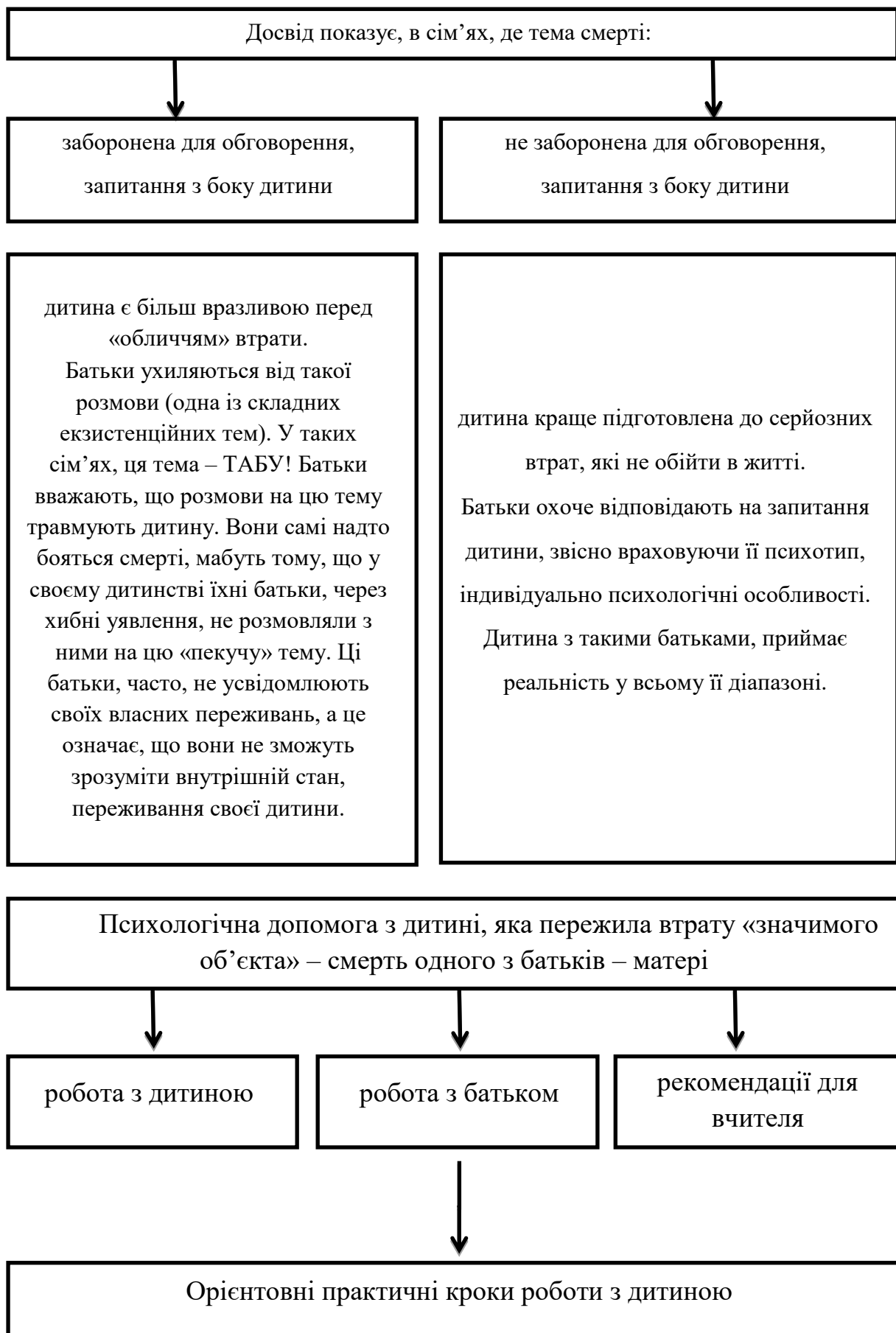
Втрата близької людини («значимою об'єкта») – найжахливіше, що може статися в житті людини, особливо в період її становлення – дитинстві (діти – категорія найвразливіша і нестійка по відношенню до впливу стресових ситуацій).

Психологічна травма – подія, яка раптово з'явилася в житті і призводить до страждань, змінює бачення світу, викликає суттєві зміни у душевному стані людини, порушує настрій, самопочуття, сприйняття світу.









Зустріч 1. «Розмова по душам»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити розуміти, приймати життя у всьому його розмаїтті (синергія життя), вміти виражати емоції, вербалізувати свої почуття;
- ✓ розвивати емоційний інтелект, філософський погляд на життя, уміння аналізувати життєві ситуації, уміння бачити причинно-наслідкові зв'язки;
- ✓ виховувати любов, повагу до життя, уміння берегти світлу пам'ять про людину, яка «пішла».

Попередня робота: знайомство з дитиною, її сім'єю, рідними, які нею опікуються (психолог, наприкінці кожної зустрічі, проводить бесіду з одним з батьків (рідними або бабусею, дідусем, тобто з тими дорослими з ким живе дитина після втрати близької людини (матері)), щодо надання їм практичних порад, як поводитися з дитиною вдома, у разі необхідності надає психотерапевтичну допомогу дорослому), бесіда з учителем (надає практичні поради, як спілкуватися з дитиною після пережитої психотравмуючої ситуації, як провести бесіду з класним колективом і як пояснити учням, що сталося в житті дитина, яка потребує уваги, розуміння, емоційного тепла, співчуття тощо). Спостереження за емоційним настроєм, поведінкою дитини на уроках, перервах тощо.

Хід зустрічі

Розмова по душам. (Психолог цікавиться у дитини про її настрій, просить розповісти що сталося в її житті). Під час розповіді дитиною про своє горе, психолог виявляє емпатію, демонструє активне слухання. І запевняє дитину, що він її розуміє, співчуває і коли людина плаче за тим, хто «пішов», горює – це нормальна реакція на втрату. Психолог може обійняти дитину, яка плаче – підтримати її і ще раз наголосити, що це нормальний прояв на втрату рідної людини.

Психолог: Розкажи мені про свою маму. (Дитина розповідає). Психолог підтримує дитину в переживанні її горя. Відповідає на запитання дитини, якщо

вони виникають.

Психолог: Життя має різні кольори, воно сповнене і радісними, і сумними подіями. Люди повинні вміти приймати життя у всьому її розмаїтті.

Бесіда про життя (філософське – психологічний аспект – синергія життя).

Психолог пояснює дитині, що свої почуття, переживання можна виражати за допомогою слів, рухів тощо.

Вправи на дихання.

Психолог: Які емоції панують у тебе в душі? Покажи їх за допомогою пантоміми.

Психолог: Я тебе дуже розумію, адже я також пережила втрату, як і ти. У мене в житті також була така страшна подія – моя матуся «пішла». *(Психолог, обнявши дитину або взявши її за руку розповідає про своє горе, як він його пережив, зрозуміло на доступному дитині рівні, враховуючи її вік, індивідуально-психологічні особливості).*

Психолог: Вслухайся уважно в таку фразу, вона мені допомогла пережити горе – «Людина жива, поки про неї пам'ятають». *(Бесіда з дитиною).*

Психолог пропонує дитині заплющити очі, взятися за руки або обійнятися і в тиші пригадати обличчя, очі, рідні рисочки найдорожчої людини – мами.

Психолог: Якщо наша душа – твоя, моя заплаче – будемо плакати разом. Це добрі сльози пам'яті, суму за найріднішою людиною.

Психолог: Для мене моя матуся асоціюється із сонечком, а для тебе? *(Відповідь дитини).*

Психолог: Подивись, зі мною завжди ось це – сонечко (показує малюнок), а значить зі мною моя мама, її тепло, яке зігріває мене. В думках вона завжди поряд зі мною.

Психолог пропонує дитині намалювати або вирізати картинку, на якій намальоване сонечко. Потім пропонує дитині покласти руку на сонечко і відчутти його тепло. Психолог говорить, що отак і пам'ять про матусю, спогади про неї

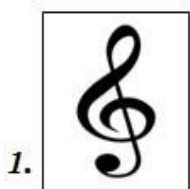
завжди зігріватимуть і допомагатимуть у житті.

Заключна бесіда з акцентом на повторення фрази: «Людина жива, поки про неї пам'ятають».

Обговорення фрази «Світла пам'ять».

Психолог просить дитину на наступну зустріч принести світлину із зображенням її матері, де вони разом (улюблені світлини), щоб поговорити про матусю, про те, як вони разом грали, ходили до зоопарку, кіно, готували на кухні смаколики тощо.

Психологічний акорд завдань для учня



Які звуки в природі допомагають зрозуміти настрій ПРИРОДИ – веселі, сумні звуки (наведи приклади). Висновок: у Природі бувають і веселі, і сумні ситуації і це – Життя! Воно таке різнобарвне і прекрасне. Які звуки мелодії можуть супроводжувати життєві ситуації, наведи приклади? Висновок: В житті людини, як і у Природі, бувають і радісні, і сумні фарби, події – таке життя і воно все ж таке чудове.

Дитині пропонується послухати мелодію, в якій змінюється мажор на мінор і закінчується музичний твір мажором. (Психолог звертає увагу на чудову життєствердну мелодію, хоча в ній можна почути і сумні нотки).

Психолог підводить дитину до висновку: цілісна мелодія, в якій є і веселі, і сумні ноти, все ж таки сприймається цілісно, прекрасно (проводить аналогію з життям – синергія). В житті є і радість, і сум – таке життя і воно прекрасне. (Розмова з учнем).

Станцюй про те, що «говорить» твоє тіло.



Намалюй свій настрій. (Розмова). Про що говорять кольори в твоєму малюнку, що в тебе зараз на душі?

3.



Розкажи, що тебе хвилює. Що ти відчуваєш? Про що говорить твоє тіло?

4.

**Емоційний
вернісаж**

Покажи емоціями рухами, що в тебе на душі. Назви «ім'я» цих емоцій, якого вони кольору.

Подивись на малюнок – річка з величезними темними хвилями, що ти скажеш про її настрій, як ти це зрозумів? Поясни. Як ти думаєш, яка причина (причини) такого настрою у річки? (*Бесіда, проводиться аналогія з життям людини*).



5.



