

ТВОРЧА ГРУПА ВЧИТЕЛІВ

Місце роботи : КЗ «Маріупольська спеціалізована
школа І-ІІІ ступенів №66»



Беретелі Ірина Анатоліївна

Посада: вчитель початкових класів

Педагогічне звання : вчитель – методист

Стаж педагогічної діяльності: 36 років



Григораш Галина Федорівна

Посада: вчитель початкових класів

Педагогічне звання : вчитель – методист

Стаж педагогічної діяльності: 31 рік



Гурова Оксана Василівна

Посада: вчитель початкових класів

Педагогічне звання : старший вчитель

Стаж педагогічної діяльності: 26 років



Тимченко Галина Олексіївна

Посада: вчитель початкових класів

Педагогічне звання : вчитель – методист

Стаж педагогічної діяльності: 36 років

Зміст

1. Тренінг №1 Батькам про НУШ, що очікує на учнів у вересні	5
2. Тренінг №2 Адаптація учнів перших класів	20
3. Тренінг №3 Як виховати щасливу дитину	38
4 Тренінг №4 Стежина батьківської любові	48
5 Тренінг № 5 Конфлікти та шляхи їх вирішення	53

ТРЕНІНГИ ДЛЯ БАТЬКІВ ПЕРШОКЛАСНИКІВ



ДИДАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ВЧИТЕЛЯ

Процес адаптації першокласників – ключовий момент становлення дитини в якості суб'єкта навчальної діяльності. Зважаючи на те, що з кожним роком збільшується кількість дітей, які зазнають труднощі під час адаптації, виникла необхідність у створенні кейсу матеріалів для вчителів та батьків майбутніх першокласників в умовах реалізації нового Державного стандарту початкової загальної освіти.

Особливої актуальності це питання набуває для батьків першокласників, які проходять процес адаптації. Наша творча команда підготувала добірку ідей інтерактивної взаємодії з батьками першокласників, що можуть замінити звичні батьківські збори та стати у пригоді вчителям та самим батькам.

Важливою складовою збірки є розробки тренінгів, буклетів з порадами. Не викликає сумнів, що якісна психологічна підготовка батьків являється запорукою успішного проходження адаптації дитини на початку шкільного життя.

Рекомендовано для батьків і вчителів початкової школи.

ТРЕНІНГ №1

БАТЬКАМ ПРО НУШ, ЩО ОЧІКУЄ НА УЧНІВ У ВЕРЕСНІ

Мета: через систему ігрових та тренінгових вправ продемонструвати батькам зміни в організації освітнього процесу, що відбуваються під час переходу дитини із закладу дошкільної освіти до школи; дати відповіді на запитання батьків щодо адаптації дітей; сприяти налагодженню контактів, створенню позитивної взаємодії, порозумінню.

Форма проведення: тренінг.

Обладнання: бейджики, плакат «Майбутні школярики», стікери, ручки, фліп-чарт; метелики й квіти, клубочок ниток для в'язання, скринька, ключі, паперові серветки, скріпки канцелярські, надруковані фрази, буклет «Ми йдемо у перший клас».

Час проведення: 3 год.

Кількість учасників: до 30.

ХІД ТРЕНІНГУ

I. ВСТУП

Шановні тати й мами, усі дорослі, що прийшли на першу зустріч зі школою, поріг якої переступлять у вересні ваші малята. Ваші діти стануть не лише першокласниками,

вони стануть учнями НУШ. Сьогодні ви отримаєте відповіді на запитання, що вас турбують, та станете учасниками мандрівки до Нової української школи.



II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Домовленість про правила(батьки називають правила самі)

Для результативної співпраці важливо, з одного боку, створити атмосферу відкритості, а з іншого – демократичну дисципліну, тобто свідоме виконання певних правил, добровільно прийнятих більшістю учасників.

- Бути толерантним.
- Говорити по черзі.



- Бути лаконічним.
- Бути активним.
- Вимкнути мобільний телефон.

2. Очікування учасників.

Вправа «Метелики»



Очікування записують на метеликах, які сідають навколо квітки, а по закінченні тренінгу «сідають» (або «не сідають») на неї.

