

**Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України**

**Києво-Печерський ліцей № 171 «Лідер»**



# **Психологічний супровід як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів**

**Методичний посібник**

**Київ**

**2015**

УДК 159.922

ББК ...

*Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол № 6 від 28 травня 2015 р)*

**Рецензенти:**

**Клименко В.В.** – доктор психологічних наук, професор, головний науковий співробітник лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України.

**Тополов Є.В.** – доктор психологічних наук, доцент кафедри загальної і медичної психології та педагогіки Національного медичного університету імені О.О. Богомольця.

**Психологічний супровід як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів :**  
[методичний посібник] / Д.Г. Кравченко, О.М. Кокун, Н.М. Панасенко [та ін.] за ред. С.Д. Максименка. – К., 2015. – 101 с.

Посібник є результатом спільної науково-експериментальної роботи Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України та Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер». Містить систематизований виклад теоретико-методологічних та практичних доробок, спрямованих на активізацію пізнавальної діяльності учнів, здійснення психологічного супроводу їх навчання, спрямованого на розвиток цілісної і неповторної особистості учня в сучасному навчальному закладі.

Посібник призначено для викладачів шкіл та шкільних психологів, студентів вищих навчальних закладів освіти, аспірантів тощо.

© Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2015

© Києво-Печерський ліцей № 171 «Лідер», 2015

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b>	(Максименко С.Д.) .....	4
<b>ВСТУП</b>	(Максименко С.Д., Кравченко Д.Г.) .....	10
<b>МАНІФЕСТ</b>	(Кравченко Д.Г.).....	13
<b>РОЗДІЛ I</b>	<b>Загальні вимоги до проведення експериментальних уроків з використанням психологічних вправ</b> (Кравченко Д.Г., Панасенко Н.М.) .....	16
1.1.	Організація уроку з використанням психологічних вправ.....	16
1.2.	Рекомендації щодо структури експериментального уроку..	17
1.3.	Навчаючий, проектуючий, розвиваючий, формуючий і самоздійснюючий впливи психологічних вправ .....	19
<b>РОЗДІЛ II</b>	<b>Використання психологічних вправ на уроках в загальноосвітньому навчальному закладі</b> .....	21
2.1.	Використання психологічних вправ на уроках у початковій школі (Підлісна С.В.).....	21
2.2.	Використання психологічних вправ на уроках з англійської мови (Зеленська З.П.).....	27
2.3.	Використання психологічних вправ на уроках української мови (Солов'янов М.О., Комлева К.О.).....	36
2.4.	Використання психологічних вправ на уроках української літератури (Мартолог Н.В., Орлюк Я.В.).....	42
2.5.	Використання психологічних вправ на уроках образотворчого мистецтва (Ткачук М.Г.).....	48
2.6.	Використання психологічних вправ на уроках інформатики (Костенко А.О.).....	51
2.7.	Використання психологічних вправ на уроках логіки та математики (Макодзеба М.О.).....	58
<b>РОЗДІЛ III</b>	<b>Використання психологічних вправ у позакласній роботі в загальноосвітньому навчальному закладі</b> .....	60
<b>РОЗДІЛ IV</b>	<b>Використання психологічних вправ на заняттях у дошкільному навчальному закладі</b> (Павленко М.В.) .....	74
4.1.	Підходи до використання психологічних вправ у дошкільному навчальному закладі.....	74
4.2.	Методичні рекомендації при проведенні гештальт-вправ та ігор з дошкільниками.....	77
<b>РОЗДІЛ V</b>	<b>Загальнометодичні та практичні засади психологічного супроводу навчальної діяльності учнів</b> (Кокун О.М.) .....	80
5.1.	Принципи та етапи психологічного супроводу .....	80
5.2.	Методи діагностики та оптимізації адаптаційних можливостей учнів .....	82
5.3.	Практика психологічного супроводу навчання .....	92
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>	.....	100
<b>ДОДАТКИ</b>	.....	102

## ПЕРЕДМОВА

Сучасна практична психологія являє собою досить строкату і, водночас, сумну картину. Безліч емпіричних даних (які дуже часто невідомо про що говорять), саморобних, житейських за своєю суттю, теоретичних схем, що зазвичай відображають лише одне – особливості розумового процесу своїх авторів, а десь зовсім осторонь – фундаментальні філософсько-методологічні положення про буття і свідомість, активність, сутність і явище тощо.

Важливим моментом нашої підвищеної уваги до методологічних підвалин генези психіки є бажання якось зрушити з місця низку проблем психологічної практики. Відсутність дійсної теоретичної основи призводить до того, що скажімо, така необхідна і важлива робота в галузі психології розвитку дитини або просто відсутня, або ґрунтується на суто житейських уявленнях практичного психолога.

Наші дані говорять, також, про те, що цілісність онтогенези психіки слід розглядати в іншій площині – як цілісність життєвого шляху людини від народження до смерті. При цьому зовсім не слід абстрагуватись від анатомо-морфологічних структур (задатків), про що наша психологія сором'язливо мовчала багато років. Адже специфіка онтогенетичного розвитку людини полягає в тому, що він підпорядковується і дії біологічних законів (як і розвиток тварин), і дії суспільно-історичних законів.

Таким чином, об'єкт генетичної психології – особистість, духовно-тілесний індивід, породжений своєю власною предметно-практичною діяльністю, котрий потім трансформується в якихось її аспектах у її власну діяльність. Нормативний об'єкт (належна особистість) задається програмою віддалених цілей навчання і виховання. Звідси і впливає глибинний зміст предмета психології – генезис психічних властивостей людини.

Певна складність природи психологічних понять полягає в тому, що вони виступають у трьох різних аспектах:

- 1) аксіологічному – як вид загальнолюдського знання, що передує будь-якому науковому аналізу – засобу передачі досвіду із покоління в покоління;
- 2) семантичному – знання про психіку, свідомість і діяльність людини – продукт наукового дослідження;
- 3) прагматичному – застосування психологічного знання про генезис психіки, свідомості і діяльності – засіб їх практичного застосування.

Зрозуміти особистість як цілісність, що саморозвивається, – одне з кардинальних завдань генетичної психології особистості, галузі психологічного знання, яка, на цей момент, переживає процес становлення, проте має велике майбутнє.

Дослідження таких складних систем, як особистість, вимагає застосування відповідного методу. Він повинен бути адекватним об'єкту, що вивчається. І, водночас, метод є втіленням і методологічно-рефлексивного вираження підвалин теоретичної позиції. Генетико-психологічний погляд на особистість

означає розуміння її як унікальної цілісності, що саморозвивається, саморегулюється і є носієм довічного вселюдського духу.

Сучасна наука, фактично, не здатна досліджувати утворення такого ступеню складності, як особистість та науково-емпіричний факт як об'єкт вивчення. Практично всі методи і методичні процедури спрямовані на «зупинку» в часі і розкладання складного об'єкта на елементарні частки. Тим самим відбувається фактичне знищення об'єкта, адже найбільш важливі його властивості (які лише й роблять його саме цим об'єктом), безнадійно зникають з поля зору дослідника.

Подальший рух у цій емпіричній парадигмі, як справедливо зауважував ще Л.С. Виготський, вже не лише не може дати чогось принципово нового і важливого, але й починає викликати розчарування і науковий негативізм.

У культурно-історичній теорії створено унікальну методичну процедуру, експериментально-генетичний метод, який долає «поелементність» підходу до складного явища і його зупинку в часі (фактично в плинні існування і становлення). Відомо, які фундаментальні явища дозволили встановити цей метод у плані привласнення людиною загальнолюдського досвіду у формі власних здібностей.

Але цей метод просто не розрахований на роботу з унікальною цілісністю, що саморозвивається (особистість). Тому проблема методу для нас була першочерговою і фундаментальною. Здається, нам вдалося визначитися в тому, що генетико-моделюючий метод (у тому розумінні, яке ми вклали в книжці), повною мірою є адекватним об'єкту, що досліджується, - існуючій і постійно змінній особистості дитини.

Цей методичний посібник відображає нашу спробу «побачити» психологію особистості саме з цієї позиції і відчуті її (позиції) можливості, щодо прояснення численних таємниць людського існування. Здається, ми не помилилися в евристичності обраного ракурсу, хоча, зазначимо, було дуже нелегко зберігати, власне, науково-евристичний погляд – дуже вже привабливим є бажання «зісковзнути» на аналіз існуючих теорій особистості та й... вибудувати свою власну.

Ми прагнули практично втілити в багатогранну педагогічну практику застосування психологічних методів і методик та їх вплив на розвиток саме особистості. Тому нам вдалося уникнути цих спокус, оскільки застосування психологічних впливів виступало в нас як чинник та засіб розвитку особистості школяра.

Згідно зі створеною нами оригінальною теоретичною парадигмою, в основі психології генези особистості – дія потреби як генетично вихідної одиниці розвитку і існування особистості. Являючи собою енергетично емкий інформаційний потік, потреба специфічно з'єднує біологічні і соціальні детермінанти і вступає, у вигляді довічної рушійної сили саморозвитку людської істоти – особистості.

Суперечливе єднання біологічного і соціального, свідомого і несвідомого, що відбувається в «точці світу» – особистості, і забезпечує її динаміку, а отже – існування, породжує найбільш важливі, атрибутивні властивості особистості.

Постійний енергетичний план потреби створює реальні передумови формування самою особистістю власне реципрокних механізмів, які побудовані на достатньо потужних соціальних факторах, що трансформуються в онтогенезі людської істоти в біологічні (морфологічні) структури.

Новизна, навіть сміливість нашого погляду на генезу особистості полягає в тому, що ми свідомо приймаємо точку зору про те, що біологічне і соціальне «в» особистості являють собою співвідношення (як це зазвичай постулюється в сучасній науці), насправді ці дві фундаментальні детермінанти життя утворюють дійсну (не метафоричну лише!) єдність, і соціальне в онтогенезі людини стає біологічним.

Це – кардинальна теза. Людські стосунки двох люблячих істот, сила потреби, що виявляється в них, зустрічаються, опредметнюються і утворюють твір – нову істоту, біологічну за визначенням, оскільки вона – жива. Але вона породжена соціальними стосунками, і це робить її людською живою істотою відпочатково. Вона відпочатково – диво (саме так назвав людську особистість О.Ф. Лосев).

Внутрішній світ нової особистості, як перша похідна від енергетики з'єднання біологічного і соціального в потребі, являє собою живу і красиву картину того, що може відбутися в результаті динамічних взаємодій і взаємопереходів біологічного і соціального. Так природа дійсно рефлексує себе (милується собою) в цьому диві, створеному нею...

Потенційно й актуально вже зародок людини, який є Твором двох соціальних істот, являє собою особистість в її інших специфічних формах існування. Якою б не була незвичною і суперечливою ця наша думка, ми наголошуємо на ній і з задоволенням відзначаємо, що вона збігається з тими емпіричними даними, що їх, щодо раннього онтогенезу людини, отримала в останній час світова біологія і медицина.

Плідне з'єднання цих двох шляхів наукового пошуку – генетичної психології та біології людини – може призвести до дійсно революційних зрушень у наших поглядах на людину, духовне, особистісне. Можливо, ми ще раз переосмислимо релігійний світогляд...

Сподіваємось, нам вдалося реалізувати унікальний погляд на те, як внутрішня картина світу людини, реалізуючись у переживаннях, вибудовує саму тканину життя із власних психічних станів.

І цілком логічно впливає проблема структури. Механістичність і недоречність суперечок щодо того, чи має в дійсності особистість структуру, очевидна: будь-яка складна система обов'язково являє собою структуру, а оскільки особистість – система, що саморозвивається, її структура протягом всього часу існування процесуально реалізується, забезпечуючи життєдіяльність людини і водночас набуваючи все більш розвинених, витончених форм. Структура особистості виникає як своєрідне відображення світу, в якому доведеться жити... Хотілося б, щоб ця думка не пройшла поза увагою тих, кому цікава психологія особистості.

Актуальність зробленого нами дослідження визначається необхідністю прискореного впровадження результатів психологічних наук у сферу освіти, і в

першу чергу, в тій області, яка безпосередньо пов'язана з теорією і практикою розуміння особистості підрастаючого покоління. В зв'язку з цим центральним моментом у психології виступає особистість в її онтогенезі (це і народження особистості, це і дошкільник, це і молодший школяр, це і підліток, і юнак).

У чому ж суть проблеми? Суть проблеми полягає в тому, що треба ввести психологію особистості в атрибутивний і категоріальний апарат психології, тому що парціальний підхід, який існує зараз (за вдалим висловом Ланге), нагадує Пріама, який сидить на розвалинах Трої, це коли всі говорять на різних мовах. Колосальна кількість методик, «могильник» цих методик не визначає і не поглиблює особистість, він її розриває на «шматочки», так само як і предмети загальноосвітніх дисциплін у школі, так само, як і предмети у вишах – відсутній цілісний підхід до розуміння професійно значущих якостей і тим більше фундаментальне значення розуміння особистості.

Тому, перш ніж підійти до проблеми особистості, ми гіпотетично передбачали, що потрібно спочатку знайти і обґрунтувати принципи побудови методу, який був би адекватний дослідженню особистості, її цілісності та неповторності. В силу цього, нам необхідно здійснити методологічну рефлексію проблем розвитку особистості в психології, намітити конкретні процедури. Пряме просування по прямій лінії дослідження особистості немов би в «лоб» не дає жодних результатів, йде лише набір характеристик, з одного боку, з другого, тих або інших якостей, властивостей і так далі, що не дає можливості зрозуміти особистість, її внутрішній світ та її рушійну силу. Тому методологічна рефлексія, яка зроблена нами, полягає в тому, що сучасна психологія підходить, висловлюючись словами Л.С. Виготського: до «просування по прямій лінії», проте продовження все тієї ж роботи, накопичення матеріалів стає «безплідними».

І ось у ході цієї методологічної рефлексії нам належить сформулювати нові підходи до організації педагогічних та психологічних досліджень, позначити їх дієві кордони, визначити критерії реалістичної та практичної активності психологічних знань, розробити засоби і способи верифікації, а також шляхи органічного впровадження їх у дослідницьку, евристичну процедуру відкриття особистості заново та шляхи органічного впровадження їх у соціальну, педагогічну практику з позиції такого розуміння особистості. Через це, необхідно зрозуміти, гіпотетично намітити, а який має бути рух до особистості, які підходи повинні конституювати особистість? Чи придатний у цьому випадку експериментально-генетичний метод або треба звертатися до генетико-моделюючого методу? Чи придатні ті або інші процедури, які використовуються в психологічній практиці для більш глибокого вивчення особистості? Ні. Розгрібати цей «могильник» методик і Всіх інших процедур є не доцільним, їх можна використовувати як додаткові засоби. Тому ми, здійснивши логіко-психологічний аналіз теорії особистості і різних підходів, підійшли до того, що, точно так, як і при визначенні тієї або іншої здібності, яка привласнюється школярем, студентом, дорослим, тобто, через конструювання змісту тих або інших дисциплін (математики, історії, природознавства і так далі) вимагає вичленення генетично висхідної одиниці.

Що ж є тим моментом, як говорив О.М. Леонтьєв, що особистість – це внутрішній момент діяльності, це методологічний захід, це методологічна парадигма, в рамках якої ми і працюватимемо, але зосередимо свої зусилля на внутрішніх можливостях особистості. Як же розкрити цю особистість? Чи складається вона з підструктур? Що ж є генетично висхідними одиницями? Для того, щоб правильно розкрити саму особистість, необхідно розкрити її ядерну основу. Що ж конститує особистість? Що ж являє собою те, що «відмирає», і залишається лише серцевина, яка містить у собі примат цілого? Якщо знайти цю абстракцію, яка неділима, і вичленити її, бо вона містить у собі, як ми вже говорили, примат цілого, тобто розвиваючись, ця генетично вихідна одиниця, власне, довкола неї і «ліпиться» особистість. А що ж в особистості, яка сама по собі рухається, яка розвивається, яка схильна до всіх соціальних, педагогічних впливів? Що ж основне там?

Тому тут ми підійшли до необхідності побудувати нові принципи побудови генетико-моделюючого методу. Гіпотетично ми передбачили, що ось таким «ядерним» утворенням особистості може виступати потреба, яка розглядається з позиції цілісної і неповторної особистості. Представлені генетико-вихідні одиниці тих чи інших здібностей та «потреби» як джерела і спонукальної активності індивіда (лат. *vis vitalis* – життєва енергія) і її глибинність та відпочаткову єдність (синтетичність) (лат. *vis vitae* – життєва сила), яка конститує особистість.

Потреба формує і примушує у людини потребу вчитися. При цьому ми зовсім не маємо на увазі шкільне (будь-яке організоване) навчання і, з іншого боку, заперечуємо тезу, що, буцімто, людину примушують вчитися якісь обставини (хоча і те, і інше в житті людини трапляється).

Мова про інше – бажання, жага навчання, засвоювати нові способи дій і формувати власний досвід є внутрішнім для кожної людини вже в пренатальному періоді і зумовлено воно енергією потреби. При цьому, це бажання не зникає аж до кінця фізичного існування людини. Ідея цього, на наш погляд, така: засвоєння способів дій, набуття досвіду, спрямоване не саме на себе, а на те, щоб людина, засвоївши все це, сама почала створювати світ. Створювати, в буквальному сенсі – створювати власні рухи, власні способи управління сенсори кою, власні думки, ідеї, врешті створювати нове життя. Тож, користуючись філософською термінологією, людина розпредметнює світ у навчанні і опредметнює його (буквально – створює новий світ) у творчості.

Сучасний стан суспільного розвитку поставив і перед школою та освітою принципово нове завдання – виховання особистості в умовах демократизації суспільних інститутів, в умовах диференційованого особистісно-орієнтованого навчання.

На заміну суб'єктно-об'єктним відносинам між тим, хто навчає, і тим, хто навчається, мають прийти суб'єктно-суб'єктні відносини, при яких обидва учасники навчального процесу активні, рівноправні у взаємодії і взаємно пошановані. Важливим також є забезпечення кожному учневі таких умов, за яких він міг би найкращим чином реалізувати свої потенційні можливості та здібності.



Вбачаємо необхідність змінення традиційного підходу до уроку. А саме – впровадження в навчально-виховний процес уроків нового типу, де поряд із звичайними засобами і прийомами навчання будуть впроваджуватись і психологічні методи (вправи, ігри тощо).

Опираючись на думку Г.С. Костюка, що процес становлення людської особистості здійснюється як «саморух», якому властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов. За формулою детермінації, яку висунув С.Л. Рубінштейн, зовнішні умови впливають на процес розвитку через внутрішні умови, що містяться в самому індивіді.

Діяльнісне опосередкування особистісного розвитку учня може бути більш ефективним за умови застосування інноваційних психологічних технологій в навчально-виховному процесі загальноосвітнього навчального закладу. Таке середовище дійсно буде навчаючим, проектуючим, розвиваючим, формуючим і самоздійснюючим. У свою чергу це створить умови для гуманізації навчально-виховного процесу в навчальному закладі; забезпечить більш сприятливі умови для саморозвитку особистості учня; допоможе учням в пізнанні себе, своїх здібностей, нахилів, інтересів, у реалізації своїх можливостей в навчально-виховному процесі; розкриє потенційні можливості кожного учня; підвищить якість навчально-виховного процесу; активізує гармонійний розвиток родинної та шкільної освіти; підвищить рівень мотивації учнів до навчання; позитивно вплине на активізацію пізнавальних процесів та, як результат, покращить якість знань учнів. Діяльнісний підхід дає змогу організувати творчу самоздійснюючу діяльність учнів в межах кожного навчального предмету, кожного уроку

Створення та впровадження в навчально-виховний процес ЗНЗ інноваційних психологічних технологій розвитку особистості учня дозволять максимально оптимізувати процес його повноцінного особистісного розвитку.

## ВСТУП

Зміни в українському суспільстві потребують кращого усвідомлення чому, що і як слід змінювати в сучасній освіті. В основі цього лежить базове розуміння сутності сучасних цивілізаційних змін та нових вимог, які вони ставлять перед людиною, її життєдіяльністю, прагненням помістити розвиток освіти у контекст підготовки людини до життя у XXI столітті.

Безумовно, що сучасний стан суспільного розвитку поставив і перед школою та освітою принципово нове завдання – розвиток особистості в умовах демократизації суспільних інститутів, в умовах диференційованого особистісно-орієнтованого навчання. Оскільки сучасна цивілізація істотно розширила комунікативне середовище, в якому живе і діє людина, то для того щоб у таких умовах залишатися собою й ефективно працювати, особистість має бути самодостатньою, здатною свідомо орієнтуватися в суспільстві. На заміну суб'єктно-об'єктним відносинам між тим, хто навчає, і тим, хто навчається, мають прийти суб'єктно-суб'єктні відносини, при яких обидва учасники навчального процесу активні, рівноправні у взаємодії і взаємно шановані. Важливим також є забезпечення кожному учневі таких умов, за яких він міг би найкращим чином реалізувати свої потенційні можливості та здібності.

З найдавніших часів знання самої людини, розуміння властивостей і механізмів її поведінки, фактів і умов її розвитку та формування складали і складають по сьогоднішній день одну з найбільш необхідних частин професійних знань вчителя, одну з основ його педагогічної діяльності. В розв'язанні цього важливого завдання велика роль належить психології, яка займає важливе місце в навчально-виховному процесі. В наш час здивувати людину чим-небудь не так вже й важко, адже наше сьогодення наповнене вражаючими дивовижними відкриттями і зверненнями в соціальній, науковій, політичній та економічній сферах. Але все ж таки, найзагадковіші, далеко ще не вивчені до кінця таємниці, знаходяться в самій людині і, особливо, в її діяльності.

Сучасна шкільна освіта потребує «перевинайдення». Нинішню вкрай застарілу модель навчання уже неможливо удосконалити чи модернізувати. Сучасне суспільство потребує абсолютно нового підходу до навчання, виховання та розвитку загалом. Якщо раніше вчителі казали учням «перепиши цю вправу» чи «зроби ще раз цю задачу», то тепер учні вимагають від нас, педагогів, «винайдіть заново, перевинайдіть школу, збудуйте школу, у якій нам було б цікаво навчатись». Тому, саме час, на нашу думку, впроваджувати психологію в повсякденне життя кожного учня та вчителя, адже вчитель-психолог, завдяки своєму життєвому досвіду, може багато відчути, побачити, зрозуміти і навіть передбачити в інших людях. Адже наше ставлення до учнів, наші реакції на їхні дії, наші дії по відношенню до них визначаються тлумаченням внутрішнього, психологічного розуміння і змісту поведінки дитини.

Для реалізації вищевказаних завдань на базі Києво-Печерського ліцею № 171 «Лідер» створено науково-дослідну лабораторію «Психології розвитку особистості» при Інституті психології імені Г.С.Костюка НАПН України (на громадських засадах).

Адже сучасне високотехнологічне суспільство вимагає суттєвих змін парадигми освіти, яка повинна не тільки давати учням знання, а й формувати інструмент для можливості здобуття знань. Для подолання найбільш поширених проблем навчального-виховного процесу, таких як невміння вчитися й долати труднощі пізнавальної діяльності учнями, здобуття ними низки спеціальних навичок; з метою гуманізації та індивідуалізації сучасного навчання вбачаємо необхідність змінення традиційного підходу до уроку. А саме – впровадження в навчально-виховний процес уроків нового типу, де поряд із звичайними засобами і прийомами навчання будуть впроваджуватись психологічні методи.

До таких нових інструментів навчання і виховання належать психологічні методи, зокрема вправи гештальт-напряму, основою яких є невимушене спілкування і співтворчість учителя та учня. Основна мета таких вправ – знімати нервову, психічну та м'язову напругу, зосереджувати увагу школярів, розвивати вміння краще розуміти себе і інших, створювати умови для особистісного зростання.

Безперечно, особливостями таких уроків є і покращення зосередження уваги, адже урок стає більш цікавим, відзначається високою динамікою та покращенням психологічного клімату. Також важливо зазначити і підвищення згуртованості учнів через методи саморозкриття та самопізнання. На нашу думку, особливо доцільним є використання психологічних вправ при знайомстві з класом, при привітанні, що дає можливість створення творчої атмосфери, адже психологічні вправи надають можливість дітям розкривати свої почуття, допомагають позбавитися комплексів, агресії.

Опираючись на думку Г.С. Костюка, що процес становлення людської особистості здійснюється як «саморух», якому властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов, загальна гіпотеза дослідження базується на припущенні про те, що подальше розроблення і впровадження системи психолого-педагогічних методів в навчально-виховний процес створить умови для гуманізації навчання, забезпечить більш сприятливі умови для саморозвитку особистості учня, допоможе учням в пізнанні себе, своїх здібностей, нахилів, інтересів, у реалізації своїх можливостей.

Адже саме зовнішні умови визначаються природним і суспільним середовищем, необхідним для існування індивіда, його життєдіяльності, навчання, праці, розвитку. За формулою детермінації, яку висунув С. Л. Рубінштейн, зовнішні умови впливають на процес розвитку через внутрішні умови, що містяться в самому індивіді.

Оскільки у сучасній освіті основний акцент ставиться саме на гуманістичній спрямованості педагогічного процесу, а це передбачає, зокрема, ставлення до школяра не як до об'єкта навчання й виховання, а як до суб'єкта

спілкування й потребує розвитку в учнях самостійності, самоорганізованості, здібності вступати в діалог з іншою людиною.

Саме тому, ми можемо стверджувати, що застосування спеціальних психолого-педагогічних інноваційних технологій, створення банку даних наукових розробок, сучасних технологій, діагностичних досліджень, висвітлення проблем та напрацювань у науково-методичних виданнях та подальше створення та впровадження в навчально-виховний процес уроків нового типу, основу яких складатиме комплекс психологічних методів, позитивно вплине на активізацію пізнавальних процесів та як результат: забезпечить високий рівень психолого-педагогічної підготовки науково-педагогічних кадрів (вчителів); оптимізує зміст навчального матеріалу з погляду вікових та індивідуальних можливостей учнів; гуманізує навчально-виховний процес на всіх його етапах; покращить якість знань учнів.

Адже освіта XXI століття – це освіта для людини, її стрижень – розвиваюча, культуротворча домінанта, виховання відповідальної особистості, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, вміє критично мислити, опрацьовувати різноманітну інформацію, використовувати набуті знання і вміння для творчого розв'язання проблем, прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни.

## МАНІФЕСТ ОСВІТА XXI

Людство ще не достатньо усвідомило наслідки сучасних цивілізаційних змін та інформаційно-наукового вибуху другої половини XX ст. початку XXI століття. Створення персональних комп'ютерів та мережі Інтернет, що значно спростило отримання, використання і передачу інформації, стало прискорювачем змін.

На цьому фоні колосальної ваги набули наукові відкриття та технічні прориви останніх десятиріч в фізиці, біології, математиці, інформатиці, техніці, роботизації, освоєнні Всесвіту. ,  
скорочено ВАК ([англ. Large Hadron Collider](#), скорочено *LHC*) - прискорювач заряджених частинок на зустрічних пучках, призначений для розгону протонів і важких іонів (іонів свинцю) і вивчення продуктів їх зіткнень, надав змогу вченим відкрити «частку-бога» або, як її зазвичай називають - бозон Хіггса. Ця частинка розкриває таємницю будови матерії та виникнення маси в інших елементарних частинках. Великим проривом, одним із самих важливих у сфері біологічних досліджень є розшифровка геному людини. Вченими вивчено і визначено механізм орієнтації в просторі людини; знайдено функціональне призначення молекули, що є визначальною у синтезі білка; з'ясована структура вірусу ВІЛ та його особливості взаємодії з клітинами носія; відкрито походження стовбурових клітин; розроблені технології штучного запліднення. Революційні дослідження в цитології та біохімії змінюють підходи до лікування людей, їх життя, ставлять нові горизонти розвитку медицини і людини. В математиці доведені теорема Ферма та гіпотеза Пуанкаре. Розвиток ІТ-технологій та роботизація виробництва – змінюють виробництво і життя людства, ліквідують ручну працю, міняють економіку і суспільство. Завдяки технічним досягненням в освоєнні космосу вдалося знайти планети, схожі на Землю, побачити воду на Марсі і сфотографувати перші моменти життя Всесвіту після Великого вибуху. Тепер ми знаємо, який вигляд мали деякі динозаври Юрського періоду, завдяки відкриттям в галузі ДНК, яка протягом десятків тисяч років може зберігати інформацію. Ми знаємо про те, яким ззовні був чоловік, що жив 40 тисяч років тому, або про те, що в крові мамонтів знаходився антифриз для виживання в зимові періоди. Це тільки незначна кількість науково-технічних відкриттів останнього часу. Маємо право, обережно зробити певні висновки - виробничі сили пішли далеко вперед. Їх поступ гальмують капіталістичні, товарно-грошові виробничі відносини. Цьому підтвердженням є постійні економічні кризи, які поступово стають перманентними, збільшення кількості військових конфліктів.

Науково-технічні відкриття надихають на думку, що людство стоїть на порозі нового способу виробництва – інтелектуального. А у зв'язку з цим, вважаємо за необхідне змінювати мету, завдання, зміст і структуру всього освітнього процесу.

Ми висуваємо гіпотезу, **по-перше – в найближчі п'ятдесят років освіта докорінно зміниться, по-друге** - існуюча до сьогодні освітня модель повністю виконала свою історичну місію, так як була створена для обслуговування індустріального суспільства. Останні досягнення докорінно змінюють сам засіб виробництва – ручна праця кардинально замінюється роботами, на заміну індустріально-інформаційного етапу розвитку, людство переходить до інтелектуального засобу виробництва, коли головним знаряддям праці стає не машина і руки людини, а людський мозок. В зв'язку з цим повинна змінюватися і освіта: цілі, завдання, методика. Від освіти знань, умінь та навичок настав час переходу до освіти розвитку людського розуму, бо головним продуктом праці стає ідея, а знаряддям – мозок людини. Педагогіка самотужки без психології не зможе досягнути мети розвиваючої освіти, тобто існує нагальна потреба у створенні нової освітньої моделі.

В свою чергу, це наводить на думку, що стара освітня модель, яка існує з кінця 17 сторіччя від Я.А. Каменського і вчених-педагогів пізнього Ренесансу, потребує нового поштовху до розвитку, модернізації, вдосконалення та створення нової освітньої технології.

Великий вчений педагог - Ян Амос Коменський вперше зібрав і систематизував всі відомості з педагогіки, навчального та виховного процесів, а також розробив революційні на той час ідеї, зокрема класно-урочну систему. Він вважав, що починати навчання треба якомога раніше, а навчальний матеріал повинен обов'язково відповідати віковій учнів; був переконаний у тому, що розум людини спроможний охопити все що завгодно. Нові ідеї і практику навчання Я. А. Коменський геніально синтезував, створивши педагогічну систему, яка була новим, вищим етапом у розвитку педагогічної думки, підсумком і теоретичним обґрунтуванням усього позитивного досвіду свого часу, часу зародження та початку розквіту індустріального способу виробництва. **Наріжним** каменем педагогіки 400 років була дидактика, а основним завданням освіти - передача учням знань, умінь і навичок, існуючих індустріальних технологій.

Новий спосіб виробництва ставить на порядок денний і нові вимоги до освіти. Нам здається, що на зміну навчально-виховному процесу (НВП) повинен прийти психолого-педагогічний (ППП). Головною метою нової освіти, можливо, стане розвиток людського розуму засобами психологічних методів, диференційованої особистісно - орієнтованої педагогіки. Ключовим завданням є формування нової постаті вчителя, заміна авторитарних методів роботи на демократичні, озброєння вчителя, як ключової фігури в освіті, науковими та психологічними технологіями.

Одночасно потрібен перехід від накопичення «Знань, Умінь та Навичок», до навчання дитини продукувати ідеї та обов'язково втілювати їх в реальний продукт праці, повсякденне життя. Сучасні реалії потребують переавантаження алгоритму «Сприйми, Усвідом, Запам'ятай» до нової освітньої

філософії, формули та логіки навчання – «Сприйми, Усвідом, Запам'ятай, Застосуй, Сотвори».