Які свої думки ти хотів би «озвучити»? Намалюй свої думки. (*Бесіда*). Психолог акцентує увагу, що думки можуть змінюватися і пропонує дитині намалювати в кольорі «легкі», «світлі» думки-хмаринки. Психолог: Який настрій у людини з «легкими» думками? (*Бесіда*).

Психолог: Коли я думаю про свою маму, мої думки ... (*Дитина продовжує*).

Психолог: Візьми в руки сонечко, що символізує матусю! Заплющи очі, побач обличчя матусі, подумай про неї, що ти відчуваєш? (*Відповідь дитини*).

Психолог пропонує дитині обнятися і посидіти в тиші, прислухаючись до свого тіла, почуттів. (*Обговорення*).

Психологічний акцент



Психолог дає в руки дитині макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-розуміння».

Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення». *(Відповідь дитини).*

В той час, коли дитина відповідає, психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

Психолог: Подивись, в твоїх руках розпустилася «Квітка-розуміння», недарма народна мудрість мовить: «Все в твоїх руках».

(Міні-бесіда на тему «Як ти розумієш цей вислів»).

За допомогою психолога учень резюмує:

- «Я зрозумів ...»;
- «Думаю, що ..., тому що ...»;
- «Я зрозумів фразу: «Людина живе, поки про неї пам'ятають», вона говорить про те, що ...»;
- «Я побачив, що в житті бувають різні події, але життя все ж таки ...»;
- «Я можу пояснити, чому моя мама, як сонечко і тому я буду ...»;
- «Я знаю, як розуміти вислів «Світла пам'ять людині ...».

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю і анонсує наступну зустріч.

Зустріч 2. «Моя улюблена світлина з моєю матусею»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити розуміти, вербалізувати свої почуття, розуміти свій внутрішній світ, свої реакції на втрату, приймати зміни в житті;
- ✓ розвивати образне, символічне мислення, словниковий запас;
- ✓ виховувати життєстійкість.

Попередня робота: розмова з рідними дитини, вчителем про психоемоційний стан дитини, її навчання, спілкування з однокласниками.

Хід зустрічі

Розмова «*По душам*» – про настрій у дитини, її думки, які почуття домінують у неї на даний час.

Психолог пропонує дитині знайти зручне місце і послухати мелодію, а потім сказати, які образи, почуття «народила» ця музика (психолог виконує це завдання разом з дитиною). (*Обговорення, кожний розповідає про відчуте*).

Психолог просить дитину показати світлину її матері і пояснити, чому саме ця світлина її найулюбленіша. (*Розповідь дитини*).

Психолог просить дитину показати світлину, на якій вона з матусею і пропонує розповісти сюжет цієї світлини. (*Розповідь дитини*).

(Психолог може показати світлину своєї матері і світлину, на якій він (добре, якщо б вік був, як і вік дитини) і його матері. Розповісти про свою маму, спогади про неї, про сюжет своєї світлини, як він береже пам'ять своєї матері). Повторюється фраза з аналізом: «Світла пам'ять».

Психолог просить дитину розповісти про її матусю, які радісні події вона запам'ятала, якою була її матуся.

Психолог обіймає дитину і вони сидять в тиші, знаходяться в аурі спогадів про матусю дитини. (*Обговорення*).

Психолог: Давай ти будеш називати риси своєї матері, «дарувати» їй ніжні, добрі слова і з кожним словом бери живу квіточку і став її у вазу. (*Дитина виконує завдання*). Психолог звертає увагу дитини на чарівний, красивий букет квітів (матеріалізований образ рис характеру матері). (*Бесіда*).

Психолог: Ти пам'ятаєш про те, що матуся схожа на сонечко. Давай його покладемо до букета квітів. Подивись, яка краса! (*Бесіда*).

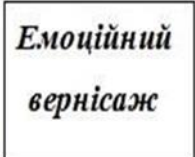
Психолог: Розкажи про свої почуття, як ти їх розумієш, який в тебе настрій, які думки. (Психолог наголошує, що ридання, поганий апетит, поганий сон, втома, гнів, злість, нічого не хочеться робити, заперечення втрати, сумний настрій тощо – це НОРМАЛЬНА реакція КОЖНОЇ ЛЮДИНИ на ВТРАТУ!)

Психологічний акорд завдань для учня

1.  Послухай уважно свої почуття, назви їх, опиши. Вибери мелодію, яка найбільш відповідає твоєму внутрішньому світу (з фонотеки) і давай разом її послухаємо. (*Обговорення*). Якою була твоя мама? (веселою, радісною ...) Психолог пропонує послухати веселу мелодію, при цьому взяти в руки світлину своєї мами і уявити, пригадати веселі історії з мамою. (*Бесіда з дитиною*).

2.  Намалюй для мами її улюблені квіти. (*Обговорення улюблених квітів матусі*). Психолог пропонує дитині посадити ці квіти (квітку) у себе вдома (турбуватися про неї тощо).

3.  Розкажи, що любила твоя матуся? Чому можна сказати, що у твоєї матусі були «золоті руки», «золоте серце»? Що змінилося в твоєму житті, в тобі з втратою рідної людини? (*Обговорення*).

4.  Покажи пантомімою сценку, як ви з мамою проводили вільний час, грали... (*Обговорення*). Намалюй ці емоції.

5.  Про що ти частіше думаєш? Намалюй свої думки. (*Обговорення*).

Психологічний акцент



Психолог дає в руки дитині макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-розуміння».

Психолог: Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення. *(Відповідь дитини).*

В той час, коли дитина відповідає психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

Психолог: Подивись, в твоїх руках розпустилася «Квітка-розуміння», не дарма народна мудрість мовить: «Все в твоїх руках». (Міні-бесіда на тему «*Як ти розумієш цей вислів*»).

За допомогою психолога учень резюмує:

- «Я зрозумів ...»;
- «Думаю, що ..., тому що ...»;
- «Я можу пояснити, чому у моєї мами були «золоті руки», «золоте серце»...».

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю і анонсує наступну зустріч.

Зустріч 3 «Емоція без маски»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити диференціювати емоції, відкрито проявляти свої емоції в горі, не приховувати їх, говорити по свої почуття, розуміти, що ці емоції мають право на існування;

- ✓ розвивати рефлексію, словниковий запас, уміння дитини вербалізувати свої емоції, емоційний інтелект;
- ✓ виховувати шанобливе ставлення до померлої людини.

Попередня робота: бесіда з близькими (з тими, хто опікується дитиною, з ким вона живе після втрати матері), педагогом про успішність в навчанні – показник на психотравмуючу ситуацію, загальний психоемоційний стан.

Хід зустрічі

Розмова *«По душам»* – про настрій, думки дитини.

Психолог пропонує дитині до кожної життєвої ситуації (він сам пропонує або ці ситуації «озвучує» сама дитина) підібрати емоцію, яку відчуває людина в цій ситуації, назвати «ім'я» цієї емоції (або цих емоцій). Потім просить дитину розкласти окремо позитивні емоції і окремо негативні. (*Бесіда*). До кожної групи емоцій підібрати відповідні кольори («теплі» ... і «холодні» ...), мелодію. (*Обговорення*).

Психолог звертає увагу дитини, що в ситуації переживання важкого горя – втрати близької людини, не варто приховувати свої емоції, краще їх виявляти відкрито (ридати, плакати, покричати тощо), краще вивільнити ці емоції.

Вправа *«Випусти емоцію»*.

Дихальні вправи.

Психолог: Дозволь разом із тобою проявити емоцію суму. Ти не самотня в переживанні цього горя.

Психолог пропонує дитині на чистому аркуші паперу намалювати себе (або символічно) і позначити літерою «Я». По колу, разом з психологом, дитина малює тих, хто з нею поруч в цей важкий період її жгіння. Висновок: ти не самотня у своєму горі, з тобою завжди друзі, рідні і вони разом з тобою переживають важку психотравмуючу ситуацію. Цим людям можна довіряти і відкрито висловлювати, виявляти свої емоції і не приховувати їх за маскою (байдужості, надмірної стриманості ...).

Вправа «Знімаю маску».

(Дитина надягає маску, потім називає справжню емоцію, яку вона відчуває, зриває маску і показує свою справжню емоцію).

Бесіда за оповіданням В. О. Сухомлинського «*Чому це на могилі лежить сміття?*»

«У неділю рано-вранці Андрійко з матір'ю пішов на кладовище. Рік тому вони поховали бабусю. Часто ходили на її могилу, поливали квіти.

Тихо на кладовищі. Сіли мама з Андрійком на лавці біля бабусиної могили. Сходило сонце. Щебетали пташки.

Недалеко від бабусиної – свіжа могила, на якій посохлі вінки, квіти, що перетворилися на сміття.

– Мамо, а чого на он тій могилі сміття лежить?

– Люди забули про ту могилку...

– Чого вони забули?

– Бо забули про людину, яку поховали.

– Чого ж вони забули про людину? – допитувався Андрійко. – Нащо ж вони несли вінки і клали квіти?

Мати похитала головою й нічого не відповіла. А хлопчик сидів і думав».

Психолог: Розкажіть про свої почуття від прочитаного. Проговоріть уголос те, що відчуваєте, і послухайте дитину (обійміть її).

Психолог: Я тебе дуже розумію. Я відчуваю те саме, що і ти!

Психолог обговорює з дитиною фрази: «Життя прожити не поле перейти»; «В житті, як на довгій ниві»; «Життя протягнеться, всього дістанеться».

Психологічний акорд завдань для учня



Послухай свої почуття, які вони?

Покажи рухами, під музику, які в тебе зараз емоції.

Станцюй свої емоції. (Обговорення).

2.



Намалюй свої почуття в кольорах. Розкажи, про що твій малюнок? Які кольори «живуть» у веселих емоціях, а які в сумних? Розклади емоції, які зображені на картинках (диференціація).

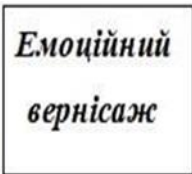
3.



Бесіда «У мене на душі...»

Назви «ім'я» кожної емоції, яка в тебе зараз. (*Обговорення*).

4.



Роздивись ці чудові картини відомих художників. Як ти вважаєш, які емоції панували в їхніх серцях, коли вони писали свої картини? Як ти це зрозумів?

5.



Про що ти частіше всього думаєш? Які твої спогади про матусю? (*Обговорення*). На чому ти зосереджуєш свої думки останнім часом.