3. Знайомство

Розпочнемо знайомство розповіддю про себе: скажіть, як вас звати, і продовжуйте: «Я цікава(ий) тим, що...».

Вправа «Клубочок»

- Зараз ми проведемо невелику розминку. Отже, у мене в руках клубок ниток для в'язання. З них ми будемо в'язати візерунок нашої групи.



Учасник, у чиїх руках знаходиться клубок, має сказати побажання. Потім обмотати нитку навколо свого пальця і перекинути клубок будь-якому іншому учаснику тренінгу. Клубок має побувати в руках у кожного.

- От скільки приємних побажань ми почули, а тепер пропоную підняти руки вгору та поглянути, що в нас вийшло.

- На що це схоже? (припущення)

Вправа «Загадкова скринька»

- Погляньте, що в мене є. Так, це скринька,
в яку я поклала певний предмет.

Пропоную вам вгадати його.

Правила:

- Скриньку не можна відкривати.
- Її можна трясти.
- Кожен може задати тільки одне закрите запитання.
- Якщо є версії, можна повідомити «Це...?»

- Так, це *ключі*. Сьогодні ми відкриємо для себе двері в НУШ. А дехто – до серця дитини.

4. Обмін інформацією

- Джерелом людського життя є сім'я. Саме там дитина починає пізнавати навколишній світ, у який прийшла. Саме в сім'ї формуються характер, світогляд дитини, її моральні орієнтири, естетичні смаки тощо. Батьки як найперші вихователі можуть зробити для щастя свого сина чи доньки значно більше, ніж будь-хто.

Вправа «Ми - батьки».

Діти – це наше майбутнє. Від часу народження ваших дітей ви мріяли, якими вони будуть, коли виростуть, ким



стануть у майбутньому. Поділіться своїми мріями. А допоможе нам у цьому вправа «Ми- батьки» .

(Учасники отримують три стікера: зеленого, синього та червоного кольорів. Їм пропонується на кожному зі стікерів продовжити речення (стосовно своєї реальної дитини):

- на зеленому стікері — «Як мати я хочу бачити свою дитину...»;
- на синьому стікері — «Як мати для цього я роблю...»;
- на червоному стікері — «Як мати я ніколи...».

По закінченню учасники прикріплюють стікери на аркуш з написами «Я хочу...», «Я роблю...», «Я ніколи ...»).

- Чи легко було продовжити речення «Як мати для цього я роблю...»

- Чи завжди вдається у реальному житті виконувати ваш варіант речення «Як мати я ніколи...»?

Вправа «Сніжинка»

- У вас в руках серветка. Зараз, не ставлячи запитань, чітко виконуйте мої розпорядження.

Згорніть її навпіл, відірвіть куточок серветки, згорніть її знову навпіл, відірвіть ще куточок, знову згорніть навпіл і відірвіть куточок...

Розгорніть ваші серветки, подивіться, які вони всі гарні, і які всі різні. Як і ви всі діти різні, але кожен гарний по-своєму.

У цьому можна впевнитись на уроці. Учитель надає інформацію всім дітям однаково й одночасно, але сприймають її всі по-різному. Кожен з нас – особистість. І не треба дитину змінювати, сприймайте та любіть її таку, якою вона є!

Пам'ятайте! Для щастя людині потрібні обійми – 8-36 разів на день.

Вправа «Ти молодець тому, що...» (в парах).

- Зараз одному з вас необхідно сказати фразу, яка розпочинається словами «Мене не люблять за те, що ...». Ваш партнер повинен відповісти фразою «Все одно, ти молодець тому, що ...». Потім потрібно помінятися ролями й повторити вправу.



Що ви відчули під час виконання цієї вправи? Чи легко було говорити про себе? Що ви відчували, коли вас підтримували? Уявіть дитину на своєму місці. Чи щаслива буде ваша дитина, якщо ви будете її підтримувати, стимулювати до успіху?