Головними завданнями нової освітньої технології ми вважаємо розвиток дитячого розуму, це передбачає в найближчій перспективі:

- створення моделі психолого-педагогічного процесу;
- створення умов для впровадження психолого-педагогічного процесу;
- розробка нової мети, завдань, змісту і структури освітнього процесу;
- виокремлення психологічних технологій, які може використовувати вчитель-психолог і вихователь-психолог;
- розробка методики підготовки вчителів-психологів;
- розробка методики підготовки вихователів-психологів (замість вихователів гпд);
- розробка Кодексу честі вчителя-психолога і Кодексу честі вихователя-психолога;
- розробка програми і методики перепідготовки вчителів;
- введення в штат загальноосвітніх навчальних закладів посади заступника директора з психолого-педагогічної роботи.

Ми пропонуємо проведення освітньої реформи у два етапи.

На I-му (зараз) запропонованої нами освітньої реформи необхідно, по-перше створення умов для впровадження психолого-педагогічного процесу, який приходить на зміну навчально-виховному. Основним завданням і тим, що вирізнятиме психолого-педагогічний процес є те, що дитина в процесі навчання отримуватиме не тільки суму знань, умінь і навичок, а і зможе сама розвивати власний інтелект, і як результат – буде здатна до створення нових знань. Таким чином освіта стане здатною відповідати на виклики сучасності, а можливо і буде випереджати їх.

По-друге, ми вважаємо, що необхідно розробити програму і методику підготовки вчителів-психологів у вищих педагогічних навчальних закладах (замість підготовки вчителів-предметників) та розробити програму і методику підготовки вихователів-психологів. Для цього виокремлюємо психологічні технології, які можуть бути використані вчителем-психологом і вихователем-психологом. Думаємо, що необхідно запровадити механізм перепідготовки вчителів, які вже працюють у навчальних закладах. Це передбачає розробку Кодексу честі вчителя-психолога, в основу якого покладено принцип «не нашкодь».

Мабуть настав час, коли в загальноосвітніх навчальних закладах необхідно запровадити посаду заступника директора з психолого-педагогічної роботи.

На II-му етапі (найближче майбутнє, до 50-років) запропонованої нами освітньої реформи відбудеться озброєння вчителя-психолога і вихователя-

психолога психологічними технологіями не тільки розвитку інтелекту, вироблення нових ідей, а і технологіями управління власним організмом і саморегуляції на клітинному рівні. Учень навчиться керувати власним організмом, буде здатним до саморегуляції і саморозвитку. Це, на нашу думку, буде безпосередньо відповідати тим викликам і вимогам суспільства майбутнього – інтелектуального суспільства, досягненням науки та техніки.

Ми впевнені у тому, що суспільство, яке вчасно зрозуміє необхідність впровадження освітніх реформ, буде в майбутньому управляти світом. Україна може стати піонером нової освітньої моделі. Нова освіта України може змінити країну і світ докорінно.



# РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ УРОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПРАВ

## 1.1. Організація уроку з використанням психологічних вправ

Психологи і фізіологи вже давно дійшли висновку, що індивідуальні розумові здібності (мислення, сприймання, уявлення) не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового та загального розвитку дитини. Нормальними умовами прояву та розвитку здібностей під час навчання є спільна ігрова діяльність з іншими дітьми, під час якої дитина не тільки рухається, а й легко запам'ятовує все почуте в даний період.

Психологічні вправи включаються в урок з метою концентрації уваги; переключення уваги; зміни виду діяльності; чергування розумових та фізичних навантажень; формування навичок міжособистісної взаємодії.

Завдяки застосуванню цих вправ, уроки проходять більш динамічно, цікаво, захоплююче. Діти працюють активніше, більше встигають, отримують задоволення від уроків.

Але важливою умовою успішності застосування таких вправ на уроці є методика їх організації та проведення.

У психологічних іграх немає тих, хто програв або виграв, тут виграють усі. Їх можна проводити на будь-якому етапі уроку, залежно від бачення вчителя. Це дасть змогу поглибити знання учнів, закріпити вивчений матеріал, зняти втому, змінити вид роботи.

Організація таких ігор здійснюється педагогом, залежно від уроку та мети, яку перед собою ставить вчитель. Керуючи грою, вчитель використовує різноманітні засоби впливу на дітей і сам виконує організаційну роль. Деколи він стає прямим учасником гри, але, зазвичай, спрямовує гру, підтримує ініціативу дітей, радіє їхнім перемогам.

Необхідність дотримуватись правил в умовах колективної гри спонукає кожную дитину співвідносити свої дії з діяльністю інших гравців, сприяє виникненню спільних інтересів, а тому є важливою умовою формування суспільних рис у поведінці дітей.

Оптимальні способи використання ігрової діяльності в системі уроків такі:

- весь урок будується на психологічних вправах;
- під час уроку, як його структурний елемент (вправи на введення в урок);
- під час уроку, як фізкультхвилинка;
- під час уроку створюються ігрові ситуації (наприклад, вправи на розвиток креативності).

Проте існують деякі обмеження для проведення гештальт-вправ:

- не варто проводити вправи без прийняття правил;
- не доцільно впроваджувати ігри на підсумкових уроках, якщо вони не використовувались раніше;

- не варто застосовувати занадто складні вправи, які не відповідають віку дітей.

Психологічні вправи введені в урок сприяють формуванню позитивної мотивації учіння, тобто бажанню вчитися, формують потребу в цьому, інтерес до навчання. Вправи дають змогу бачити власні успіхи, розуміти причини своїх невдач. І навпаки, успіх веде до перемоги, перемога до мотивації, мотивація - до бажання перемагати і до нових успіхів.

## **1.2. Рекомендації щодо структури експериментального уроку**

Загальні вимоги до уроків з використанням вправ з гештальт-напряму:

1. Готовність учнів до участі в експериментальному уроці (кожний учень повинен засвоїти правила, чітко усвідомити мету, її кінцевий результат, послідовність дій, мати потрібний запас знань для участі у вправах).

2. На етапі підготовки до проведення експериментального уроку виникає необхідність з'ясування та формулювання мети, використання кожної вправи на уроці.

3. Прийняття правил та обговорення їх з класом (правило піднятої руки; заборона викрикувати та перебивати; спрямованість на позитив, доброзичливість; правило активної участі; відмова від оціночних суджень тощо).

Правила гри виконують функцію організуючого елемента і є засобом керування навчальним процесом, визначають способи дій та їх послідовність, вимоги до поведінки, регулюють взаємини дітей у грі, вчать їх співвідносити свої дії з діяльністю інших, сприяючи вихованню наполегливості, чесності, кмітливості. Порушення правил не повинно залишатися поза увагою вчителя. Залежно від обставин він нагадує про прийняті правила. Проте під час гри не треба робити довгих зауважень, повчань, оскільки це погіршує настрій учнів, послаблює їхній інтерес, гальмує увагу.

4. Базування вправ на принципі «Тут і зараз».

5. Обов'язковий похвилинний розподіл кожної вправи на уроці.

6. Використання комплексу психологічних вправ, що складається з:

1) вправи на введення в експериментальний урок,

2) основної вправи;

3) вправи на релаксацію і зворотній зв'язок.

7. Важливим елементом такого уроку є інструкція до кожної вправи; пояснення моменту переходу від звичайного уроку до експериментального, а також виведення із вправи та переключення на інший вид діяльності.

8. Чітка постановка завдань та мети гри. Пояснення гри повинне бути зрозумілим та чітким.

9. Важливою особливістю експериментального уроку є впровадження моменту похвали учнів, їх подяки за проведений урок.

10. Вправи на уроці також можуть проходити стихійно, якщо на думку вчителя вона в певній ситуації доцільна.

Лише дотримання цих вимог дає можливість реалізації поставленої мети та досягнення бажаного результату.

### **Підготовка до експериментального уроку**

Вибір вправ для експериментального уроку. Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на учнів залежить насамперед від правильного вибору вправ. При виборі вправ потрібно враховувати форму проведення занять: урок, перерва, виховна година, ГПД, позакласний захід.

Вибір вправ залежить також від теми уроку та мети, яку ставить перед собою вчитель, від поставлених на уроці оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

### **Пояснення вправи**

Успішне проведення вправ на уроці залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей вчителя, його вміння чітко, коротко, цікаво пояснити вправу, вміло керувати її процесом. При поясненні вправи вчитель повідомляє її назву, розповідає про правила.

Після пояснення вправи вчитель обов'язково перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила.

### **Проведення вправи**

Після пояснення вправи і її правил, вона починається за вказівкою, висловленою спокійним голосом або за умовним сигналом вчителя (наприклад, сплеск у долоні).

Коли вчитель проводить вправу з розсадженням учнів у коло, то сам сидить у колі на рівні з дітьми. Якщо учні розподілені на пари і розміщені один проти одного, то вчитель ззовні спостерігає за ними, при цьому коригуючи процес.

Під час вправи вчитель уважно стежить за її ходом і поведінкою учнів.

Завдання вчителя при проведенні вправи:

- керувати вправою;
- подавати команди, розпорядження;
- робити вказівки по ходу виконання;
- самому брати участь у вправі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій дітей. Вчитель може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху. Фізичне навантаження у вправі також регулює вчитель.

### **Зворотній зв'язок**

Вправи потрібно закінчувати своєчасно, коли учні отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Закінчують вправу за сигналом вчителя.

Підводити підсумки вправи слід у позитивній формі, щоб викликати в учнів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів.

Вчитель проводить аналіз вправи, звертає увагу на правильність виконання, запитує як діти почували себе під час гри. Тобто, проведення зворотного зв'язку – один із важливих елементів проведення на уроці психологічних вправ.

Отже, застосовуючи вправи з гештальт-напрямку, можна успішно вирішувати різні поставлені завдання: знімати як нервову, психічну, так і м'язову напругу, зосереджувати увагу учнів, розвивати уміння краще розуміти себе і інших, розвивати вміння креативно мислити, створювати умови для особистісного зростання.

### **Щодо внесення змін в різні етапи уроку**

Надзвичайно важливою є зміна організаційного етапу уроку, на якому проводиться повідомлення учнів про проведення експериментального уроку, обговорення і прийняття правил поведінки на уроці.

На цьому етапі відбувається обговорення і прийняття правил експериментального уроку:

Мета: Прийняття кожним з учнів правил класу на уроці.

Хід: Учитель пропонує учасникам встановити правила роботи, записуючи їх по черзі на фліпчарті чи дощці.

Приклади правил:

- цінувати час (говорити по черзі, коротко і нечасто, за темою уроку);
- правило «Тут і зараз» (активне включення в необхідний вид діяльності, пам'ятати про своє місце і перебування на році, «проживати» урок);
- правило піднятої руки;
- бути доброзичливими до себе та до інших (Бути +);
- правило додавання (Я + Ти + Ми);
- правило поваги до своєї і протилежної статі (♀ + ♂);
- правило добровільної активності тощо;

### **1.3. Навчаючий, проектуючий, розвиваючий, формуючий і самодійснюючий впливи психологічних вправ**

Застосування в процесі викладання різних предметів в загальноосвітньому навчальному закладі психологічних вправ має широкий потенціал з точки зору навчання, виховання та розвитку дитини. Оскільки гра має велике значення, вона тісно пов'язана з усіма сторонами виховної і навчальної роботи в школі. Підчас гри, особливо вправ на розвиток креативності, відбувається важливий і складний процес засвоєння знань, який мобілізує розумові здібності дитини, її увагу, пам'ять, уяву. Гра сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості. Використання психологічних вправ на уроках в школі має важливе значення в розв'язанні оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Вправи можна використовувати в усіх трьох частинах уроку: підготовчій, основній і заключній.

Зокрема, застосування психологічних вправ на уроці активізує навчальні можливості учнів:

- сприяє глибшому засвоєнню навчального матеріалу, його запам'ятовуванню;
- розвиває творчі задатки учнів, приховані творчі можливості, які у звичайних умовах важко піддаються реалізації;

- активізує пізнавальну діяльність, завдяки новизні та оригінальності форм роботи (урок-групова проекція, робота з метафорою, мовчання в групі тощо);
- активізує інтуїтивну сферу психіки дитини, надає можливість сприймати великий обсяг інформації за невеликий проміжок часу;
- активна групова робота під час проведення більшості вправ сприяє ефективному виробленню навичок комунікації, розвитку усного мовлення, соціальних компетентностей учнів.

Розвивальні можливості застосування психологічних вправ на уроці:

- дають можливість розвивати пам'ять, мислення (особливо наочно-образне), рефлексію, сприяють утворенню Я-концепції дитини;
- розвивають потреби у самоствердженні, прагнення до лідерства, формують лідерські якості та відповідні стратегії поведінки;
- розвивають соціалізацію дитини (здатність співпрацювати в групі).
- розвивають критичність та самокритичність;

Виховні можливості застосування гештальт вправ на уроці:

- виховання самоповаги та поваги до оточуючих, учнівського колективу, дорослих.
- толерантне ставлення до думки іншого учасника вправи (гри).
- виховання культури мовлення, мислення.
- почуття відповідальності за результати своєї роботи в групі.

Застосовуючи гештальт-вправи на уроці ми враховуємо також і їхнє оздоровче значення. Тому що вони дозволяють:

- зняти напругу;
- сприяють більш гармонійнішому фізичному та психічному розвитку учнів;
- формують креативні навички;
- підвищують працездатність;
- зміцнюють психічне здоров'я.

Також під час проведення гештальт вправ учні повторюють, закріплюють, удосконалюють вміння і навички, розвивають фізичні якості, вдосконалюють вміння і навички невербального мовлення, підвищують зацікавленість учнів, переключають увагу тощо.

Виховне значення ігор:

- виховують моральні та вольові якості учнів;
- виховують повагу один до одного;
- виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами.

Правила гри регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, дисциплінованості, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій.

## **РОЗДІЛ II. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПРАВ НА УРОКАХ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

### **2.1. Використання психологічних вправ на уроках у початковій школі**

Оптимальні способи використання ігрової діяльності в системі уроків:

- весь урок будується на психологічних вправах;
- під час уроку, як його структурний елемент (вправи на введення в урок);
- під час уроку, як фізкультхвилинка;
- під час уроку створюються ігрові ситуації (вправи на розвиток креативності).

Проте існують деякі обмеження для проведення гештальт-вправ:

- не варто проводити вправи без прийняття правил;
- не доцільно впроваджувати ігри на підсумкових уроках, якщо вони не використовувались раніше;
- не варто застосовувати занадто складні ігри, які не відповідають віку дітей.

Гра сприяє формуванню позитивної мотивації учіння, тобто бажання займатися, потреби в цьому, інтересу. Гра дає змогу бачити успіхи, не помічати невдачі. І навпаки, успіх веде до перемоги, перемога до мотивації, мотивація – до бажання перемагати і до нових успіхів.

Якщо після гри працездатність учнів не зростає, це означає, що гра не є ефективною і результати її впровадження не дають бажаних результатів, тоді треба шукати причини негативних наслідків. Їх може бути дві:

- 1) якість самої гри низька і не відповідає меті проведення;
- 2) методика проведення гри неправильна.

У підготовчій частині уроку доцільно використовувати вправи «Зустріч руками», «Тут і зараз», «Комплімент», «Побажання» та ін. Ці вправи допомагають налаштуватися на роботу, сприяють само зосередженню, налаштовують дітей на позитив.

В основній частині уроку замість другої фізкультхвилинки доцільно проводити вправи, які відносяться до тілесно-орієнтованих вправ. Основною метою цих вправ є поліпшення психологічного самопочуття за рахунок усвідомлення мови тіла. Досягненню цієї мети сприяє послідовне вирішення наступних завдань:

- 1) знаходження і зняття власних затискачів;
- 2) вивчення невербальних компонентів спілкування;
- 3) усвідомлення мови власного тіла.

Вправи цього напрямку допомагають виробляти навички розшифрування невербальної мови, дають новий досвід спілкування.

Це вправи-ігри «Перевтілення», «Невербальні пояснення», «Ростемо», «Тінь», «Дзеркало», «Узгоджені дії», «Розмова через скло». Ці вправи – дуже

хороший засіб для встановлення психологічного контакту. Окрім того вони допомагають зацікавити учнів, переключити увагу, змінити вид діяльності.

Окрім вправ з пластичного тренінгу в основній частині уроку доцільно проводити вправи на розвиток креативності. Важливе завдання педагога полягає у забезпеченні розвитку творчої особистості в процесі навчання.

Цього можна досягти, стимулюючи школярів до розкриття нових властивостей об'єктів. З цим завданням добре справляються вправи на розвиток креативності. Основні завдання цих вправ:

- 1) усвідомлення і подолання бар'єрів прояву креативності;
- 2) усвідомлення характеристик креативної середовища;
- 3) формування навичок і вмінь управління креативним процесом.

До таких вправ відносять: вправи на перевтілення у будь-який предмет, тварину, або рослину; «Тут і зараз»; вправи на розвиток навичок невербального спілкування; «Колір – предмет», «Повітря, земля, вода», «Слово – дієслово», «Буква – речення» та інші. Такі вправи-ігри можна використовувати для перевірки домашніх завдань, а також при закріпленні вивченого матеріалу. Завдання, які діти виконують в ігровій формі дозволяють дітям розкрити потенційні творчі здібності, не викликають напруження та хвилювання, як при фронтальному опитуванні.

У заключній частині уроку використовують вправи для релаксації та зниження фізичного і психологічного навантаження учнів на уроці, ігри на увагу, з простими рухами на відновлення дихання. Це можуть бути вправи з психогімнастики. Психогімнастичні вправи сприяють поліпшенню функціонування мозку, сприяють зняттю нервової напруги.

Вправи потрібно добирати таким чином, щоб вони перекликалились з темою уроку і водночас підвищували працездатність, знімали втому, давали відпочинок організму, в першу чергу - нервовій системі.

Проводити ігри, створювати ігрові ситуації, бажано на кожному уроці. Особливо це стосується 1 класу – перехідного періоду, коли учні ще не звикли до тривалої напруженої діяльності. Вони швидко стомлюються, притуплюється їхня увага, набридає одноманітність. Тому гештальт-вправа має ввійти в практику роботи вчителя як один з ефективних методів організації навчальної діяльності першокласників.

Вправу можна проводити на початку уроку, це допомагає збудити думку учня, налаштуватись йому на роботу, зосередитись на собі, і, найважливіше, спрямовувати увагу на самого себе, тобто, бути «тут і зараз». Інколи така вправа може бути фоном для побудови всього уроку. Коли ж учні стомлені, тоді їм доцільно запропонувати вправу з пластичного тренінгу.

Вправи важливо проводити систематично і цілеспрямовано, починаючи з простих вправ, поступово урізноманітнюючи їх, з метою вироблення вмінь і навичок, засвоєння правил гри, розвитку пам'яті, виховання кмітливості, самостійності, наполегливості тощо.

Вправи на розвиток креативності можна використовувати для ознайомлення дітей з новим матеріалом та для його закріплення, для повторення раніше набутих знань, для повнішого і глибшого їх осмислення

засвоєння, формування умінь та навичок, розвитку основних прийомів мислення, розширення кругозору.

Систематичне використання вправ підвищує ефективність навчання. Вправи повинні добиратись і модифікуватись відповідно до програмного матеріалу.

## **Методичні рекомендації при проведенні психологічних ігор**

### ***Підготовка до вправи***

Вибір вправ. Успіх ігрової діяльності, а також позитивний фізіологічний і емоційний вплив на учнів залежить насамперед від правильного вибору вправи. При її виборі потрібно враховувати форму проведення занять: урок, перерва, виховна година, ГПД, позакласний захід.

Вибір вправ залежить від теми уроку та мети, яку ставить перед собою вчитель. На уроках читання і письма можна проводити вправи «Буква – слово», «Буква – словосполучення», «Буква – речення» тощо.

Підчас прогулянки можна проводити вправи: «Атоми», «Рибки – актинії», вправи на розвиток креативності на вироблення навичок невербальної мови.

Вибір вправи залежить від поставлених на уроці оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

### ***Пояснення вправи***

Успішне проведення вправи залежить від педагогічного таланту, артистичної майстерності, організаторських здібностей вчителя, його вміння дохідливо, коротко, цікаво пояснити гру, вміло керувати її процесом. При поясненні гри вчитель повідомляє назву гри, розповідає про правила гри.

Правила гри пояснюють докладно лише у випадку, коли гру проводять уперше.

Коли вчитель проводить гру з розсадженням учнів у коло, то сам сидить у колі на рівні з дітьми. Якщо гравці розподілені на пари і розміщені один проти одного, то вчитель спостерігає за ними і коригує процес.

Після пояснення гри вчитель перевіряє, чи всі гравці розуміють її правила.

### ***Проведення вправи***

Після пояснення гри та її правил гра починається за вказівкою, висловленою спокійним голосом або за умовним сигналом вчителя (сплеск у долоні).

Під час гри вчитель уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Завдання вчителя:

- керувати грою;
- подавати команди, розпорядження;
- робити вказівки по ходу;
- самому брати участь у грі, виконувати головну або другорядну роль;
- спостерігати за загальним станом і самопочуттям кожного учня.

Вказівки слід робити у позитивній формі, підтримуючи радісний настрій дітей. Вчитель може робити підказки про доцільність виконання того чи іншого руху. Фізичне навантаження у грі рекомендуємо регулювати вчителю.



### ***Підведення підсумків. Отримання зворотного зв'язку.***

Вправу потрібно закінчувати своєчасно, коли гравці отримали достатнє емоційне і фізичне навантаження. Закінчують гру за сигналом вчителя.

Підводити підсумки гри слід у позитивній формі, щоб викликати в учнів бажання наступного разу досягти ще кращих результатів

Вчитель проводить аналіз вправи, звертає увагу на правильність виконання, запитує як діти почували себе під час гри.

Підведення зворотного зв'язку – один із важливих елементів методики їх проведення.

Отже, застосовуючи вправи з гештальт-напряму, можна успішно вирішувати поставлені завдання: знімати нервову, психічну та м'язову напругу, зосереджувати увагу школярів, розвивати уміння краще розуміти себе і інших, створювати умови для особистісного зростання.

### **Застосування психологічних вправ на різних етапах уроку**

#### **1) Введення в урок:**

- «Комплімент»;
- «Побажання»;
- «Тут і зараз»;
- «Зустріч руками».

#### **2) Вправи для фізкультхвилинки:**

- «Узгоджені дії»;
- «Дзеркало» (невербальна);
- «Ростемо»;
- «Тінь»;
- «Дзеркало»;
- «Напруга-розслаблення»;
- «Переكات напруги»;
- «Узгоджені дії»;
- «Розмова через скло»;
- «Вогонь - лід».

#### **3) Вправи на розвиток креативності:**

- «Дзеркало» (вербальна);
- «Перевтілення»;
- «Невербальні пояснення»;
- «Слово-дієслово»;
- «Колір - предмет»;
- «Повітря, земля, вода»;
- «Снігова куля»;
- «Букви – речення».

### **План-конспект уроку з математики**

#### ***1 клас***

Тема: Зв'язок дій додавання і віднімання. Складання прикладів на віднімання з прикладів на додавання за числовим відрізком.

Вимірювання довжин відрізків (з використанням вправи «Вогонь - лід»).

Мета: Продовжувати роботу над формуванням в учнів вміння розрізняти дії віднімання і додавання, удосконалювати вміння учнів складати приклади на віднімання з числовим відрізком, вдосконалювати навички усної лічби; розвивати логічне мислення та увагу; виховувати старанність.

Обладнання: мультимедійна дошка, друковані зошити, олівці, лінійки, письмове приладдя.

Хід уроку:

1. Організаційний момент.
2. Повідомлення теми і мети уроку (слайд 1).
3. Актуалізація опорних знань.
  - усний рахунок (слайди 2-6).
  - порівняння дій додавання і віднімання (слайди 7,8).
4. Закріплення вивченого:
  - складіть і розв'яжіть приклади за малюнком (слайд 9).
5. Фізкультхвилинка, вправа на розвиток уваги «Повторюй рухи за командою вчителя» (слайд 10).
  - Ознайомлення з компонентами віднімання (слайд 11).
6. Гра на розвиток уваги «Скільки яблук зібрав кожен їжачок» (слайд 12).
7. Взаємозв'язок дій додавання і віднімання (слайд 13).
8. Робота в друкованому зошиті : скласти з прикладів на додавання по два приклади на віднімання (слайд 14).  
(троє учнів працюють біля дошки – решта в зошитах)
9. Фізкультхвилинка з використанням вправи «Вогонь – лід» (слайд 15).

Характеристика вправи.

Вправа направлена на вироблення навичок чергування напруги і розслаблення.

Мета застосування вправи:

- переключення уваги;
  - зміна виду діяльності;
  - чергування розумових та фізичних навантажень;
  - зосередження на своєму тілі.
10. Робота в зошиті ст. 23 № 3: обчислення прикладів на віднімання за допомогою числового відрізка.  
(троє учнів працюють біля дошки – решта в зошитах).
  11. Весела задача (слайд 16).
  12. Підсумок уроку (слайди 17-20):
    - Вам сподобався урок?
    - В яку гру грали?
    - Що робили на уроці?
    - Що найбільше запам'яталось?

## **План-конспект уроку з читання**

### **1 клас**

Тема: Звук [ о ], позначення його буквою «о». Звуковий аналіз слів.

(урок з використанням вправи «Тут і зараз»)

Мета: Ознайомити дітей зі звуком [ о ] і буквами О і о, вчити правильно артикулювати його, виділяти у словах, удосконалювати вміння учнів робити звуковий аналіз слів; розвивати мислення, графічні навички, вміння слухати; виховувати старанність та повагу до рідної мови.

Хід уроку

1. Організаційний момент.

2. Почнемо наш урок з цікавої гри «Я зараз» (Вправа «Тут і зараз»).

Характеристика вправи:

Вправа проводиться на початку уроку.

Вправа спрямована на розширення усвідомлення людини самої себе і за допомогою цього досягнення цілісності особистості, поліпшення контакту із зовнішнім світом в цілому, і з оточуючими людьми.

Учасникам пропонується протягом декількох хвилин скласти фрази, які виражають те, що вони в даний момент усвідомлюють, помічають. Починати кожна пропозицію необхідно зі слів «зараз», «в цей момент», «тут».

Мета застосування вправи:

- концентрація уваги;
- зосередженість на собі;
- усвідомлення свого емоційного стану (внутрішнього);
- формування навичок оцінки зовнішнього стану, тобто впливу навколишнього світу.

3. Актуалізація опорних знань:

- Гра «Спіймай звук».

Читання віршів вчителем, діти плескають в долоні, коли чують певний звук.

- Ігри Діда-Буквоїда:

«Жив був Дід-Буквоїд, їв він букви на обід»

- а -

(сад, лак, мак, рак, жар, цап...)

- а - а

(хата, мама, папа, рама, ваза, вата, жаба...)

- у -

(лук, сук, дуб, зуб, кут, мур...)

4. Вивчення нового матеріалу:

1) розвиток фонематичного слуху.

Віршик про осла:

Осел по вулиці гаса,

Осла ужалила оса.

Ой, боляче! Отож, малята,

Осла і вам не слід чіпати!

- На який звук починаються всі перші слова в рядках?

- Отже, ми сьогодні вивчатимемо звук [ о ].

2) Артикуляція звука [ о ].

При вимові цього звука ротова порожнина відкрита, видихуване повітря не потрапляє ні на які перешкоди. Вимовляється звук [ о ] за допомогою голосу – значить він голосний.

У звукових моделях позначаємо його кружечком - [ о ].

3) Визначення звука [ о ] в словах.

Оса, коса, кіно

5. Фізкультхвилинка.

Треба дружно всім нам встати,

Фізкультпаузу почати.

Руки вгору підняли

І на місці всі пішли.

Сіли – встали

Сіли – встали

І на місці пострибали.

6. Гра на розвиток уваги «Повторюємо рухи».

Вправа проводиться як продовження фізкультхвилинки. Діти повторюють рухи за вчителем. З часом вчитель називає одні рухи, а робить інші. Учні повинні робити рухи, які називає вчитель.

7. Робота зі сторінкою Букваря:

- показ друкованої букви О, о
- заучування віршика про букву О

Буква О така-от кругла,

Хто не бачив – подивись:

Наче сонце, наче бублик,

Мов обручик, – хоч котись!

8. Робота в зошиті з читання

- друкування великої та малої букви о.
- складання звукових схем слів:

Опеньки, парасолька, слон, колосок, хобот, колобок.

9. Підсумок уроку:

- З яким звуком познайомились?
- Звук [ о ] – голосний, з приголосним утворює склади;
- На письмі звук позначається великою О, та малою буквою о.

## **2.2. Використання психологічних вправ на уроках з англійської мови**

В сучасних умовах формування гармонійно розвинутої творчої особистості сучасної молоді набуває значення, поряд із традиційною освітою, впроваджувати у навчальний процес різноманітні нетрадиційні підходи активізації пізнавальної діяльності учнів, в даному випадку впровадження психологічних методів в навчально-виховний процес. Це пов'язано з тим, що учні зможуть краще засвоїти певну базу знань з англійської мови, а також набуті певних навичок.

В основу апробованих та адаптованих психологічних вправ з гештальт-напряму для використання на уроках англійської мови були взяті вправи на роботу з метафорою, вправи на усвідомлення та розвиток креативності та вправи з пластичного тренінгу. В основі структури уроків нового типу лежить тренінгова форма проведення заняття. Оскільки тренінгові заняття, як метод саме активного навчання, дають змогу зосередитись на здобутті знань з англійської мови, засвоєнні ними умінь і навиків та соціальних установок. Особливості використання тренінгової форми уроку англійської мови спрямовані не лише на отримання та засвоєння нової інформації учнями, а й на практичне застосування отриманих знань, умінь і навичок в житті.

В ході уроків учням запропоновано не обмежуватися розповіддю, а перетворити слова в дії, які відбувалися «тут і зараз». Урок спрямований на знаходження в контакті з учнями новизни, творчого пристосування.

Оскільки психологічні методи направлені на розвиток цілісного образу людини в п'яти сферах її життя (фізичній, емоційній, раціональній, соціальній, духовній), то основними принципами роботи є пізнання, фокусування енергії, її прийняття та відповідальності. Особливістю проведення таких уроків є те, що кожен учень має змогу грати різні ролі, розвивати свою креативність, пробувати себе у різних моделях життєвих ситуацій та розвивати та осмислювати себе як особистість.

Використання психологічних вправ на уроках англійської мови несе позитивний характер, але необхідно враховувати позицію як введення учнів в урок, так і виведення із нього. Одним із важливих факторів є обговорення та прийняття єдиних правил під час уроку, які організують учня на подальшу роботу, активізують його дії. Під час уроку велика увага приділяється іграм. Комплексне та раціональне використання психологічних вправ на уроках англійської мови надає можливість посилити увагу учнів до своїх почуттів, розвивати творчий підхід у вирішенні поставлених проблемних завдань. Розмаїття вправ, які поступово впроваджуються в навчально-виховний процес, максимально будуть наближені до практики, фактично стануть її повноцінною заміною.

Відмінність проведення уроків англійської мови з використанням психологічних вправ від традиційних уроків полягає у тому, що при використанні психологічної гри відтворюються реальні ситуації, які динамічно змінюються спільними зусиллями учасників гри.

Структуру психологічної гри як процесу становлять:

- а) ролі, які виконують учні;
- б) ігрові дії як засіб реалізації ролей;
- в) ігрове використання предметів;
- г) реальні стосунки між гравцями;
- д) сюжет – галузь дійсності, що відтворюється у грі.

Навчання з використанням психологічних вправ є активною пізнавальною діяльністю в ігровій формі, в процесі якої учні під керівництвом викладача, являючись учасником імітаційно-ігрової ситуації, проявляючи

ініціативу, самодіяльність та самоборотьбу, оволодівають новими знаннями, вміннями, навичками, виробляють активну позицію та творчий стиль життя.