Психологічний акцент



Психолог дає в руки дитині макет багатошарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-розуміння».

Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення». (*Відповідь дитини*).

В той час, коли дитина відповідає, психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «Квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

Щоб квітка-розуміння розкрилась, необхідно закінчити речення. За допомогою психолога учень резюмує:

- «Я знаю, що не можна придумувати свої емоції, відмовлятися від вираження своїх почуттів, оскільки ...»;
- «Я тепер розумію, що емоції ...»;
- «Я навчилася відкрито виявляти емоції для того, щоб ...»;
- «Я знаю, що ...»;
- «Я проявляю свої почуття, розумію їх і це важливо ...»;
- «Я можу сказати, що я відчуваю і це необхідно для того, щоб ...»;
- «Я знаю, що емоції бувають ...»;
- «Людина в горі не самотня, тому що ...»;
- «Я можу порадити, спираючись на свій досвід ...»;
- «В моїй уяві моя матуся ...».

Я розумію сенс фрази «Людина живе, поки про нею пам'ятають». Я знаю і розумію, чому важливо приходити на могилу до рідної людини, тому що...

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю і анонсує наступну зустріч.

Зустріч 4. «Ситуації, які змінюють і формують життєвий досвід»

(можна поділити на декілька логічних частин-зустрічей)

Мета:

- ✓ навчити сприймати життя в синергії, візіалізувати свій образ «Я-минуле», «Я-майбутнє», «Я-теперішнє», диференціювати емоції, накреслювати орієнтовну стратегію поведінки виходу із психотравмуючої ситуації, створювати місток між образом свого «Я-минуле», «Я-теперішнє», «Я-майбутнє», уявлення свого образу «Я» у часі;
- ✓ розвивати емоційний інтелект, символічне мислення, аналогію, розширювати словниковий запас, творчу уяву, співчуття, вибудовувати стратегію розвитку «Я-майбутнє», рефлексію;
- ✓ виховувати любов до життя, життєстійкість.

Попередня робота: бесіда з рідними дитини (або одних із батьків) про

психоемоційний стан дитини, її поведінку вдома, з друзями, про такий режимний момент, як засипання (нічний період). Бесіда з класним керівником про спілкування дитини з однолітками, успішність у навчанні, спостереження за дитиною, на уроках та перервах та привітання психолога з дитиною на кшталт: «Як твої справи?», «Як настрої?», «Рада тебе бачити!».

Хід зустрічі

Психолог: Подивись, що в мене в руках? (*Повітряна кулька*). Психолог використовує психологічну вправу Трейсі Браун «Люди як повітряні кульки».

Коли люди народжуються, вони схожі на нові повітряні кульки – форма існує, але немає вмісту всередині кульки.

У міру дорослішання вони стають більше і «наповнюються» всім тим, що формує людину – навчання, відносини, тямущість і т.д. Точно так же росте як кулька, коли наповнюється повітрям. Коли люди починають старіти, у них злегка з'являються морщини і втрачають свою енергію (як кульки, коли потихеньку починають здуватися). Кінець життя, коли людина помирає, може бути пов'язаний з випусканням всього повітря з повітряної кульки. Ніхто не знає куди дівається це повітря, він може бути навколо нас, але ми його більше не бачимо. Все, що залишилося від кульки – це порожня зморщена оболонка.

Для пояснення раптової смерті можна провести аналогію з кулькою, яка луснула, це може статися без явної причини, можливо, він був частково або повністю надутий (дитина / дорослий). Іноді це відбувається випадково, коли кулька потрапила на гострий об'єкт і іноді через внутрішній дефекту...

Дану аналогію можна використовувати для пояснення інших причин смерті, наприклад, хвороби, коли щось не в порядку з кулькою і це не дозволяє їй наповнитися повітрям або утримувати повітря, так що кулька здується завчасно, іноді це відбувається швидко, іноді поступово. Повітряні кулі так само можуть луснути від впливу інших людей, випадково або навмисно, це може допомогти пояснити смерть, викликану вбивством. Може бути використано як в ін-

дивідуальній формі, так і в груповій.

Психолог: Можна сказати, що людина, яка переживає таку важку ситуацію – смерть рідної людини, знаходиться в темному-темному лісі і їй дуже страшно. (*Обговорення*). Давай будемо саджати в цьому лісі квітки-емоції теплих, яскравих кольорів і згадувати найдорожчу людину. (Психолог пропонує дитині на сірому (чорному) килимі, який символізує темний ліс (кризу втрати), «висаджувати» квіти-емоції (макети квітів) теплих кольорів, які символізують світлу, добру пам'ять про матусю. Символічно темний ліс світлішає, стає більш теплим, ласкавим. (*Обговорення*).

Психолог пропонує послухати оповідання Л. Толстого «Лев і собачка». (*Обговорення*). Психолог пропонує дитині заспокоїти Лева, дати йому поради, як пережити горе, вербалізувати емоції, почуття Царя звірів.

Психолог: Давай, поміркуємо, як житиме Лев без друга. (*Besida*).

Психолог: Давай обнімемо Лева і заспокоїмо його. Ти можеш йому заспівати пісеньку, або пригорнути його до свого серця і подарувати «теплі» слова, пошепотіти йому на вушко, що ти його розумієш і він не один у своєму горі. Ти його підтримуєш, будеш поруч, розумієш, підкажи йому, що він може поричати, поплакати тощо. (*Besida*).

Психолог: Як ти вважаєш, чи змінився Лев після такої врати, що в ньому змінилося, що він зрозумів, який досвід він набув, переживаючи кризу втрати? Що Лев втратив зі смертю свого друга?

Психолог пропонує дитині подумати і проговорити: «Я-минуле», «Я-теперішнє», «Я-майбутнє». (*Besida*). Що змінилося в тобі і в твоєму житті?

Психологічний акорд завдань для учня



Станцюй мелодію свого тіла. Що відчуває твоє тіло? Звучить мелодія – психолог обіймає дитину і вони слухають музику.

2.



Намалюй емоції Лева, який пережив кризу втрати. Намалюй емоції Лева, після того, як ти його заспокої, обняв, пояснив, що він у своєму горі не один. Як Лев «висловив» своє горе – покажи психогімнастикою, поставою, ходою, рухами. (Обговорення).

3.



Розкажи про свої мрії, чого ти хочеш досягти (цілепокладання)?

4.



Подивись на ці портрети (5-6 портретів), які емоції на обличчях ти бачиш? Як ти гадаєш, яка ситуація викликала ці емоції? Як ці люди можуть «перемогти» свій сум, горе?

5.



Розкажи, які твої думки, про що ти частіше думаєш? Чи змінилися твої думки порівняно з першої нашої зустрічі, стосовно того, що трапилось в твоєму житті (смерть мами). (Обговорення).

Психологічний акцент



Психолог дає в руки дитині макет багат шарової квітки, пелюстки якої непомітно стягнуті ниткою – вона закрита, і говорить, що це незвичайна чарівна квітка на ім'я – «Квітка-розуміння».

Психолог: «Для того, щоб вона розкрилася, необхідно чітко сказати, що ти зрозумів після нашої зустрічі, про що дізнався, яке твоє враження, ставлення»? (Відповідь дитини).

В той час, коли дитина відповідає психолог, бажано непомітно для дитини, розриває нитку і «Квітка-розуміння» розкривається в її руках. Це досить сильний вражаючий психологічний ефект для дитини, який вона запам'ятає (єдність інтелектуального та емоційного переживання).

Щоб квітка-розуміння розкрилась, необхідно закінчити речення. За допо-

могою психолога учень резюмує:

- «Я тепер знаю, що ...»;
- «Я розумію, що ...»;
- «Людині необхідно розуміти, прислухатися до своїх почуттів, тіла, тому що ...»;
- «Своє горе необхідно ...»;
- «Я тепер усвідомив, що людина жива, доки її ...».

Станцюй свої емоції, свій стан, розкажи про них рухами. (*Обговорення*).

Психолог: Про що б ти хотів мене запитати?

Психолог дякує учню за співпрацю!



Слова-дороговкази, які допоможуть зробити практичні кроки назустріч дитині, змінити своє бачення, ставлення, точку зору

Батьки

Педагог

Коли дитина закінчує початкову школу, вона повинна мати уявлення про смерть, як про частину життя людини.

Смерть близької людини – могутній стрес – фактор. Першочергове завдання – допомогти дитині пережити горе, підтримати її, запобігти розвиток неврозів.

Дорослі, які самі пережили горе, не завжди знають, розуміють, як це горе переживає дитина. Вони повинні знати, як поводитися з дитиною та яких помилок не робити, вміти, в межах повсякденного життя, підтримувати, розуміти її почуття, знати її думки.

Перебуваючи поруч з дитиною, уважно, активно слухати її – очима, серцем, співчувайте!

Чим більш адекватно зростаюча особистість сприйматиме своє горювання, власні емоційні реакції, тим ефективнішим буде цілющий ефект.

Дайте дитині можливість висловлювати усю гаму своїх почуттів!

Світ, в якому вона жила, після втрати зруйнувався, **НАЗАВЖДИ** розколовся навпіл – «Мама була – мами немає».

Життя дитини якісно змінилося **НАЗАВЖДИ!** Перед нею постає важке, складне завдання – пристосуватися до нових обставин життя! Дитині необхідно знати, що вона не самотня у своєму горі, що інші переживають з нею такі ж самі почуття.

Сімейне горе об'єднує членів сім'ї, допомагає формуванню таких виснажливих якостей, як турботливість, дбайливе ставлення один до одного, згуртованість.

Більше часу проводьте з дитиною – вона повинна відчувати, що вона не самотня, у неї є ВИ! Більше обіймайте дитину – тактильний контакт важливий для неї! Говоріть, як ви її любите, яка вона захищена, важлива для Вас.

Допомагаючи дитині пережити горе втрати, ви, тим самим, допомагаєте собі.

Переживайте зміни в житті **РАЗОМ!** Конструктивні зміни у батьків, допомагають дитині навчитися жити з цією зміною – втратою.

Не забороняйте дитині висловлювати свої почуття, вона може брати участь у процесі оплакування близької людини.

Головне, щоб пройшовши через горювання, дитина **ПРИЙНЯЛА** те, що відбулось в її житті, змиралася з тим, що є.