Руханка для батьків

Пропоную батькам переміститися (піднятися) за ознаками, які їм притаманні:

праворуч стають ті, у кого є донька;

ліворуч – у кого є син (Якщо батьки мають і доньку і сина, то обирають місце за бажанням.);

посередині- хто вважає себе доброю матір'ю, люблячим батьком;

на місці залишаються ті, хто прийшов на збори примусово, без настрою.

Подякуйте собі, привітайте одне одного оплесками.

Руханка «Молекули» (зразок руханки для дітей)

- Уявіть себе атомами, які хаотично рухаються у просторі.

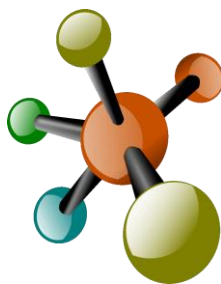
-Об'єднайтесь у молекули по 2.

- Вільний рух.

«Рука до руки по 3».

«Коліно до коліна 2»

«Спина до спини по 2».



5. Групові обговорення

Об'єднання учасників у чотири групи за порами року (зима, весна, літо, осінь).

ЛЕГЕНДА ПРО ПИХАТОГО МАНДАРИНА

Колись давно у старому Китаї жив розумний, але надзвичайно пихатий мандарин (державний урядовець). Цілий день він тільки те й робив, що приміряв багате вбрання і вихвалявся своїм розумом. Так минали дні за днями, роки за роками... Аж ось країну облетіла звістка, що неподалік оселився чернець, розумніший за мандарина. Мандарин страшенно розлютився, але не виказав цього ні жестом, ні словом. Задумав він оголосити поєдинок і відстояти славу наймудрішого нечесним способом:

«Візьму я в руки метелика, сховаю його за спиною і спитаю, що у мене в руках — живе чи мертве? Якщо чернець скаже, що живе, я задушу метелика, а якщо мертве — випущу його». І ось настав день поєдинку. У пишній залі

зібралось багато людей, усім кортіло побачити змагання найрозумніших людей у світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинились, і до зали увійшов невеликий худорлявий чоловік. Він підійшов, привітався і сказав,

що готовий відповісти на будь-яке запитання. Тоді пихатий мандарин запитав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках — живе чи мертве?». Мудрець усміхнувся й відповів: «Усе у твоїх руках». Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів, радісно тріпочучи яскравими крильцями.

Обговорення:

— Як ви розумієте вислів «Усе у твоїх руках»?

— Від кого залежить рішення, яке ми приймаємо?

Висновок. Усе, що робить людина, залежить, у першу чергу, лише від неї.

Перегляд відео:

(<https://www.youtube.com/watch?v=uR1-eo2ujyQ>)

- Ви впізнали себе?

- Який можна зробити висновок?

Вправа «Скріпка»

Після того, як кожному видається звичайна канцелярська скріпка, учитель пропонує розігнути її.

- Чи легко, Вам було це зробити?

- Відновіть скріпку.

- Вам вдалося відновити її первинний вигляд?

- Уявіть, що це здоров'я людини.

- Який впливає висновок?

(Втрачене здоров'я неможливо відновити повністю. Профілактика завжди ефективніша, ніж лікування).

- Діти – наше майбутнє, але і ми – майбутнє наших дітей! Батьки не лише дають їй життя, вони відповідають за збереження її здоров'я, становлення її особистості, починаючи з перших днів.

Перші дні дитини в НУШ. Які вони? Яка ця НУШ?

- Пропоную відео

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=uWPdRjpQMmo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=12&v=oEP3zaKAe4U

Головна ідея Нової української школи — **компетентнісне навчання**. Це означає, що учні не просто набуватимуть знань, а вчитимуться використовувати їх на практиці й опановуватимуть навички. Школа має сформувати ядро знань, на яке накладатимуться уміння, як користуватися цими знаннями, цінностями та навичками.

- *Які ваші очікування від сучасної школи?*

ЛЕКЦІЯ ВЧИТЕЛЯ

Емоційний інтелект і вміння спілкуватися.

Людина з розвиненим емоційним інтелектом розуміє власні емоції, керує ними й дослухається до відчуттів інших. Навчання цьому — одне з важливих завдань нової школи. Дітям пропонуватимуть висловлювати свої почуття і думки, слухати один одного, не робити іншим людям того, що їм неприємно тощо.