Утворення ігрових ситуацій у навчальному процесі з психологічними методами забезпечує накопичення соціального досвіду, розвитку як особистості суб'єкта діяльності, а саме:

- розвиток інтелекту;
- розвиток емоційної сфери;
- розвиток впевненості в собі;
- розвиток позитивного ставлення до світу, людей і самого себе;
- розвиток самостійності;
- розвиток мотивації самоактуалізації, самовдосконалення.

Виконання психологічних вправ на уроках англійської мови розвиває в учнів емоційно-імпровізований стиль, який пропонує діалог з іншими учасниками навчання, закріплює вміння підтримувати інтерес та захоплення навчальною роботою. Навчання англійської мови психологічними методами передбачає побудову взаємовідносин в системі «вчитель-учень» на основі емоційно-довіреного спілкування, співробітництва і поваги до кожної особистості. За допомогою психологічної гри на уроках англійської мови створюється середовище, яке закріплює позитивне відношення учнів до навчально-пізнавальної діяльності. Позитивне відношення до імітаційно-ігрової діяльності сприяє становленню самоповаги, усвідомлення власних цінностей учнями. Приймаючи активну участь в цьому виді діяльності, учень отримує можливість незалежно від вчителя та інших її учасників виразити свою думку, відстояти її, визначити самостійно способи виконання імітаційно-ігрових ролей, намітити шляхи виконання цілей, рішення навчальних проблем.

В процесі психологічної гри учні набувають емоційно-ціннісний, життєвий досвід. Зацікавленість, яка виникає в процесі, стимулює позитивні емоції. Емоції виступають як мотив будь-якої діяльності, в тому числі і імітаційно-ігрової, оскільки де емоції, там і активність, увага, уявлення, мислення, творчість. Навчання з використанням психологічних методів робить навчально-пізнавальний процес привабливим та цікавим, а також веде за собою розвиток.

Використання психологічних вправ на уроках англійської мови реалізується в рольових ситуаціях інтелектуально-особистісної направленості, а також стимулює творчість учнів. Приймаючи на себе рольове завдання, учні не тільки користуються засобами вербального спілкування, але і прогнозують ігрові дії, тобто перевтілюються, грають, імпровізують, творять. Таке навчання забезпечує емоційну та інтелектуальну сферу в учнівській аудиторії, атмосферу психологічного комфорту для кожного його учасника.

Підготовка й розробка уроку з елементами психологічних вправ вимагають значної кількості часу. Попри труднощі проведення, практична спрямованість вигідно вирізняє їх порівняно зі звичайними традиційними методами навчання. В ході суб'єкту пропонується не обмежуватися розповіддю, а перетворити слова в дії, які відбуваються «тут и зараз». Урок маніпулює різними параметрами, щоб знайти в контакті з учнями новизну,

творче пристосування. В ході заняття застосовується гра «Гарячий стілець». Завдяки такій вправі учень може дізнатися про себе щось нове. Вчитель фокусує увагу учня на пізнання процесів, які відбуваються «тут і зараз». Завдяки такому методу психологічна гра розвиває усвідомленість, відповідальність і відновлення здатності до переживання власних емоцій та почуттів. Психологічні методи спрямовані на розвиток цілісного образу людини в п'яти сферах її життя (фізична, емоційна, раціональна, соціальна, духовна).

Основні принципи роботи і техніки психологічних вправ – пізнання, фокусування енергії, прийняття енергії, відповідальності, монодрама. Деякі принципи роботи перетинаються з іншими напрямками психотерапії, наприклад техніка роботи «Гарячий стілець».

Інколи учням важко вийти в роль, але розіграш протилежної ролі може дати подібні почуття припливу нової енергії. Роль агресивного персонажу може спостерігатися у дітей, у яких виникають проблеми з самоконтролем, оскільки деколи вони мимоволі проявляють агресивність. Спостерігалось, що учні спочатку проявляли дискомфорт, потребували пояснень або демонстрації ситуації зі сторони вчителя. Учням-лідерам було важко проявити злість або негативний персонаж, тому що вони завжди намагаються уникати таких почуттів. Пояснюючи учням, що такі вправи – лише гра, удавання ролей, при відповіді на запитання «Чи отримуєте ви задоволення, граючи таку роль?» через деякий час на обличчі учнів з'являлася широка посмішка; в цей момент в тілі учня виникали зміни – з'являлася нова енергія. Така енергія завжди вважається позитивною, навіть якщо слова несуть в собі негативний характер.

Проведення уроків англійської мови з використанням психологічних методів відрізняються від інших тим, що дозволяють учням бути причетними до розробки теми, яку вивчають, дають можливість їм як би «прожити» деякий час у ролі когось іншого, спробувати свої сили в конкретних життєвих ситуаціях. Однак, перед тим як застосовувати психологічну вправу на уроці англійської мови, необхідно чітко з'ясувати, який навчальний матеріал доцільно викладати за допомогою психологічних вправ, для якого контингенту учнів їх можна використовувати. Що ж стосується змістового аспекту навчання за допомогою психологічних вправ, то можна виділити такі моменти:

- підвищення інтересу до навчальних занять;
- зростає пізнавальність у процесі навчання, яка характеризується тим, що учні засвоюють та отримують більшу кількість інформації, яка базується на прикладах конкретної діяльності, що сприяє отриманню учасниками гри навичок прийняття рішень;
- психологічні вправи позитивно впливають на ставлення учнів до навчального процесу та інших форм занять;
- змінюється самооцінка учнів, вона стає більш об'єктивною, змінюються іноді й оцінки можливостей людського фактора;
- змінюються у кращий бік взаємини учень-вчитель.

Систематичне використання психологічних вправ підвищує ефективність навчання. Слід зазначити, що психологічні вправи повинні добиратись і модифікуватись відповідно до програмного матеріалу.

### **Плани-конспекти уроків з використанням психологічних вправ Урок-тренінг у 6 класі**

Тема: «Стиль», «Одяг».

Мета:

- поглибити знання учнів по темі;
- виховувати естетичні смаки;
- розвивати дизайнерські здібності;
- розвивати комунікативні навички;
- розвивати навички читання, діалогічного мовлення;
- викликати бажання висловлювати думки на основі особистого досвіду.

#### **ХІД УРОКУ**

##### **I. ПОЧАТОК УРОКУ**

1. Організаційний момент, введення в урок:

Використання психологічних вправ:

- «Приймаємо наші правила»;
- «Комплімент»;
- «Побажання»;

2. Ввідна бесіда за темою уроку.

Повідомлення теми.

Teacher: From this day on we'll speak about the clothes we wear, the style we prefer wearing. What clothes do you like wearing?

Вправа «Хто я такий? Що я очікую від уроку тренінгу?»

Відповіді учнів.

3. Повідомлення теми та завдань уроку.

Today you'll have the best lesson in your life! You will:

- learn some new words, connected with the clothes, shopping;
- you will be the designers and you will present your own style;
- make dialogues about shopping.

##### **II. ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ**

Спонукайте учнів до коротких висловлювань, пов'язаних з асоціаціями до поняття «стиль, одяг».

Використання психологічних вправ:

- «Дзеркало»;
- «Перевтілення»;
- «Невербальні пояснення»;
- «Слово-дієслово»;
- «Колір - предмет»;
- «Повітря, земля, вода»;
- «Снігова куля»;
- «Букви – речення»;



Фізкультхвилинка з використанням вправи «вогонь – лід».

Характеристика вправи:

Вправа з пластичного тренінгу, тому проводиться під час фізкультхвилинки. Вправа спрямована на вироблення навичок чергування напруги і розслаблення.

Мета застосування вправи:

- переключення уваги;
- зміна виду діяльності;
- чергування розумових та фізичних навантажень.

#### План уроку

№	Вид роботи	Тривалість (хв.)	Прилади та аксесуари
1	Представлення теми тренінгу	1	Маркери, ножиці, папір, картки
2	Вправа «Хто я такий? Що я очікую від уроку тренінгу?»	2	Роздаткові картки по темі «Одяг»
3	Вправа «Приймаємо наші правила»	1	Малюнки про правила поведінки
4	Теорія уроку-тренінгу	5	Мультимедійна дошка
5	Гра для засвоєння матеріалу: «Ти мені – я тобі»	10	М'яч
6	Гра- емоційна гімнастика. «Комплімент»	5	
7	Робота у міні – групах «Мода очима дітей»	10	Ватмани, ножиці, маркери, клей
8	Гра «Я - дизайнер»	5	Ляльки
9	Підсумок уроку. Обговорення очікувань	6	Магнітофон

Тема: «London».

Мета:

- закріплення і вдосконалення знань по темі «London».

Завдання:

- удосконалення комунікативні здібностей учнів;
- практикувати мовну діяльність: діалогічне і монологічне мовлення;
- активізувати лексику по темі;
- розширювати словарний запас;
- розвивати уміння порівнювати і узагальнювати матеріал, висловити свою думку англійською мовою;
- розвивати кругозір учнів, стимулювати учнів до самостійного пошуку додаткової інформації по темі.
- виховувати пошану і інтерес до культури країни та її мови.

Форми роботи: Індивідуальна, колективна, в парах.

#### ХІД УРОКУ

## I. ПОЧАТОК УРОКУ

1. Організаційний момент, введення в урок:

Використання психологічних вправ:

- «Приймаємо наші правила»,
- «Комплімент».

Для налаштування до уроку вчитель пропонує вправу «Приймаємо наші правила», використовуються картинки з малюнками, які показують певні правила поведінки під час уроку: «не розмовляти», «не перебивати вчителя та друзів», «бути уважним».

За вправою «Приймаємо наші правила» слідує вправа «Комплімент», мета якої налаштувати учнів на роботу, провести мовну розминку. Учні сидять один навпроти одного; піднявшись, повинні зробити один одному комплімент та обмінятися місцем.

Teacher: Dear friends, we have spoken much about the UK and its people and today we shall travel to one of the most beautiful cities of this country - London. We shall know a lot of interesting information about its history, traditions and sights. But first, I want to ask you some questions about this city and see what you know about it:

- What do you know about London?
- Where is it situated?
- On what river does London stand?
- What is the symbol of London?
- What sights of London do you know?

## II. ОСНОВНА ЧАСТИНА УРОКУ

Введення нового матеріалу.

Teacher: And now I want you to know more about this city. You have travel leaflets where you can read some information about London. Read this information attentively. You will have to present your own project.

Учні працюють з текстами, обговорюючи видатні місця Лондона та представляють їх у вигляді проектів. На даному етапі уроку застосовується психологічна гра «Ланцюжок», мета якої розвивати комунікативні навички та сприйняття. Слід зазначити, що при підготовці проектів обов'язково повинна звучати музика, яка здійснює психологічний вплив на формування духовної особистості.

Проекти учнів

З підготовленими на ватмані малюнками-проектами учні демонструють свої роботи.

*І група:*

Go to the West End! This part of London is the symbol of wealth and luxury. The best hotels, shops, restaurants, theatres are situated there. Here are the historical places (Buckingham Palace, the Houses of Parliament. If you want to see the busiest part of London - you should visit the City. It's the heart of London, its financial and business center where a lot of banks offices and firms are situated. Few people live there, but over a million people come to the City to work here is situated the Tower of London. If you want to see an industrial London - go to the East End. It was once

the poorest district of London - with lots of factories, docks, narrow streets and unimpressive buildings. But the district is changing very fast.

*II група:*

There is another famous sight there - Big Ben. Big Ben is actually the biggest bell on the Clock Tower that rings, but everybody thinks it's a tower. The man in charge of the building of the tower was Sir Benjamin Hall. He was very tall and workers called him Big Ben. So they called the bell Big Ben too.

*III група:*

Piccadilly Circus. It is a well-known place where some famous streets of London meet. This place is also well known for its brightly lit neon advertisements and for its nightlife. Trafalgar Square. It is where Nelson's Column stands. It is also known for the large number of pigeons which come there and are fed by tourists.

*Teacher:* Now, my dear friends, let's make an excursion around London. You will see this city and its sights. Your task is: look at the screen, see the sights and read some information about them. If you have known more information about this sight from your travel leaflet add it.

Учні сідають на килим, вчитель показує слайд, який демонструє відомі місця Лондона, використовується вправа «Злагоджені дії», учні по черзі описують місця Лондона, які вони бачать на слайді. (звучить музика).

*Перший слайд:*

London is the capital of Britain and the United Kingdom. It is one of the world's largest cities with a population of 6,700,000.

*Другий слайд:*

London is situated upon both banks of the River Thames.

It consists of three parts: the City of London, the West End and the East End.

*Третій слайд:*

The Tower.

It was founded by Julius Caesar and in 1066 rebuilt by William the Conqueror.

It was used as a fortress, a royal palace and a prison.

Now it's a museum.

*Четвертий слайд:*

The Houses of Parliament

The buildings in which the British parliament sits.

The present Houses of Parliament were built between 1840-1867

*П'ятий слайд:*

Big Ben.

The Clock Tower is the symbol of London, known as "Big Ben".

*Шостий слайд:*

Westminster Abbey.

Is the crowning and burial place of British monarchs. It has its world famed Poet's Corner with memorials to Chaucer, Shakespeare, Kipling and other leading writers. Many outstanding people are buried here: Newton, Darwin, Dickens and others.

*Сьомий слайд:*

The Tower Bridge. One of London's best-known landmarks.

It is over the River Thames near the Tower of London and the last bridge before the sea.

*Восьмий слайд:*

Buckingham Palace.

The Palace is the official home of the British royal family.

When the flag is flying on the top the Queen is at home.

This palace contains almost 600 rooms.

*Дев'ятий слайд:*

Trafalgar Square.

Trafalgar Square is so named in commemoration of Nelson's great victory.

In the middle stands the famous Nelson Column with the statue of Nelson 170 feet high so as to allow him a view of the sea.

The column stands in the geographical center of London.

*Десятий слайд:*

The British Museum.

It's the national museum of Britain, founded in 1753.

It has one of the world's best collections of art and archaeological treasures.

*Одинадцятий слайд:*

Piccadilly Circus.

This square is a well-known road junction in central London.

It's such a focal point on special occasions, such as a Coronation or on New Year's Eve.

*Дванадцятий слайд:*

Famous streets.

Downing street,10 - the London residence of Prime Minister.

Fleet street is the area where most of the important newspaper offices used to be.

*Тринадцятий слайд:*

Modern London.

Barbican Arts Centre is a large cultural centre in London opened in 1982. It contains a conference hall, a theatre, cinemas, an art gallery, a library and some bars and restaurants

*Teacher:* Would you like to visit London? What would you like to see there and why?

Використання вправи «Ланцюжок».

First, I would like to see ....

I think, it is ....

I can see... there.

Besides I want to visit ...

It is interesting for me to ...

I want to know about ...

### III. ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ УРОКУ

Учні сідають у коло, вчитель дає учням м'яч, отримавши м'яч-учень висловлює свою думку про урок.

## IV. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ

### 2.3. Використання психологічних вправ на уроках української мови

Провідною діяльністю учнів середнього шкільного віку є:

- 1) навчання як вид суспільно корисної діяльності;
- 2) інтимно-особистісне спілкування (особливо - неформальне).

Різноманітність провідної діяльності свідчить про суперечливу психологічну природу підліткового віку. З одного боку, це перехід від дитинства до дорослості; з іншого – його значний віковий діапазон передбачає різноманітні, часто не передбачувані, діяльнісні прояви, які дають неправомірну підставу називати підлітковий період "важким".

Основні домінанти навчальної діяльності як основного засобу пізнання та самопізнання:

- 1) розширення зв'язків з навколишнім світом;
- 2) спілкування з ровесниками;
- 3) формування позитивного ставлення до учіння;
- 4) вибіркового характеру навчання;
- 5) вплив об'єктивних і суб'єктивних чинників, які можуть спотворити цінність навчального процесу;
- 6) проблемність і емоційність викладу матеріалу вчителем;
- 7) можливість наукового пошуку, коли успіх сприяє формуванню позитивних емоцій.

Провідні новоутворення підліткового віку:

- почуття дорослості як суб'єктивне переживання підлітком готовності бути повноправним і рівноправним учасником групи (колективу) та об'єктивна передумова усвідомлення власної індивідуальності:

- переорієнтація з одних моральних норм на інші, заперечення своєї належності до дітей;

- відсутність відчуття повноцінної дорослості, хоча є потреба у визнанні себе оточенням як дорослого; наслідування зовнішніх привабливих і зручних ознак дорослості;

- прояв соціальної активності (бажання допомагати, домагатися справедливості);

- потяг до самостійності, незалежності, який супроводжується критиканством оточення, особливо батьків;

- вибіркова критичність свідомості (підліток бачить недоліки в поведінці та діяльності оточення, однак не поспішає узгоджувати власні вимоги до них з вимогами до себе);

- чутливість до критичної оцінки дорослих, що може супроводжуватися агресивними проявами, або навпаки - апатичними, високий рівень переживань, неадекватна поведінка як результат переоцінки власних можливостей;

Типові особистісні утворення підлітків (за І.С. Булах):

- 1) егоцентризм;

- 2) прагнення до самотності;
- 3) потреба в самоствердженні;
- 4) самоаналіз;
- 5) почуття невпевненості в собі;
- 6) ідентичність;
- 7) почуття винятковості;
- 8) емансипація;
- 9) прагнення до створення ідеалів;
- 10) вразливість, мрійливість, комфортність тощо.

Всі ці психологічні та соціопсихологічні особливості вказаної вікової групи підтверджують необхідність та доцільність впровадження саме психологічних методик навчання, які, окрім навчального ефекту, полегшують перебудову внутрішнього світу дитини, певною мірою слугують засобом психологічного розвантаження.

Класична методика викладання української мови має такі основні типи уроків:

- пропедевтичні уроки;
- уроки формування нових знань, умінь і навичок;
- уроки додаткової корекції знань учнів;
- уроки систематизації і узагальнення знань, умінь і навичок;
- уроки застосування знань, умінь і навичок;
- уроки перевірки якості засвоєння знань, умінь і навичок.

Гештальт-вправи можливо застосовувати на уроках всіх типів, але повністю побудувати урок на основі гештальт-технології вдіється лише на уроках формування ЗУН. Інші ж типи уроків потребують використання тестів, карток, виконання навчальних вправ, тому повністю побудувати урок на основі якоїсь методики гештальт (наприклад, «урок-групова проекція») не вдіється, оскільки знижується навчальна ефективність такого уроку.

З досвіду впровадження гештальт-вправ на уроках української мови у 5-7 класах можна рекомендувати наступне:

1. Обов'язково підготувати учнів до нового нестандартного виду роботи та відповідно налаштувати на неї.
2. Провести відповідну роз'яснювальну роботу з батьками з метою уникнення можливих непорозумінь та звинувачень.
3. Забезпечити належний науково-методичний супровід експериментальних уроків.
4. Облаштувати спеціальний кабінет, який би мав потрібне обладнання та устаткування (аудіо- та відеозасоби, мультимедійна дошка, проектор).
5. Підготувати наочність: картки, завдання.
6. Перед початком вправи озвучити основні правила і чітко їх дотримуватися.
7. Бажано працювати не з усім класом, а з підгрупою (методики підготовлені для роботи з колективом 10 - 15 чол.)

8. У вказаній віковій групі найкращі результати досягаються застосуванням гештальт-вправ на уроках розвитку зв'язного мовлення (творчість з метафорою, усні види робіт – групова проєкція, тощо), тому їм варто надавати перевагу.

9. Як елемент уроку гештальт-вправи можуть знаходити застосування у вигляді карток з творчими завданнями. Наприклад, опишіть істоту/рослину за поданою схемою, побудуйте розповідь за поданим зразком, тощо.

10. При закріпленні нового навчального матеріалу варто використовувати методики усні та фронтальні.

### **Характеристика психологічних вправ та специфіка їх застосування**

3-поміж вправ гештальт-підходу (за Е.Петровою) у викладанні словесності варто використовувати «Групову проєкцію» (під час проведення уроків розвитку зв'язного мовлення) Суть методики в наступному: колектив дітей утворює групову скульптуру. Кожна дитина, виходячи, називає свою роль у структурі зображуваного (пейзаж, інтер'єр, механізм), потім приєднуються до вже існуючих деталей. Звичайно, автомобіль, наприклад, може вийти без колес, але мати три керма – всі ці перверсії демонструють особливості конкретного колективу та допомагають виявити індивідуальність учасникам, роль кожного учня в класному колективі, його самоідентифікацію. Групова проєкція як прийом входить до складу уроку розвитку зв'язного мовлення: після утворення «колективної фігури» відбувається обговорення (аналіз), який підсумовується твором-описом з елементами роздуму (або домашнім твором-роздумом – в залежності від рівня сформованості конкретного колективу).

Інша гештальт-вправа – «Психологічний магазин», практикувалася під час проведення уроку-подорожі у 6 класі. Учні пропонуються уявити себе в незнайомому місті, де вони потрапляють у чарівний магазин. Тут можна розвинути особисті якості і здібності. Але гроші – теж особливі: це ті якості, які продавцеві видаються цінними. Таким чином, кожен учасник може уявно виміняти те, у чому відчувається необхідність на те, чого у нього в надлишку. Методика проводиться у мікрогрупах, на які клас розбивається на початку уроку. Окрім навчальної мети (розвиток усного діалогічного мовлення, критичного мислення, навичок спілкування в групі), урок дозволяє глибше усвідомити потреби власного „Я”, дає можливість шестикласникам проявити рефлексію. Після завершення гри в межах мікрогруп, спілкування відбувається між представниками цих груп, таким чином відбувається узагальнення по класу.

Тренінги розвитку креативності (за Н.Ю. Хрящовою) мають потенціал використання на уроках словесності. Як зазначає автор, основним завданням є усвідомлення і подолання бар'єрів розвитку креативності, а також формування навичок управління креативним процесом. Дані завдання є і педагогічними, адже відомо, що немає не талановитих дітей. Учасники експериментального уроку сидять по колу. Для виконання вправи потрібні картки з написаними назвами різних понять (сон, радість, небо, навчання, домівка). Вчитель приєднує одну з карток одному з учасників, але робить це так, щоб той не

бачив, що на картці написано. Завдання учасника дізнатися, яке поняття відображає картка. Для цього учасник (учасниця) обирає будь-кого з кола учнів, і той, використовуючи лише невербальні засоби, має повідомити учаснику зміст поняття. Методика дозволяє розкритися кожному з учасників, формує мовленнєві навички, гнучкість розуму. За потреби може бути ускладнена введенням понять на повторення вивченого матеріалу, узагальнення, або ключових образів (деталей) з вивченого художнього твору.

Робота з метафорою – остання група гештальт-приймів, які були апробовані в процесі нашого дослідження. Відразу зауважимо, що методика складна, потребує достатнього рівня сформованості особистості, навичок психологічного самоаналізу, тому, на наш погляд, може мати обмежене застосування в навчально-виховному процесі середньої школи (на відміну від попередніх методик, що мали переважно ігровий характер). Найпростіша методика з вказаної групи – «метафора почуттів». Вона була використана в процесі уроку розвитку зв'язного мовлення – опису. Учням пропонувалося описати себе в якості рослини, природної стихії, іншого явища. Особливо велика увага приділяється деталям і контексту. Для цього потрібно заздалегідь написати на дошці план опису (яка це рослина, колір, розмір, квіти, плоди – максимально деталізовано; де вона росте, елементом якого ландшафту є – контекст). Вказана методика, окрім мовленнєвих навичок, і за умови подальшого обговорення має психологічний смисл – усвідомлення свого внутрішнього стану, прагнень, потенціалу. Психологічний зміст методики потребує ґрунтовної підготовленості вчителя; фактично, вчитель виступає у ролі практичного психолога.

Найбільш ефективним, на нашу думку, є застосування гештальт-вправ на уроках розвитку зв'язного мовлення, зокрема при написанні творів, складанні діалогів тощо. На таких заняттях було використано вправи «Стара покинута крамниця», «Три вислови», «Експериментальне перебільшення», «Психологічний магазин», «Мовчання в групі» та ін.

Наприклад:

1) працюючи над діалогом про культуру мовлення сучасної молоді, деякі учні мали зіграти поведінку, тобто мовленнєву поведінку, протилежну тій, яка їм подобається. Таким чином було застосовано вправу «Навпаки», що допомогло сформувати стереотипи позитивної та негативної мовленнєвої поведінки сучасної молоді. На цьому ж уроці було поставлено за мету формування громадянської відповідальності підлітка, тобто усвідомлення потреби в спілкуванні рідною (українською) мовою. Було запропоновано, взяти участь у гештальт-вправі «Три вислови», тобто, залишивши незмінним закінчення вислову, замінити його початок («Я повинен спілкуватися українською мовою» - «Я надаю спілкуванню українською мовою», «Я не можу припинити послуговуватися в побуті російською» - «Я не хочу припинити послуговуватися в побуті російською», «Мені потрібно добре вивчити українську мову» - «Я хочу добре вивчити українську мову», «Я боюся, що мої друзі не будуть спілкуватися українською» - «Я хотів би, щоб мої друзі спілкувалися українською»);



2) готуючись до усного твору з елементами опису, учні брали участь у грі «Старий покинутий магазин», а саме: уявляли предмет, який забуто в цій крамниці; описували його; пояснювали, з яких причин у крамниці залишилася ця річ, і на що схоже її існування. Це дало змогу не лише розвивати мовлення, мислення, уяву та увагу учнів, уміння формулювати й висловлювати власну думку, а й визначити індивідуальні психологічні особливості підлітків;

3) під час підготовки до контрольного твору в 10-му класі на тему «Дороги, які ми обираємо», йшлося про вибір майбутньої професії і учням було запропоновано зайти до «психологічного магазину», щоб обрати ті якості та риси характеру, які необхідні для досягнення успіху в обраних ними галузях, наприклад, комунікабельність потрібна працівнику торгівлі, витримка – льотчику, сміливість і дисциплінованість – військовому, доброта – лікарю та ін. Завдяки впровадженню цієї техніки стало можливим допомогти учням усвідомити, які якості варто формувати в собі, а з якими слід боротися, на що звертати увагу, чим керуватися, обираючи свою життєву дорогу.

### **Методичні рекомендації до застосування гештальт-вправ у старших класах:**

- Гештальт-вправи доцільно використовувати на різних етапах уроку – від мотивації навчальної діяльності та актуалізації опорних знань, до закріплення вивченого й підсумку заняття. Варто при цьому зазначити, що, застосовуючи цей підхід, можна умовно виділити й інші, експериментальні, етапи, зокрема «активізація ресурсів особистості», «демонстрація результатів діяльності», «розкриття творчої активності» (для УРЗМ), «засвоєння нових знань і самовираження», «закріплення набутого», «релаксація» тощо;

- Гештальт-вправи можуть не лише проводитися у первинному вигляді, а й модифікуватися, адаптуватися до теми й змісту уроку;

- на одному занятті можна найбільш ефективно застосувати 2-3 вправи, щоб досягти мети уроку і, разом із тим, не перевантажити учнів;

- необхідно чітко формулювати навчальну мету кожної вправи, суворо стежити за розподілом часу уроку;

Доцільність застосування гештальт-вправ на різних етапах уроку:

1) активізація ресурсів особистості:

- "Психологічний магазин";
- "Схвалення";
- "Зони усвідомлення";
- "Я повинен"/"Я не повинен";
- Вправи на розвиток креативності (3,4 та ін.);
- "Напруження - розслаблення";
- "Прислуховування";
- Психогімнастика, зокрема «Комплімент», «Побажання» та ін.;

2) демонстрація результатів діяльності:

- Вправи на розвиток креативності;
- «Дзеркало» (вербальне);
- «Слово-дієслово»;

- “Предмет по колу ”;
- “Гарячий стілець ”;
- Психогімнастика (вправи № 10,11) та ін.;
- 3) розкриття творчої активності (для УРЗМ);  
засвоєння нових знань і самовираження:
- “Гарячий стілець ”;
- “Великий пес і цуценя ”;
- “Стара покинута крамниця ”;
- “Африка;
- “Групова скульптура ”;
- "Я повинен"/"Я не повинен";
- “Боюсь-хочу”;
- "Психологічний магазин";
- Вправи на розвиток креативності (особливо № 7 і 8);
- Психогімнастика тощо.
- 4) закріплення набутого  
Ті ж, що й для демонстрації результатів:
- “Гарячий стілець ”;
- “Групова проекція ”;
- "Я повинен"/"Я не повинен";
- “Мовчання в групі ”;
- “Навпаки;
- “Снігова куля ” та ін.
- 5) релаксація:
- “Схвалення”;
- “Вихователь”;
- "Напруження - розслаблення";
- "Переكات напруги";
- “Центр ваги ”;
- "Скульптор і глина";
- «Маріонетки»;
- «Вдячність» та ін.

### **Висновки**

Можна виділити такі особливості педагогічного впливу в межах гештальт-підходу:

1. Спілкування в ситуації «тут і тепер». Учитель є відкритим для всього, що зараз цікавить учня. Також це означає, що колишні помилки дитини (підлітка), її невдачі не враховуються, а її результат залежить лише від того, як вона виявила себе «тут і тепер». Так навіть учні з низькою успішністю, які давно звикли бути аутсайдерами, можуть досягти успіху, повірити в себе, розкрити свій потенціал.

2. Учитель приймає те, що відбувається, тобто сприймає учня таким яким він є. Прийняття дитини в гештальт-підході означає сприйняття його на

рівні із собою, що дозволяє дитині не тільки звернутись до власних ресурсів, а й сприйняти іншого, який володіє не менш цікавим і унікальним світом.

3. Учитель приєднується до переживань учня, підтримує їх, допомагаючи тим самим їх актуалізувати і прожити, але зберігає можливість повернутись до власного актуального досвіду, щоб коригувати і спрямовувати роботу класу на уроці.

4. Розглядаючи процес навчання як розвиток, тобто вбачаючи в ньому один зі шляхів самовдосконалення людини, зберігається одне із основних для гештальт-концепції прав - право на особистісну автономію. При цьому необхідно враховувати вікові та індивідуально-психологічні особливості учнів, їх потреби й бажання, сприймати особистість цілісно.

5. Провідна роль у формуванні позитивного образу Я школяра належить емоційно-оціночному ставленню значимих дорослих. Одним із способів, що сприятимуть актуалізації позитивного Я образу є гештальт-підхід, застосування якого виправдовує себе тим, що особливу увагу приділяє нереалізованим потребам і способам їх задоволення.

6. В основі гештальт-підходу закладено поняття контакту, причини його порушення і переривання, а також поняття діалогічних стосунків, як безумовного досвіду зустрічі.

7. Допоміжними засобами гештальт-концепції у роботі педагога є гра і малюнок, фантазування і розігрування ролей, конструювання та рухи. Таким чином, залишаючись дорослим, учитель знаходиться з учнем на рівних в просторі гри і співтворчості, підтримуючи унікальність та активність дитини.

## **2.4. Використання психологічних вправ на уроках української літератури**

### **Розробка уроку української літератури (10 клас) із застосуванням гештальт-вправ**

#### **ДИСКУСІЯ НА ТЕМУ «ПРИЧИНИ Й НАСЛІДКИ КОНФЛІКТУ МІЖ БАТЬКАМИ ТА ДІТЬМИ В ПОВІСТІ І. НЕЧУЯ-ЛЕВИЦЬКОГО «КАЙДАШЕВА СІМ'Я». ХАРАКТЕРИСТИКА ГЕРОЇВ**

Мета: допомогти учням систематизувати знання за твором І. Нечуя-Левицького «Кайдашева сім'я», осмислити конфлікт між дітьми та батьками, його причини й наслідки; з'ясувати різні точки зору, зіткнення яких допоможе знайти істину; розвивати вміння формулювати свої думки, давати характеристику героїв та власну критичну оцінку їхніх дій; сприяти вихованню тактовності, відповідальності, людяності, загальної культури особистості.