Якщо відбудеться адаптація до реальності, яка змінилася, то душевний біль по-трохи «згасає».

Не треба вимагати, щоб дитина стримувала сльози («Ти вже доросла людина. Не плач!»).

Стримувати сльози не природно і навіть небезпечно! К. Биков наголошує, що в сум, який не виявляється в сльозах, змушує плакати інші органи.

Дорослому необхідно набути нового досвіду спілкування з дитиною.

Учитель повинен чітко знати, як, в яких природних реакціях дитина виявляє своє горе.

Після поховання, життя сім'ї повертається у своє «річище» - дорослі йдуть на роботу, а дитина до школи (втрата відчувається дитиною дуже гостро – вона повинна відповідати на запитання однокласників, які є часто некоректні, травмуючі).

Учитель повинен провести з класним колективом бесіди, як поводитися, спілкуватися з учнем, у якого горе.

Учитель має знати і розуміти, що дуже часто, дитині важко після втрати повертатися до школи – це потребує від неї певних зусиль.

Можемо порадити батькам, щоб дитина скоріше повернулась до школи, але враховуючи її індивідуально – психологічні характеристики (зміна обстановки. Деяким дітям, навпаки краще побути вдома, щоб пережити Гостру фазу горювання).

Один з батьків може гостро переживати горе – втрату своєї половинки, «зануритися» у свої почуття і при цьому **ВТРАТИТИ КОНТАКТ, ЕМОЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК З ДИТИНОЮ!**

Саме тому вчитель повинен:

- «підхопити» дитину, помітити її симптоми, які «кричать» про допомогу, спостерігати за поведінкою, емоціями. Ставитися до них толерантно, з розумінням (прояви часто, бувають негативні, депресивні) сформулювати проблему і зробити запит до психолога;

- проявити ініціативу, щоб поговорити з дитиною про те, що в неї «болить» - про смерть близької людини. Дитина повинна знати, що до вчителя можна звернутися з будь-яким запитанням, **ПОГОВОРИТИ ПО ДУШАМ;**

- дати інформацію про смерть, як частину життя, спираючись на приклади з життя з якими стикаються діти (смерть папути, собаки);

- пояснити, що людина (будь-яка жива істота: собака, пташка, метелик тощо) продовжує жити в пам'яті;

- показати дитині (усьому класному колективу), як він співчуває її горю;

- підтримувати контакт із сім'єю дитини. Ставлення вчителя до батьків дитини (рідних) вселяє в дитину спокій, відчуття безпеки, єдності захищеності;

- підтримувати бажання дитини розповідати про те, що сталося в її житті. Відповідати на її запитання чесно і чітко!

Учитель, обійми дитину! Покажи своє співчуття усім учням!

Покажіть, що плакати за близькою людиною – це нормально і правильно!

Пам'ятайте, якими важливими для дитини є свято 8 Березня, День матері (12 травня)! Приготуйте, разом з дитиною, подаруночки для бабусі, тітоньки, сусідки.

Розмовляйте з дитиною на будь-яку тему, до якої у неї з'являється інтерес, навіть на таку психотравмуючу, як «смерть», «смертність людини». Дитина буде вдячна вам за це!

Зверніть увагу, дорослі самі часто бояться говорити на цю тему, мабуть тому не знаходять сил, часу на бесіди з дитиною про складні екзистенціальні проблеми та цінності!

Дорослі повинні усвідомити, що такий феномен як «смерть», неминучість особистої смертності як онтологічний аспект існування людини, мусить бути доступним для розуміння в цьому віці (відбувається дорумування нового (рівня інтелектуальних можливостей). Нагальність цієї теми пов'язана з тим, що вона впливає на ставлення особистості, з тим, що сьогодні спостерігається зниження цінності власного життя в контексті того, що свідомість дитини «бомблять» цією темою і в Інтернетних мережах, сайтах («Блакитний кит» тощо), ЗМІ, кінострічках тощо, до яких і додаються і відповідні життєві ситуації.

Усвідомте! Діти починають усвідомлювати смерть задовго до того, як ми помічаємо це. Діти з цим явищем стикаються у своєму житті: бачать мертвих комах, тварин, колекції мертвих метеликів, бачать смерть у казках, мультфільмах, телепередачах тощо. Діти на доступному рівні досягають, розуміють це.

Якщо ми дозволимо дітям говорити про це з нами, ми зможемо дати їм необхідну інформацію, допомогти їм, коли вони засмучені, однак, головне самим дорослим розуміти своє ставлення до цієї невід'ємної частини людського життя!

Не уникайте розмов на цю тему, якщо дитина ставить вам запитання!

Важливо розуміти, що розвиток дитини, як і усі процеси росту, має індивідуальні темпи та особливості. Кожна дитина набуває ДОСВІД ЖИТТЯ, єдиний у своєму роді.

Горювання за померлим – ознака глибокого переживання втрати, це про-

цес зцілення! Покажіть дитині, що відчувати сум, плакати – це природньо і нормально. Вираження свого горя не є ознакою слабкості. Спонукайте людину до обговорення її переживань. Дозвольте говорити про втрачений об’єкт любові.

Залучайте дитину до нових, цікавих заходів, подій. Цьому має сприяти оточення. Дитина потребує співчуття, співпереживання.

Автори, які допоможуть поглибити свої знання, подивитися на ситуацію під іншим кутом зору, зняти дорослий егоцентризм та краще зрозуміти внутрішній світ дитини

Батьки (рідні)

1. Джайнот Х. Д. Родители и дети («Некоторые причины страха у детей») / Х. Д. Джайнот. – М. : Знание, 2000. – 320 с.
2. Мартиненко О. А. Як навчити вашу дитину володіти емоціями / О. А. Мартиненко. – Х. : Вид-во «Ранок», 2009. – 144 с.
3. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребенку / Е. М. Черепанова. – М. : «Академия», 1997. – 96 с.
4. Юревич А. В. Психологические аспекты отношений к смерти / А. В. Юревич // Ярославский педагогический вестник. – 2018. – № 1, – С. 123-132.

Педагог

1. Захаров А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захаров. – М. : Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 448 с.
2. Исаев Д. Н. Психопатологическая реакция детей на смерть родителя / Д. Н. Исаев // Актуальные проблемы психиатрии. – Киров : 1996. – С. 34-37.
3. Мирончак К. Робота з родиною, яка переживає втрату / К. Мирончак // Практичний психолог: школа. 2014. – № 10. – С. 20-27.
4. Прийменко В. Психолого-педагогічна допомога дитині у переживанні гострої психологічної травми / В. Прийменко // Психолог, Жовтень 38 (278). 2007. – С. 4-8.
5. Романюк М. Взаємодія педагога з першокласником із психологічною травмою / М. Романюк // Практичний психолог: школа, 2014. – № 9. – С. 32-35.
6. Шрамко О. Утрата в житті дитини: психологічна допомога / О. Шрамко // Практичний психолог: школа. 2013. – №2. – С. 35-46.
7. Энтони С. Открытие смерти в детстве и позднее / С. Энтони [Перевод Т. С. Драбкина]. – М. : Элиот, 1981. – 192 с.

Зверніть увагу! Пропонується додатковий практичний матеріал, який спрямований на розвиток у дітей емоційного інтелекту. Психолог, на свій розсуд, може його використовувати частково, «вкрапляючи» в кожную із зустрічей з класним колективом, індивідуальну роботу з учнем або планувати як самотійну зустріч.

Представлений матеріал – це органічне поєднання теоретичного матеріалу (він може використовуватися під час підготовки до науково-практичних, методичних семінарів, педгодин, педнарад, батьківських зборів – просвітницька робота (психологічна компетентність батьків) з орієнтовним практичним (робота з учнями (учнем), з яким можна познайомити батьків, щоб вони його застосовували і в домашніх розмовах з дитиною, під час обговорення з нею життєвих ситуацій, казкових сюжетів, епізодів, кінострічок, тощо. Іншими словами розвивали емоційний інтелект у своєї дитини. Практичний матеріал може використовувати на уроках і вчителі.

Отже, у фокусі нашої уваги наприкінці практичного посібника цього разу вже **РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ДІТЕЙ.**

Вже багато сказано про роль, значення емоційної сфери в житті людини, проте, на наш погляд, є одна з вичерпних, «снайперських» її характеристик Емоційна сфера – серце нашої душі! Якщо емоційна сфера жива, тоді і розум живе, творить добро, але якщо життя ..., якщо людині нічого не мило, тоді і розум стає млявим і залишається мертвим капіталом? Це висловлювання відомого богослова, філософа, педагога, психолога В. В. Зеньковського, який особливу увагу приділяв вивченню емоційного життя людини, починаючи з її «золотого» часу – дошкільного віку (перший період ДИТИНСТВА).

Вищезазначена проблематика сьогодні набуває особливої актуальності і звучання, враховуючи, що сучасні діти – діти третього тисячоліття, зростають у динамічному, непередбачуваному, часто прагматичному, цинічному, максимально відкритому, комп'ютеризованому світі. Практика свідчить – немала частина дітей зростає «холодними», як і весь комп'ютерний сучасний світ. Зростає так зване «екранне» покоління. Звісно, ми не проти науково-технічного прогресу!

«Екран» може дати дитині багато чого, але не може навчити тому, що може тільки людина – виховувати розуміти, розпізнавати, адекватно виражати емоції відповідно певної ситуації.

Дитина ХХІ століття без допомоги дорослого може запам'ятати послідовність «кнопко-клавішних дій» (елементарне наслідування): включити техніку, вправно керувати «мишкою», формується особливий тип – «кнопкова психологія». Однак, акцентує увагу відомий психолог В. П. Зінченко, кнопки бувають різного призначення! За допомогою однієї кнопки можна включити телевізор, пральну машину, комп'ютер і запустити смертоносну міжконтинентальну ракету.

На жаль, ми мусимо констатувати – сучасні діти (звісно, не всі!) «заражені» комп'ютерним вірусом, який торкнувся їхніх очей, серця, душі. Така ситуація посилюється і тим, що сьогодні спостерігається відсутність міцного емоційного зв'язку між дітьми та їхніми батьками, збідніння змісту спілкування, зникнення (майже) спільних форм сімейного дозвілля, діяльності, які об'єднують усіх членів сім'ї. Іншими словами, більшість батьків емоційно, психологічно відірвані від дитинства, від його цілісного всебічного розуміння, у них відсутня «ефективно діюча система взаємодії з дитиною як носієм Дитинства» (Д. І. Фельдштейн), між рідними людьми майже відсутній діалог. Ще М. М. Бахтін підкреслював: Жити – значить брати участь в діалозі», а ми додамо, який починається в колі батьків. Але знов таки, виникає питання – а з ким дитині вступати в діалог? Батьки (не всі, звісно!) «**зачаровані**» екраном.