Кожен новий день буде починатися з **ЕМОЦІЙ**. Наприклад, світлофор: зелений — гарний настрій, жовтий — так собі, червоний — сумний. І кожен учень прикріплює прищіпку відповідно до свого настрою.

Ранкове коло — щоденні зустрічі, коли діти обговорюватимуть свій емоційний стан, власні думки, актуальні питання класного і шкільного життя або ж просто спілкуватимуться на цікаві їм теми.

Діти сідають у коло і вітаються. Вітання можуть бути різні, наприклад, беруться всі за ручки і кожен називає ім'я свого сусіда і каже, «Привіт, Наталко, я радий, що ти тут!»

Після *ранкового кола* діти працюють у «*Щоденнику вражень*». У кожної дитини свій щоденник (у вигляді зошита, який дитина самостійно оформлює, розмальовує). Дитина обирає з кількох запитань ті, на які вона хоче

відповісти. Наприклад, моя улюблена пора — осінь, тому що... Діти, відповідаючи на питання, просто малюють протягом п'яти хвилин. Уже в 2-му класі вони зможуть щось написати.

З самого початку обговорюватимуться **правила класу**, які складають разом з дітками. Найважливіше правило «піднятої руки» : говори тоді, коли тебе почули і побачили. Покарань не має бути, ми вчимо і пояснюємо, що існують **рутини**. Це те, як зайти до класу, як роздати зошити, сходити у туалетну кімнату. Елементарні речі по полицках розкладаються і дитина має алгоритм.

Інтегроване навчання. У реальному світі немає мононаукових процесів — кожен пов'язаний з різними науками. Аби діти розуміли взаємозв'язки й мали цілісну картинку світу, у початковій школі запропоновано інтегрувати (об'єднувати) предмети. Наприклад, рослини вивчатимуть не лише з точки зору ботаніки, а й додаватимуть до цієї теми знання з географії, екології, математики, хімії, мови й літератури.

Кожен тиждень буде тематичним. Слова, які дитина має засвоїти - будуть вивішуватися на «**стіні слів**».

Оцінювання в НУШ — спонукальне, а не каральне. Тобто вчитель за допомогою оцінки фіксує, на якому рівні

перебуває дитина, і показує ціль, до якої вона має прямувати. Тому в першому і другому класах не буде балів — замість них запропоноване вербальне оцінювання. Мета — оцінити поступ кожної дитини, а не її відповідність певному еталону. Кожна дитина отримуватиме винагороду за свої старання, розуміючи, що робить успіхи, а також матиме портфоліо особистих досягнень — добірку всіх поробок і творів, які вона виконувала на уроках.

Право на помилку. Помилка — це складова пізнання й дослідження. Тому в НУШ не каратимуть за помилки, а спонукатимуть дитину самостійно їх виправити. Відсутність страху помилки — запорука того, що дитина залишатиметься вмотивованою, навіть якщо їй щось не вдаватиметься.

Нове освітнє середовище. Серед обладнання класів мають бути парти-трансформери, які можна легко пересунути для роботи в групах. Крім того, буде нова навчальна техніка та розвивальні ігри. Традиційні «класні куточки» на стінах класів мають замінити, наприклад, поробки, виконані спільно з дітьми, чи матеріали, що спонукають дитину до роздумів — цікаві запитання, головоломки тощо.

Інклюзивне навчання НУШ — це школа, доступна для всіх. Тому у звичайній школі також можуть учитись діти з особливими освітніми потребами. Аби допомогти

вчителів, у таких класах має працювати помічник вчителя.

Новий учитель. Відтепер педагог перестає бути єдиним джерелом знань, а отже він опановує нову роль: з ретранслятора має перетворитися на помічника, ментора дитини, який супроводжує її в процесі пізнання й досліджує світ разом із нею. Учитель і дитина — це партнери, тому рішення щодо роботи на уроці вони приймають спільно. Своїм запитанням дитина може спрямувати урок, а правила поведінки в школі та за її межами вчителі й учні випрацьовуватимуть разом.