Тип уроку: комбінований, застосування вмінь і навичок.

Обладнання: пам'ятка «Правила дискусії», тексти повісті.

Методична рекомендація: перед уроком клас має бути поділений на дві команди, яким дається завдання глибоко вивчити питання, що буде обговорюватися. Учням запропонувати переглянути текст, додаткову літературу, знайти аргументи: 1-й команді — на користь батьків, 2-й команді —

на користь дітей. Проте під час уроку позиції учасників команд можуть змінюватися.

## ХІД УРОКУ

### I. ОГолошення теми уроку

### II. АКТУАЛІЗАЦІЯ ОПОРНИХ ЗНАНЬ

#### 1. Повторення відомостей з теорії літератури.

Система образів-персонажів

Персонажі можуть бути:

- головні - мають повноцінні самостійні характери;
- другорядні - беруть активну участь у розвитку сюжету, але їм приділяється менше авторської уваги;
- епізодичні - з'являються в одному чи кількох епізодах; не наділені самостійними характерами. Персонажі можуть:
  - протиставлятися (один одному або один — усім);
  - бути «двійниками»;
  - мати паралельні долі;
  - мати долі, що перехрещуються.

Усі ці групи об'єднуються в суспільстві, відображеному у творі.

У взаємодії персонажів через їх порівняння, зіставлення, протиставлення виражається погляд письменника на створений ним художній світ, на самих героїв, їх слова, вчинки і, зрештою, на оточуючу дійсність. Персонаж у художньому творі існує не сам по собі, а в системі взаємостосунків з іншими персонажами. Чим більше взаємозв'язків виявляється в персонажа, тим яскравіше висвітлюється його багатогранність, глибина і складність. Тому з розвитком літератури удосконалювались взаємостосунки в самій системі персонажа:

- У класицизмі основним був поділ героїв на позитивних і негативних.

- У сентименталізмі героєм стає виходець із народу, він внутрішньо благородний, протиставляється панам, аристократам, які зображуються людьми нікчемними, розбещеними, жорстокими (Г. Квітка-Основ'яненко «Маруся»).

- У романтизмі автор концентрує увагу на рисах характеру головних, інші персонажі допомагають розкрити характер основного (Гамалія в «Гамалії» Т. Шевченка).

- У реалізмі складна система взаємостосунків, що визначає наявність і незначних образів, і «схрещення доль», і протиставлення, і паралелізм і антагонізм (І. Франко «Борислав сміється»).

#### 2. Творча лабораторія. Характеристика образів твору

Якими ви собі уявляєте зовнішність персонажів повісті, їхній темперамент, вираз обличчя? Створіть портрети героїв.

- Кайдашиха - повнувата, поважна в руках, вираз обличчя то сердиті то улесливий - залежно від обставин.
- Кайдаш - сутулий, худий, в очах — вічна заклопотаність і похмільна туга.
- Карпо - високий, кремезний, завжди насуплений.
- Лаврін - стрункий, усміхнений, погляд лагідний, відкритий.
- Мотря - дебела, моторна, завзята, у погляді — рішучість.

- Мелашка - невисока, худенька, тонкої вроди, очі усміхнені, трохи сумні тощо.

Що спільного й відмінного в образах цих героїв?

### III. ФОРМУВАННЯ НОВИХ ЗНАНЬ, УМІНЬ ТА НАВИЧОК

#### 1. Ознайомлення з пам'яткою «Правила дискусії»

Правила дискусії:

- Чітко визначте свою точку зору й аргументи до неї.
- Вступаючи в дискусію, не починайте її з тих питань, за якими ваша думка не збігається з думкою вашого опонента.
- Висловлюючи свою думку, дотримуйтесь змістовності, правильності, повноти та послідовності розкриття теми.
- Достатньою мірою використовуйте довідкову й художню літературу та, посилення, зроблені на неї. Аргументи не слід пропонувати в низхідному порядку.
- Уникайте категоричності, особливо якщо ви заперечуєте.
- Умійте почути та зрозуміти опонента.
- Не переривайте свого співрозмовника.
- Волійте не перемогти, а знайти істину.

#### 2. Запитання до класу:

- Як ви розумієте поняття: соціальний конфлікт, моральний конфлікт, психологічний конфлікт?

- Як протягом розгортання подій у повісті змінюються характери Мелашки й Лавріна?

- Чому, на вашу думку, Кайдашиха й Мотря не змогли вжитися в одній хаті?

- Тут доречно використати техніку експериментального діалогу («Гарячий стілець»). По одному учаснику від кожної команди по черзі сідають то на один, то на інший стілець, представляючи позиції Мотрі та Кайдашихи.

- Як соціальні умови формують поведінку людей? (Розповісти на прикладі Мотрі й Мелашки).

- Розкажіть, чому виник конфлікт між представниками молодого покоління? (Між братами й невістками).

- Використати техніку експериментального діалогу («Гарячий стілець»). Учні, змінюючи стілець, змінюють позицію в конфлікті.

- Давайте спробуємо осмислити вчинки, зрозуміти їх, а також ті почуття, які переживали персонажі.

Використовується гештальт-вправа «Перевірка готової думки». Кожен із учасників роботи уважно слухає того, хто говорить перед ним, повторює його тезу, потім формулює свою.

Демонстраційна таблиця (допоможе правильно сформулювати свої думки):

- Мені здається...
- На мій погляд...
- Я думаю інакше...

- На відміну від...
- Я не згоден із думкою...
- Я погоджуся з тим, що, але...

### 3. Варіанти аргументів

Мені здається, що старий Кайдаш не досить уваги приділяв вихованню своїх синів. «Він був добрий стельмах, заробляв добрі гроші, але ніяк не міг удержати їх у руках. Гроші втікали до шинкаря. Панщина поклала на Кайдашеві свій відбиток». Чимало настраждавшись, наробившись за свій вік так, що «аж шкура болить», Кайдаш намагається знайти забуття в чарці. Потоваришувавши з оковитою, він втрачає повагу старшого сина Карпа.

Я думаю, що Карпо, старший син Кайдаша, з дитинства був грубуватим, ріс черствим, бездушним. Ці риси поступово тільки набирали обертів. Він був першою дитиною, мабуть, його більше пестили, пробачали грубість. Коли парубкував, то теж був мовчазний, гордовитий, ніколи навіть не сміявся. «Його насуплене, жовтувате лице не розвиднювалось навіть тоді, як губи осміхались». Після одруження та народження сина Карпо ніби виріс у власних очах, відчув себе справжнім хазяїном. Починає поводити себе ще більш егоїстично. Він ніколи не був покірним, не змовчував батькам, під час сварки через мотовило вперше підняв на старого Кайдаша руку. Про його жорстокість та черствість знало все село. Я погоджуюсь із тим, що батьки належним чином не займалися його вихованням, тому й мають такий результат.

Я не згоден із думкою, що Кайдаш не займався вихованням дітей, тому що він був богомольна людина, а значить цінував свою сім'ю й доклав усіх зусиль для виховання хлопців.

На мій погляд, стара Кайдашиха не знаходить спільної мови зі старшим сином та невісткою, тому що на неї панщина наклала свій відбиток. Замолоду вона довго служила в панів і «набралася од їх трохи панства», «до природної звичайності української селянки пристало щось вже дуже солодке, аж нудне», зовнішня пиha, облесливість у розмові.

Я не згоден із думкою, що у сварках винні батьки. Розпалюванню ворожнечі сприяли й невістки, особливо Мотря. У неї надто дріб'язкова натура. Вона ладна лаятися за яйця, курей, кухоль, а наслідки всього цього жахливі - «порушення етичних норм, народної моралі, бо син здіймає руку на батька. І Мотря вибиває Кайдашисі око, Карпо женеться з дрючком за матір'ю, заганяє в ставок і ладен вдарити, та зупиняється, бо «не так шкода... матері, як чобіт»

### IV. ПІДСУМКИ УРОКУ

Наприкінці уроку-дискусії можна запропонувати учням взяти участь у проєктивній рольовій грі, де вони мають ототожнити себе з одним із персонажів повісті, або навіть предметів, рослин, тварин, які там зустрічалися. Свій вибір обґрунтувати. Під час цієї ідентифікації учні проєктуватимуть на героїв (рослин, предмети тощо) певні аспекти своєї особистості.

Щоб вивести учнів зі стану збудження після проєктивної гри та підготувати до сприймання і запису домашнього завдання учитель наголошує на важливому морально-етичному значенні проведеної дискусії, її виховному характері, організовує роботу за картками, що містять слова моральної

тематики, й пропонує учням підібрати слова-поняття, які можна віднести до характеристики Кайдашихи, Омелька Кайдаша, Карпа, Лавріна, Мотрі, Мелашки. Свій вибір обґрунтувати.

Турбота, співчуття, доброта, чуйність, любов, прихильність, щедрість, скнарість, вірність, надійність, міцність, відданість, стійкість, совість, відповідальність, прощення, егоїзм, самотність, щастя.

#### V. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ (НА ВИБІР)

1. Поміркувати про почуте на уроці й письмово відповісти на запитання «Що я порадив (ла) би (б), щоб перемир'я між сім'ями Кайдашів тривало довше?»

2. Спробуйте створити власну кінцівку цього твору. Обґрунтуйте свою думку.

### **План-конспект експериментального уроку з української літератури (6 клас)**

Тема: Народні колискові пісні. «Ой ти коте, коточок», «Ой ну, люлі, дитя, спати». Колискова пісня в житті дитини. Провідні мотиви колискових пісень. Вияв у них материнських почуттів і побажань. Лексичні особливості колискових.

Мета: навчити виразно і вдумливо читати колискові, коментувати їхній зміст, пояснювати лексичні особливості; розвивати уміння висловлювати власні роздуми про батьківські та материнські почуття, розвивати почуття емпатії (співпереживання); виховувати почуття любові до рідних і близьких людей, вищі духовні цінності.

Теорія літератури: колискова.

Обладнання: інтерактивна дошка, записи колискових пісень, репродукції картин, ілюстрації, на яких зображена мати з дитиною.

#### Зміст уроку

#### I. ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП.

Повідомлення учнів про проведення експериментального уроку, обговорення і прийняття правил поведінки на занятті (1 хв.).

#### II. ПЕРЕВІРКА ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ (9 хв.).

Фронтальне опитування теоретичного матеріалу.

#### III. "ЗУСТРІЧ РУКАМИ" (ДО 3 хв.).

Мета : налаштування роботи на експериментальному уроці і сприймання нового матеріалу.

Сядьте зручно навпроти один одного так, щоб ваші руки могли зустрітись. Закрийте очі. За командою ведучого руки спочатку: знайдуть один одного; познайомляться; проявлять симпатію; потанцюють; посваряться; помиряться; прощаються.

Обговорення почуттів. На якому етапі були приємні відчуття?

#### IV. ПОВІДОМЛЕННЯ ТЕМИ ТА МЕТИ УРОКУ (1 хв.)

1. Слово вчителя. На сьогоднішньому уроці ми поговоримо про найкраще з почуттів – святу любов матері до дитини. Познайомимось із піснями колисковими, в яких тисячоліттями народ вкладав по краплині тепла і ласки

найвищого материнського почуття. Визначимо, які ж особливості цих пісень та спробуємо вкласти і свою краплину творчості у цей вид усної народної творчості

2. Слухання запису колискової.

#### V. ВИВЧЕННЯ НОВОГО МАТЕРІАЛУ.(10ХВ.)

1. Бесіда.

- Вслухаймося у мелодію пісень, задумаймося над їх поетичними образами. Який світ відкривається перед вами?

- Як колискові пісні впливають на дитину? Що відчуваєте ви, коли чуєте колискову пісню? (Спокій, затишок, упевненість.)

2. Читання колискових учителем та учнями.(ст.25)

3. Бесіда

- Яким почуттям, настроєм пройняті колискові пісні?

- Що властиве колисковим?

- Знайдіть і зачитайте пестливі слова у колискових піснях. Навіщо вони вжиті?

- Яку роль у житті дитини відіграють колискові пісні?

#### VI. ТЕОРІЯ ЛІТЕРАТУРИ.(5 хв.)

Слово вчителя.

Коліскові пісні – народні пісні, що співаються тоді, коли заколискують дітей, присипляють їх. У цих піснях виявляється любов матері до дитини, думи про її майбутнє, висловлюються побажання, щоб дитина була сильною, працьовитою, доброю, щасливою. (Запис у зошиті).

Колісковим пісням властива проста мелодія і розмірений ритм, що відповідає гойданню колиски. Виконувалися вони заспокійливим, монотонним, дедалі тихішим голосом. Добиралися пестливі й близькі сприйманню дитини слова. Мотиви, колискових пісень використовували у своїх творах Т. Шевченко, Леся Українка, Марко Вовчок, І. Франко.

Коліскові як високопоетичний жанр народної творчості здавна привертала увагу дослідників і майстрів художнього слова. Вперше запис колискової «Ой ходить сон коло вікон» з'явився в альманасі «Русалка Дністровая» (1838). Згодом цикли пісень чи окремі твори входили до багатьох збірників фольклору.

#### VII. ЗАКРІПЛЕННЯ ВИВЧЕНОГО МАТЕРІАЛУ.

1. «Психологічний магазин» (до 7 хв.).

Мета: закріплення вивченого, саморозвиток та рефлексія.

Уявіть собі, що ви прогулюєтесь по незнайомому місту, і попали в чарівний магазин. Тут продають особисті якості і здібності. Пофантазуйте і уявіть, що зараз у вас є можливість вибрати саме ті якості та здібності, про які б вам могла наспівати матуся в дитинстві і які для вас є важливими тепер.

Ви можете спробувати виміняти щось дуже цінне на те, чого у вас забагато, або на те, з чим вам не шкода розпрощатись. Відповідь свою обґрунтуйте.

2. Вправа на проекцію (до 3 хв.).



Мета: розвиток творчості і креативності (проводиться під звучання колискової).

Учасникам пропонується зануритись у спогади про дитинство і пригадати теплі і приємні моменти із нього. Далі пропонується створити проєкцію у своє майбутнє, і спробувати виписати слова для своєї власної колискової.

VIII. ПІДСУМКИ УРОКУ, ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ РОБОТИ УЧНІВ. ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК.(4 хв.)

IX. ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ.

Продовжити роботу над складанням власної колискової.(1 хв.)

## **2.5. Використання психологічних вправ на уроках образотворчого мистецтва**

У педагогічній практиці образотворче мистецтво сприяє розвитку образного мислення, асоціативної пам'яті, художньо-творчої уяви, та фантазії. Воно, певною мірою, впливає на внутрішній світ дитини, залучає її до сфери людських емоцій, виховує здатність орієнтуватися в навколишньому світі, пробуджує сприйняття прекрасного та бачення оточувати ним себе. Активне використання гештальт-вправ сприяють позитивній мотивації учня та можливість досягнути наочний матеріал зі свого погляду, визначити своє власне бачення та розуміння вивченого.

Завдяки своїй творчій структурі цей метод дає можливість вчителю пристосовувати його до навчального плану та до теми та мети уроку безпосередньо. Використання вправ гештальт-педагогіки дають можливість донести новий матеріал кожному учню, сприйняти його з власного ракурсу та власного досвіду.

Навчання розуміється як процес контакту на кордоні живої та автономної системи в полі "організм / середовище". Цей процес контакту може бути представлений в ідеї циклічного руху "фігура - фон" з усіма перериваннями і порушеннями. Тобто методи спрямовані на те, щоб учень був повністю присутнім на уроці та повністю зацікавлений темою. Тобто «організм / середовище» були підпорядковані одне одному.

Знання і пізнання розглядаються не як об'єктивно дані, коли мова йде про їх засвоєння, а як творчий процес індивіда або групи в процесі контакту.

Учень розглядається як живий цілісний організм, чий процес контакту підтримується наступними функціями Я: Воно, Його, функцією особистості. Підтримуючі функції Я формуються чергування впливів різного роду: індивідуальної біографії, соціальних, культурних та економічних умов і пристосовуються до виникаючих нових ситуацій кращим або гіршим чином.

### **Завдання гештальт-вправ на уроках образотворчого мистецтва**

Отже, завдання гештальт-вправ на уроках образотворчого мистецтва в сучасній школі полягають у:

- розвитку особистого усвідомлення явищ художньої культури та їх ролі в житті людини, суспільства (Вправа «Приглядання 1»);

- вихованні активного естетичного ставлення до явищ дійсності та мистецтва (Вправа «Гарячий стілець»);
- систематичному та цілеспрямованому розвитку візуального та естетичного сприймання та творчого його відтворення (Вправа «Скульптор і глина»);
- формуванні практичних навичок та умінь у різних видах образотворчої діяльності (Вправа «Малюнок по точкам»);
- особистісному підході до кожного учня та його позитивної мотивації (Вправа «Вгадай хто»);
- послідовному формуванні естетичної культури особистості (Вправа «Приглядання 1»).

### **Мета використання гештальт-вправ на уроках образотворчого мистецтва**

Мета використання гештальт-вправ на уроках образотворчого мистецтва в сучасній школі полягає у підвищенні здатності учня підтримувати повний контакт і усвідомлення того, що відбувається на уроці і таким чином допомогти йому набути здатність формувати своє власне бачення та захоплення культурною спадщиною світу.

Мета навчального процесу – це еволюція «живого» в полі «організм/середовище» за допомогою різноманіття – чергування хаосу і порядку, а також шляхом руйнування старого і складання нового. Це сприяє розумінню нового матеріалу творчому його осмисленню.

Слід зазначити, що велику кількість вправ включає в собі арт-терапія, що допомагає юним учням переносити свої враження та почуття на папір кольором та плямою. Наприклад після прослуховування музичної композиції дітям можна запропонувати намалювати ту музику яку вони слухали, але спочатку необхідно разом з учнями дати їй характеристику: кольорове забарвлення, ритм якому вона відповідає та проаналізувати асоціації які виникають у них при прослуховуванні. Результатом такої практичної роботи ми отримуємо дитячі абстрактні малюнки. Таку практику слід застосовувати в першому класі. Це зумовлено перш за все тим, що по-перше: в першому класі потрібно часто використовувати зміну діяльності та по-друге: низький технічний рівень першокласників. Такі завдання дають можливість творчо розкритись особливо тим учням, у яких технічний рівень малюнку є недостатньо високим.

### **Приклади гештальт-вправ**

При розробці уроків використано такі методи (гештальт-вправи):

- "Приглядання 1";
- "Приглядання 2";
- "Скульптор і глина";
- "Вогонь - лід";
- "Вгадай хто";
- "Напруга розслаблення";
- "Протилежності";

- "Протилежні двері""
- "Тут і зараз";
- "Дівчина і стара";
- "Прислухання".

Для використання даних методів структуру уроку необхідно корегувати відповідним чином. Урок необхідно продумувати до хвилин.

**«Тут і зараз».** Вправа на розширене поглиблене розуміння самого себе. Спробуйте протягом декількох хвилин складати фрази, що виражають те, що ви в даний момент усвідомлюєте. Починайте кожен варіацію фразами «зараз», «у цей момент», «тут і зараз» (слід використовувати на початку уроку для актуалізації учнів).

**«Протилежності».** Багато феноменів не могли б існувати, якби не існували їх протилежності. Придумайте декілька пар протилежностей, у яких кожен член не може існувати без реального або такого, що передбачає існування іншого (слід використовувати для порівнянь, протиставлень: казкових героїв, кольори тощо...).

**«Дівчина-стара».** Класичний гештальт-малюнок «дівчина-стара». «Фон і фігура»: для одного зображення існує фон. Це символ сприйняття людини: незавершеної потреби (гештальти) спонукають людину бачити саме ту «фігуру», яка відповідає задоволенню потреб, виділяючи її із загального фону.

**«Приглядання».** Вчитель показує різні кольорові зображення, а учні, приглядаючись, визнають кольори, які там бачать. Завдання вправи: тренування зору на відчуття відтінків, кольорів (використовувати рекомендовано на початку уроку в всіх класах).

**«Скульптор і глина».** Вчитель показує зображення майбутньої скульптури. Учні обговорюють форму та пропорції поданого об'єкту, після чого руками виліплюють повітряну скульптуру. Завдання вправи: тренування просторової уяви та сприйняття, розвиток образного бачення (рекомендовано використовувати на початку уроку, як позитивну мотивацію).

**«Малюнок по точках».** Вчитель роздає учням аркуші паперу, де зображений точками майбутній малюнок, який учні мають навести. Завдання вправи: тренування руки; розробка моторики; розвиток уяви (рекомендовано використовувати на уроках в 1 класі).

### **Структура експериментального уроку з образотворчого мистецтва**

Урок потрібно починати з того, що оголошувати правила:

- піднімати руку, для того щоб запитати;
- не перебивати вчителя та учня, який висловлюється;
- визначити знак, який покаже вчитель для того, щоб увесь клас заспокоївся,
- зображувати та висловлювати свою власну думку.

Закінчувати урок потрібно вправою з пластичного тренінгу («Вогонь лід», «Напруга-розслаблення»).

Це є необхідною умовою для проведення уроку образотворчого мистецтва з гештальт-вправами. Це пов'язано з позитивною мотивацією та збудженням учнів, яке її супроводжує.

#### **I. Тема уроку.**

II. **Мета уроку.** Мета поєднує три основних аспекти:

а) **ОСВІТНІЙ** – формування образотворчих знань, умінь та навичок, які супроводжуються розповідями про художників, їх картинок, композиційні та технічні засоби малювання, конструювання, ліплення та аплікації; поповнення словника специфічними термінами та ін.

б) **ВИХОВНИЙ** – формування духовних і моральних загальнолюдських цінностей засобами образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва: любові до людини, батьків, навколишнього світу; чистоти помислів; поваги до старших, людей похилого віку; гордості за національних героїв, майстрів народного та образотворчого мистецтва; виховання художньо-усвідомленої особистості та ін.

в) **ХУДОЖНЬО-ТВОРЧИЙ** – формування творчої фантазії, нестандартного мислення, індивідуальних якостей, які дозволяють дитині не сліпо наслідувати вказівкам вчителя, а проявляти особисті здібності і таланти.

III. **Очікуваний результат:** визначення змістовно-образного результату, який вчитель передбачає отримати від кожного учня в кінці уроку на певному етапі художньо-творчого завдання.

#### **VI. Хід уроку.**

##### *Підготовчий етап*

1. Активізація уваги дітей (у разі сприймання – настанова на сприймання) (2 хв.).
2. Оголошення теми і завдань уроку. Встановлення правил (2 хв.).
3. Підготовча частина. (Актуалізація знань, встановлення зв'язків між старим та новим матеріалом) (2хв.).

##### *Основний етап*

1. Пояснення нового матеріалу (7 хв.).  
- педагогічний малюнок на дошці (наочність).
2. Практична діяльність. Основна вправа (20 хв.).

##### *Заключний етап*

1. Аналіз (обговорення) робіт учнів (5хв.)  
- порівняльний аналіз учнівських робіт;  
- оцінка діяльності учнів на уроці.
2. Вправа на виведення учнів з уроку (3 хв.).
3. Пояснення домашнього завдання (усне) (1 хв.).
4. Приведення у порядок робочого місця (1 хв.).
5. Створення установки на відпочинок (1 хв.).
6. Проголошення уроку закінченим. (1 хв.).

## **2.6. Використання психологічних вправ на уроках інформатики**

Використання психологічних методів у структурі уроків інформатики допомагає педагогам та учням не лише здобути нові знання, а й збагатити чуттєвий досвід учня, розвиток сприймання, розвиток сенсорних здібностей, розвиток логічного мислення, вміння виражати власні думки, адже для розв'язання завдання учневі доводиться знаходити характерні ознаки предметів і явищ, порівнювати, групувати, класифікувати їх, робити висновки, узагальнення. Виконання гештальт-вправ сприяє розвитку спостережливості, довільної уваги, швидкого і тривкого запам'ятовування.

Розв'язання завдання формує також і волю. Добросовісне виконання правил вимагає витримки, дисциплінованості, привчає до чесності, справедливості, впливає на розвиток довільної поведінки, організованості. Зміст і правила гештальт-вправ допомагають формуванню в учнів моральних уявлень і понять (про бережне ставлення до предметів як продуктів праці, про норми поведінки, стосунки з однолітками і дорослими тощо).

Гештальт-вправи сприяють естетичному розвитку, викликають позитивні емоції, поліпшують самопочуття.

На уроках інформатики гештальт-вправи застосовувалися на різних етапах уроку при: перевірці домашнього завдання; мотивації навчальної діяльності; поясненні нового матеріалу; закріпленні та підведенні підсумків уроку, а також під час фізкультхвилинки. Адже ряд розглянути нижче вправ допомагає виявити креативність кожної особистості, досягти виразної поведінки учнів, чіткість, лаконічність, швидкість відповіді на завдання поставлені перед учнями, вміння слухати свого співбесідника, взаємоповага один до одного, високий та достатній рівень засвоєння матеріалу, вміння успішно застосовувати у навчальній діяльності та повсякденному житті.

Розглянемо вправу, яку можна використати під час перевірки домашнього завдання, наприклад при вивченні теми «Операційна система» у 5 класі. Зміст вправи полягає у тому, що всі учні сидять по колу. У вчителя в руках маленький м'яч, який необхідно кидати один одному, при цьому, коли кидаємо – називаємо значок робочого столу, а коли ловимо – називаємо пояснення до цього значка. Учням необхідно бути уважними, щоб не повторювати ті значки, які були уже названі, і кидати м'яч учням, які ще не брали участь в обговоренні з метою, щоб всі були задіяні.

Спрямованість цієї вправи була націлена на виявлення учнями вивченого на попередньому уроці матеріалу та оволодіння учнями, зокрема, такими, як значки робочого столу та їх призначення, а також сприяння розвитку уваги та лаконічності відповіді.

У цій же темі можна трішки ускладнити завдання з використанням вправи із гештальт-напрямку при мотивації навчальної діяльності та застосувати іншу вправу, яка передбачає, що всі учні сидять по колу, у вчителя в руках м'яч. Необхідно кидати один одному м'яч, але той, хто кидає - називає при цьому одне з двох слів: «Значок Робочого столу» або «меню Пуск», а той, хто ловить – говорить, якщо це «Значок робочого столу» - «Мій комп'ютер», «Мої документи» і т.д., а якщо «меню Пуск» - «Довідка та підтримка», «Панель

керування» і т.д. Реагувати необхідно якомога швидше, при цьому вчитель може самостійно задати темп виконання.

Ця вправа сприяє виявленню рівня оволодіння матеріалом, швидкості мислення та розвитку уваги, вмінню слухати свого співбесідника, вихованню взаємоповаги.

Відзначимо, що використання попередніх двох вправ можна застосувати при перевірці домашнього завдання з теми «Операційна система. Вікна», так і при вивченні теми «Програма провідник». Хоча ці вправи можна використати і для узагальнення вивченого матеріалу з теми «Операційна система. Вікна». Вчитель може на свій власний розсуд обрати, де йому краще впроваджувати ці дві вправи.

У нашому випадку вправи було використано при перевірці домашнього завдання. Суть та зміст вправи полягає у тому, що всі учасники групи сидять по колу за столом. У вчителя в руках м'яка іграшка. Інструкція до виконання: «Зараз я буду кидати одному із Вас м'яку іграшку, при цьому, коли кидаю, називаю властивість або характеристику вікна, а ви коли ловите – називаєте назву вікна (програмне, діалогове, програмне)».

Також для мотивації до навчальної діяльності можна спробувати вправу, але яка була дещо ускладнена. Учасники групи сидять по колу за столом. У вчителя в руках м'яка іграшка. Інструкція: «Зараз ми будемо кидати один одному м'яку іграшку. Той, хто кидає м'яку іграшку при цьому називає одне з трьох слів: «Програмне вікно», «Інформаційне вікно» або «Діалогове вікно», а той, хто ловить, називає об'єкт, елементи керування або характеристику, що відноситься до даного вікна. Наприклад: «Програмне вікно» - «Рядок меню»; «Інформаційне вікно» - «Не містить кнопки меню вікна», «Кнопки Закрити»; «Діалогове вікно» - «Вкладки» і т.д. Реагувати необхідно якомога швидше. По ходу виконання вправи учитель може прискорювати швидкість темпу роботи учнів.

Досвід використання низки таких вправ свідчить про те, що учні не просто завчають матеріал, а вміють правильно його використати. Учень після такого уроку розуміє важливість підготовленості до уроку, виявляє і пояснює допущені помилки.

Перед тим, як перейти до вивчення теми «Редагування тексту», було апробовано вправу при перевірці домашнього за темою «Тестовий редактор», де учні класу сидять по колу. У вчителя в руках картка із написом «Текстовий редактор», він надає рекомендації: «Давайте, разом із вами будемо передавати один одному картку і називати призначення або можливості текстового редактора. Будемо дуже уважними при цьому щоб не повторювати вже названі можливості, і будемо намагатися, щоб усі учні взяли участь.

На цьому етапі при перевірці домашнього завдання при вивченні теми «Редагування тексту», було застосовано іншу вправу «Редагування тексту» суть та зміст якої полягав у тому, що учні класу сидять по колу. У вчителя в руках картка із написом «Редагування тексту», він надає рекомендації: «Давайте разом із вами будемо передавати один одному картку і називати компоненти, які використовують для редагування тексту. Будемо дуже уважними при цьому та не

повторювати вже названі можливості, і будемо намагатися, щоб усі учні взяли участь.

Розглянуті вправи є однотипними, але на кожному уроці використовується новий елемент передавання.

Обов'язковим елементом після таких завдань є використання вправ на релаксацію. Може відразу виникнути питання: «Чому?». Вищенаведені вправи сприяють емоційному піднесенню, жвавості учнів, тому, щоб їх переключити на пояснення нового матеріалу доречним буде використання вправи на релаксацію на 1-2 хв. Наприклад, учитель пропонує всім учням розслабитися, тобто прислухатися до того, що відбувається в тілі (прислухатися до себе), до того, що відбувається у колі, у кімнаті, у сусідній кімнаті, у коридорі, на вулиці. На кожне прослуховування 2-3 хв. Після цього обговорити відчуття, які виникли у процесі виконання. Ця вправа впливає на увагу до самого себе, до своїх відчуттів, до оточення, прислухання до самого себе відіграє важливу роль у зосередженні.

Також нами було використано вправи на розвиток креативності при вивченні теми «Форматування символів». Цю вправу було використано при підведенні підсумку уроку. Всі учні сидять на своїх робочих місцях. У вчителя в руках номери робочих місць, за якими працюють учні. Витягуючи номер робочого місця, учень має відповісти на поставлене завдання. Я буду називати одну із вкладок «Шрифт, Інтервал, Анімація». А той, чий номер буде витягнутий називає значення властивостей символів. Реагувати необхідно швидко і чим швидше. Наприклад, «Вкладка Шрифт» - «Підкреслення подвійне», «Вкладка Анімація» - «Мерехтіння» тощо.

Щодо вивчення теми «Форматування абзаців», то нами було впроваджено вправу із психогімнастики. Методика цієї вправи полягає у тому що учні сидять в колі, вчитель надає рекомендації: «Зараз я роздам картки з назвами властивостей абзаців, деякі з них повторюються двічі, наприклад, якщо вам дісталася картка, на якій написано «Інтервал 1,5 (півтора), то ви знаєте, що ще у когось є така ж картка. Я буду перераховувати властивості абзаців, і кожен раз повинні вставати ті учні, яким відповідає дана назва. Інколи я буду називати інші властивості, які не відносяться до властивостей абзаців. У цьому разі всі учасники сидять. Під час вправи уважно слідкуйте за діями своїх однокласників. Намагайтеся дізнатися, у кого яка властивість абзаців».

У кінці вправи вчитель пропонує учням об'єднатися у пари, кому дісталися однакові картки. Але об'єднання у пари відбувається мовчки. Після того як пари сформовані, кожна пара по черзі говорить, що у них написано на картках.