Як ми бачимо, зникає якісна взаємодія між батьками та дітьми, а це означає, що вихованню емоцій у дітей увага не приділяється, тривога віддається інтелектуальному розвитку. Між тим, виховання емоцій – серйозна, кропітка, делікатна справа. Вона потребує корекційного, індивідуального підходу до кожної дитини. Емоційний розвиток дитини є однією з першочергових важливих проблем сімейного, суспільного виховання. Ми вже зазначили, що дорослі, як правило, віддають перевагу інтелектуальному розвитку дитини – переймаються, і злочинно недооцінюють емоційну лінію розвитку. Наголосимо, емоційна та

інтелектуальна лінії – це різні лінії розвитку, але вони взаємопов'язані. Розвиток обох обов'язково призведе до розвитку і першої, і другої лінії. Однак, відставання по лінії емоційного розвитку неминуче тягне за собою збіднення інтелектуальної ерудиції. Про значення емоцій в житті людини, умінням ними керувати писав автор книги «емоційний інтелект» Д. Гоулман: Якщо ваші емоційні схильності не підвладні вам, якщо не розвинута самосвідомість, якщо ви не здатні впоратися із своїми руйнівними емоціями, якщо у вас не має співчуття і ви не спроможні побудувати добрі стосунки, що зовсім не важливо, наскільки ви розумна людина, все одно ви не просунетеся далеко, будете тупцювати на одному місці».

Незалежно від методологічної орієнтації провідні психологи світу, одно-стайно, вважають період дошкільного дитинства найважливішим часом розвитку емоційної сфери, яка виконує оцінюючу роль, спонукає до діяльності, впливає на накопичення та актуалізацію досвіду людини.

Часто вважають, що емоції формуються самі по собі, їх програма розвитку закладена спадково, але це величезна помилка – відомі випадки життя дітей серед диких тварин (синдром Мауглі), які довели, що поза людським суспільством емоції дитини залишаються на рівні суто інстинктивних. У таких дітей були лише примітивні емоції, що мали прояв у вигляді страху, гніву і виникали під час спраги, голоду. Виховання емоцій у дитини потребує від дорослого тактику, колекційного підходу, знання та розуміння того, що з віком емоції дитини стають все більш складними, глибокими, формуються інші механізми їх вираження.

Дивовижно багатий, різнобарвний світ емоцій, який треба розуміти, адже часто повністю передати словами усі наші переживання, відчуття неможливо, тому сфера емоцій є однією із загадкових галузей людської психіки. емоції викликають інтерес учених різних спеціальностей: досліджується вплив емоцій на здоров'я людини; вивчаються механізми їх утворення; біологічне, соціальне походження; класифікується, прослідковується зв'язок емоцій з можливими поведінковими реакціями, потребами тощо. Останнім часом учені все більше уваги

приділяють вивченню такого феномену, як «емоційний інтелект». У цьому зв'язку важливе значення набуває питання розвитку емоційного інтелекту у дітей дошкільного віку, адже, як нами вже наголошувалося, розвиток підростаючого покоління відбувається, з деяких пір, кривою лінією – розвивається розум, а емоції ігноруються. Це є «слабкою» ланкою в комплексі наук про виховання підростаючого покоління.

На сьогоднішній день ми можемо зробити однозначний висновок: звертання до емоційної сфери необхідно визначити найважливішою умовою психологічного, духовного розвитку, виховання здорового покоління. У сучасній психології емоційний інтелект посідає особливе місце – це одна з тем, яка викликає до себе практичний інтерес.

(Довідка: у 1995 році D. Goleman у своїй науковій праці «Емоційний інтелект» визначив емоційний інтелект як провідну детермінанту успіху життєдіяльності людини, акцентував увагу на таких особистісних рисах, як самомотивування на певну діяльність, самоконтроль, розуміння власних емоцій інших людей, якими особистість повинна володіти, керувати).

Важливо зазначити, що вчені не одноразово «б'ють в набат» – нині спостерігається височенний рівень прояву негативних емоцій людей і дітей у тому числі. Особливості сучасного світу, характер усіх його процесів викликають у людей певну дезорієнтацію, що виливається у масовий соціально-психологічний стрес. Це означає, що психічний стан суспільства дуже далекий від благополуччя, психологічного комфорту.

Зрозуміло, що це кардинально впливає на якість життя кожної людини, на сім'ї і особливо на «наймолодших членів людства» (А. М. Богуш) – дітях.

Ми сміливо можемо говорити, що сучасні діти відчують серйозні дефіцит позитивного впливу як з боку оточуючого світу, соціуму, який є непередбачуваним, комп'ютеризованим, який лякає своєю надто максимальною відкритістю, величезною кількістю спокус, перед яким важко встояти, перенасичений **психотравмуючими** подіями, жорстокою інформацією, сценами насилля, які безконтрольно ллються та впливають на дитячу психіку, свідомість, зміню-

ють потреби, систему цінностей, нав'язують дитині стандарти поведінки, агресивні, неадекватні форми емоційного реагування. У в цій час часто поряд з дитиною немає найрідніших людей – батьків. Вони зайняті своїми «дорослими справами, а це вже інший бік, з якого дитина відчуває серйозний дефіцит позитивного впливу – сім'ї.

От і виходить, що діти – одна з **найнезахищеніших** категорій, вже з дитинства – дошкільного віку, відкрита усім вітрам, які, у своїй більшості, є холодними, пронизливими. Наслідок цього в дитинстві проявляється, перш за все, зовні, і це лише верхівка айсберга: шалена агресія, цинізм, закритість, небажання дорослішати, нерозуміння своїх емоцій, переживань іншої людини, невміння «розшифровувати» емоції, адекватно, правильно їх виражати. Все це – потворна кричуща маска дитини нам – дорослим, яка приховує справжні її почуття, адже відомо – за зовнішнім завжди приховується щось болюче, важливе, сокровенне, особисте, якісь внутрішні глибокі проблеми: високий «градус» внутрішньої напруги, фрустрація, нерозуміння своїх емоцій, які хвилюють. І найстрашніше для дитини те, що в цей час відсутнє надійне в особі старшого, мудрого, розуміючого дорослого, який має «багатий» життєвий досвід, який узяв на себе не тільки відповідальність за неї, не тільки турботу про її благо, а й про радощі і хвилювання» (О. В. Сухомлинський), який навчив би розуміти своє «Я», своїми емоціями, емоції інших людей, вміти їх контролювати. Цьому треба вчитися і без допомоги дорослого дитині не обійтися!

Виходячи з вищезазначеного, можна говорити про те, що сьогодні така освітня інституція, як заклади дошкільної освіти (ЗДО) можуть стати для кожної дитини дошкільного віку (перший період Дитинства), тим **ОАЗИСОМ**, де вони знайдуть взаєморозуміння, «живе» спілкування, навчатися найскладнішому – розуміти, розпізнавати, контролювати, свої власні емоції, а це означає вміти контролювати свою поведінку та розуміти емоції інших людей. Саме ці навички необхідні дитині, оскільки вони складають суть такого феномену, як «емоційний інтелект».

Чому сьогодні так важлива увага психологів, до цього словосполучення? Відповідь проста – здатність людини конструктивно справлятися зі своїми емоціями, напряду визначає якість її життя: чим вище розвиток емоційного інтелекту, тим краще керувати людині своїми «емоційними хвилями», поведінкою, думками, встановлювати, будувати місток довіри, доброзичливості з іншими людьми, бути більш впевненою у собі, дисциплінованою. Маємо надію, що і світ, в якому живуть люди з високим рівнем емоційного інтелекту, буде більш світлим, добрим, мирним!

Це дуже відповідальне і складне завдання для дорослих. В цьому процесі «перша скрипка» належить практикуючому психологу закладу дошкільної освіти (представник психологічної служби), який і виступить в ролі старшого, мудрого друга, про якого писав В. О. Сухомлинський, який і буде для кожної дитини «надійним плечем»!

Чому психолог? Він володіє відповідальними знаннями, він знає особливості розвитку **сераських** – дітей-дітей третього тисячоліття (темп, ритм їхнього життя, здібності, можливості, які пов'язані з кардинальною зміною інформаційного простору, змінами в розвитку свідомості, самосвідомості, сприйнятті, мисленні, вольової, емоційної сфери, особливості розвитку емоційного інтелекту у відповідності з віком дитини-дошкільника).

З огляду на сказане, ми можемо констатувати: емоційний інтелект можна розвивати з дитинства-першого періоду дошкільного віку. Ігнорування цієї проблеми з підростаючим поколінням призведе до плачевного результату – емоційної неосвіченості, яка тягне за собою низку жахів – самотійність, шлюбні жор-стокі стосунки, домашнє насилля, емоційна нестриманість, тероризм, депресія, невмотивовані акти вбивства, вандалізм – все це підтверджують повідомлення з телевізійних програм «Новини», «Подобиці», «Надзвичайні новини», «Стосується кожного», «говорить Україна», тощо про героїв, про яких (звісно, не про всіх) можна сказати, що вони мають низький рівень емоційного інтелекту. Їхні батьки, вихователі, мабуть, пропустили той сензитивний період

(дошкільне дитинство), коли емоційний інтелект краще всього розвивається і з віком удосконалюється.

Наше завдання – розвинути емоційний інтелект зростаючої особистості, щоб вона відчула себе успішною, щасливою людиною, яка є «причиною самої себе» (Б. Спіноза), яка є причиною свого УСПІХУ в ЖИТТІ, яка не витрачає зв'язку із своїм «Я», яка є здоровою, яка робить цей світ добрішим, кращим!

Розставимо акценти на особливостях розвитку емоційного інтелекту у віковому ракурсі.