НУШ передбачає, що батьки разом з учителями та адміністрацією школи мають спільну мету — щаслива і успішна дитина. Тому стосунки між цими трьома категоріями побудовані, насамперед, на співпраці, взаєморозумінні й бажанні разом іти до мети.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=qLpXy1Ok0RU

https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=fudjmqOfIEg

- Готуючи та проводжаючи свою дитину до школи, не забудьте про маленьку



таємницю «поцілунок у долоньку».

Пропоную відео.

<https://www.youtube.com/watch?v=r2vzRVJmgaQ>

Дотик – перший шлях до серця дитини.

«Діти, що вирости у злomu – зло будуть сіяти, діти, виплекані любов'ю – нею будуть жити», - говорить народна мудрість

III. РЕФЛЕКСІЯ

Вправа "Метелики"

- Чи справдилися ваші очікування від тренінгу? Пропоную по черзі підійти і посадити (не посадити) метелика на квітку, обґрунтувавши своє рішення.

« На цьому тренінгу я....» (усвідомила, що...; дізналася про те, що ...).

- І на завершення нашої теплої зустрічі я запрошую вас у коло.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Пропоную учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідомив(ла), що..., дізнався(лася) про те...).

- Дякую всім вам!

- Подякуємо один одному оплесками!

Тренінг №2

АДАПТАЦІЯ УЧНІВ ПЕРШИХ КЛАСІВ

Мета: познайомити батьків з питаннями адаптації дитини до школи, запропонувати практичні поради щодо попередження та вирішення проблем дітей, що виникають в адаптаційний період.

Форма роботи: тренінг.

Час проведення: 2 год.

Кількість учасників: до 30.

Хід тренінгу:


I. Вступ


Сьогодні ми обговоримо дуже важливу тему адаптація наших дітей у школі.

Пропоную визначити ступінь вашого неспокою з приводу шкільного навчання дитини:

Вправа «Смайлик»

- відчуваєте сильний неспокій —прикріпіть

прищіпкою смайлик 

- злегка хвилюєтеся — прикріпіть смайлик 

- якщо переживаєте почуття радості, впевненості за свою дитину - прикріпіть

Учасники обґрунтовують зроблений вибір.

II. Основна частина

1. Вправа «Моє ім'я, ім'я моєї дитини»

Кожен учасник по черзі називає своє ім'я, потім називає ім'я дитини і розповідає, що воно означає, чому його так назвали.

2. Очікування учасників

Вправа «Гора»

На аркуші намальована гора, а очікування учасників записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя.

3. Домовленість про правила

Після знайомства обговорюють правила роботи у групі (можна запропонувати свої, а батьки потім їх доповнять).

Але обов'язковими є такі пункти:

- конфіденційність;
- повага до партнерів;
- кожен говорить по колу;
- правило «Стоп!».

Правила записують на дошці, щоб вони під час заняття були перед очима.

4. Інформаційне повідомлення

Період адаптації до школи, пов'язаний з пристосуванням до її основних вимог, існує у всіх першокласників.

Адаптація - процес досить тривалий і важкий. І труднощі відчуває не тільки першокласник, а й батько, і вчитель. І

якщо ми розберемося в них, якщо навчимося відчувати один одного, ми полегшимо цей процес всім, перш за все нашим дітям. Труднощі або легкість адаптації залежить від особливості нервової системи; *темпераменту; рис характеру; адаптаційних здібностей.*

Адаптація до школи має дві сторони: *соціально-психологічну* - докорінно змінюється соціальна ситуація, формується новий для дитини вид діяльності - навчальна, *фізіологічну* - організм повинен звикнути працювати в новому режимі.

Процес адаптації дитини до школи можна розділити на кілька етапів, кожен з яких має свої особливості.

Перший етап орієнтовний, що характеризується бурхливою реакцією і значним напруженням практично всіх систем організму. Триває дві-три тижні.

Другий етап - нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить якісь оптимальні варіанти реакцій на ці впливи. На другому етапі витрати знижується, бурхлива реакція починає стихати.