Обов'язком елементом при проведенні таких уроків, є встановлення правил, і при порушенні потрібно нагадувати про них, і про те, що твій успіх сьогодні полягає у виконанні своїх правил, обов'язків та уважності.

Уроки інформатики з використанням вправ з гештальт-напряму, дають позитивні результати, які спрямовані на розвиток особистості учня, надали можливість виявити в них креативні здібності, сприяли розвитку уваги, пам'яті, покращували мотивацію до вивчення предмету. Урок з використанням вправ із розвитку креативності є різнобічним. На такому уроці всі дії спрямовані на пошук чогось нового, самоствердження, самовдосконалення, здолання

труднощів та оволодіння новими знаннями, які ведуть до вершини знань. Використання вчителем нових форм та методів при проведенні уроку, а саме використання вправ гештальт-напрямку, надає можливість досягти кращої співпраці з учнями, тобто сприяє встановленню справжнього контакту між учнями, розвитку творчого пристосування кожного як унікальної людини до навколишнього середовища, і, простіше кажучи, до його ж власного життя, а також усвідомленням тих внутрішніх механізмів, які занадто часто штовхають нас на повторення стереотипів у поведінці. Гештальт-напрямок надає можливість виявити наші процеси блокування або зриви в циклі задоволення наших же потреб, знімає маски з нашого уникнення, страхів, заборон та ілюзій. І це дійсно так, тому що провівши такі вправи, у кінці уроку, коли учні завершують роботу можна їх попросити написати свої відгуки про використання тої чи іншої вправи. Це можна виконати у різних формах, наприклад, роздати маленькі аркуші, де попросити написати свої відгуки: «Які емоції викликала ця вправа? Чи зіткнулися ви із труднощами? Який висновок зробили для себе? Чи є необхідність ще раз повторити і більше уваги приділити тому чи іншому питанню?» або на дошці намалювати смайлик, який відповідає їх емоційному стану тощо.

З'ясувавши значення гештальт-вправ і види цього методу навчання, ми підкреслюємо ефективність та необхідність використання гештальт-вправ на уроках інформатики. Найефективнішими є ті уроки інформатики, на яких використовують різноманітні форми роботи, збагачують їх знахідками своїх творчих пошуків. У процесі виконання гештальт-вправи в учнів виробляється звичка зосереджуватися, самотійно думати, розвивати увагу. Захопившись вправою із гештальт-напрямку, учні не помічають, що навчаються, до активної діяльності залучаються навіть найпасивніші учні.

На наш погляд, використання гештальт-вправ на уроках інформатики буде доцільним.

### **Методичні рекомендації до застосування гештальт-вправ на уроках інформатики**

Гештальт-вправи належить до нетрадиційних, визнаних методів навчання і виховання, дошкільників, молодших школярів і підлітків. Цінність цього методу полягає в тому, що в ігровій діяльності освітня, розвиваюча й виховна функція діють у тісному взаємозв'язку. Гештальт-вправи як метод навчання організовує, розвиває учнів, розширює їхні пізнавальні можливості, виховує особистість.

Традиційні уроки дають учневі змогу активно діяти всього кілька хвилин протягом навчального дня, коли, наприклад, він відповідає біля дошки. Левову частку іншого часу учень, у кращому разі, слухає вчителя, а частіше - просто очікує перерви. Пасивність неминуче призводить до втрати інтересу до предмета і до навчання загалом, енергія знаходить вихід у порушеннях дисципліни тощо.

Тож виникає необхідність знайти засіб, що залучає учня до навчальної праці, що дозволяє йому відчути радість пізнання. Таким засобом, на нашу думку, може стати вправа із гештальт-напрямку.



Гештальт-вправи доцільно використовувати на різних етапах уроку, але необхідно враховувати й основні вимоги до організації та проведення гештальт-вправ на уроках:

- 1) наявність навчального завдання (формування, систематизація, розвиток, закріплення певних знань, умінь, навичок тощо);
- 2) виділення чітко сформульованої проблеми з аргументацією мети і завдань діяльності;
- 3) наявність учасників та чіткий розподіл ролей серед учнів і визначення функцій кожного з них;
- 4) наявність системи об'єктивних стимулів (або мотивів), які спонукають учасників активно працювати на кінцевий результат;
- 5) створення особливих навчальних умов, так званої атмосфери сприятливої для використання даної вправи;
- 6) доступність завдань гештальт-вправ, тобто врахування вікової складової учнів;
- 7) емоційність;
- 8) наявність елементів змагання між учасниками.

Гештальт-вправи на уроках інформатики мають включати об'єкт моделювання, введення в урок, опис основних способів взаємодії учасників в уроці, чіткі правила, визначена кількість учасників, розподіл ролей і функцій учасників гештальт-вправ, інструкцію кожному учаснику, щодо участі у вправі, етапи проведення вправи, умови і критерії підбиття підсумків, виведення з вправи.

Під час організації гештальт-вправ на уроках інформатики необхідно дотримуватися певних положень:

- 1) правила виконання у вправі мають бути простими, чітко сформульованими, а зміст матеріалу – доступний розумінню учнів;
- 2) завдання із вправи гештальт-напряму повинні містити достатню кількість інформації для активної мисленнєвої діяльності учнів на уроці, це забезпечить досягнення розвиваючої та навчальної цілей уроку;
- 3) дидактичний матеріал, який використовують у процесі гештальт-вправи, має бути цікавим, педагогічно доцільним і зручним у користуванні;
- 4) якщо гештальт-вправи мають ознаки змагання, то слід забезпечити справедливий і об'єктивний контроль їх результатів;
- 5) під час гештальт-вправи від учнів слід вимагати чіткого і грамотного вираження своїх думок, проведення послідовних логічних міркувань, обґрунтування висновків;
- 6) гештальт-вправа буде результативнішою, якщо вона закінчиться на тому самому уроці, якому і почалася.
- 7) гештальт-вправи можуть використовуватися у первинному вигляді;
- 8) гештальт-вправи будуть доцільними на уроці при їх модифікації та адаптації до теми й змісту уроку.
- 9) на уроці використовувати 1-3 вправи для ефективного результату та не перевантажувати учнів.
- 10) дотримуватися регламенту часу виділеної для гештальт-вправи.

Вправи гештальт-напрямку являють собою неперервну послідовність навчальних дій в процесі вирішення поставленої задачі:

- підготовка до заняття;
- постановка головного завдання;
- побудова імітаційної моделі об'єкта;
- перевірка, корекція;
- реалізація прийнятого рішення і оцінка його результатів.

Гештальт-вправи відображають специфіку пізнавальної діяльності:

- проблемний характер ситуацій;
- стан емоційно-вольової напруги учасників;
- пошук різноманітних рішень поставлених навчально-пізнавальних завдань в ситуації;
- багатоваріантність рішень, створення умов вибору і надання кожному учаснику шансу на успіх, стимулювання учнів до самостійного вибору і прийняття відповідального рішення, забезпечення розвитку самостійного мислення;
- обговорення результатів виконання учнями ролей;
- чіткість критеріїв оцінки дій в діяльності.

Названі ознаки характеризують пізнавальну діяльність учнів на уроках інформатики як імітаційну діяльність, що передбачає використання імітаційних методів, і як ігрову діяльність, що передбачає використання гештальт-методів. Гештальт та імітаційні методи в тісній взаємодії активізують пізнавальну діяльність і підвищують самостійність учнів.

В процесі використання гештальт-вправ формуються не тільки знання і вміння, але і якості особистості, такі як самостійність, організованість, дисциплінованість, творча активність та ін.

Навчальною буде гештальт-вправа, якщо учні, беручи участь в ній, набувають нових знань, умінь і навичок. До того ж результат засвоєння знань буде тим кращим, чим чіткіше буде виражений мотив пізнавальної діяльності не тільки у вправі, але й в самому змісті матеріалу.

Гештальт-вправи на уроках інформатики вимагають інтеграції знань. Вони сприяють встановленню між предметних зв'язків.

Нами було розроблено 9 уроків (1 урок у 5 класі, 7 уроків у 6 класі, 1 урок у 7 класі) за такими темами:

1. «Програма Провідник»;
2. «Текстовий редактор»;
3. «Редагування тексту»;
4. «Форматування тексту»;
5. «Форматування абзаців»;
6. «Форматування символів»;
7. «Створення нового документа»;
8. «Робота з текстом»;
9. «Черепашка виконує алгоритм»;

За даними темами було проведено 62 уроки.

На уроках інформатики доцільно використовувати вправи на розвиток креативності та тілесно-орієнтовані вправи із гештальт-напрямку. Гештальт-вправи можна застосувати різних етапах уроку при: перевірці домашнього завдання; мотивації навчальної діяльності; поясненні нового матеріалу; закріпленні та підведенні підсумків уроку, а також під час фізкультхвилинки. Вправи допомагають виявити креативність кожної особистості, досягти виразної поведінки учнів, чіткість, лаконічність, швидкість відповіді на поставлені завдання перед учнями, вміння слухати свого співбесідника, взаємоповага один до одного, високий та достатній рівень засвоєння матеріалу, вміння успішно застосовувати у навчальній діяльності та повсякденному житті.

## **2.7. Використання психологічних вправ на уроках логіки**

Використання гештальт-вправ під час уроків логіки у 2-3 класі дозволяють проводити цікаві фізкультурні хвилинки і застосовувати новий підхід до навчального процесу при вивченні деяких тем. Взагалі за 1 урок на тиждень діти все забувають, тому я намагаюся уроки не дуже прив'язувати один до одного і кожного уроку проводити вправи на розвиток пам'яті та уваги.

Діти в більшості випадків виконують вправи з інтересом. Коли завдання вперше пояснюється, це займає багато часу. Проте згодом діти починають краще розуміти його, і воно виконується легше. Дітям приємніше виконувати вправи, які вже відомі.

Більшість вправ на уроці були використані під час фізкультурної хвилинки. Це вправи «Вогонь і лід», «Маріонетки», «Дзеркало», «Дзеркало в русі», «Налагоджені дії», «Передавання уявного предмету», «Зустріч руками», «Напруга - розслаблення», «Переكات напруги», «Ртуть», «Центр тяжіння». Мета їх впровадження була різна: як для заспокоєння, так і для підвищення активності учнів. Виділити 1-2 вправи, які є найкращими, неможливо. Кожному колективу підходить певний набір завдань у певний час. У більшості випадків вправи були заплановані, але виникали ситуації, коли за планом була одна вправа, а стан класу вимагав іншої.

За розкладом у двох класів урок логіки після уроку фізкультура, діти приходять досить збуджені. Налаштувати їх на роботу допомагає вправа «Дзеркало», вчитель показує рухи, діти їх повторюють.

Для вивчення навчального матеріалу, звісно, підходять не всі вправи, вчитель повинен усвідомити, як переробити і підлаштувати класичні вправи під урок. Мені, наприклад, підійшли такі вправи: «Уяви себе поняттям» - при вивченні понять; «Мовчання у групі», «Я зараз...» - при вивченні суджень.

При використанні вправ виникали проблеми, коли потрібно працювати в колі, а приміщення у класі для цього не вистачає. Ще виникли труднощі, коли весь клас, 30 чоловік, стає у коло і кожен повинен вимовити своє поняття. Діти, які кажуть першими, слухають до 10-11 осіб, далі починають бешкетувати. Проблеми виникають і під час поділу дітей на групи: за браком часу на уроці це потрібно зробити швидко, прислухатися до побажань дітей немає можливості.

Хоча це могло б підвищити ефективність роботи. Були і певні конфлікти під час роботи у парах, хтось з ким хотів працювати, хтось не хотів.

Свій досвід впровадження психологічних технологій під час вивчення логіки, пізніше використала на уроках математики. Насправді мотиваційні і організаційні проблеми залишаються схожими.

Під час вивчення геометричних фігур, дуже часто застосовую роботу у парах, коли на двох є тільки 2 руки і потрібно щось намалювати, виліпити чи вирізати. Вправа допомагає у згуртуванні колективу, відкриває потаємні куточки креативного мислення і розвиває мілку моторику. Інтерпретації можна придумати різні. Хтось скаже – «Ви витрачаєте дорогоцінний час, краще задачу вирішити». Я з цим не погоджуюсь – бо головна мета шкільної освіти розвиток особистості, і краще зробити менше, але якісніше. Інтерпретація «Сніжного кому», коли ми повторюємо фрази попередніх учасників, дуже позитивно допомагає в підвищенні навичок усного рахунку. Учні по черзі до вирішують приклад і до відповіді додають нове завдання. Під час доведення тверджень іноді використовую «Мовчазну дискусію», коли потрібно висловити думку на папері, і довести однокласникам тільки в письмовому вигляді свою точку зору. Вправи поведінкового напрямку допомагають в моменти бешкетування, які в підлітковому віці виникають постійно. Для розуміння налаштування колективу на сумісну роботу, я використовую спрощений варіант вправи «Дзеркало в русі», дітям потрібно відтворити декілька оплесків в певному темпі. Вправа, чудово показує наскільки колектив згуртований.

На сьогодні, я працюю зі своїми учнями використовуючи психологічні технології вже п'ятий рік. Ми вже не вивчаємо логіку, а почали вивчати алгебру та геометрію. Ми змінюємося і розвиваємося разом, і певні вправи вже стали для нас традиціями. Особливо вправи пов'язані з рухом - «Маріонетки», «Дзеркало», «Дзеркало в русі», «Налагоджені дії», «Передавання уявного предмету», «Зустріч руками». Сама іноді дивуюсь, як діти поступово все починають виконувати і заспокоюються.

Підсумовуючи всі результати, можна сказати, що методи гештальт-напрямку допомогли розкрити креативність учнів та їх потенціал з іншого боку. В поодиноких випадках налагодити контакт з учнями. І, звісно, головна мета досягнута, вправи були використані у процесі навчання.

### **РОЗДІЛ III. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПРАВ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

#### **Використання психологічних вправ у роботі вихователів ГПД (групи подовженого дня)**

На базі Києво-Печерського ліцею №171 «Лідер» створена школа повного дня. На паралелях з 1-го по 6-й клас включно у тандемі з класним керівником працює вихователь групи подовженого дня (ГПД). Враховуючи посадові обов'язки вихователів ГПД, з метою планування та організації життєдіяльності учнів, їх виховання та особистісного розвитку, нами було запропоновано використовувати психологічні методи у роботі вихователя. Цю ідею ми спробували реалізувати за допомогою гештальт-методів.

Опираючись на теоретичну основу гештальт-напряму ми вважаємо, що застосування гештальт-вправ у роботі вихователя ГПД надає змогу:

- 1) стимулювати індивідуальну активність дитини;
- 2) згуртувати класний колектив;
- 3) покращити взаємодію учнів у групі, класному колективі;
- 4) створювати позитивну атмосферу;
- 5) розвивати комунікативні навички учнів;
- 6) знайомитися учням один з одним, пізнавати одне одного;
- 7) встановлювати більш довірливі стосунки між учнями та вихователем;
- 8) розвивати креативність дитини, її уяву;
- 9) підвищувати самооцінку та груповий статус;
- 10) розвивати увагу, мислення тощо;
- 11) розвивати поведінковий та комунікативний досвід, розвивати толерантність.

Гештальт-вправи доцільно застосовувати у позаурочній та позакласній виховній роботі з учнями початкової школи.

При використанні вправ у роботі вихователя ГПД важливо враховувати:

- індивідуальні вікові особливості учнів;
- завдання розвитку молодшого школяра;
- рівень розвитку класного колективу;
- кількість учасників у групі (не більше 15 учнів);
- принципи психологічної роботи: (принцип детермінізму; принцип відображення, принцип єдності психіки та діяльності, принцип розвитку психіки, системно-структурний принцип).

При застосуванні гештальт-вправ важливо дотримуватись структури заняття, яка має таку послідовність:

1. Введення (5% робочого часу).
2. Знайомство (5% робочого часу)
3. Очікування учасників (3% робочого часу)

4. Прийняття правил групи (5% робочого часу)
5. Оцінка рівня поінформованості (5-10% робочого часу)
6. Актуалізація проблеми (10-30% робочого часу)
7. Інформаційний блок (20-40% робочого часу)
8. Набуття практичних навичок (20-60% робочого часу)
9. Завершення роботи (виведення). Отримання зворотного зв'язку (5% робочого часу).

Такий вид роботи також передбачає прийняття спеціальних правил. Правила - це закони, за якими група живе під час заняття. Правила приймаються всією групою разом з ведучим на самому початку роботи.

Існують спеціальні основні правила, які допомагають забезпечити атмосферу довіри:

- 1) взаємоповага;
- 2) «не давати оцінок»;
- 3) право ведучого;
- 4) пунктуальність;
- 5) конфіденційність.

При проведенні занять, вихователь має знати:

1. Чітку мету заняття.
2. Основи психології та вікової психології.
3. Володіти достовірною та цікавою інформацією по темі заняття.
4. Вміти працювати з аудиторією (будувати стосунки в системі «Я-Ти», створювати атмосферу довіри, направляти групу, володіти комунікативними навичками, вмінням зацікавити аудиторію).
5. Володіти навиками та методами групової роботи.

Усі вправи, які можна використовувати в роботі вихователя, умовно поділяються на:

- вправи на знайомство;
- вправи на згуртування групи;
- вправи – розминки;
- ігри – розбивки;
- комунікативні ігри;
- ритуали завершення групової роботи.

#### ***Вправи на знайомство:***

##### **Вправа «Поміняйтесь місцями»**

Учасники групи сидять в колі. Ведучий стоїть в центрі кола.

Інструкція: "Зараз у нас буде можливість продовжити знайомство. Зробимо це так: той, хто стоїть в центрі кола (для початку ним буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто володіє якимось умінням. Це вміння він називає. Наприклад, я скажу: "Пересядьте всі ті, хто вміє кататися на роликах", - і всі ті, хто вміє кататися на роликах, повинні помінятися місцями. При цьому той, хто стоїть в центрі кола, намагається в момент пересаджування зайняти одне з звільнених місць, а той, хто залишиться в центрі кола без місця, продовжить роботу. Використовуємо цю ситуацію для того, щоб більше дізнатися один про одного. Крім того, треба бути дуже уважним і постаратися

запам'ятати, хто пересідав, коли називалося те чи інше вміння. Це нам знадобитися трохи пізніше".

У ході вправи ведучий спонукає учасників називати різноманітні вміння, відзначаючи особливо оригінальні і цікаві.

Після того, як названо приблизно 8 - 12 умінь, ведучий зупиняє вправу і продовжує інструкцію: "Зараз у нас буде п'ять хвилин, протягом яких кожен напише розповідь про нашу групу, використовуючи ту інформацію, яку ви зараз дізналися про кожного з нас".

### **Вправа «Прикмета»**

Учасники групи сидять по колу. У тренера в руках м'яч.

Інструкція: "Напевно, всі знають таку жартівливу прикмету: впав ніж - прийде чоловік. Зараз ми будемо розвивати нашу уяву. Зробимо це так: кидаючи м'яч, треба буде сказати, що впало, наприклад, барабан, монетка і т.д. Той, хто ловить м'яч, говорить про те, хто, на його думку, прийде, і в разі виникнення питань у решти, пояснює, чому це відбувається. Робити все це постараємося якомога швидше".

У процесі виконання вправи тренер заохочує несподівані, оригінальні ідеї, а також прояви гнучкості і нестандартні інтерпретації.

### **Вправа «Ти відправишся...»**

Учасники групи сидять по колу. У тренера в руках м'яч.

Інструкція: "Зараз той, хто почне нашу роботу, кине м'яч кому-небудь із нас і скаже, де опиниться той, кому адресований м'яч. При цьому у нас не буде жодних обмежень: можна направляти своїх партнерів в найнезвичайніші, навіть фантастичні місця - в холодильник, в Давню Грецію, на пальму і т.д. Піймавши м'яч, треба швидко назвати три предмети, які ви візьмете з собою туди, куди вас направляють. При цьому будемо уважні і постараємося не повторювати ті місця, в яких вже "побували" інші, і ті предмети, які вже називалися".

### **Вправи – розминки:**

#### **Вправа "Маріонетки"**

Учасникам пропонується уявити собі, що вони - ляльки-маріонетки, які після виступу висять на цвяхах в шафі. "Уявіть собі, що вас підвісили за руку, за палець, за шию, за вухо, за плече і т.д. Ваше тіло фіксоване в одній точці, все інше - розслаблено, бовтається". Вправа виконується в довільному темпі, можна із заплющеними очима. Ведучий стежить за ступенем розслабленості тіла в учасників.

#### **Вправа "Вогонь-лід"**

Вправа містить у собі поперемінну напругу і розслаблення всього тіла. Учасники виконують вправу, стоячи в колі. По команді ведучого "Вогонь" учасники починають інтенсивні рухи всім тілом. Плавність і ступінь інтенсивності рухів вибираються кожним учасником довільно. По команді "Лід" учасники застигають у позі, в якій застигла їх команда, напружуючи до межі все тіло. Ведучий кілька разів чергує обидві команди, довільно змінюючи час виконання тієї та іншої.

#### **Вправа "Пережат напруг"**

Напружити до межі праву руку. Поступово розслабляючи її, повністю перевести напруга на ліву руку. Потім, поступово розслабляючи її, повністю перевести напруга на ліву ногу, праву ногу, попереk і т.д.

### **Вправа «Напруга-розслаблення»**

На першому занятті учасники знайомляться з найпростішими м'язовими затисками. Учасникам пропонується встати прямо і зосередити увагу на правій руці, напружуючи її до межі. Через кілька секунд напругу скинути, руку розслабити. Проробити аналогічну процедуру почергово з лівою рукою, правою і лівою ногами, попереком, шиєю.

### **Вправа «Узгоджені дії»**

Навички взаємозв'язку і взаємодії добре тренуються вправами на парні фізичні дії. Учасникам пропонується виконати етюди:

- пиляння дров;
- веслування;
- перемотування ниток;
- перетягування канату і т.ін.

Спочатку ці вправи здаються досить простими. Однак при виконанні їх учасникам необхідно пам'ятати про узгодженість дій і про доцільність розподілу напруги. Можна запропонувати включитися у виконання вправи іншим учасникам (перетягування канату, скакалки, гра в уявний м'ячик і т.ін.). Один із варіантів пропонованих вправ - "Канатоходець". "Канатоходець" імітує прохід по канату. Він іде по прямій (уявної) лінії по підлозі, але "ніби" по канату: ковзаючи і балансує, шукаючи рівновагу. Партнер дмухає на нього з боку, ніби намагаючись "здути" канатохідця з канату. Дме він на відстані витягнутої руки, але не в обличчя, а приблизно в груди. Мета канатохідця - втриматися, незважаючи на перешкоду.

### **Вправа «Рибки-актинії»**

Інструкція: Діти, яких рибок ви знаєте? А знаєте, що таке актинії? Це морські водорості. Зараз ми пограємо з вами у гру «Рибки-актинії». Діти об'єднуються у дві групи(за розрахунком ведучого): «рибки» та «актинії». Рибки можуть плавати між актиніями. Останні можуть хапати рибок, утримувати їх скільки завгодно, а потім відпускати. Рибка може вириватись або залишатись на місці. Актинії не можуть зрушувати з місця. Вони п'ятами «приросли» до свого місця. Потім рибки та актинії обмінюються ролями.

### **Вправа «Поміняйтесь місцями»**

Мета: активізація групи, пізнання один одного, згуртування колективу, розвиток навичок взаємодії.

Діти сидять у колі. Їм пропонується помінятися місцями за якоюсь ознакою. Ведучий говорить: «Хай поміняються місцями ті, хто...».

### **Вправа "Дзеркало"**

Учасники розбиваються на пари, стають обличчям один до одного. Один із учасників робить уповільнені рухи. Інший повинен точно копіювати всі рухи напарника, бути його "дзеркальним відображенням". На перших порах опрацювання завдання провідний накладає деякі обмеження на дії "оригіналу":



- 1) не робити складних рухів, тобто не виробити одночасно кілька рухів;
- 2) не робити мімічних рухів;
- 3) виконувати рухи в дуже повільному темпі. Через деякий час учасники міняються ролями.

У ході виконання вправи учасники, що працюють на "відображення", досить швидко навчаються відчувати тіло партнера і опановувати логіку його рухів. Від разу до разу стежити за "оригіналом" стає все легше, і все частіше виникає ситуація передбачення і навіть випередження його дій. Вправа - дуже добрий засіб для встановлення психологічного контакту.

### **Вправа "Тінь"**

Учасники розбиваються на пари. Один з них буде Людиною, інший - його Тінню. Людина робить будь-які рухи. Тінь - повторює. Причому особлива увага приділяється тому, щоб Тінь діяла в тому ж ритмі, що і Людина. Вона повинна здогадатися про самопочуття, думки і цілі Людини, вловити всі відтінки її настрою.

### **Вправи на згуртування групи:**

#### **Вправа «Напис на футболці»**

Учасники групи сидять по колу.

Інструкція: "Один час у всьому світі було дуже популярно рух хіпі. Хіпі мали різні традиції, звички, звичаї, що відрізняють їх від інших людей. Одним із таких звичаїв було робити які-небудь написи на своєму одязі, часто відображають життєву позицію, девіз її володаря. Зараз ми будемо кидати один одному цей м'яч зі словами: "Якщо б ти був хіпі, то на твоїй футболці було б написано... Проговорюючи текст, який, з вашої точки зору, міг би бути написаний на футболці людини, якій ви кидаєте м'яч. Той, кому був кинутий м'яч, повинен сказати, чи згоден він надіти футболку з названим написом чи ні. Будемо уважно стежити за тим, у кого вже побував м'яч, а у кого - ні. Потрібно, щоб кожен з нас отримав футболку з якимось написом.

#### **Вправа "Групова скульптура"**

Кожен учасник одночасно і скульптор, і глина. Він знаходить своє місце у відповідності із загальною атмосферою і змістом композиції. Уся робота відбувається в повному мовчанні. У центр кімнати виходить перший учасник, який бажає взяти або призначена провідним людиною, і приймає якусь позу. Потім до нього прилаштовується другий, третій прилаштовується вже до загальної для перших двох учасників композиції. Виконуючи цю вправу, необхідно:

- 1) діяти в досить швидкому темпі;
- 2) стежити, щоб отримувані композиції не були безглуздою мозаїкою ізольованих один від одного фігур. Варіант: "застигла" скульптура може "ожити".

#### **Вправа "Шахи"**

Ведучий повертається спиною до решти учасників, які розташовуються в довільному порядку і на довільній відстані один від одного. Ведучий повертається і намагається запам'ятати положення шахів протягом 30 - 40 секунд. Ведучий дає пояснення: "Вам необхідно запам'ятати тільки положення

фігур, пози їх не мають значення (якщо учасників багато)", або: "Ви повинні запам'ятати не тільки положення фігур, але й позу кожного (якщо учасників мало)". Ведучий відвертається, шахи перемішуються. Завдання ведучого - відновити картину.

### **Вправа "Скільки людей плескало?"**

Група сідає півколом. З учасників вибираються "ведучий" і "диригент". "Ведучий" стає спиною до групи на деякій відстані від неї. "Диригент" займає місце перед учасниками і вказує жестом то на одного, то на іншого. Викликаний жестом "диригента" учасник плескає в долоні один раз. Один і той же учасник може бути викликаний двічі або тричі. У загальній складності має прозвучати 5 хлопців. "Ведучий" повинен визначити, скільки людей плескало. Після того, як він впорається зі своїм завданням, "ведучий" займає місце в колі, "диригент" йде водити, а з кола виходить новий учасник.

### **Вправа "Предмет по колу"**

Група розсідається або стає в півколо.

Ведучий показує учасникам предмет (ціпок, лінійку, банку, книгу, м'яч, будь-який інший в полі зору предмет) учасники повинні передавати один одному по колу цей предмет, наповнюючи його новим змістом і обігруючи цей зміст. Наприклад, хтось вирішує обіграти лінійку як скрипку. Він передає її наступній людині саме як скрипку, не вимовляючи при цьому ні слова. А той як скрипку її приймає. Етюд зі скрипкою кінчено. Тепер другий учасник обіграє цю ж лінійку, наприклад як рушницю або пензлик і т.д. Важливо, щоб учасники не просто робили якісь жести або формальні маніпуляції з предметом, а передавали своє ставлення до нього. Ця вправа добре розвиває уяву. Щоб обіграти лінійку як скрипку, потрібно, перш за все, побачити цю скрипку. І чим менш схожий новий, "побачений" предмет на запропонований, тим краще учасник упорався із завданням. Крім того, ця вправа на взаємодію, адже людина повинна не тільки сама побачити новий предмет, але й змусити інших побачити і прийняти його в новій якості.

### **Вправа «Знайди собі пару»**

Інструкція: Я роздам вам картки, на яких написані назви тварин. Назви повторюються на двох картках. Наприклад, якщо вам дісталася картка з надписом «слон», пам'ятайте, що у когось також є картка з таким надписом. (Ведучий роздає картки). Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть так, щоб надпис бачили лише ви. Тепер картку можна сховати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому не можна розмовляти, а також спілкуватися за допомогою звуків, характерних для «вашої тварини». Коли ви знайдете свою пару, станьте поряд, але продовжуйте мовчати. Після того, як утворяться всі пари, ми перевіримо, що вийшло.

### **Вправа «Клубочок»**

Інструкція: Діти сидять півколом, ведучий тримає в руках клубок. Я кидаю комусь із вас клубочок і ставлю питання (що тобі подобається?). Дитина ловить його, намотує нитку на палець, відповідає, ставить це питання наступному учаснику і кидає йому клубок. Якщо у когось виникатимуть труднощі при відповіді, він може кинути клубок мені.

Коли всі учасники з'єднаються ниткою, ведучий має звернути їх увагу на те, що всі люди чимось схожі і ці схожості легко знайти. І жити завжди веселіше, коли маєш друзів.

### **Вправа «Сіамські близнюки»**

Пари, утворені під час виконання попередньої вправи, сідають за парти.

Інструкція: Діти, ви знаєте, хто такі сіамські близнюки? Це близнюки, які зрослися певними частинами тіла: головами, руками, ногами і т. ін. Кожен з них не може рухатися окремо, разом вони – одне ціле. Сьогодні ви також побудете сіамськими близнюками. Сядьте за стіл зі своєю парою дуже близько одне до одного. (Ведучий одягає резинку на праву руку однієї дитини і ліву другої. Потім кожному в руку дають фломастер.) Ви маєте намалювати один малюнок з допомогою вашої спільної руки. Вільні руки у цей час «відпочивають», їх не можна задіювати до роботи. До початку виконання завдання ви можете домовитись, що будете малювати. (У ході гри ведучий може супроводжувати дії учасників коментарями з приводу необхідності домовлятися в парі для досягнення кращого результату).

Після вправи проводиться обговорення з дітьми відчуттів, які виникали в процесі малювання, чи було їм комфортно, що допомагало, що заважало.

### ***Комунікативні ігри:***

#### **Вправа «Неслухняний»**

Інструкція: Зараз я вам зачитаю цікаву історію. Жило на болоті чортеня. Йому дуже подобались люди, і тому, як тільки хтось із людей з'являвся, чортеня залізло в калюжу і починало стрибати. Усі люди лякалися і втікали. Лише один чоловік не злякався. Він покликав чортеня та приколов йому до лахміття чарівну шпильку. І в ту ж мить не стало болота, а чортеня перетворилося на красивого охайного хлопчика. Добрий чоловік запропонував хлопчикові жити разом, і той погодився.

Згодом виявилось, що то був хлопчик, який все робив навпаки. Наприклад, коли названий батько просив його зачинити двері, той навмисне їх відчиняв. Але чоловік не лаявся, а сам почав говорити все навпаки. Коли він хотів, щоб хлопчик вимкнув світло, то просив: «ввімкни його». Коли хотів, щоб малий зачесався, просив його розкуйовдити волосся і т.ін.

А тепер ми пограємось у неслухняників, які роблять все навпаки. Я буду давати вам команди, а ви робитимете все навпаки. Діти виконують роль неслухняників спочатку по черзі, а потім усі разом.