Вікові особливості розвитку емоційного інтелекту

Так, у вік немовляти – перша стадія психосоціального розвитку (охоплює перший рік життя дитини) основним розвивальним завданням є формування базальної довіри, тобто дитина вчиться довіряти світу. Луїза Хей, починаючи працювати з людиною, яка потребує психологічної допомоги, завжди ставить питання «Який світ для вас – добрий чи жорстокий?» Відповідь говорить про багато чого і відповідаємо ми на це запитання у немовлячому віці, спираючись на той досвід, який отримали в колі сім'ї. (Стародавні греки сім'ю називали ТЕМЕНОСОМ, тим священним місцем, в межах якого дитя відчуває та переживає присутність божественного, захищеність, спокій, душевний комфорт, який забезпечують найдорожчі люди – батьки.

Базальна довіра – «впевненість», налаштування, яке є важливою складовою психологічної основи психічно здорової людини, її здатності протистояти фруструючим впливам, стресам. Дитина, у якої повною мірою розвивається почуття базальної довіри, сприймає соціальне середовище як безпечне і стабільне місце, а людей, як турботливих, уважних, надійних. Зрозуміло, що дитя ще не усвідомлює, зважаючи на свій вік, не рефлексує – свідомість ще не сформувався. Як дитина сприйматиме навколишній світ, розвиток її базальної довіри залежить від якості материнської любові, турботи, ніжності, материнських рук.

Е. Ерікон приділяв величезну роль матері, які закладає в дитячій особистості, позитивні емоції, яка є тією особою, якій дитина може цілком довіряти. Таке ставлення матері до дитини закладає у її психіці фундамент оптимістичного сприйняття світу, почуття «у мене все добре», а відтак її ідентифікації з нею та оточенням. Все це є необхідною умовою розвитку у дитини довіри до свого внутрішнього світу. Саме мати кожного дня, кожної хвилини, у кожний режимний момент допомагає дитині усвідомити свої почуття, проявляти їх відповідним способом, а це є початком саморегуляції. Саме вона допомагає дитині стати спокійною (заспокоїтися), щасливою, впевненою. Вона – острів безпеки, захист! Поряд з такою матір'ю і емоції у дитини відповідні. Якщо же мати недостатньо задовольняє потребу дитини у безпеці, якщо дитя відчуває її байдуже, вороже ставлення, то у психіці дитини утворюється тривога, побоювання, підозрілість, недовіра.

Психологи довели: діти, які відчули на собі любов, турботу, ніжність виростають більш щасливими, радісними, оптимістично налаштованими, здатними «читати», розуміти свої емоції. У важкі хвилини свого життя не впадають у відчай, істерику, агресію тощо, а вміють себе заспокоїти, розумно-оптимістично розв'язувати складні життєві ситуації, зберігати врівноваженість, що є одним з критеріїв психічного здоров'я – це вже деякі з умов розвитку емоційного інтелекту.

Для дитини надто важливо, щоб поряд нею була людина, яка розуміє усю гаму її емоцій, сигнали, адекватно на них реагує, допомагає, вчить розуміти себе. Дитя цьому вчиться у матері! «Люди, які з молоком матері ввібрали базові почуття безпеки і впевненості, як правило, вміють зберігати спокій, впевненість у найбільш небезпечних життєвих ситуаціях, розуміють прояв своїх та чужих емоцій! (А. Маслоу).

Віковий період з першого року життя до третього – важливий в житті дитини – вона утверджує себе, вчиться справлятися із своїми емоціями – міцна основа розвитку високого емоційного інтелекту. Дитина прагне відчути свою силу – вона може впливати на цей світ, виявляти свої емоції, їй важливо відчува-

ти, що вона має деякий контроль над своїми переживаннями, підкреслює Лора Мархуєм.

Малюк вчиться визначати словами свої почуття інших людей, поступово вчиться розуміти, що у кожній людині є свої внутрішні кордони, які необхідно поважати і не порушувати результат цього: дитина плаче, виявляє злість на свого товариша, який забрав її іграшку, але розуміє, що битися не можна, це погано, неприпустимо. У малюка розвиваються емпатійні здібності, здатність адекватно реагувати на емоції інших людей, затримувати імпульси, бажання, що є, за словами британського психотерапевта Сью Герхард, основою для сили волі, самоконтролю. Дорослі, які виявляють до дитини, навіть у моменти її вибухової поведінки, толерантність, розуміння її емоцій, допомагають розвивати здатність мозку реагувати свої емоції (покарання за погану поведінку, істерику викликають психологічний біль, розчарування та знижують здатність дитини до саморегуляції).

Отже, діти, почуття яких зрозуміли, відчувалися на їхні сигнали, мають міцний фундамент для розвитку емоційного інтелекту. Вони на собі відчули співпереживання до них іншої людини – вони вже мають такий життєвий досвід, а це означає, що можуть його використовувати, тобто проявляти співпереживання, емпатійність до інших людей.

Зазначимо, що, на жаль, бувають випадки, коли дитина не отримує такого досвіду – він зовсім інший. Наприклад, немовля гірко плаче – це сигнал для батьків! Але вони «виховують» дитя, залишаючи на самоті зі своїми емоціями, проговорюючи: «Поплаче і перестане! Що їй треба – вона нагодована, пелюшки сухі». Дитина набуває досвід: легко збуджується → впадає в істерику → добитися свого можна голосом, криком! У перспективі «поганий» характер дитини, протистояння з батьками, «війна» світів – дорослих і дітей, розуміння того, що її емоції батьки не розуміють. Вони не можуть допомогти їй розібратися з її власними почуттями.

Дошкільний вік – період розвитку емпатії. Дитина з розвиненою емпатією помічає і приймає почуття інших людей.

Емпатія – одна із властивостей емоційного інтелекту. Дитина в цьому віці може назвати почуття, впоратися із своїми емоціями за допомогою слів, а не істерик, гніву, злості. (У 1973 році П. Сіфнеосом введено у науковий обіг термін «алекситимія», який є протилежним стану людини, яка має розвинений емоційний інтелект. **Алекситимія** – «без слів почуттів» або «немає слів для почуттів»).

Про значення емпатії у людських стосунках писав В. В. Зеньковський: «Головний принцип виховання: людина НЕБАЙДУЖА. Ця елементарна соціальна чуйність... відкриває «двері і вікна» для проникнення в чужий внутрішній світ, для розкриття свого»

У дошкільному віці суттєво змінюються внутрішні та зовнішні прояви почуттів, емоції дитини. Ця діяльність дошкільника емоційне насичена.

Самосвідомість формується до кінця дошкільного віку завдяки інтенсивному розвитку і вважається одним із центральних новоутворень дошкільного дитинства. Однією з важливих ліній розвитку самосвідомості є усвідомлення людиною своїх переживань, емоцій.

Наприкінці дошкільного віку дитина орієнтується в своїх емоційних станах і може висловити: «я сумую», «я радію» тощо.

Самосвідомість проявляється у самооцінці – у тому, як дитина оцінює свої емоції, якості, можливості.

Молодші школярі (емоційна усвідомленість)

До шостого року життя нервова система дитини вже практично сформована. Можна очікувати, що з цього віку дитина вже проявляє самоконтроль, планування, самоорганізацію та інші риси характеру дорослої людини. Здібності довіряти, заспокоювати, співчувати, наші основні структури мозку формуються до шостого року життя. Шестирічна дитина вже має чітку модель стосунків (формує свої очікування виходячи з власного досвіду). Спираючись на ці оцінювання, моделі, дитина випрацьовує стратегії управління своїми емоціями.

Діти, у яких були чуйні, розуміючі батьки, краще розуміють свої почуття й можуть, у більшості випадків, їх регулювати, а значить можуть керувати своєю поведінкою. У таких дітей закладений більш високий емоційний інтелект. Ці діти добре себе відчувають «на своєму місці», «у своїй шкірі» з іншими людьми, тому що розуміють їх почуття, тому вони вибудовують з ними глибокі стосунки.

Задача дитини з 6 до 9 років, наголошує Лора Маркхем, використовувати свій емоційний інтелект, який розвивається, щоб впоратися з емоціями, які виникають щоденно (труднощі) під час дорослішання.

Дітям, яким важко впоратися зі своїми емоціями, які не розуміють почуттів інших, важко вирішувати щоденні задачі розвитку.

Для турботливих, уважних батьків перші шкільні роки – найкращий час для того, щоб допомогти дитині орієнтуватися у світі почуттів.

Дитина дев'ятого року життя з високим EQ може значно випереджати своїх однолітків в умінні керувати своїми емоціями та поведінкою.

Діти з високим емоційним інтелектом (EQ), стикаючись із труднощами, як їхні однолітки, але з низьким емоційним інтелектом, часто справляються з ними набагато легше і з меншою напругою. Коли дитина впоралась зі своїми емоціями, вона автоматично підвищує свій емоційний інтелект і зміцнює емоційні «м'язи», наголошує Лора Маркхем.

Людина, яка розуміє себе, свої емоції, вміє ними керувати, розуміє емоції інших – є здоровою, щасливою особистістю з високим рівнем емоційного інтелекту, цілісною.

Абрахам Гарольд Маслоу зазначав : «Той, хто цілісний, той здоровий!»

Як бачимо, емоційний інтелект є важливою спадковою у досягненні людиною відчуття щастя, успішної самореалізації в своєму індивідуальному, професійному житті. Високий рівень емоційного інтелекту – високий рівень якості життя людини. Чим більше буде таких особистостей, тим більше квітучого, мирного буде на планеті на ім'я Земля!

Практична частина

Емоційна сфера – важлива складова у розвитку дітей, оскільки ніяке спілкування, взаємодія не будуть ефективними, якщо діти не здатні «читати» емоційні стани інших керувати своїми емоціями. Важливе значення у становленні особистості є розуміння своїх емоцій і почуттів.

Запропоновані завдання, ігри спрямовані на розвиток у дитини розпізнавати, розуміти.

Вправа *«Я – експерт з «читання» емоцій»*.

Психолог пропонує дитині дивитися на картки, на яких зображенні обличчя з різним виразом, емоційними станами. Дитина повинна відповідати – яка емоція (почуття) зображена і пояснити, чому вона так вважає.

Психолог пропонує до кожної, картки, із певним зображенням емоцій, підібрати відповідну сюжетну картинку (перед дитиною лежать сюжетні картинки, які висвітлюють якусь життєву ситуацію) та підібрати певний колір (кольорові фішки, де світлі кольори символізують позитивні емоції, а темні негативні).