Третій етап - період відносно стійкого пристосування, коли організм знаходить найбільш підходящі варіанти реагування на навантаження, що вимагають меншої напруги всіх систем. Можливості дитячого організму

далеко не безмежні, а тривала напруга і пов'язане з ним перевтома можуть коштувати організму дитини здоров'я.

Виділяються групи дітей, що дають легку адаптацію, середньої тяжкості і тяжку.

Перша група дітей адаптується до школи протягом перших двох місяців навчання. Ці діти відносно швидко вливаються в колектив, освоюються в школі, набувають нових друзів в класі; у них майже завжди гарний настрій, вони доброзичливі, сумлінно і без видимої напруги виконують всі вимоги вчителя. Іноді у них відзначаються складності або в контактах з дітьми, або у відносинах з учителем, так як їм ще важко виконувати всі вимоги правил поведінки. Але до кінця жовтня відбувається освоєння і з новим статусом учня, і з новими вимогами, і з новим режимом. Це легка форма адаптації.

Друга група дітей має тривалий період адаптації, період невідповідності їхньої поведінки вимогам школи затягується: діти не можуть прийняти ситуацію навчання, спілкування з учителем, дітьми. Як правило, ці діти відчують труднощі в засвоєнні навчальної програми. Лише до кінця першого півріччя реакції цих дітей стають адекватними шкільним вимогам. Це форма середньої тяжкості адаптації.

Третя група - діти, у яких соціально-психологічна адаптація пов'язана зі значними труднощами; крім того, вони не засвоюють навчальну програму, у них відзначаються негативні форми поведінки, різкий прояв негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, батьки. Це важка форма адаптації. Постійні неуспіхи в навчанні, відсутність контакту з учителем створюють відчуження і негативне ставлення однолітків. Серед цих дітей можуть бути ті, хто потребує спеціального лікування - учні з порушеннями психоневрологічної сфери, але можуть бути і учні, які не готові до навчання. Якщо вчасно не розібратися в причинах поганого поведіння, не скоригувати труднощі адаптації, то все разом може привести до зриву, подальшої затримки в розвитку і несприятливо відбитися на стані здоров'я дитини. Так чи інакше, погану поведінку - сигнал тривоги, привід уважніше подивитися на учня і разом з батьками розібратися в причинах труднощі адаптації до школи.



Практичне завдання 1

Учитель пропонує батькам спробувати вгадати, як вплинуть фрази, які досить часто використовуються дорослими, на першокласника, які почуття і переживання вони викличуть у нього.

(Фрази зачитуються по черзі, йде обговорення колективно після кожної зачитаної фрази.)

- 1. Чи знаєш, як ми будемо тебе любити, якщо ти станеш відмінником?*
- 2. Вчися так, щоб мені за тебе червоніти не доводилося!*
- 3. Ти обіцяєш мені не битися в школі і не бігати, а вести себе тихо і спокійно?*
- 4. Спробуй мені тільки писати неакуратно в зошитах!*

Підбиття підсумків:

Для того щоб у дитини сформувалося позитивне ставлення до школи, важливо, щоб він розумів: вчитися йому під силу, він може впоратися з навчальними завданнями. На перших порах для дитини необхідно відчуття власної успішності. Воно значно полегшує труднощі адаптації та сприяє підвищенню навчальної мотивації. Ось чому на перших порах для дитини особливо важливо заохочення і неприпустимі загрози і покарання. Але хвалити першокласника - це не просто називати його «молодець» або «розумниця». Тут є кілька тонкощів. Заохочення має

бути конкретним: ми хвалимо не дитину саму по собі, а якусь рису її поведінки, результат її діяльності. Коли ми говоримо дитині: «Ти сьогодні дуже акуратно написав букви!» Або: «Мені дуже подобається хвостик у цієї цифри!». Дитина отримує інформацію про те, що потрібно робити, щоб бути хорошим школярем, і розуміє, що для нього це можливо. Якщо ж ми говоримо: «Розумниця, відмінно!», - то не дуже зрозуміло, за що дитину хвалять, і дитині важко зорієнтуватися в тому, яка поведінка є схвалюваною.