#### **Вправа «Скульптор і глина»**

Інструкція: У парі ви маєте розподілити ролі скульптора та глини. «Скульптор» має надати «глині» форму (позу), яку забажає. «Глина» розслаблена, легко піддається впливу «скульптора». Коли скульптор завершує роботу, глина застигає. Їй обов'язково дається назва. Потім «скульптор» та «глина» міняються ролями. Під час роботи не дозволяється говорити між собою.

#### **Вправа «Добра чарівниця» (інсценізування казки)**

Інструкція: Діти, зараз ми з вами розіграємо казку про добру чарівницю та злі чудовиська. Спочатку ми маємо розподілити ролі чарівниці (чарівника) та чудовиськ. (До одягу дітей прикріплюються символічні позначення героїв). Після цього я розповідатиму казку, говоритиму, що мають робити герої, - і ви будете це виконувати.

Довідалась Добра Чарівниця, що Чаклун перетворив добрих дітей на злі чудовиська, і вирішила одна піти до лісу і врятувати їх. Чудовиська хотіли її налякати: вигукували страшними голосами, погрожували кулаками, кривлялися, вищіряли зуби, плигали, але вона нічого не злякалася. Ось вона влучила момент і торкнулася своєю чарівною паличкою одного Чудовиська, сторукого, стозубого, стоголосого. Воно вмить перетворилося на лагідну і веселу дівчинку (хлопчика) (приколюється позначка «доброго хлопчика чи дівчинки»). Вона (він) підбігла до чарівниці, обняла її, подякувала - і вони вже вдвох, тримаючись за руки, стоять у колі страшних чудовиськ.

Раптом Чудовисько триголове, триноге, тривухе наблизилось до них і само наштовхнулося на паличку, зойкнуло і перетворилося на красивого і сміливого хлопчика (дівчинку)(приколюється позначка «доброго хлопчика чи дівчинки»). Дівчатка спочатку стурбувалися, чи не зробили вони йому боляче, (пауза), але хлопчик заспокоїв своїх рятівниць, подякував їм за допомогу, обійняв їх за плечі, і вони втрох продовжували рятувати зачарованих дітей.

### **Вправа «Кошеня»**

Інструкція: Я зачитаю вам вірш, а ви маєте за допомогою рухів, зміни виразу обличчя зобразити кошеня, про яке йдеться мова:

Є у мене кошенятко.  
В нього шкірка гладка-гладка.  
Як ідемо ми із хати:  
Ледь не плаче кошенятко.  
А додому повертаємось,  
Радо нам воно всміхається.  
А вночі малюк не спить,  
Від мишей нас боронить,  
І з-під ліжка серед ночі  
Грізно сяють його очі.  
Прикро тільки, що собак  
Він лякається ось так.  
Ритуали завершення групової роботи:

### **Вправа «Я - сонце»**

Інструкція: Діти, уявіть себе сонечком і уважно слухайте мої слова.

Я маленьке сонце. Я прокидаюсь, вмиваюсь. Я розчісую свої промені й підіймаюсь вільно і урочисто.

Я – велика куля. У мене багато тепла і світла. Я – велике сонце. Я дарую своє тепло всім: небу, хмаринкам, річкам, полям, людям. Я вдихаю тепло, доброту, мудрість, щедрість.

Я – перетворююся на тоненький сонячний промінець. Я лечу на Землю і пірнаю в м'яке зелене листя, я купаюся в голубих хвилях моря, я граюся в білій піні.

### **Вправа «Я – квітка»**

Інструкція: Діти, уявіть себе хмаринкою і уважно слухайте мої слова.

Я квітка. Я зовсім легенька. Я повільно-повільно расту, піднімаюся. Я прокидаюся від чудового сну. Я розкриваю свої тоненькі ніжні пелюстки, я вмиваю пелюстками обличчя.

Я квітка. Мої пелюстки граються з вітром. Вони танцюють з ним, кружляють у вальсі. Я танцюю і дарую свої пахощі небу, сонцю, землі і людям.

### **Вправа «Я – хмаринка»**

Інструкція: Діти, уявіть себе хмаринкою і уважно слухайте мої слова.

Я – хмаринка. Я велика м'яка, пухнаста, моєму тілу приємно бути хмаринкою. Мені легко і вільно. Я пливу в блакитному небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені рухатись.

Я підіймаю вгору очі й вдихаю світло всім своїм тілом. Я наповнююся світлом. Я стаю світлішим, добрішим, красивішим. Я відчуваю на собі дощ. Я переповнююся дощем. Я можу подарувати свій дощ Землі. Я вдихаю дощ, і він потоком дрібних крапель вирушає в путь.

У порівнянні зі звичайними методами виховної роботи, застосування гештальт-вправ відрізняється за формою проведення та за змістом. Головне пам'ятати, що заняття не несуть терапевтичної функції, а направлені на основну мету навчально-виховного процесу – створити умови для формування гармонійно розвинутої особистості в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

## **Орієнтовні плани занять на розвиток комунікативних навичок із використанням гештальт-вправ**

### ***Заняття №1***

Мета: розвиток комунікативних навичок, вміння узгоджувати свої дії.

Матеріали: кольорові картки з попарними надписами тварин, бинт для перев'язки, аркуші паперу, фломастери.

Учасники: учні 1-го класу.

### **Вправа «Знайди собі пару»**

Інструкція: Я роздам вам картки, на яких написані назви тварин. Назви повторюються на двох картках. Наприклад, якщо вам дісталася картка з надписом «слон», пам'ятайте, що у когось також є картка з таким надписом. (Ведучий роздає картки). Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть так, щоб надпис бачили лише ви. Тепер картку можна сховати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому не можна розмовляти, а також спілкуватися за допомогою звуків, характерних для «вашої тварини». Коли ви знайдете свою пару, станьте поряд, але продовжуйте мовчати. Після того, як утворяться всі пари, ми перевіримо, що вийшло.

Коли учасники групи знайдуть свою пару, ведучий запитує всіх по черзі: «Хто ви?» Утворені «двійки» продовжують роботу в наступній вправі.

### **Вправа «Сіамські близнюки»**

Пари, які утворені під час виконання попередньої вправи, сідають за парти.

Інструкція: Діти, ви знаєте, хто такі сіамські близнюки? Це близнюки, які зрослися певними частинами тіла: головами, руками, ногами і т.ін. Кожен з них не може рухатися окремо, разом вони – одне ціле. Сьогодні ви також побудете сіамськими близнюками. Сядьте за стіл зі своєю парою дуже близько одне до одного. (Ведучий зв'язує праву руку однієї дитини і ліву – другої від ліктя до кисті. Потім кожному в руку дають фломастер.) Ви маєте намалювати один малюнок за допомогою вашої спільної руки. Вільні руки в цей час «відпочивають», їх не можна використовувати в роботі. До початку виконання завдання ви можете домовитись, що будете малювати. На виконання малюнку ви маєте 10 хвилин. (У ході гри ведучий може супроводжувати дії учасників коментарями з приводу необхідності домовленості в парі для досягнення кращого результату).

Після гри проводиться обговорення з дітьми відчуттів, які виникали в процесі малювання, чи було їм комфортно, що допомагало, що заважало.

### **Вправа «Вогонь-лід»**

Інструкція: за командою ведучого «вогонь» всі починають активно рухатися всім тілом. За командою «лід» ви завмираєте у тій позі, в якій застала вас команда. При цьому дуже сильно напружуєте тіло. (Ведучий декілька разів змінює команди, довільно визначаючи час виконання то однієї, то іншої).

### ***Заняття №2***

Мета: розвиток комунікативних навичок, вміння узгоджувати свої дії.

Матеріали:

Учасники: учні 1-го класу.

Прийняття правил:

Давайте домовимося про правила нашої спільної роботи:

1. Уважно слухати те, що говорить вам психолог.
2. З повагою ставитись одне до одного.
3. Не перебивати, коли хтось говорить.
4. Не викрикувати.
5. Користуватися лише ввічливими словами.

### **Вправа «Знайди собі пару»**

Інструкція: (Ведучий роздає картки). Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть так, щоб надпис бачили лише ви. Тепер картку можна сховати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому не можна розмовляти, а також спілкуватися за допомогою звуків, характерних для «вашої тварини». Коли ви знайдете свою пару, станьте поряд, але продовжуйте мовчати. Після того, як утворяться всі пари, ми перевіримо, що вийшло.

Коли учасники групи знайдуть свою пару, ведучий запитує всіх по черзі «Хто ви?» Утворені «двійки» продовжують роботу в наступній вправі.

### **Вправа «Скульптор і глина»**

Інструкція: У парі ви маєте розподілити ролі скульптора та глини. «Скульптор» має надати «глині» форму (позу), яку забажає. «Глина» розслаблена, легко піддається впливу «скульптора». Коли скульптор завершує роботу, глина застигає. Їй обов'язково дається назва. Потім «скульптор» та «глина» міняються ролями. Під час роботи не дозволяється говорити між собою.

### **Вправа «Кошеня»**

Інструкція: Я зачитаю вам вірш, а ви маєте за допомогою рухів, зміни виразу обличчя зобразити кошеня, про яке мовиться:

Є у мене кошенятко.  
В нього шкірка гладка-гладка.  
Як ідемо ми із хати:  
Ледь не плаче кошенятко.  
А додому повертаємось,  
Радо нам воно всміхається.  
А вночі малюк не спить,  
Від мишей нас боронить,  
І з-під ліжка серед ночі  
Грізно сяють його очі.  
Прикро тільки, що собак  
Він лякається ось так.

### **Вправа «Чортеня»**

Інструкція: Зараз я вам зачитаю цікаву історію.

Жило на болоті чортеня. Йому дуже подобались люди, і тому, як тільки хтось з людей з'являвся, чортеня залізало у калюжу і починало стрибати. Усі люди лякалися і втікали. Лише один чоловік не злякався. Він покликав чортеня та приколів йому до лахміття чарівну шпильку. І в ту ж мить не стало болота, а чортеня перетворилося на красивого охайного хлопчика. Добрий чоловік запропонував хлопчикові жити разом, і той погодився.

Згодом виявилось, що то був хлопчик, який усе робив навпаки. Наприклад, коли названий батько просив його зачинити двері, той навмисне їх відчиняв. Але чоловік не лаявся, а сам почав говорити все навпаки. Коли він хотів, щоб хлопчик вимкнув світло, то просив: «ввімкни його». Коли хотів, щоб малий зачесався, просив його розкуйовдити волосся і т.ін.

А тепер ми пограємось у чортенят, які роблять усе навпаки. Я буду подавати вам команди, а ви робитимете все навпаки. Діти виконують роль чортеняти спочатку по черзі, а потім - усі разом.

Команди: Не дивіться у вікно; не беріть за руку сусіда зліва; відчиніть вікно; не заплющуйте очі; говоріть голосно; не тримайте себе за вуха; тримайте себе за носа; не вставайте; не сідайте; дивіться на стелю; не плескайте в долоні.

### **Вправа «Я – хмаринка»**

Інструкція: Діти, уявіть себе хмаринкою і уважно слухайте мої слова.

Я – хмаринка. Я велика м'яка, пухнаста, моему тілу приємно бути хмаринкою. Мені легко і вільно. Я пливу в блакитному небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені рухатись.

Я підіймаю вгору очі й вдихаю світло всім своїм тілом. Я наповнююсь світлом. Я стаю світлішим, добрішим, красивішим. Я відчуваю на собі дощ. Я переповнююсь дощем. Я можу подарувати свій дощ Землі. Я вдихаю дощ, і він потоком дрібних крапель вирушає в путь.

Оплески одне одному в кінці заняття.

### **Заняття №3**

Мета: розвиток комунікативних навичок, емпатійності, вміння узгоджувати свої дії.

Матеріали: аркуш паперу для правил, фломастер, картки з символічними позначками «доброї чарівниці», «чудовиськ», «добрих хлопчиків та дівчаток».

Учасники: учні 1-го класу.

Прийняття правил (правила записуються на аркуші паперу і вивішуються на видному місці)

Давайте домовимося про правила нашої спільної роботи:

1. Уважно слухати те, що говорить вам психолог.
2. З повагою ставитись одне до одного.
3. Не перебивати, коли хтось говорить.
4. Не викрикувати.
5. Користуватися лише ввічливими словами.

#### **Вправа «Рибки-актинії»**

Інструкція: Діти, яких рибок ви знаєте? А знаєте, що таке актинії? Це морські водорості. Зараз ми пограємо з вами у гру «Рибки-актинії». Діти об'єднуються у дві групи(за розрахунком ведучого): «рибки» та «актинії». Рибки можуть плавати між актиніями. Останні можуть хапати рибку, утримувати їх скільки завгодно, а потім відпускати. Рибка може вириватись або залишатись на місці. Актинії не можуть зрушувати з місця. Вони п'ятами «приросли» до свого місця.

Потім рибки та актинії обмінюються ролями.

Після закінчення вправи проводиться обговорення:

- ким було легше бути: рибкою чи актинією?
- чи хотілося хапати та утримувати?
- що було більше до вподоби: бути схопленим чи утримувати?
- кого жодного разу не схопили?
- хто нікого жодного разу не схопив?

#### **Вправа «Добра чарівниця» (інсценізування казки)**

Інструкція: Діти, зараз ми з вами розіграємо казку про добру чарівницю та злі чудовиська. Спочатку ми маємо розподілити ролі чарівниці (чарівника) та чудовиськ. (До одягу дітей прикріплюються символічні позначки героїв). Після цього я розповідатиму казку, говоритиму, що мають робити герої, - і ви будете це виконувати.

Довідалась Добра Чарівниця, що Чаклун перетворив добрих дітей на злі чудовиська, і вирішила одна піти до лісу і врятувати їх. Чудовиська хотіли її налякати: вигукували страшними голосами, погрожували кулаками, кривлялися, вищіряли зуби, стрибали, але вона нічого не злякалася. Ось вона влучила момент і торкнулася своєю чарівною паличкою одного Чудовиська,



сторукого, стозубого, стоголосого. Воно вмить перетворилося на лагідну і веселу дівчинку (хлопчика)(приколюється позначка «доброго хлопчика чи дівчинки»). Вона (він) підбігла до чарівниці, обняла її, подякувала - і вони вже вдвох, тримаючись за руки, стоять у колі страшних чудовиськ.

Раптом Чудовисько триголове, триноге, тривухе наблизилось до них і само наштовхнулося на паличку, зойкнуло і перетворилося на красивого і сміливого хлопчика (дівчинку), (приколюється позначка «доброго хлопчика чи дівчинки»). Дівчатка спочатку стурбувалися, чи не зробили вони йому боляче, (пауза) але хлопчик заспокоїв своїх рятівниць, подякував їм за допомогу, обійняв їх за плечі, і вони втрюх продовжували рятувати зачарованих дітей.

### **Вправа «Я – квітка»**

Інструкція: Діти, уявіть себе хмаринкою і уважно слухайте мої слова.

Я квітка. Я зовсім легенька. Я повільно-повільно расту, піднімаюсь. Я прокидаюсь від чудового сну. Я розкриваю свої тоненькі ніжні пелюстки, я вмиваю пелюстками обличчя.

Я квітка. Мої пелюстки граються з вітром. Вони танцюють з ним, кружляють у вальсі. Я танцюю і дарую свої пахощі небу, сонцю. землі і людям.

Оплески одне одному наприкінці заняття.

### ***Заняття №4***

Мета: розвиток комунікативних навичок, вміння спілкуватися, вміння узгоджувати свої дії.

Матеріали: аркуш паперу для правил, фломастер, клубок, бинт.

Учасники: учні 1-го класу.

Прийняття правил (правила записуються на аркуші паперу і вивішуються на видному місці)

Повторімо правила нашої спільної роботи:

1. Уважно слухати те, що говорить вам психолог.
2. З повагою ставитись одне до одного.
3. Не перебивати, коли хтось говорить.
4. Не викрикувати.
5. Користуватися лише ввічливими словами.

### **Вправа «Клубочок»**

Інструкція: Діти сидять на півколом, ведучий тримає в руках клубок.

Я кидаю комусь із вас клубочок і ставлю питання (що тобі подобається?). Дитина ловить його, намотує нитку на палець, відповідає, задає це питання наступному учаснику і кидає йому клубок. Якщо в когось виникатимуть труднощі при відповіді, він може кинути клубок мені.

Коли всі учасники з'єднаються ниткою, дорослий має звернути їх увагу на те, що всі люди чимось схожі і ці схожості легко знайти. І жити завжди веселіше, коли маєш друзів.

### **Вправа «Рибки-актинії»**

Інструкція: Діти об'єднуються у дві групи(за розрахунком ведучого): «рибки» та «актинії». Рибки можуть плавати між актиніями. Останні не можуть зрушувати з місця, вони п'ятками «приросли» до свого місця. За командою

ведучого актинії хапають рибок. Утворені пари продовжують роботу у наступній вправі.

### **Вправа «Сіамські близнюки»**

Інструкція: Діти, ви вже знаєте, хто такі сіамські близнюки. Сьогодні ми з вами знову пограємось у сіамських близнюків, які зрослися спинами (діти в парах стають спинами одне до одного і на талії їх зв'язують бинтом). Ви маєте:

- Походити;
- Пострибати;
- Пострибати на лівій нозі;
- Пострибати на правій нозі;
- Присісти;
- Покружляти;
- Пройти як клишоногий ведмедик;
- Постояти на одній нозі як журавель;
- Постояти як балерина (на кінчиках пальців);
- Показати як ви спите;
- Погладити одне одного по голові.

### **Вправа «Я - сонце»**

Інструкція: Діти, уявіть себе сонечком і уважно слухайте мої слова.

Я маленьке сонце. Я прокидаюсь, вмиваюсь. Я розчісую свої промені й підіймаюсь вільно і урочисто.

Я – велика куля. У мене багато тепла і світла. Я – велике сонце. Я дарую своє тепло всім: небу, хмаринкам, річкам, полям, людям. Я вдихаю тепло, доброту, мудрість, щедрість.

Я – перетворююся на тоненький сонячний промінець. Я лечу на Землю і пірнаю в м'яке зелене листя, я купаюся в блакитних хвилях моря, я граюся в білій піні.

Оплески одне одному в кінці заняття.

## **РОЗДІЛ IV. ВИКОРИСТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

### **4.1. Підходи до використання психологічних вправ у дошкільному навчальному закладі**

На часі – виховання незалежної, вільної людини, яка б володіла загальнолюдськими цінностями, була здатною до самостійного вибору життєвого шляху. Особливе місце відводиться її індивідуальному зростанню і, зокрема, пізнавальному та соціальному розвитку, що потребує принципово нових досліджень, у центрі яких - особистість з власними потребами та інтересами. Дошкільні працівники покликані першими виконувати соціальні замовлення суспільства, створивши умови для цілісного розвитку дитини, становлення її особистості, формування творчої індивідуальності, розвиненої на рівні сучасних вимог освіти.

Основним напрямком роботи дошкільних навчальних закладів, згідно Концепції, визначається всебічний гармонійний розвиток особистості дитини. А одним з найважливіших завдань педагогічного процесу виділяється своєчасне використання сенситивних періодів дошкільного дитинства для закладання основи, перспективного розвитку дошкільника і підготовки дитини до наступного навчання в школі, подальшого життя, творчої і трудової діяльності.

Але в наш стрімкий час ми спостерігаємо збільшення інформаційного потоку, що впливає на інтенсивність розумової діяльності дитини. Комунікативні технології (радіо, телебачення, комп'ютер, мобільні телефони тощо), із якими дитина стикається в домашніх умовах із перших днів свого життя, формують нове покоління. Сучасні діти швидше і легше освоюють техніку, ніж їх батьки. Але в сучасному урбанізованому суспільстві, як показує практика, дошкільники не мають можливості такого спілкування з однолітками (соціумом), природою як раніше. Тому зараз існує необхідність розвитку та закріплення пізнавальних інтересів дітей за допомогою різноманітних психологічних методів та прийомів. Їх використання, як показала практика, істотно підвищують ефективність засвоєння дітьми нових знань, умінь, навичок. Вони допомагають знімати нервову, психічну та м'язову напругу, зосереджувати увагу дошкільників, розвивати вміння краще розуміти себе і інших, створювати умови для особистісного зростання.

До таких нових інструментів навчання і виховання належать, зокрема, гештальт-вправи.

#### **Особливості виховання дітей дошкільного віку**

Всесвітньо відомий письменник Л.М. Толстой гаряче пропагував необхідність найуважливішого, обережного ставлення педагогів до особистості дитини, її потреб та інтересів, "її творчості і допитливості". Вимагав від вчителя

намагатись завжди враховувати індивідуальні особливості дітей, їх схильності, намагатись розвивати їх творчі здібності. Надаючи величезного значення дошкільному вікові у подальшому розвитку творчої особистості, він зазначав, що якщо дитиною людина не навчиться нічого самостійно створювати, то у житті вона завжди буде лише наслідувати, відтворювати. Тому що мало таких, що навчившись копіювати, зуміли б знайти самостійне застосування своїх знань. Отже, для того, щоб виховати творчу особистість, необхідно навчити дитину самостійному мисленню, розвиваючи її інтерес до пізнання та закріплюючи його.

Видатний український педагог, психолог і методист Софія Русова прагнула збудити в дитині дослідника, збагатити її фантазію, думку, світогляд. "... не вчити дитину, не давати їй готове знання, хоч би й саме початкове, а більш усього збудити в дитині її духовні сили, розворушити цікавість, виховати її почуття"

На сучасному етапі розвитку суспільства обсяг та складність інформаційних потоків з кожним роком збільшується. Тому традиційна система навчання у дошкільних навчальних закладах потребує постійного удосконалення на основі сучасних досягнень науки та техніки, що пов'язано з поліпшенням методики організації та проведення навчального процесу. Одним з актуальних питань, яке стоїть сьогодні перед педагогами всіх рангів, у тому числі й "дошкільниками", є пошук нових підходів та оптимальних шляхів до оволодіння дорослими й дітьми законами повноцінного життя, вдосконалення себе як ЛЮДИНИ.

У наш час створено кілька програм для дитячих садків, в яких визначається рівень знань, умінь, навичок, які повинні сформуватися у дітей у процесі їх ознайомлення з природою. Слід відмітити відсутність принципових відмінностей у змісті програм, спрямованістю кожної з них на вирішення завдань морального виховання дошкільників, надання дітям системних знань, об'єднаних навколо центральної залежності в природі. Висуваються досить високі вимоги до творчого потенціалу особистості. А така особистість характеризується високим рівнем розвитку пізнавальних інтересів, які мають винятково важливе значення у підготовці дітей до школи.

Наш дошкільний заклад працює за програмою "Я у Світі". Слід зазначити, що названа програма орієнтує на реальне оволодіння дорослими й дітьми законами повноцінного життя, вдосконалення себе як ЛЮДИНИ. Цей аспект навчально-виховної роботи акцентує увагу на важливості прищеплення дітям з малих років елементарної життєвої мудрості, плекання доступних їхньому вікові уявлень про загальні закони розвитку природи, суспільства, людського мислення. Маємо говорити з дітьми про те, як співвідноситься реальне життя з нашими уявленнями: формувати в них систему поглядів на світ і власне місце в ньому; виховувати свідоме ставлення до довкілля та власного "Я"; плекати систему морально-духовних цінностей.

У жодній програмі не йшлося про формування дитячого світогляду, хоча саме він є особистісним новоутворенням дошкільного віку! Оптимістичне світобачення - важливий показник життєвої компетентності дошкільника, його

життєздатності, спроможності правильно орієнтуватися в життєвих реаліях та допомагати собі розв'язувати проблеми.

### **Навчальні і виховні можливості гештальт-вправ**

Гра є провідною діяльністю дитини дошкільного віку, вона тісно пов'язана з усіма сторонами виховної і навчальної роботи в дошкільному навчальному закладі. «Гра, - за виразом Виготського, - дає дитині нову форму бажання, тобто вчить її бажати, співвідносячи бажання до фіктивного Я (тобто до ролі в грі і її правил)». Під час гри, особливо вправ на розвиток креативності, відбувається важливий і складний процес засвоєння знань, який мобілізує розумові здібності дитини, її увагу, пам'ять, уяву. Гра сприяє всебічному гармонійному розвитку особистості.

Керуючи грою, вихователь використовує різноманітні засоби впливу на дітей і сам виконує організаційну роль. Деколи він стає прямим учасником гри, але, зазвичай, спрямовує гру, підтримує ініціативу дітей, радіє їхнім перемогам.

Необхідність дотримуватись правил в умовах колективної гри спонукає кожную дитину співвідносити свої дії з діяльністю інших гравців, сприяє виникненню спільних інтересів, а тому є важливою умовою формування суспільних рис у поведінці дітей.

Головна мета гештальт-терапії - досягнення більш повного усвідомлення себе: своїх почуттів, потреб, бажань, тілесних процесів, своєї розумової діяльності, а також наскільки можливо повного усвідомлення зовнішнього світу, перш за все світу міжособистісних стосунків.

Психофізіологічні особливості дошкільників (швидка стомлюваність, недостатня довільна увага, підвищена збудливість) визначають високі вимоги до організації занять із використанням психологічних методів та прийомів. Тому не слід зловживати використанням гештальт-вправ, необхідно чергувати різні методи й прийоми роботи з дітьми дошкільного віку.

### **Вимоги до проведення гештальт-вправ ДНЗ**

Ведучим принципом в роботі з дітьми дошкільного віку є диференційований підхід та дозування навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей.

Заняття повинно бути емоційним, естетично оформленим. У процесі роботи необхідно, щоб діти відчували себе здоровими, щоб заняття наповнювали дітей радістю, бадьорістю, естетичною насолодою. Для дітей молодшого віку доцільно включати вправи на розвиток моторної пам'яті, самоконтролю, вміння виражати емоції, розслаблення м'язів; для старшого дошкільного віку - вправи на розвиток довільної уваги, розвиток моторно-слухової уваги, тренування виразності рухів, вираження емоційних станів, вправи на розслаблення та напруження м'язів та ін. Бажано гештальт-вправи проводити з музичним супроводом. Спеціально підібрана музика впливає на фізіологічні процеси в центральній нервовій системі і створює позитивний емоційний настрій. Необхідно підкреслити, що належна ефективність занять може бути повністю забезпечена тільки при творчому використанні

дидактичних принципів. Від уміння педагога - вірно підібрати комплекс вправ залежить успіх в роботі з дітьми. При цьому необхідно враховувати особистісні якості дитини, рівень рухової підготовки і вік дитини.

Підготовча частина заняття має бути спрямована на концентрацію уваги дітей, психічний та емоційний настрій.

В основній частині заняття набуваються і вдосконалюються знання, рухові вміння і навички. Саме в основній частині досягається розвиток фізичних, розумових, моральних, вольових якостей.

Заключна частина вирішує завдання поступового зниження навантаження, приведення організму дітей у відносно спокійний стан. Реалізувати це завдання можливо шляхом підбору вправ на розслаблення м'язів, психологічних етюдів.

Щоб ігрова діяльність проходила ефективно і давала бажані результати, вихователю необхідно нею керувати, забезпечивши виконання таких вимог:

1. Готовність дітей до участі у грі ( чи бажає дитина грати?; чи може полишити іграшки і переключитися на гру, яку пропонує вихователь?; діти старшого дошкільного віку повинні засвоїти правила гри, чітко усвідомити кінцевий результат гри, послідовність дій, мати потрібний запас знань для участі у грі).

2. Має бути чітким та зрозумілим для дошкільника пояснення гри, тому не доцільно копіювати ігри з гештальт-тренінгів для дорослих.

3. Дії дітей слід контролювати, своєчасно виправляти, спрямовувати, оцінювати.

4. Гештальт-гра під час ранкової зустрічі дітей, на занятті, прогулянці може проходити стихійно, якщо на думку вихователя вона в певній ситуації доцільна.

Порушення правил не повинно залишатися поза увагою вихователя. Проте під час гри не треба робити зауважень, повчань, оскільки це послаблює інтерес дітей до гри, гальмує їхню увагу.

Правила гри регулюють поведінку гравців, сприяють вихованню взаємодопомоги, чесності, колективізму, відповідальності, витримки, вміння долати труднощі, цілеспрямованості, сміливості, рішучості. Ігри привчають долати психічні і фізичні навантаження, створюють у дітей бадьорий настрій

Позитивними особливостями використання гештальт-вправ є:

1 – глибока біологічність - рухи притаманні всьому живому, тим більш дитині;

2 - відсутність негативних побічних дій (при правильному дозуванні) ;

3 - можливість тривалого застосування;

4 - універсальність і широкий діапазон впливу на організм;

5 - позитивний вплив на емоційний стан дитини;

6 - стимулюючий вплив на всі органи і системи організму, який здійснюється як місцевим впливом, так і рефлекторно.

#### **4.2. Методичні рекомендації при проведенні гештальт-вправ та ігор з**

## дошкільниками

Гештальт-гра, як і інші види гри, має ввійти в практику роботи сучасного вихователя як один з ефективних методів організації навчальної діяльності та збереження психічного здоров'я дітей, кращого розуміння себе у Світі (пр. "Я у Світі").

У результаті проведених нами досліджень ми хочемо акцентувати увагу на методиці використання гештальт-вправ при роботі з дошкільниками. Гештальт-вправи (в подальшому ігри) спрямовані на розвиток у дошкільників умінь відчувати, усвідомлювати і адекватно проявляти свої почуття.

Проводити ігри, створювати ігрові ситуації можна в будь-який час протягом дня або на занятті, але розбивши їх на три етапи:

1. Ігри, що налаштовують дітей на заняття\_ активізують чи розслаблюють їх залежно від поставлених завдань (Це такі ігри: "Привітання", "Зустріч руками", "Комплімент" тощо).

2. Тематичні вправи - спрямовані на те, щоб підвищити пізнавальну активність дошкільників, чи ознайомити дітей з певними почуттями чи емоційними станами людини тощо. Це, наприклад, такі вправи : "За склом", "Дзеркало""Добра чарівниця", "Незнайко-незгодка" та ін.

3. Вправи, які використовуються на заключному етапі занять (або психопрофілактичні вправи). Ці вправи допомагають дитині отримати позитивний зворотній зв'язок від інших(дітей, педагога).

Перший час педагог має вести щоденник спостережень за дітьми під час занять із використанням гештальт-вправ, це дозволить вихователю проявити творчі можливості, враховувати індивідуальні та диференційовані особливості дітей. При підборі вправ необхідно враховувати контингент дітей.

Підготовча частина заняття має бути спрямована на концентрацію уваги дітей, психічний та емоційний настрій. Тому психогімнастичні вправи доцільно проводити на початку заняття. Така гра допомагає дитині - дошкільнику налаштуватись на роботу, допомогти їй зосередитись на собі, і, найважливіше, спрямовувати увагу на самого себе, тобто, бути «тут і зараз».

Ігри важливо проводити систематично й цілеспрямовано, починаючи з простих вправ, поступово урізноманітнюючи їх, з метою вироблення вмінь і навичок, засвоєння правил гри, розвитку пам'яті, виховання кмітливості, самостійності, наполегливості тощо.

Вправи на розвиток креативності можна використовувати для ознайомлення дітей з новим матеріалом та для його закріплення, для повторення раніше набутих знань, для повнішого і глибшого їх осмислення засвоєння, формування умінь та навичок, розвитку основних прийомів мислення, розширення кругозору.

Вправи повинні добиратись і модифікуватись відповідно до програмного матеріалу.

У результаті проведеної роботи можемо надати такі поради:

- Педагогові необхідно усвідомлювати, що емоції є провідним психічним процесом дитини дошкільного віку – це місток, що зв'язує внутрішній світ дитини із зовнішніми подіями.

- Потрібно враховувати індивідуальні особливості емоційної сфери кожної дитини (вразливість, стійкість станів, емоційний досвід, темперамент).

- При підборі вправ потрібно враховувати нервово-психічний та фізичний рівень розвитку дітей.