Далі психолог пропонує дитині пригадати, чи були в її житті певні ситуації, коли вона сама була в такому стані, як вона почувалась.

Скажи, які з намальованих тут емоцій ти відчуваєш частіше, саме зараз: візьми якусь картку із зображенням емоцій і скажи, про що думає ця людина, що в неї на душі? Поясни свою відповідь. (Цю вправу можна повторювати через деякий час, щоб побачити, які емоції переважають, порівняти стан дитини, який був «зараз» і який з'явився).

Психолог може також виконувати цю вправу, розповідати дитині про свої емоції та пов'язані життєві ситуації зі свого дитинства, акцентувати увагу на тому, що людина може відчувати будь-які емоції – це нормально, головне вміти їх усвідомлювати та керувати ними.

Вправа *«Я – уважний спостерігач», «Шифрувальник»*.

Психолог звертається до дитини. Відгадай загадку: «Прокинувся Сашко вранці, лежить потягується. До нього підійшла матуся і говорить: «Треба вже вставати та йти до садочка. Сьогодні треба одягатися тепліше, бо на вулиці вітер. Настрій у нього – сердитий!» Лежить Сашко і дивується, як мама може знати про настрій погоди – вона ж не виходила на вулицю!»

(Психолог допомагає дитині дійти висновку: треба бути уважному, спостережливому мама – уважний спостерігач, «шифрувальник» емоції природи. Вона подивилась у вікно і побачила як сильно розкачуються дерева – вітер!).

Психолог пропонує дитині «розшифровувати» емоції сьогоднішньої погоди. (*Обговорення*). Потім пояснює, що спостережливість допомагає «розшифровувати» емоції у людей.

Гра-вправа «*Читаю емоції улюблених казкових героїв*».

Перед дитиною лежать зображення обличь з різними виразами. Психолог читає уривок з відомої казки, а вона підбирає ті картки, які, на її погляд, відображають емоційний стан героя в різних ситуаціях. Дитина пояснює, чому, на її думку, герой був веселий, сумний).

Відповідну роботу можна проводити з віршиками (його головними героями), після перегляду мультфільмів.

Вправа «*Я – розумію і співчую тобі*»



Дітям ставлять запитання: Хто з підступних казкових героїв живе в лісі?(Баба-Яга).

Діти по черзі висловлюють свої думки, чому вона така сердита, підступна і як її можна допомогти виправитися. Дорослий пропонує дітям подарувати Баби-Язі добрі, лагідні, теплі слова, адже вони знають, що слова – це пташки, вони чарівні, і можуть полетіти до Баби-Яги, щоб допомогти їй стати кращою. Діти заплющують очі, «садять» тепле, ніжне слово на язичок і чітко, голосно промовляють його, як слово летить через моря, океани, гори у ліс до хатинки на курячих ніжках. Дорослий торкається плеча, руки дитини – і слово «летить». У цей час дорослий непомітно для дитини повертає портрет на зворотній бік.



Після того, як кожна дитина сказала своє слово, уявила «його подорож» – як воно летить до Баби-Яги, дітям пропонується відкрити очі. Перед ними диво: портрет доброї старої жінки.

Це наочний приклад чарівної сили слова, показник того, що сама дитина може бути чарівником.

Моделювання життєвих ситуацій, прогнозування поведінки

«Ти їдеш в маршрутці і бачиш – увійшла людина із сердитим виразом обличчя і щось грубо комусь відповіла».

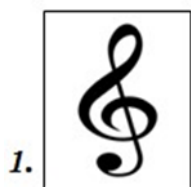
Питання до дитини: Як ти вважаєш, що могло викликати таку ситуацію у людини (яка життєва ситуація могла статися раніше)? Назви словами, які емоції у неї на душі? Як би ти зреагував на її емоцію, які б слова ти їй сказав, щоб заспокоїти «бурхливі хвилі» в її серці?

Рольове програвання життєвих ситуацій

Використовується техніка «рольового обміну», це дозволяє «програвати», розширювати репертуар власного життєвого досвіду, познайомитися з різними моделями поведінки, **асимілювати** досвід інших, розширити знання, розуміння внутрішнього світу інших людей.

Вправа *«Я знаю, що приховує ця емоція чи я її розумію»*.

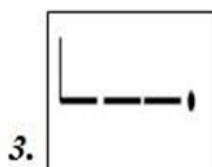
(Перед дитиною висить «Гірлянда емоцій» – нанизані на нитку картки, на яких зображені різні вирази обличчя). Психолог пояснює, що усі ці емоції переживає кожна людина впродовж свого життя і їх необхідно вміти знати «в обличчя», розуміти, щоб ними вміти керувати, бути здоровою людиною, правильно себе поводити в кожній життєвій ситуації, розуміти причини, які їх «народжують» для цього треба покликати на допомогу незвичайних друзів (психолог показує дитині по черзі картки із зображенням і називає їх:



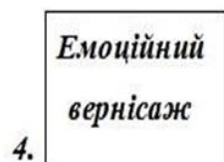
1 – скрипковий ключ, який символізує музику, мелодію.



2 – це палітра з різнокольоровими фарбами (світлі – «теплі», темні – «холодні»).



3 – це схема речення.



4 – це емоційні стани.



5 – це думки людини.

Психолог: «Це твої друзі. Вони допоможуть тобі ближче познайомитися з кожною емоцією, зрозуміти її.

(Дитина, за власним вибором, знімає з гірлянди картку з певною емоцією, чітко називає її ім'я і розповідає про неї за допомогою своїх друзів).

Наприклад:

1. Ця емоція (називає) дружить із веселою (сумною) мелодію – дитина на «ля-ля-ля» може заспівати відповідну мелодію мажорі (мінорі).
2. Ця емоція «дружить» з кольором (світлі – теплі кольори, темні – холодні кольори).
3. Дитина складає речення, в якому є слово з назвою цієї емоції. (Психолог пропонує розповісти, чи були в житті дитини ситуації, коли вона

відчувала цю емоцію. Чи завжди співпадають її розуміння з її почуттями?

4. Дитина називає емоційний стан людини і життєву ситуацію, яка могла викликати його.
5. Дитина «озвучує» думки людини, яка переживає цю емоцію і прогнозує її поведінку (її варіанти).

(Якщо обговорюється негативна емоція, дитина проговорює, як можна заспокоїти людину, як вона може сама себе заспокоїти (варіанти).

Сім кроків щодо розвитку емоційного інтелекту

(поради для батьків Лори Маркхем)

1. Подивіться на ситуацію з точки зору дитини та поспівчуйте їй («Я знаю і розумію як тобі важко залишити гру, але час обідати»).
2. Дозволяйте дитині виражати емоції, навіть коли ви обмежуєте її в діях, дитина має право на своє почуття. Вам необхідно допомогти виразити їх найкращим засобом. «Ти розсердився на хлопчика, тому що він зламав твою іграшку. Підходь до мене, я допоможу тобі сказати йому, що ти відчуваєш».
3. Реагуйте на потреби, почуття, які приховуються за проблемною поведінкою дитини. (Така поведінка сигналізує про незадоволені потреби, про сильні почуття. Якщо їх тримати в собі, вони все ж таки вирвуться назовні і викличуть неадекватну поведінку).
4. Коли бажання неможна задовольнити, спробуйте зробити це за допомогою уяви. (Коли бажання в уяві, людина стає щасливою, адже уявивши, що бажання справдилось, можна, хоча б на деякий час. Зняти напругу і дитина буде більш відкритою для почуттів інших можливостей).
5. Розкажіть історію, щоб дитина зрозуміла свої почуття.
6. Вчить дитину розв'язувати проблеми. Емоція – це сигнал, а не калюжа, в який можна валятися. У більшості випадків, як тільки дитина відчує,

Д. В. Менджерицька, дослідниця дитячої гри, наголошувала: «Дитина у грі може ВСЕ!». Гра – кращий засіб впоратися з негативним проявом у поведінці дитини!



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3.5. Тезаурус програми «Знаю і Розумію»

1. **Вихованець** – суб'єкт виховного (навчального) процесу, який свідомо привласнює морально-духовні цінності, на їх основі плекає власні особистісні надбання, приймає самостійні рішення, покладає на себе відповідальність, здійснює свідомі життєві вибори.
2. **Виховання** – процес залучення зростаючої особистості до вироблених людством цінностей, створення сприятливих умов для реалізації нею свого позитивного природного потенціалу та розвитку творчого ставлення до життя.
3. **Вік** – часові характеристики розвитку індивіда в онтогенезі, а також на окремих стадіях (періодах) його життя. Хронологічний вік визначає тривалість життя індивіда з моменту його народження.
4. **Вік молодший шкільний** – період психічного розвитку дитини, пов'язаний з навчанням у початкових класах (1-4). Найважливішою подією цього періоду є зміна соціальної позиції дитини: дошкільник стає школярем, у нього поєднуються особливості дошкільного дитинства і школяра.
5. **Вчинок** – основна особистісна форма і одиниця поведінки, акт морального самовизначення, яким особистість виявляє і формує своє ставлення до суспільства, людей, самої себе, природи, діяльності, мистецтва.
6. **Гнів** – це почуття сильного обурення; стан нервового збудження, роздратування.
7. **Горе** – це негативно забарвлені душевні переживання, печаль, смуток, скорботу поєднанні з розпачем, яке виникає у результаті втрати близької людини; процес, за допомогою якого людина працює з болем втрати, поступово відновлюючи почуття рівноваги і наповненості життя.
8. **Гуманізація навально-виховного процесу** – це організація виховного (навчального) процесу на засадах людяності, визнання цінностей людської особистості, її права на вільний розвиток та реалізацію своїх здіб-

ностей.