Буває і так, що дуже важко знайти, за що дитину похвалити.

В цьому випадку потрібно знайти щось таке, що у дитини насамперед виходить добре, нехай це лише один гачок з прописів. І в тому випадку, коли у дитини щось не виходить, повертатися до цього, щоб допомогти дитині повірити в свої сили.

Практичне завдання 2

Батьки сідають за чотири столи(розподіл на групи за назвами пір року: ЗИМА, ВЕСНА, ЛІТО, ОСІНЬ). Кожна група отримує педагогічну ситуацію, обговорює її, висловлює свою думку.

Ситуація 1 (для групи ЗИМА)

Дитина відправляється в школу. На прощання ви говорите йому:

- а) Дивись, поведься як слід.
- б) Сьогодні побачимося о ... годині.
- в) Удачі, синку (дочко)

Ситуація 2 (для групи ВЕСНА)

Дитина забула покласти в портфель підручник, щоденник або пластилін. Ви скажете:

- а) Невже я доживу до того дня, коли ти сам згадаєш, що треба брати в школу.
- б) Ось роззява! Ти б і голову вдома забув, не сиди вона у тебе на плечах!
- в) Ось твій підручник (щоденник, пластилін).

Ситуація 3 (для групи ЛІТО)

Дитина прийшов зі школи. Ви запитаєте:

- а) Ну показуй, що у тебе там в зошитах і щоденнику?
- б) Що сьогодні було цікавого в школі?
- в) Чому сьогодні навчився?

Ситуація 4 (для групи ОСІНЬ)

Вашу дитину важко укласти спати. Ви:

- а) Пояснюєте йому важливість сну для його здоров'я.
- б) Дозволите йому робити, що він хоче (коли ляже, тоді й добре).

в) Завжди своєчасно, навіть якщо зі сльозами.

Підбиття підсумків:

Коли батьки запитують у дитини: «Як справи в школі? Що отримав? », Вони тим самим показують, що їх цікавлять, перш за все, оцінки. А запитання: «Що ти сьогодні дізнався нового? З ким із хлопців ти сьогодні грав? Які уроки були для тебе найцікавішими? »- дають дитині поняття, що головне в школі - навчання і спілкування.

Часто батьківські домагання засновані не на розумінні та обліку реальних можливостей дитини, а на абстрактних уявленнях про якийсь ідеал. Часто виникає ситуація завищених вимог. На дитину лягає тягар подвійного навантаження: «Веди себе в школі добре, щоб мені не було погано». Часто такий вантаж стає непосильним для дитини. Підтримайте в дитині його прагнення стати школярем. Ваша щира зацікавленість в його шкільних справах і турботах, серйозне ставлення до його перших досягнень і можливих труднощів допоможуть першокласникові підтвердити значущість його нового положення і діяльності.



6. Практичні рекомендації батькам щодо адаптації першокласників



або

<https://drive.google.com/file/d/16qkBSVP2hjEghbG3aSy56oZxNlwi3icK/view?usp=sharing>

- І на завершення нашої теплої зустрічі я запрошую вас у коло.

Вправа «Відкритий мікрофон»

Пропоную учасникам по черзі продовжити фразу: «На цьому тренінгу я...» (усвідомив(ла), що..., дізнався(лася) про те...).

- Дякую всім

- Подякуємо один одному оплесками!

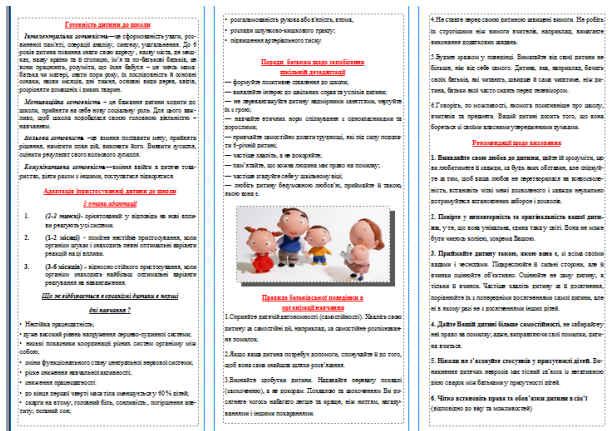
7. Заключне слово

- Чи справдилися ваші очікування від тренінгу? Пропоную по черзі підійти і перенести на верхівку гори записку з очікуванням, якщо підтвердилось, обґрунтувавши своє рішення.