- Педагогам необхідно розвивати у дітей елементи умовного гальмування (вміння володіти емоціями), з цією метою доцільно використовувати психогімнастику.

- В процесі занять дитину необхідно вчити адекватно виявляти як негативні, так і позитивні емоції, не пригнічувати їх.

- При проведенні вправ гештальт-педагогіки виявляти дітей, які потребують психокорекційних занять з психологом (надмірна вразливість, недостатні поведінкові або розумові навички, гіпо-, гіперактивність.)

При роботі з дошкільниками доцільно використовувати:

- Вправи на розвиток пам'яті, уваги, уяви, креативності ( “Снігова куля”, “Африка”, “Старий магазин”, “Я-рослина, я-тварина”, “Повітря, земля, вода”, “Шахи”, “Розмова через скло” та ін.)

- Вправи на вироблення вміння втримуватись від негативних емоцій (“Парні картинки”, “Привітання”, “Школа посмішок”, “Змійка”)

- Вправи на м'язову релаксацію, які знижують рівень збудження, знімають напругу, мімічну гімнастику ( “Ростемо”, “Маріонетки”, “Тінь” та ін.).

Вправи на вміння імпровізувати, спокійно ставитись до того, що відбувається ( “Спільні дії”, “Маріонетки”, “Дзеркало”, “Розмова через скло”, “Де ти ?” та ін.



## РОЗДІЛ V. ЗАГАЛЬНОМЕТОДИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ

Важливість ефективного психологічного супроводу навчання учнів зростає з кожним роком. Це пов'язано з тим, що, з одного боку, вимоги та умови навчання зумовлюють постійне зростання вимог до психічних та фізичних можливостей учнів, а з іншого – із загальними негативними тенденціями у динаміці стану їх психосоматичного здоров'я. Особливо важливим здійснення такого супроводу є в умовах запровадження інноваційного навчання.

Бурхливий розвиток різноманітних інноваційних технологій у середніх загальноосвітніх закладів України є закономірним. Це пов'язане як з більшою свободою, що отримали освітні заклади, так і з необхідністю відповідності рівня навчання інтенсивного розвитку світового суспільства, бурхливого науково-технічному прогресу. Останнє, зокрема, зумовлює постійне збільшення вимог, які ставляться до конкурентоспроможності молодої людини після закінчення школи. Разом з тим, при здійсненні навчального процесу не можна не враховувати реалії сьогодення, що зумовлені різким погіршенням екології та нестабільною соціально-економічною ситуацією, а також те, що застосування інноваційних освітніх технологій переважно пов'язане із підвищенням навчального навантаження і закономірним підвищенням психофізіологічної "ціни" навчання.

Тому здійснення психологічного супроводу навчання учнів, спрямоване на підвищення їх адаптаційних можливостей, є винятково актуальним. Воно, з одного боку, має сприяти ефективному навчанню учнів, а з іншого – запобігати погіршенню їх психічного та фізичного стану.

### 5.1. Принципи та етапи психологічного супроводу навчання

#### *Принципи психологічного супроводу:*

1. Вибір в якості об'єкта спрямування заходів супроводу *адаптаційних можливостей* учня. Адже саме адаптаційні можливості визначають те, яким буде динаміка стану учня в процесі навчання та при дії тих чи інших дезадаптаційних чинників.

2. Вибір *оптимізації* як концептуального різновиду впливу на адаптаційні можливості; оптимізація - індивідуальне оптимальне узгодження психофізіологічних можливостей учня з особливостями та вимогами його навчання.

У найбільш загальному змісті *оптимізація адаптаційних можливостей* учня може бути досягнута кількома шляхами та їх поєднанням. Перший – *це зменшення сили впливу чи повне усунення виявленого дезадаптаційного чинника (чинників)*, що підвищує адаптаційні можливості учня і їх відповідність певним вимогам та умовам навчання. Другий – *підвищення стійкості учня до впливу*

деадаптаційного чинника (чинників), що також сприяє оптимальному узгодженню адаптаційних можливостей учня з вимогами та умовами навчання. І третім шляхом оптимізації є *підсилення адаптаційного сприятливих чинників з метою компенсації дезадаптаційних*.

3. Необхідність урахування різних рівнів *системної* організації індивідуальності учня (фізіологічного, біоенергетичного, психічного, поведінкового, особистісного, соціально-психологічного) у взаємозв'язку із значущими аспектами його діяльності та соціальних взаємодій.

4. Дослідницькі й оптимізаційні методи, які застосовуються при вирішенні завдань супроводу, повинні відповідати таким **вимогам**, як відносна *простота, інформативність, ефективність, зручність та дешевизна в застосуванні*.

### ***Етапи психологічного супроводу:***

**I етап**. Передбачає оптимізацію адаптаційних можливостей певного контингенту учнів на основі визначення загальних найбільш адаптаційно значущих для них чинників та впливу на ці чинники.

- На підготовчій частині етапу, на основі аналізу спеціальної літератури, проводиться попереднє визначення дезадаптаційних та адаптаційно сприятливих навчальної діяльності чинників.
- Дослідницько-експериментальна частина I етапу передбачає підготовку та проведення досліджень із метою безпосереднього визначення вже для конкретного контингенту та умов навчальної діяльності в певному закладі загальних найбільш адаптаційно значущих чинників у широкому розумінні: адміністративних, діяльнісних, соціально-психологічних, побутових, власне психологічних та психофізіологічних тощо. Визначення подібних чинників проводиться шляхом визначення тісноти та спрямованості їх взаємозв'язку з основними критеріями (критерієм) успішності навчальної діяльності.
- Оптимізаційна частина етапу передбачає оптимізацію адаптаційних можливостей певного контингенту учнів через зменшення дії на них загальних дезадаптаційних чинників та підсилення адаптаційно сприятливих. Як правило, це пов'язано з рівнем адміністративного чи суспільного керування і може, наприклад, виявлятися у загальному коригуванні умов діяльності, підвищенні матеріального і морального стимулювання, поліпшенні соціально-побутових умов, коригуванні стилю управління, проведенні спеціальних оздоровчих заходів, тренінгових занять, спрямованих на розвиток певних якостей та ін.

На **II етапі** здійснюється вже індивідуальна оптимізація адаптаційних можливостей тих учнів, що її потребують, на основі визначення індивідуальних найбільш адаптаційно значущих для цих учнів чинників та впливу на них.

- Подібні чинники визначаються на основі аналізу індивідуальних результатів, отриманих за різними методиками в дослідницько-експериментальній частині попереднього етапу, та у разі потреби уточнюються в індивідуальних бесідах.

- Індивідуальна оптимізація адаптаційних можливостей учнів може здійснюватися шляхом надання рекомендацій щодо оптимізації їх навчальної діяльності, стосунків, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, мотивації та ін., а також шляхом застосування психорегуляційних, фізіотерапевтичних засобів, тренінгами розвитку адаптаційно актуальних для конкретного учня якостей і т. ін.

На **III етапі** оптимізація адаптаційних можливостей учнів проводиться шляхом моніторингу їх психофізіологічного стану (ПФС).

- На основі результатів моніторингу визначається індивідуальний адаптаційний тип учня та оптимізуються його адаптаційні можливості шляхом індивідуалізації діяльності.
- Також оптимізація адаптаційних можливостей учнів здійснюється шляхом: 1) планового застосування індивідуально підібраних методів підвищення адаптаційних можливостей; 2) оперативної корекції ПФС залежно від результатів моніторингу.

Звичайно, в практичній роботі можна використовувати й окремі етапи з вищенаведених. Так, надані рекомендації щодо загальних заходів підвищення адаптаційних можливостей учнів, на основі результатів досліджень першого етапу, вже можуть мати значний ефект. Хоча, безумовно, найбільшої ефективності психологічного супроводу буде досягнуто при послідовному виконанні всіх означених етапів.

Наведений нижче набір методик і запропоновані анкети не претендують на всеосяжність та вичерпність. При їх підборі ми виходили з принципу оптимальної кількості інформативних показників. Розроблена і апробована "технологія" проведення всіх етапів психологічного супроводу, дає можливість обрати саме ті дослідницькі методики та методи оптимізації адаптаційних можливостей учня, які з урахуванням конкретних умов і особливостей навчальної діяльності надали б можливість досягти найкращого результату.

## **5.2. Методи діагностики та оптимізації адаптаційних можливостей учнів**

Оптимізація адаптаційних можливостей учнів передбачає взаємопов'язане використання двох основних груп методів: 1) методів отримання інформації, 2) методів впливу (оптимізації). За допомогою першої групи методів (дослідницькі методи) отримується необхідна для ефективного супроводу інформація (про особливості діяльності, наявні та потенційні адаптаційні можливості, поточний ПФС, про наявність і ступінь впливу адаптаційно вагомих чинників тощо). Друга група методів використовується з метою оптимізації адаптаційних можливостей в широкому розумінні (включаючи оптимізацію діяльності, соціальних взаємодій, стану учня тощо). Вимоги, що висувуються до дослідницьких і оптимізаційних методів, як вказувалось, передбачають необхідність їх інформативності, ефективності, зручності, відносної простоти та дешевизни в застосуванні.

**Методи дослідження загальних та індивідуальних адаптаційно значущих**

## для учнів чинників

### *Анкетування*

Цей метод є різновидом методу опитування, в основі якого лежить сукупність запитань, що пропонуються опитуваній особі (респонденту), відповіді якої й утворюють необхідну дослідницьку інформацію. Анкета являє собою структурно організований набір запитань, кожне з яких логічно пов'язане з центральним завданням дослідження.

На основі розроблених нами анкет можна отримати інформацію щодо адаптаційно значущих для учнів чинників – це величина навчального навантаження та його самооцінка, динаміка працездатності й самопочуття впродовж навчального дня та тижня, частота захворювань, прояв різних ознак втоми під час навчання, стосунки з однокласниками і вчителями, любов та мотивація до навчання, матеріальне становище сім'ї, заняття фізичною культурою та спортом; а також чинників, що безпосередньо сприяють і заважають навчанню. Приклад анкети для учнів наведено в додатку А.

### *Методика самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна*

Тривожність як риса особистості пов'язана з генетично детермінованими властивостями мозку, що зумовлюють постійно підвищений рівень емоційного збудження, емоцій тривоги. Особистісна тривожність характеризує стійку спрямованість особистості сприймати велике коло ситуацій як загрозові й реагувати на них збільшенням тривожності. Дуже висока особистісна тривожність тісно корелює із наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами, психосоматичними захворюваннями. Реактивна тривожність характеризується занепокоєнням, напругою, знервованістю. Наслідком дуже високої реактивної тривожності може стати порушення уваги і тонкої координації рухів. Але тривожність далеко не завжди можна розглядати як негативну якість. Певний рівень тривожності є природною особливістю активної особистості. При цьому існує оптимальний індивідуальний рівень «корисної тривоги».

Зважаючи на вищевказане, дослідження тривожності може надати суттєву інформацію про психічний компонент адаптаційних можливостей людини. Наведена методика самооцінки рівня тривожності вважається надійним інформативним засобом самооцінки рівня тривожності – реактивної (ситуативної) і особистісної (як стійкої характеристики людини). Вона була розроблена американським психологом Ч.Д. Спілбергером, адаптована Ю.Л. Ханіним і зарекомендувала себе як надійний та ефективний метод дослідження психічного стану людини в різних видах діяльності.

Процес дослідження полягає в тому, що досліджуваному пропонується відповісти на 40 запитань (закресливши відповідну цифру від 1 до 4), з яких перші 20 характеризують реактивну тривожність (РТ), а наступні 20 – особистісну (ОТ) (див. додаток Б). Час на тестування з використанням стандартного бланкового варіанта, як правило, становить 3 - 5 хвилин. Рівень

тривожності, залежно від отриманих результатів, класифікується як низький, середній чи високий.

Показники РТ та ОТ обчислюються за формулами:

$$РТ = А - Б + 50,$$

де А – сума закреслених цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Б – сума інших цифр.

$$ОТ = В - Г + 35,$$

де В – сума закреслених цифр по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Г – сума інших цифр.

Ці показники можуть змінюватися від 20 до 80 і класифікуються: 30 і менше балів – низький рівень тривожності; 31 - 45 балів – середній; понад 45 балів – високий.

Напруга механізмів психічної адаптації (НМПА) обчислюється за формулою:

$$НМПА = ОТ - РТ$$

Показник інтерпретується: менше -10 – дуже висока НМПА; від -9 до -3 – висока; від -2 до 9 – середня, 10 і більше – низька.

#### ***Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана-Бойка***

Ця методика дає можливість визначити рівень соціальної фрустрованості людини. Рівень соціальної фрустрованості є одним із найвагоміших показників ступеня соціальної дезадаптованості і тому тісно пов'язаний з результативністю діяльності (фрустрація – психічний стан, який виявляється в характерних особливостях переживань і поведінки, що викликані об'єктивно непереборними (чи суб'єктивно так сприйнятими) труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети чи вирішення завдання).

Процес дослідження полягає в тому, що досліджуваному пропонується оцінити ступінь своєї задоволеності за 20 питаннями, які характеризують різні аспекти його соціальних взаємодій і сприйняття навколишньої соціальної ситуації (позначивши відповідну клітину справа від кожного з них). Зважаючи на специфіку навчальної діяльності, деякі питання нами були дещо модифіковані. Зразок бланку відповідей для учнів наведено у додатку В.

Позначення клітини «повністю задоволений» дає 1 бал; «більш задоволений» – 2 бали; «важко сказати» – 3 бали; «більш незадоволений» – 4 бали; «повністю незадоволений» – 5 балів. Підсумковий результат отримується шляхом складання балів за всіма 20 питаннями.

Залежно від отриманого результату показник соціальної фрустрованості інтерпретується: 1) 1 бал – відсутність соціальної фрустрованості; 2) 1,05 - 1,45 бала – дуже низький рівень соціальної фрустрованості; 3) 1,5 - 1,95 бала – знижений рівень; 4) 2,0 - 2,45 бала – невизначений рівень; 5) 2,5 - 2,95 бала – помірний рівень; 6) 3,0 - 3,45 бала – збільшений рівень; 7) 3,5 - 4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості.

### *Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема*

Самоефективність – це впевненість (переконання) щодо потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети; самоефективність розуміється як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення *оптимальної* стратегії у різноманітних ситуаціях.

Шкала складається з 10-ти тверджень, які досліджуваному пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності та оцінити цю ефективність, позначивши певну клітину (зразок бланка відповідей наведений у додатку Д).

Позначення клітини «абсолютно неправильно» дає 1 бал; «скоріш невірно» – 2 бали; «скоріш правильно» – 3 бали; «абсолютно правильно» – 4 бали. Підсумковий результат отримується шляхом складання балів за всіма 10 твердженнями.

Орієнтовна інтерпретація отриманих результатів: висока самоефективність – 36 - 40 балів, вища за середню – 30 - 35 балів, середня – 25 - 29 балів, нижча за середню – 20 - 24 бали, низька – 19 і менше балів.

### **Моніторинг психофізіологічного стану та його методи**

*Моніторинг ПФС* – це постійне, тривале відстеження динаміки ПФС для фіксації чи прогнозування моментів критичних відхилень від його оптимальних характеристик з метою негайного застосування коригувальних заходів. Оскільки в моніторингу поєднуються два взаємопов'язаних процеси – діагностика та корекція ПФС – вони повинні бути невід'ємними один від одного. Саме на основі діагностичних результатів приймається рішення про необхідність корекції, визначається її вид та дозування. І саме за допомогою діагностичних методів можна судити про ефективність застосування коригувальних заходів.

Під час проведення моніторингу необхідно враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості людини, вид та інтенсивність різноманітних чинників, які значуще впливають на зміну стану. При цьому треба зважати на те, що ПФС являє собою дуже складну багаторівневу систему, до якої вибірково залучені компоненти різноманітних підсистем психофізіологічної структури індивідуальності, об'єднання яких відбувається під впливом певної мети життєдіяльності. Тому ПФС доцільно розглядати передусім у плані відповідності вимогам конкретного виду діяльності. Так, наприклад, наявний ПФС гіпотетичного учня може забезпечити успішне написання контрольної з математики, але не бути достатньо адекватним для успішного виступу в спортивних змаганнях.

Здійснення моніторингу відкриває додаткові резерви підвищення ефективності діяльності, оскільки інформація, що отримується в його ході, з одного боку, забезпечує реальні можливості для індивідуалізації, а з іншого – дає змогу точно визначити час, характер і дозування для необхідних

коригувальних заходів. Закономірним результатом цього стає оптимізаційний ефект як на рівні «продуктивного» критерію ПФС, що характеризує його з боку ефективності певного виду діяльності, так і на рівні «гомеостатичного» критерію, що характеризує стан з боку інтенсивності витрати психофізіологічних ресурсів та збереження психічного й фізичного здоров'я.

Моніторинг ПФС можна вважати одним із ключових заходів психологічного супроводу навчальної діяльності, оскільки наявний ПФС є одним із найважливіших чинників, що лімітують її успішність.

В ході моніторингу часто виникає необхідність регулярно оцінювати ПФС чималої кількості людей протягом тривалих інтервалів часу. Тому реальне втілення моніторингу полягає на шляху використання методик експрес-оцінки ПФС. Ці методики повинні бути нескладними в застосуванні і придатними до широкого використання не тільки психологами-професіоналами, але й фахівцями близького профілю (медичним персоналом та ін.), обізнаними з правилами діагностики та інтерпретації результатів психодіагностичних методик.

Для вирішення завдань моніторингу ПФС можна використовувати розроблену нами методику шкалової самооцінки ПФС.

### **Шкалована самооцінка ПФС**

Самооцінка вважається визнаним методом оцінки ПФС людини. Методика *шкалової самооцінки* на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно одержувати оцінку досліджуваними найрізноманітніших складових їх ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатних методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість достатньо легко діагностувати параметри не тільки «традиційних» самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини відповідно до певної діяльності, в тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти (зразок бланків шкалової самооцінки для учнів наведено в додатку Ж).

Діагностична процедура за методикою полягає в тому, що досліджуваному пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відмітивши відповідне місце на неградуєваній шкалі вертикальною рисою (яка являє собою пряму лінію довжиною 100 мм), з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для досліджуваного виявлення певної характеристики (рис. 5.1). Навіть молодші школярі звичайно досить швидко розуміють інструкцію і достатньо диференційовано оцінюють різні характеристики свого ПФС.

Кількісні показники (від 1 до 100) отримуються за допомогою накладення на неградуєвану шкалу лінійки і визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеного досліджуваним місця. Інтерпретація показників здійснюється у такий спосіб: від 1 до 20 – низький показник; від 21 до 40 –

нижчий за середній; від 41 до 60 – середній; від 61 до 80 – вищий за середній;  
від 81 до 100 – високий.



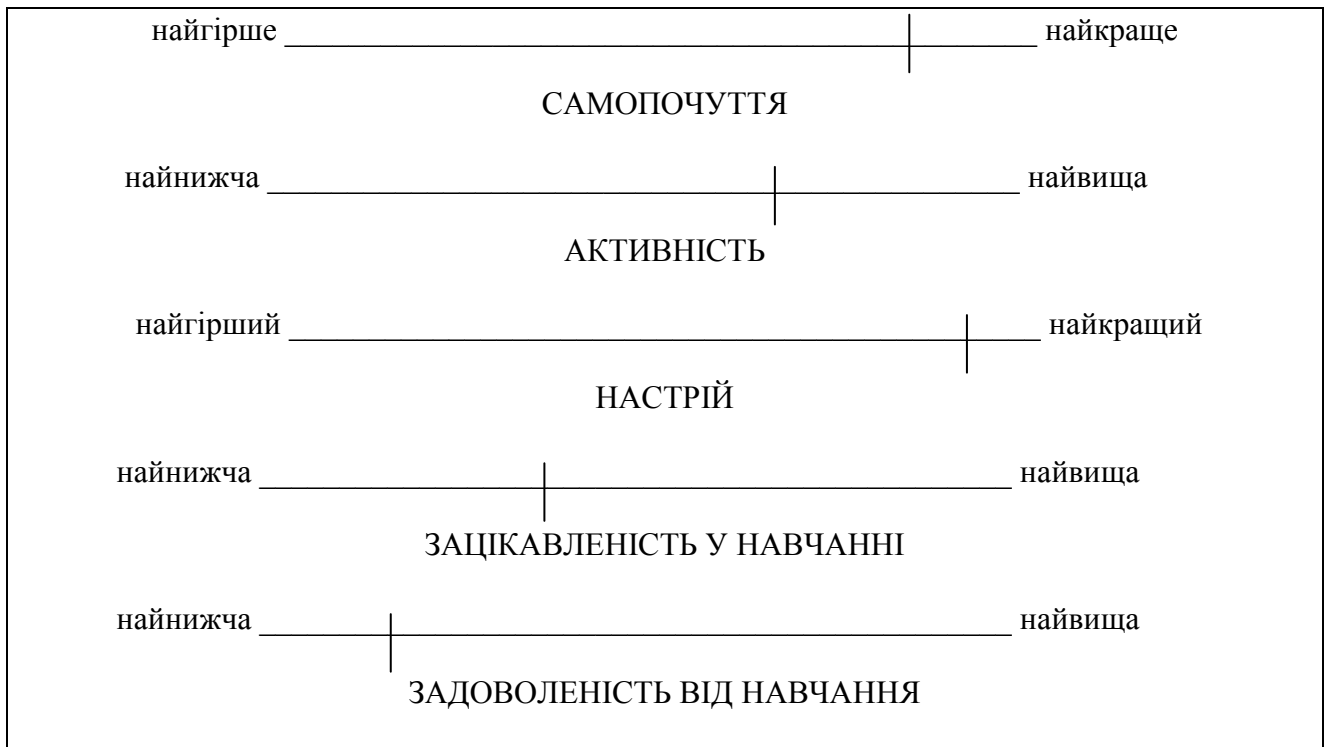


Рис. 5.1. Зразок фрагмента бланка для шкалової самооцінки (з оцінками досліджуваного)

### **Методи оптимізації адаптаційних можливостей учнів**

При виборі методів оптимізації та їх дозування необхідно виходити із завдання, що ставиться перед оптимізацією, враховувати наявний ПФС та індивідуальні особливості учня, особливості його навчання, соціального оточення, взаємодію різних методів та інші чинники, що можуть вплинути на ефективність застосованих заходів. Наприклад, у процесі моніторингу ПФС різні заходи можуть застосовуватись як для негайної оптимізації ПФС, за наявності критичного відхилення від його оптимального значення, так і з метою профілактики подібних відхилень; як для підтримки певного рівня ПФС упродовж певного часу, так і тільки у разі потреби з метою його поліпшення. І в кожному випадку буде досягатись оптимізаційний ефект на рівні адаптаційних можливостей людини.

Існує велика кількість методів, які можна використовувати з метою оптимізації адаптаційних можливостей учнів. Узагальнення різних спроб класифікацій подібних методів дає підставу поділити їх на декілька основних груп.

### ***Індивідуальна регламентація (оптимізація) діяльності***

Сутність індивідуальної регламентації (оптимізації) діяльності насамперед полягає у здійсненні індивідуального підходу до кожної особи з тим, щоб організувати її діяльність відповідно до її психофізіологічних особливостей. До заходів індивідуальної регламентації діяльності (оптимізації) відносять: планування оптимального навантаження, оптимізацію режиму праці, відпочинку, харчування. Заходи щодо індивідуальної оптимізації діяльності учнів можуть, наприклад, полягати в індивідуалізації величини і тривалості

навчального навантаження та його оперативній зміні залежно від наявного ПФС; раціональному чергуванні різноманітних видів навчального навантаження та інтервалів відпочинку; створенні умов для повноцінного відпочинку та відновлення.

### ***Фізіолого-гігієнічні та фізіотерапевтичні методи***

Ця група методів об'єднує засоби фізіотерапії та фізичної культури і вважається дійовим засобом профілактики перевтоми, астенизації організму, невротичних розладів, інших функціональних порушень та відновлення нормального ПФС.

Добре відомі та широко використовуються такі фізіотерапевтичні засоби, як масаж, самомасаж, сауна, російська лазня, загартування, повітряні, сонячні, водні (контрастний душ, сауна) фізіотерапевтичні процедури та ін.

Численними дослідженнями було встановлено, що регулярні різноманітні фізичні навантаження, в яких можуть використовуватись різні комплекси гімнастичних вправ та безпосередні заняття різними видами спорту, сприяють поліпшенню працездатності та загального ПФС, збереженню здоров'я. Застосування фізичних вправ з метою підвищення адаптаційних можливостей учнів та студентів має численні напрямки: це і фізичні вправи впродовж навчального дня – активний відпочинок (так звані фізкультпаузи, фізкультхвилинки), і спеціально підібрані комплекси фізичних вправ для тренування психофізіологічних функцій чи для відновлення оптимального ПФС у випадку його погіршення тощо.

### ***Психорегуляційні методи***

Основною метою психорегуляції можна вважати формування такого ПФС, що зумовлює найбільш оптимальне використання інтелектуальних та фізичних можливостей людини, її знань, умінь, кваліфікації, досвіду чи оволодіння новими знаннями та вміннями. Психорегуляція має багатоцільовий спектр використання: зняття нервового напруження й стресу, контроль за тривожністю, відновлення сил і поліпшення працездатності, підвищення ефективності виконання виробничої та навчальної діяльності, збереження здоров'я й лікування різноманітних захворювань, керування мотивацією, мобілізація та настроювання на певну діяльність. Але практичне використання психорегуляційних методів значно випереджає їх концептуальне обґрунтування. Ефективність деяких із них не є сталою й іноді непрогнозована.

Методи психорегуляції діляться на дві великі групи – гетерорегуляційні та методи саморегуляції. Перші, у свою чергу, поділяються на гіпносугестивні та методи навіювання в стані бадьорості. Гіпносугестивні методи можуть бути застосовані тільки в окремих випадках і тільки висококваліфікованим спеціалістом. До методів навіювання в стані бадьорості належать: раціональна психорегуляція, навіювання та переконання, бесіди і лекції. Методи саморегуляції можна теж досить умовно поділити на дві великі групи: 1) переважно невербальні – дихальні, релаксаційні, медитативні; 2) вербальні – це різноманітні модифікації аутогенного тренування, а також самонавіювання, самонакази, самопереконання, самозбадьорення тощо. Такий поділ є досить умовним, бо дуже часто застосовується комбінація різноманітних методів

саморегуляції. Наприклад, поєднання самонавіювання на фоні релаксації та медитативного стану, що в спрощеному вигляді є характерним для аутогенного тренування.

### ***Фармакологічні та фітотерапевтичні методи***

Існує багато фармакологічних препаратів, що прямо чи опосередковано впливають на працездатність та стан людини: психостимулятори, антидепресанти, транквілізатори, ноотропи. Їх застосовують для усунення несприятливих станів (тривоги, страху, депресії, втоми тощо) чи підтримки високого рівня працездатності. Разом з тим застосування вищенаведених фармакологічних методів доцільне виключно як тимчасовий засіб «швидкої допомоги» для попередження розвитку патологічного стану. Більшість фармакологічних препаратів змінює природний перебіг процесів у організмі. Вони нерідко спричиняють непередбачену побічну та навіть токсичну дію.

Використання адаптогенів (женьшень, китайський лимонник, елеутерокок та ін.), імуностимуляторів, фітопрепаратів, гомеопатичних препаратів порівняно з більшістю наведених фармакологічних засобів, як правило, має більш загальну, неспецифічну та адаптаційно сприятливу дію, не потребує суттєвих спеціальних знань для їх вибору і застосування.

### ***Апаратурні методи***

Ця група методів включає різноманітні апаратурні засоби, які, у свою чергу, можна поділити на контактні та безконтактні.

До безконтактних належать усі методи, в основі яких лежить використання технічних пристроїв без безпосереднього контакту з тілом людини: ультрафіолетове опромінювання, аеронізація повітряного середовища, аудіовізуальні ефекти (створення спеціальних звукових ефектів – шум морського прибою, гірського джерела та ін.), спеціально підібрана функціональна музика, відеопрограми тощо.

В основі більшості контактних апаратурних методів лежить використання електричного струму (електростимуляція нервово-м'язового апарату, центральна електроаналгезія, електросон, електропунктура, біоактиваційна терапія) чи випромінювання «м'якого» лазера (лазеропунктура, опромінювання крові лазером, «лазерний душ» та ін.).

Існують також інші заходи, що не ввійшли до наведеної класифікації, але можуть справляти оптимізаційний ефект на різні рівні адаптаційних можливостей людини. Насамперед до них можна віднести заходи адміністративно-управлінської спрямованості. Корисними також можна вважати різні види тренінгів, зокрема, мотиваційних і соціальних тренінгів.

Далі розглянемо основи та принципи застосування методу психічної саморегуляції, розробленого на основі психотехнології нейролінгвістичного програмування, який в наших дослідженнях показали достатньо високу ефективність.

### **Метод самостійної психокорекції**

Основними недоліками існуючих методів саморегуляції є необхідність тривалого часу, значних зусиль і високої мотивації для їх засвоєння. Внаслідок цього тільки дуже незначний відсоток людей виявляється в змозі оволодіти

ними на такому рівні, щоб це могло відчутно допомогти в оптимізації свого стану і підвищенні ефективності діяльності. Саме тому для учнів доцільним є використання методів, які не потребують спеціальних тренувань та можуть застосовуватись для самопомоги при появі в цьому необхідності.

Особливість цього методу полягає в тому, що людині доводиться його застосовувати не постійно, а тільки при виникненні в її житті певного психічного стресового (дезадаптаційного) чинника. Шляхом «знімання» стресового впливу такого чинника і досягається оптимізаційний ефект на психічному рівні адаптаційних можливостей даної особи.

Механізм дії обраних прийомів психокорекції засновується на тому, що:

- зорові образи, які асоціюються з важливими психічними реакціями, станами, відносинами, суб'єктивно кодуються особливими субмодальностями; в цих випадках образ, що був відмічений, наприклад субмодальностями стресу, завжди викликати стрес;
- часто деякі образи подій і ситуацій, які були пережиті людиною, відрізняються особливою яскравістю, великими розмірами, похмурістю та ін., і ці субмодальності роблять їх застійними, нав'язливими; коли людина подумки відтворює стресогенну ситуацію з точки зору її учасника, вона переживає те ж саме емоційне потрясіння;
- з точки зору нейролінгвістичного програмування, боротьба з небажаними психічними станами, потягами і реакціями є саме боротьбою з тими конкретними образами й субмодальностями, що їм властиві, які і викликають указані негативні явища; можливо, наприклад, раніш емоціогенні образи перетворити на байдужі, подумки усунувши їх провідні субмодальності чи, більше того, повністю позбавити їх інформаційної значущості, представивши їх тим чи іншим чином зруйнованими.

Для практичної самостійної психокорекції досліджуваним рекомендувалися три засоби, що були запропоновані відомим психотерапевтом Л.П. Гримаком (подаються в порядку збільшення складності):

### 1. Руйнування образу

Образ особистості, предмета чи події, емоційну інтенсивність згадування про який людина хоче нейтралізувати, слід уявити у вигляді кольорового скляного вітражу. Далі необхідно подумки добре «стукнути» по ньому молотком і подивитись, як він розбивається на тисячі дрібних уламків і розпадається. Можливо, знадобиться повторити цей прийом декілька разів, щоб повністю і назавжди зруйнувати образ.

Буває, що «картинка» не зникає повністю, але її «субмодальності» змінюються таким чином, що вона перестає бути емоційно значущою.

### 2. Знищення фільму

На відміну від попереднього, цей спосіб передбачає, що «ключовий образ» уявляється не однією «картинкою», а множиною «кадрів фільму», що закарбовують послідовні фази події. Як наслідок, в даному випадку істотно знижується вірогідність того, що в пам'яті залишиться якийсь епізод події, що зберігає стресову якість.