9. **Депривація** – це психічний стан людини, пов’язаний з втратою чогось, через недостатнє задоволення певної важливої потреби. Д. призводить до різних психічних порушень і проявляється в трьох основних формах: емоційна довгочасна відсутність ласки, турботи, людської теплоти, розуміння; сенсорна недостатність подразників для органів чуття; психічна неможливість задовольнити деякі основні життєві психічні потреби в достатній мірі і протягом тривалого часу.
10. **Життєва компетентність** – здатність молодшої людини ефективно розв’язувати проблеми, що виникають в реальних життєвих ситуаціях, діяти адекватно вимогам соціуму та у відповідності з власною природою.
11. **Криза** (від грецьк. *krisis* – рішення, повторний пункт, вихід) – тяжкий перехідний стан людини, який викликаний внутрішнім або зовнішнім чинником або різкою зміною статусу персонального життя.
12. **Кризова ситуація** – ситуація емоційного та інтенсивного стресу, що вимагає звичайної зміни уявлень про світ, і про себе за короткий проміжок часу.
13. **Молодший школяр** вчиться спрямовувати свою увагу на учбове завдання і утримувати її певний час. У навчанні триває формування особистості молодшого школяра, значний вплив на що здійснює спілкування з учителем, ровесниками, життя в дитячому колективі. Молодші школярі безвідмовно визнають авторитет учителя і наслідують його (погляди, манеру поведінки тощо).
14. **Особистість** – суспільна істота, яка вільно та відповідально визначає свою позицію серед інших, здатна до свідомих соціальних дій, самостійного вибору та прийняття життєво доцільних рішень.
15. **Позиція** – це система ставлень особистості до явищ, людей, об’єктів; їх оцінка, заснована на індивідуальному досвіді, моральних принципах і переконаннях.

16. **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** – стійка реакція на травмуючу подію. Коли людина переживає ПТСР, обов’язковою є наявність травмівного чинника.
17. **Провідна діяльність** – учіння, основною метою якого є засвоєння наукових знань, формування навичок і вмінь та розвиток мислення.
18. **Психологічна компетентність дорослих** – знання і розуміння себе, дитини та інших людей, уміння не зашкодити собі та іншим у розв’язанні проблем, які виникають; уміння знаходити засоби подолання своїх негативних станів і надати допомогу іншим (за О. Алексеевою).
19. **«Психотравма»**, «травмівний стрес» часто вживаються як синоніми. Ними позначають будь-яке переживання, що спричиняє нестерпні душевні страждання. Це переживання невідповідності між загрозою та індивідуальними можливостями її подолання. Стан травмівного стресу супроводжується інтенсивним страхом, гострим відчуттям безпорадності та втрати контролю, фізіологічними змінами та змінами способу саморегуляції. Наслідком психотравми можуть бути тривалі фізичні, психічні й особистісні розлади.
20. **Розвиток особистості** – послідовні кількісні зміни свідомості та поведінки особистості від народження і до кінця життя, становлення людини як суб’єкта культури і життєтворчості.
21. **Самовиховання** – активізація особистістю власних зусиль, спрямованих на видозміну і вдосконалення своєї моральної свідомості та поведінки.
22. **Соціалізація** – процес соціального розвитку особистості, формування її соціальних якостей; результат виховання дітей та учнівської молоді, що здійснюється в ході їхньої діяльності та спілкування з іншими людьми.
23. **Стрес** (від англ. *stress* – напруга) – стан людини, який характеризується сильним напруженням і який виникає у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори).
24. **Стесор** – фактор, який викликає стан стресу; це фактор навколишнього середовища або особистий, дія якого виводить з рівноваги фізіологічні і

психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняє виникнення стресу.

25. **Сум** – це група емоцій, що переживаються в ситуаціях, що містять розчарування або втрату. Сум характеризується почуттям невимогоди, втрати та безпомічності. Люди в стані суму часто створюють тихими, менш енергійними і відчуженими.
26. **Утрата** (втрата) – це дія, внаслідок якої хтось залишається без когось, чого-небудь, втрачає когось, щось.
27. **Ціннісна система** – складно побудований регулятор особистості, який відображає у своїй структурі та змісті особливості її духовно практичної діяльності.
28. **Ціннісні орієнтації** – спрямованість інтересів і потреб особистості на певну ієрархію життєвих цінностей; способи диференціації нею об'єктів і явищ за їх значущістю для себе.
29. **Якість** – це сукупність характеристик об'єкта, які відносяться до його здатності задовольняти встановлені або передбачені вимоги.
30. **Якість освіти** – комплекс характеристик освітнього процесу, що визначають послідовне та практично ефективно формування компетентності та професійної свідомості. Це певний рівень знань і вмінь, розумового, фізичного й морального розвитку, якого досягли випускники освітнього закладу відповідно до запланованих цілей навчання і виховання.
31. **Якість індивідуального життя** – це ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Якість життя визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим. Такі процедури можна розділити на дві основні групи:



ПІСЛЯМОВА

Шановні читачі, якщо представлений практичний матеріал допоможе вам у роботі, використовуватиметься вами на практиці, то автор вважатиме своє завдання цілком виконаним.

Автор не претендує на вичерпність поданого матеріалу, адже це лише один з кроків показати, яке величезне значення має в роботі психолога-практика «здатність розв'язувати житеві ситуації, оскільки це є важливою професійною якістю, яке тією чи іншою мірою має виявитись у всіх видах кваліфікованої праці» (І.Д. Бех), уміння навчити зростаючу особистість орієнтуватися, аналізувати, розв'язувати життєві ситуації, які пронизують усю тканину людського життя, оскільки від цього залежить психологічна готовність кожної дитини до зустрічі віч-на-віч з непростим дорослим самотійним життям (життєва компетентність), дати їй відчуття себе як свободної особистістю для СТВОРЕННЯ нового, корисного, що дає відчуття якості свого життя (суб'єктивний вимір, психологічний аспект), а значить і задоволення ЖИТТЯ!

Із вдячністю кожному читачу за проявлений інтерес до авторської праці,

Ірина Литвиненко



ЛІТЕРАТУРА

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал, 1995. – № 1. – С. 3-19.
2. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А.Ф. Бондаренко. – Изд. 4-е, испр. и допол. – К.: «Освита України». 2007. – 332 с.
3. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агенство. 1998. – 263 с.
4. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: Монографія / [А. М. Богуш, Л. О. Варяниця, Н. В. Гавриш, С. М. Курінна, І. П. Печенко]; Наук. ред. А.М. Богуш; За заг. ред. Н. В. Гавриш. – Луганськ : Альма-матер, 2006. – 368 с.
5. Євдокимова Н.О. Ситуативно-проблемний підхід до рішення 100 шкільних проблем: навчальний посібник / Н. О. Євдокимова, Н. Б. Іванцова, Л. А. Опанасенко. – Миколаїв : Іліон, 2013. – 504 с.
6. Кадыров Р. В. Постравматические стрессовые расстройства (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика, психологическая помощь: учебное пособие / Р. В. Кадыров. – СПб. : Речь, 2012. – 448 с.
7. Максименко С. Д. Психологія особистості / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М.В. Папуча. – К. : Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
8. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо. – 928 с.
9. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями/ В. Ю. Меновщиков. – 3-е изд. испр. – М. : Смысл, 2005. – 182 с.
10. Мир детства: Младший школьник / Под ред. А. Г. Хрипковой; Отв. ред. В. В. Давыдов. – М. : Педагогика, 1981. – 400 с.
11. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної

- допомоги : методичні рекомендації / Р. А. Мороз. – Миколаїв : Іліон, 2016. – 224 с.
12. Сарджвеладзе Н. Травма и психологическая помощь / Нодар Сарджвеладзе, Зураб Беберашвили, Дареджан Джавахишвили [и др.]. – 3-е изд., испр. – М. : Смысл, 2019. – 179 с.
13. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 315 с.
14. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. – Вид. 2-ге, стретейтип. – К. : Либідь, 2001. – 536 с.
15. Особистість у кризових ситуаціях : огляд сучасних психодіагностичних методик: навчальний посібник / Н. О. Євдокимова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О.В.Федан. – Миколаїв : Іліон, 2006. – 342 с.
16. Панок В.Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку практичної психології в Україні. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2011. – 31 с.
17. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал, 1995. – №1. – С. 3-19.
18. Практикум по психологии посттравматического стресса, Ч.1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец и др. – М.: Изд-во «Когнитив-Центр», 2007. – 208 с.
19. Програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні (Автор. кол. І. Д. Бех, Т. Ф. Алексєєнко, Г. О. Балл та ін.) // Шкільний світ. – 2010. – № 33 (545). – С. 4-36.
20. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методологічний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. – 207 с.

21. Решетников М.М. Психическая травма / М.М. Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
22. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку. Монографія / В. Г. Панюк. – Чернівці: Технодрук, 2010. – 486 с.
23. Сарджвеладзе И., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Маташвили Т. Травма и психологическая помощь. Практическое руководство, основанное на опыте НПО Грузии. – М. : Смысл, 2019. – 179 с.
24. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 124 с.
25. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
26. Тарабрина Н. В. и др. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Часть 1. Теория и методы. – М.: Когито-Центр, 2007. – 208 с.
27. Титатренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко ; Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2009. – 64 с.
28. Трубицына Л. В. Процесс травмы / Л. В. Трубицына. – М.: Смысл, ЧеРо, 2005. – 218 с.
29. Фельдштейн Д. И. Детство как социально-психологический феномен и особое состояние развития / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 1998. – № 1 январь-февраль. – С. 3-20.
30. Фельдштейн Д. И. Феномен Детства и его место в развитии современного общества / Д. И. Фельдштейн // Мир психологии. – 2002. – № 1 (29). – С. 9-20.
31. Фридман М. Дж. Посттравматическое стрессовое расстройство. Психологическая энциклопедия, 2-изд. / Под ред. Р. Карсини, А. Ауленбаха. – СПб. : «Когито-Центр», 2005. – 467 с.

Навчальне видання

Литвиненко Ірина Сергіївна

ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

(кредит: молодший шкільний вік)

Програма «Знаю і Розумію» (З. і Р.) - 2

Психологічна допомога учням молодшого шкільного віку
в життєвих ситуаціях

Практичний посібник

Друкується в авторській редакції

*Передрук усього видання і окремих розділів заборонено.
Будь-яке комерційне використання даного видання можливе лише
з дозволу авторів.*

Окремі зображення, що використані в оформленні методичних рекомендацій,
розміщені в мережі Інтернет для вільного використання

Формат 60х84^{1/16}. Умовн. друк. арк. 16,1. Наклад 100 пр.
Зам. № 50/22

Видавець та виготовлювач ФОП Торубара В.В.
вул. Наваринська, 5–17, м. Миколаїв, 54001, тел.: (067) 800-70-70
Свідоцтво суб'єкта видавничої діяльності ДК № 4626 від 9.10.2013