Згаданий прийом руйнування полягає в тому, щоб «дивитися фільм», і коли

він зупиняється, проекційною лампою пропалювати дірку в кожному кадрі. Можливо, і просто «спалити» такий фільм до попелу на вогнищі.

### 3. «Вибух» образу

Дієвість цього методу засновується на дуже швидкому посиленні (інтенсифікації) провідної субмодальності образу до перевищення певної межі, коли вона «лопається» разом з образом і не може бути відновлена.

Методично це робиться таким чином. Суб'єкт примушує себе побачити відповідну «картинку», а потім швидко збільшує її яскравість (чи розмір, колір, контрастність тощо). Цей прийом швидко повторюється раз за разом до тих пір, поки щось «лопається» і образ відходить із актуального психологічного простору особистості, втрачаючи свою стресогенну якість.

## 5.3. Практика психологічного супроводу навчання

### Загальна оптимізація адаптаційних можливостей учнів

В наших дослідженнях, які проводились в двох київських школах, було визначено такі загальні найбільш адаптаційно значущі чинники для учнів цих шкіл: рівень мотивації до навчання, навчальної самоефективності, частоти захворюваності (зворотний зв'язок), бажання брати участь у спортивних заходах.

Відповідно, визначено такі основні напрями (завдання) роботи:

- підвищення мотивації учнів до навчання;
- підвищення навчальної та загальної самоефективності учнів;
- зниження частоти захворюваності;
- розвиток в учнів змагального духу.

Підвищення мотивації учнів до навчання, якій, на нашу думку, необхідно приділити основну увагу, може досягатися паралельно на декількох рівнях. На рівнях впливу керівництва школи та вчителів – це різноманітні заходи заохочення учнів з різною успішністю до її підвищення: проведення різноманітних ранжувальних заходів за різними предметами, внутрішкільних олімпіад, конкурсів, постійна роз'яснювальна робота тощо. На рівні впливу батьків – це розробка індивідуальної системи матеріального та морального стимулювання навчання дітей.

Підвищення навчальної та загальної самоефективності учнів може досягатись шляхом роз'яснювальної роботи вчителів та батьків, а також проведенням психологом школи спеціально розроблених для розвитку цієї якості тренінгів.

До заходів, спрямованих на зниження частоти захворюваності учнів, можна віднести збільшення уваги адміністрації школи, вчителів та батьків до загартовування дітей, підвищення їхнього імунітету, профілактики простудних та вірусних захворювань, а також регулярне проведення в школі спортивно-оздоровчих заходів.

Розвитку в учнів змагального духу значною мірою вже можуть сприяти заходи щодо підвищення в них мотивації до навчання (проведення ранжувальних, олімпіад, конкурсів), а також постійні різноманітні, доступні та цікаві для всіх

учнів спортивні змагання в класі та школі.

Головна відповідальність за проведення заходів, визначених на основі наданих дослідником рекомендацій щодо загальної оптимізації адаптаційних можливостей учнів, покладається на адміністрацію, вчителів та психологічну службу школи і, природно, на батьків учнів.

### Оптимізація індивідуальних адаптаційно значущих для учнів чинників

Визначення індивідуально найбільш адаптаційно значущих для кожного учня чинників може спиратись як на результати отриманих у ході досліджень, проведених на першому етапі супроводу, так і на результати окремих досліджень, що проведені з використанням такого ж самого набору психодіагностичних методик та анкет. Хоча лише менша частина отриманих на їх основі показників була класифікована як *загальні* найбільш адаптаційно значущі для учнів та студентів чинники, але *індивідуально* адаптаційно значущими можуть бути практично вони всі. З урахуванням цього, показники, які можуть бути отримані при використанні запропонованого набору психодіагностичних методик та анкет, нами були класифіковані як адаптаційно сприятливі та дезадаптаційні для учнів чинники і визначена проста й придатна для практичної індивідуальної роботи з ними система ідентифікації цих показників (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

#### Дезадаптаційні та адаптаційно сприятливі для учнів чинники

№	ПОКАЗНИК	ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ПОКАЗНИКА			
		Д2	Д1	А1	А2
1	Самооц. навч. навантаж.	дуже велике	велике	нормальне	–
2	Самооцінка працездатності впродовж дня	–	погіршується	не змінюється	поліпшується
3	Самооцінка працездатності впродовж тижня	–	погіршується	не змінюється	поліпшується
4	Частота захворюваності	частіше 1 разу на міс.	майже кожен місяць	1 раз на 2 - 3 місяці	майже ніколи
5	Кількість ознак втоми	6 - 8	3 – 5	1	0
6	Зацікавленість у навчанні	низька	посередня	вища за серед., висока	дуже висока
7	Ставлення до навчання	зовсім не люблю	скоріш не люблю	скоріш люблю	дуже люблю
8	Стосунки з однокласниками	погані та дуже погані	посередні	добрі	дуже добрі
9	Стосунки з учителями	погані та дуже погані	посередні	добрі	дуже добрі
10	Матеріальне становище сім'ї учня	погане	не дуже добре	нормальне	добре та дуже добре
11	Обсяг занять фізичн. культ.	0 годин	0,5 - 1,5	4 - 6 годин	6,5 - 9 годин

	та спортом на тижд.		години		
12	Ставлення до участі в спортивних заходах	намаг. не брати	з байдужістю	із задоволенням	–
13	Навчальна самоефективн.	≥ 19 балів	20 - 25 балів	30 - 35 балів	36 - 40 балів
14	Рівень соціальної фрустрованості	≥ 3.0 бали	2,5 - 2,95 бала	1,5 - 1,95 бала	1 - 1,45 бала
15	Особистісна тривожність	≤ 60 балів	50 - 59 балів	31 - 40 балів	≥ 30 балів
16	Напруга психіч. адаптації	≥ - 10 балів	-1 – -9 балів	3 - 9 балів	≤ 10 балів

Д2 – виражений дезадаптаційний чинник; Д1 – дезадаптаційний чинник;

А1 – адаптаційно сприятливий чинник; А2 – виражений адаптаційно сприятл. чинник

Спираючись на запропоновану у вищенаведених таблицях класифікацію адаптаційно сприятливих та дезадаптаційних для учнів чинників, можна також визначити і індивідуальний *рівень адаптаційних можливостей* кожного учня, використовуючи нескладну формулу:

$$РАМУ = АСФ + ДФ,$$

де РАМУ – рівень адаптаційних можливостей учня ;

АСФ – сума чисельних значень усіх адаптаційно сприятливих чинників (“адаптаційно сприятливий чинник” прирівнюється до 1 бала, “виражений адаптаційно сприятливий чинник” – до 2 балів);

ДФ – сума чисельних значень усіх дезадаптаційних чинників (“дезадаптаційний чинник” прирівнюється до -1 бала, “виражений дезадаптаційний чинник” – до -2 балів).

Таким чином, мінімальне значення, що може набувати РАМУ, становить -30 балів, максимальне – +30 балів і інтерпретується: 19 - 30 балів – високий РАМ; 7 - 18 балів – вищий за середній; -6 – 6 балів – середній; -7 – -18 балів – нижчий за середній; -19 – -30 балів – низький.

Визначення для кожного учня рівня його адаптаційних можливостей надає можливість швидко визначити групу учнів, які найбільше потребують психолого-педагогічної допомоги. Але при цьому треба мати на увазі, що і учні з достатньо високим РАМ, але з наявністю одного-двох виражених дезадаптаційних чинників також можуть оперативно такої допомоги потребувати. Адже існує значний ризик, що тривалий вплив подібних чинників може призвести до зменшення адаптаційних можливостей учня в цілому.

Найбільш зручно реєструвати адаптаційну значущість діагностованих у кожного учня певного класу показників у спеціальному бланку, який дає можливість їх наочно представити та використовувати в практичній роботі (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

### **Зразок бланка для реєстрації адаптаційної значущості діагностичних показників учнів**

Клас _____ Дата “ ___ ” _____		Самооцінка навантаження	Працездатність (день)	Працездатність (тиждень)	Частота захворювань	Кількість ознак втоми	Навчальна самоефективн.	Зацікавленість у навчанні	Ставлення до навчання	Стосунки з однокласниками	Стосунки з вчителями	Рівень соціальної фрустрації.	Матеріальний стан сім'ї	Особистісна тривожність	Напр. механ. психіч. адапт.	Обсяг занять фізич. культур.	Ставл. до участі в спорт. заход.	РАМ
№	Прізвище	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	РАМ
1	Антонова О.	+1	+2	+1	+2	+1	+1	+1	-	+2	+1	+1	+1	-	+1	+1	+1	<b>17</b>
2	Буценко А.	-2	-1	-1	-1	-1	-	-	-1	-	-	-	-1	-	-	-1	-1	<b>-10</b>
3	Борисова О.	+1	-1	-1	-1	-1	-	-	-	+2	+1	-	+1	-1	+1	+1	+1	<b>3</b>
4	Гора С.	-1	-1	-1	-2	-1	+2	+2	+1	+1	+2	+1	+2	-2	-1	-1	+1	<b>2</b>
5	- // -																	

Користуючись подібним бланком, зручно не тільки оцінювати індивідуальний РАМ кожного учня, але й наочно побачити індивідуальні особливості співвідношення різних компонентів цього рівня, головні проблемні й позитивні моменти та визначити основні напрями зусиль для індивідуальної оптимізації адаптаційних можливостей певного учня.

Для більш повного визначення адаптаційно сприятливих та несприятливих для учня чинників з метою подальшої ефективної оптимізації його адаптаційних можливостей доцільно також, крім згаданих у таблиці показників, використовувати й іншу інформацію, що міститься в заповнених бланках анкет та психодіагностичних методик. Зокрема, інформацію: про час, що в середньому на день витрачається на виконання домашніх завдань учнем; про те, які саме ознаки втоми виникають у нього під час навчання; про його навчальну успішність; про те, що саме йому найбільш допомагає і заважає вчитися; про компоненти соціальної фрустрації та навчальної самоефективності тощо.

Далі ми наведемо приклади різних заходів коригування індивідуально найбільш адаптаційно несприятливих чинників. На основі наданих дослідником рекомендацій ця робота залежно від наявної необхідності повинна проводитись із залученням не тільки шкільних психологів, а й учителів, адміністрації школи, батьків та самих учнів.

### ***Рекомендації щодо коригування найбільш індивідуально дезадаптаційних для учнів чинників***

#### **Підвищена самооцінка загального навчального навантаження**

- визначити, які саме об'єктивні та суб'єктивні причини її викликали: необхідність витратити значний час на підготовку до уроків, значне позанавчальне навантаження (музична школа, спортсекція, домашні побутові обов'язки та ін.), проблеми із засвоєнням навчального матеріалу, недостатня мотивація до навчання, нелюбов до навчання, слабка здоров'я,



недостатня працездатність, погані стосунки з однокласниками, вчителями, батьками тощо;

- з урахуванням згаданих причин можна рекомендувати учню спробувати індивідуалізовано раціоналізувати свою діяльність у позанавчальний час, а також по можливості зменшити вплив тих із них, що є негативними; наприклад, при низькій працездатності та слабкому здоров'ї необхідно почати загартовуватися, збільшити обсяг занять фізичною культурою; при поганих стосунках – спробувати ці стосунки поліпшити і т.ін.

#### Нестійка працездатність упродовж навчального дня і тижня, велика кількість ознак втоми під час навчання, часті захворювання

- визначити, якими саме об'єктивними та суб'єктивними причинами викликані подібні явища: наявністю вродженого чи важкого хронічного захворювання, низьким рівнем фізичного розвитку дитини, нераціональним розпорядком дня або, наприклад, просто низькою мотивацією до навчання тощо;
- можуть бути рекомендовані: заняття лікувальною фізичною культурою; засоби загартовування; збільшення обсягу занять фізичною культурою, і насамперед приділення уваги тим її засобам, що розвивають витривалість; індивідуальна раціоналізація режиму праці й відпочинку тощо.

#### Недостатня навчальна самоефективність

- визначити причини, якими вона зумовлена: недостатні комунікативні навички, наполегливість, проблеми із засвоєнням навчального матеріалу, низька мотивація до навчання, погані стосунки з учителями, невпевненість у своїх силах, низьке самовладання тощо;
- залежно від установлених причин, наприклад, при недостатніх комунікативних навичках можна рекомендувати приділити увагу їх розвитку за допомогою тренінгів та інших засобів.

#### Низька зацікавленість та нелюбов до навчання

- визначити причини цього: переконаність у непотрібності навчання в школі для подальшого життя, погані стосунки з учителями та однокласниками, лінощі, проблеми із засвоєнням навчального матеріалу, несприятливе становище в сім'ї тощо;
- рекомендації надаються залежно від установлених причин; наприклад, при низькій мотивації до навчання можливе застосування бесід, мотиваційних тренінгів; при існуванні проблем із засвоєнням навчального матеріалу можна рекомендувати спеціальні тренінги розвитку здатності до навчання, додаткові індивідуальні заняття з певних предметів тощо.

#### Погані стосунки з однокласниками

- визначити, які причини призвели до цього: конфлікт з певним учнем чи групою учнів, сутність цього конфлікту; індивідуальні особливості поведінки, особистості чи поглядів даного учня, що можуть призводити до поганого ставлення до нього з боку однокласників; інші причини;
- можуть бути рекомендовані: певна стратегія налагодження стосунків, тренінги спілкування, особистого розвитку, певна зміна життєвих установок і переконань, розвиток вольових та фізичних якостей тощо; у крайніх

випадках можлива зміна школи.

#### Погані стосунки з учителями

- визначення причин поганих стосунків та конфліктів з учителями: небажання чи нездатність учня виконувати навчальні й дисциплінарні вимоги певного вчителя чи вчителів, низька навчальна успішність; перевищені вимоги та упереджене ставлення до даного учня з боку вчителя; конфлікт учителя з батьками учня, інші причини;
- залежно від установлених причин можна рекомендувати індивідуальну стратегію налагодження стосунків, проведення з учнем бесід виховного і роз'яснювального характеру, бесіди з учителями та батьками учня, приділення більшої уваги учнем вивченню певних предметів, стимулювання у нього мотивації до навчання тощо; у крайніх випадках можлива зміна школи.

#### Підвищений рівень соціальної фрустрованості

- на основі аналізу заповненого учнем бланка методики діагностики рівня соціальної фрустрованості Вассермана-Бойко необхідно визначити ті чинники (групи чинників), які призвели до підвищення цього рівня;
- залежно від установлених чинників можуть бути надані найрізноманітніші рекомендації та запропоновані заходи серед тих, що наведені в даному розділі.

#### Підвищений рівень особистісної тривожності

- основні рекомендації: проведення з учнем психолого-профілактичних бесід, навчання його прийомів саморегуляції, тренінги розвитку вольових якостей і впевненості у собі тощо;

#### Підвищений рівень напруги механізмів психічної адаптації

- у зв'язку з тим, що підвищений рівень напруги механізмів психічної адаптації виникає внаслідок перевищення рівня реактивної тривожності над особистісною, необхідно встановити причини, які призвели до підвищення цього рівня;
- залежно від установлених причин можуть бути надані найрізноманітніші рекомендації та запропоновані заходи серед тих, що наведені.

#### Недостатня кількість і обсяг занять фізичною культурою та спортом, негативне ставлення до участі в спортивних заходах

- визначити, якими причинами це зумовлено: недостатність часу, впевненість у неважливості подібних занять, негативне ставлення до них з боку батьків чи друзів, лінощі чи низька організованість, погане здоров'я тощо;
- залежно від цього можна надати такі рекомендації: проведення з учнем бесід щодо корисності занять фізичною культурою для здоров'я, підвищення працездатності, підвищення престижу серед однолітків; проведення бесід з батьками учня; надання рекомендацій щодо організації щоденного розпорядку, вибору виду спорту для занять, застосування засобів загартовування та проведення занять лікувальною фізичною культурою; організацію в класі та школі доступних і цікавих для всіх учнів спортивних змагань.

## **Оптимізація адаптаційних можливостей учнів в ході моніторингу психофізіологічного стану**

Здійснення оптимізації адаптаційних можливостей учнів у ході моніторингу ПФС проводиться на третьому, завершальному етапі психологічного супроводу. Загальний зміст моніторингу ПФС було викладено вище.

В процесі тривалого постійного відстеження динаміки ПФС учнів слід застосовувати методики експрес-діагностики ПФС. Наприклад, методики шкалової самооцінки ПФС. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів в процесі моніторингу, залежно від діагностичних результатів, може здійснюватись: шляхом надання рекомендацій щодо індивідуальної регламентації (оптимізації) навчання, рекомендацій щодо коригування впливу дезадаптаційних чинників різних рівнів, а також шляхом використання спеціальних психологічних.

Хоча моніторинг, насамперед, призначений для індивідуальної оптимізації адаптаційних можливостей, але встановлення та врахування загальних закономірностей динаміки ПФС учнів певного закладу також має суттєве значення. Адже визначення того, чи відрізняються і в чому саме діагностичні показники певної особи від загальних тенденцій, у кожному конкретному випадкові необхідне для прийняття правильного рішення про необхідність застосування оптимізаційних заходів, їх набір та дозування.

Для фіксації та аналізу результатів індивідуальної динаміки ПФС учнів зручно користуватися спеціальним бланком (табл. 5.3), який також доцільно дублювати в комп'ютерній базі даних.

*Таблиця 5.3*

### **Зразок бланка для фіксації результатів моніторингу ПФС учнів**

<b>Бланк моніторингу</b>									
Прізвище, ім'я: <u>Василенко Василь</u> Клас: <u>7-а</u> Вік: <u>12</u> р. Стать: <u>чол.</u>									
№ серії досліджень	Дата	ПОКАЗНИКИ							Примітка
		Самопочуття	Активність	Настрій	Працездатність	Життєва задоволеність	Зацікавленість у навчанні	Задоволеність від навчання	
		1	2	3	4	5	6	7	
1	12.02.15	80	84	90	80	90	65	55	– // –
2	19.02.15	85	85	92	85	90	70	65	– // –
3	26.02.15	81	79	69	75	60	60	51	– // –
4	05.02.14	54	43	35	45	62	60	55	Критичне відхил.
5	– // –								

Під час аналізу індивідуальної динаміки ПФС учнів в ході моніторингу, для правильного визначення їх адаптаційного типу та прийняття рішення про необхідність застосування певних оптимізаційних заходів, в кожному конкретному випадку слід урахувувати такі чинники: 1) те, наскільки різні показники ПФС за абсолютним виміром відрізняються від середніх показників, характерних для певної статевої групи; 2) в чому саме відрізняється динаміка індивідуальних показників ПФС учня від характерної динаміки ПФС для учнів його класу; 3) наявність, кількість та величину відхилень різних параметрів ПФС учня від індивідуальних оптимальних характеристик.

Зниження показників самооцінки ПФС на 20 - 30% від індивідуальної норми, вже можна розцінювати як сигнал тривоги, ще більші зниження цих показників – як критичні. В такому випадку для запобігання можливим несприятливим наслідкам для стану психічного і фізичного здоров'я учня виникає, і часто – термінова, необхідність оптимізації його адаптаційних можливостей. Подібна оптимізація може здійснюватися шляхом надання певних рекомендацій та (чи) застосуванням оптимізаційних заходів.

Так, у випадку значного зниження показників самооцінки різних параметрів ПФС необхідно визначити, які саме об'єктивні та суб'єктивні причини її викликали: дійсне погіршення фізичного стану організму та стану здоров'я, погіршення стосунків з однокласниками, друзями, вчителями та ін., зниження навчальної успішності, виникнення несприятливих сімейних обставин тощо.

Залежно від установлених причин можуть бути надані найрізноманітніші рекомендації та запропоновані заходи серед тих, що були вже наведені вище. Природно, що при погіршенні показників, що переважно належать до психічної та соціально-психологічної сфер, оптимізація адаптаційних можливостей повинна здійснюватись відповідними до цих сфер методами. Якщо погіршення ПФС учнів (студентів) зумовлено погіршенням стану їх здоров'я, то і необхідні заходи повинні бути відповідними до цього.

Так, найбільш універсальною рекомендацією може бути зниження навантажень та відпочинок. Також може бути рекомендоване звернення до лікаря, проходження медичного обстеження, цілеспрямовані заняття лікувальною фізичною культурою, вживання загальнозміцнюючих та імуностимулюючих препаратів тощо. У багатьох випадках підвищення адаптаційних можливостей і відновлення оптимальних характеристик ПФС може бути досягнуто використанням спеціальних методів.

Звичайно, що моніторинг ПФС усіх учнів певного навчального закладу здійснити практично неможливо, зважаючи на витрати часу та зусиль, яких би ця процедура потребувала. Тому на практиці доцільно здійснювати моніторинг ПФС окремих учнів, які найбільше його потребують, – відрізняються зниженим рівнем адаптаційних можливостей та дуже нестійким ПФС. Їх кількість може становити 5 - 15 % від загальної. В такому випадку із вирішенням завдання здійснення моніторингу їх ПФС може справитися шкільний психолог. Достатню ж оптимізацію адаптаційних можливостей більшості учнів повинні забезпечити заходи ще перших двох етапів психологічного супроводу.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – М., 1991.
2. Выготский Л.С. История развития высших психических функций / Л.С. Выготский. // Собр.соч.Т.3. М.: Педагогика, 1983.
3. Выготский Л. С. Вопросы детской (возрастной) психологии / Л.С. Выготский //Сборник сочинений - М.: Педагогика, 1982. - Т.4 – С.244 - 385.
4. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей учнів та студентів: Методичні рекомендації / О.М. Кокун. - К.: Міленіум, 2004. - 54 с. (електронна версія: <http://lib.iitta.gov.ua/1713/>)
5. Кокун О.М. Психофізіологічна “ціна” та ефективність інноваційного навчання / О.М. Кокун // Інституту психології ім. Г.С. Костюка – 60 років: Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. - К.: Міленіум. - 2006. - Вип. 25. - С. 207 - 215.
6. Костюк Г.С. Избр. психол. Труды / Г.С. Костюк. - М.: Педагогика, 1988. – 304 с
7. Костюк Г.С. Актуальные вопросы формирования личности ребенка / Г.С. Костюк // Советская педагогика. – 1949. – № 11. – С. 73 – 101.
8. Костюк Г.С. Навчання і розвиток особистості / Г.С. Костюк // Звітно-наукова конференція кафедр КДПІ ім.. О.М. Горького за 1960 рік. – К., 1961. – С. 31 – 33.
9. Костюк Г.С. Здібності та їх розвиток у дітей / Г.С. Костюк. – К.: Знання, 1963. – 80 с.
- 10.Клименко В.В. Как воспитать вундеркінда / В.В. Клименко. - Харьков: Фолио, 1996.
- 11.Клименко В.В. Механизмы психомоторики человека / В.В. Клименко. - К, 1997.
- 12.Клименко В.В. Психологія творчості: Навчальний посібник / В.В. Клименко. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 480 с.
- 13.Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. - СПб., Питер, 2000.– 980 с.
- 14.Лебедева Н.М., Иванова Е.А. Путешествие в Гештальт: теория и практика. – СПб.: Речь, 2005. – 555 с.
- 15.Наранхо К. Техники Гештальт-терапии / К. Наранхо. – Воронеж, 1997.
- 16.Максименко С.Д. Основи генетичної психології. – К.: НПЦ Перспектива, 1998. – 220 с.
- 17.Максименко С.Д. Генетическая психология. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2000. – 319 с.

18. Максименко С.Д. Учебное навантаження і збереження психічного здоров'я школярів // Журн. АМН України. – 2001. – Т.7. - №3. – С.467-474.
19. Психологічний довідник учителя: В 4-х кн. / Упоряд. В. Андрієвська. Наук. ред. С.Д. Максименко. – К.: Главник, 2005.
20. Психологічна організація умов розвитку суб'єкта учіння / За ред. С.Д. Максименка, 1996. – 232 с.
21. Психологічні чинники розвиваючого навчання в різних освітніх системах. Навч. посібник (для практичних психологів) / За заг. ред. академіка С.Д. Максименка. – К.: ЗАВТ «НЕВТЕС», 2000. – 272 с.
22. Одаренные дети: Пер. с англ. / Общ. ред. Г.В.Бурменской и В.М.Слуцкого: Предисл. В.М.Слуцкого. - М.: Прогресс, 1991 - 376 с.
23. Польштер И., Польштер М. Интегрированная гештальт-терапия. Контуры теории и практики. – М., 1997.
24. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн.- СПб.: Питер, 1999.
25. Сухомлинский В.А. Сто советов учителю. - К.: Радянська школа, 1984. - 254 с.
26. Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии / Г. Шоттенлоэр. – Санкт-Петербург: «Издательство Пирожкова», 2001.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета для учнів

П.І.Б. \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ:** Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені питання, підкресливши відповідне твердження чи вписавши у відповідне місце відповідь.

1. У середньому в мене в школі \_\_\_ уроків на день
2. В середньому я витрачаю на домашні завдання \_\_\_\_\_ годин на день
3. Я вважаю, що моє навчальне навантаження /низьке/ /нормальне/ /дещо перебільшене/ /велике/ /дуже велике/
4. Моя працездатність упродовж навчального дня /Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
5. Моя працездатність упродовж навчального тижня /Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
6. Найкраще я себе почуваю /На початку навчальн. дня/ /В його середині/ /Наприкінці навчальн. дня/
7. Найкраще я себе почуваю /На початку навчального тижня/ /В його середині/ /Наприкінці тижня/
8. Я хворію /майже ніколи/ /1 р. на 2 -3 міс./ /майже кожен. міс/ /частіше ніж 1 р. на міс./
9. Які ознаки втоми у Вас виникають під час навчання (необхідні підкресліть):  
"Погіршення самопочуття"      "Зниження працездатності"      "Погіршення уваги"  
"Нервові напруження"      "Підвищення дратівливості"      "Нестійкість настрою"  
"Байдужість"      "Жодної ознаки"      "Інші (вказати) \_\_\_\_\_"
10. Мої стосунки з однокласниками переважно /Дуже погані/ /Погані/ /Посередні/ /Добрі/ /Дуже добрі/
11. Мої стосунки з учителями переважно /Дуже погані/ /Погані/ /Посередні/ /Добрі/ /Дуже добрі/
12. Я вчитись /Зовсім не люблю/ /Скоріш не люблю/ /Коли як/ /Скоріш люблю/ /Дуже люблю/
13. Моя зацікавленість у навчанні /Низька/ /Посередня/ /Вища за середню/ /Висока/ /Дуже висока/
14. Матеріальний стан. моєї сім'ї /Поганий/ /Не дуже добрий/ /Нормальний/ /Добрий/ /Дуже добрий/
15. Ранкову зарядку я роблю /ніколи не роблю/ /зрідка/ /час від часу/ /часто/ /постійно/
16. Я в середньому займаюсь фізичною культурою та спортом \_\_\_\_\_ раз на тиждень \_\_\_\_\_ годин за раз
17. У спортивних заходах я беру участь /намагаюсь не брати/ /з байдужістю/ /з задоволенням/
18. Моя середня навчальна успішність становить \_\_\_\_\_ балів
19. Мені найбільше заважає вчитись (необхідне підкресліть)  
"Власна незібраність"      "Становище у сім'ї"      "Взаємини з однокласниками"      "Взаємини з вчителями"  
"Мій стан здоров'я"      "Перевищені вимоги і навантаження в школі"      "Інше (вказати) \_\_\_\_\_"
20. Мені найбільше допомагає вчитись (необхідне підкресліть)  
"Власна зібраність"      "Допомога батьків"      "Допомога однокласників"      "Допомога вчителів"  
"Інше (вказати) \_\_\_\_\_"

## Додаток Б

### Шкала самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна

**ІНСТРУКЦІЯ** : залежно від того як Ви себе почуваєте у **ДАНИЙ МОМЕНТ**, позначте, будь ласка, знаком "+" відповідну клітину справа від кожного з речень. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

		Ні	Скоріш ні	Скоріш так	Так
1	Я спокійний				
2	Мені ніщо не загрожує				
3	Я знаходжуся в стані напруги				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я розстроєний				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я почуваю себе відпочилим				
9	Я стурбований				
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервуюся				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не почуваю скутості, напруженості				
16	Я задоволений				
17	Я занепокоєний				
18	Я занадто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

**ІНСТРУКЦІЯ**: а тепер позначте хрестиком відповідну клітину залежно від того, як **ВИ** себе почуваєте **ЗВИЧАЙНО**.

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення				
22	Я дуже швидко втомлююся				
23	Я легко можу засмутитися				
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26	Я звичайно почуваю себе бадьорим				
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний				
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене				
29	Я занадто переживаю через дрібниці				
30	Я цілком щасливий				
31	Я приймаю усе занадто близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості в собі				
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці				
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів				
35	Буває, що мені нічого не хочеться				
36	Я задоволений				
37	Всякі дрібниці бентежать і хвилюють мене				
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути				
39	Я врівноважена людина				
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				



## Додаток В

Опитувальник Вассермана-Бойко для учнів

**ІНСТРУКЦІЯ :** Прочитайте, будь ласка, кожне питання і вкажіть одну, найбільш слухну відповідь (позначивши знаком "+" відповідну клітину).

	<b>ЧИ ЗАДОВОЛЕНІ ВИ:</b>	<b>Повністю задоволений</b>	<b>Скоріше задоволений</b>	<b>Важко сказати</b>	<b>Скоріше не задоволений</b>	<b>Повністю не задоволений</b>
1	Проведенням дозвілля					
2	Можливістю проводити канікули					
3	Місцем свого навчання					
4	Змістом навчання					
5	Умовами навчання					
6	Взаєминами з друзями, знайомими					
7	Взаєминами з однокласниками					
8	Взаєминами з вчителями					
9	Взаєминами з директором та завучами					
10	Взаєминами з батьками					
11	Взаєминами з родичами					
12	Взаєминами з сусідами					
13	Можливістю вибору місця навчання					
14	Своїми житлово-побутовими умовами					
15	Своїм становищем у суспільстві (класі, сім'ї)					
16	Становищем в суспільстві (державі)					
17	Своїм матеріальним станом					
18	Сферою послуг і побутового обслуговування					
19	Медичним обслуговуванням					
20	Своїм життям в цілому					

## Додаток Д

### Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

**ІНСТРУКЦІЯ :** Прочитайте, будь ласка, кожне твердження і вкажіть одну найбільш слушну відповідь стосовно загальної ефективності Вашої навчальної діяльності (позначивши знаком "+" відповідну клітину).

		Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолют- но вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягти своїх цілей				
4	В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу справитись з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу справитись з більшістю проблем				
7	Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюсь на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось придумати навіть у безвихідній на перший погляд ситуації				
10	Я звичайно здатен тримати ситуацію під контролем				

## Додаток Ж

### Бланк шкалової самооцінки для учнів

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_ Дата «\_\_» \_\_\_\_\_

**ІНСТРУКЦІЯ:** За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що лівий бік шкали означає найгірший можливий для вас показник стану, а правий — найкращий.

найгірше \_\_\_\_\_ найкраще

САМОПОЧУТТЯ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

АКТИВНІСТЬ

найгірший \_\_\_\_\_ найкращий

НАСТРІЙ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У НАВЧАННІ

найнижча \_\_\_\_\_ найвища

ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ВІД НАВЧАННЯ

Науково-методичне видання

**Кравченко Дмитро Григорович, Максименко Сергій Дмитрович,  
Кокун Олег Матвійович, Панасенко Наталія Миколаївна,  
Підлісна Світлана Володимирівна, Зеленська Зоя Петрівна,  
Солов'янов Максим Олександрович, Комлева Катерина Олегівна,  
Мартолог Наталія Володимирівна, Орлюк Ярослав Володимирович,  
Ткачук Марина Григор'ївна, Костенко Альона Олексіївна, Макодзеба  
Марія Олександрівна, Павленко Мая Володимирівна**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЯК  
ЗАСІБ АКТИВІЗАЦІЇ  
ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ**

Методичний посібник

За редакцією С.Д. Максименка