« На цьому тренінгу я...» (усвідомила, що...; дізналася про те, що ...).

Ваш малюк став школярем! Ми, педагоги, раді бачити його в нашому навчальному закладі. Пам'ятайте, що найбільше батьківське щастя - бачити успішних, розумних і вдячних дітей! Ми бажаємо Вам успіхів!

(Батьки отримують буклети «Рекомендації батькам першокласників» додатки 1).



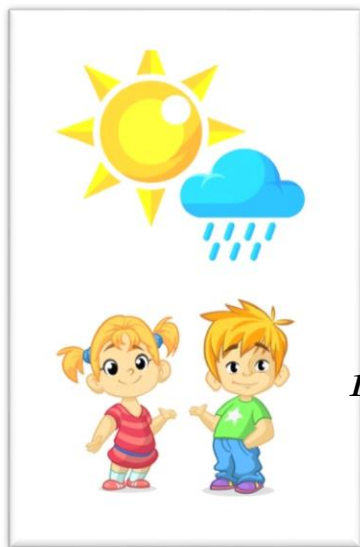
Тренінг №3

ЯК ВИХОВАТИ ЩАСЛИВУ ДИТИНУ

Орієнтовна тривалість – 1 год. 30 хв.

I. ВСТУП (2 ХВ.)

Добрий день, шановні батьки. Сьогодні ми працюватимемо у незвичайному форматі – у форматі тренінгу. Така форма роботи зазвичай формує атмосферу довіри та щирості, що дуже важливо, коли ми говоримо про найголовніше – про батьківську любов. Усі батьки прагнуть зробити свою дитину щасливою, так і має бути в житті, але дуже важливо розуміти, як саме це зробити. Всі діти різні, але



усі заслуговують на любов та щастя. Тому батьківство – це найвища відповідальність, яку може взяти на себе людина. Ви взяли її на себе, тож давайте підтримаєм один одного (оплески).

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Очікування та побоювання (10 хв.)

Тренер роздає учасникам стікери для нотаток жовтого та синього кольору) Зараз пропоную вам поділитися своїми думками щодо нашого тренінгу. На жовтому стікері напишіть свої очікування, а на синьому –

побоювання, поділитися ними з усіма та приклейте їх до нашого плакату. Очікування – до сонця, побоювання – до хмари.

2. *Знайомство (5 хв.)*

Тепер ми з вами продовжимо знайомитися та, звичайно, дізнаватися більше про наших дітей. Знайомство буде проходити за таким зразком: «Я (ім'я), і про мою дитину ніхто не знав, що...». Поділитися, будь ласка, цікавими чи кумедними фактами з життя ваших дітей.

3. *Правила групи (3 хв.)*

Перш ніж ми почнемо працювати, давайте визначимо правила нашої групи. (учасники вносять пропозиції, тренер за потребою доповнює їх. Обов'язково мають бути правила дотримання регламенту, взаємної поваги та конфіденційності, правило «вільної ноги»)

4. *Мозковий штурм «Коли дитина щаслива» (10 хв.)*

Ми вже з'ясували, що всі наші діти дуже різні та цікаві, що ми постійно можемо дізнаватися про них щось нове, коли вони змінюються, зростаючи та пізнаючи світ. Та що ж їм потрібно для щастя? Як ви гадаєте? (Учасники називають варіанти, всі відповіді тренер записує на фліпчарт) Подякуємо один одному за активну участь (оплески)

5. Перегляд відео «Діти говорять про щастя» (5 хв.)

<https://www.youtube.com/watch?v=x0v5qorgDRg>

Зараз ми з вами поділилися поглядами дорослими на те, що треба дітям для щастя. Тепер пропоную подивитися, як самі діти розуміють, що таке щастя та що потрібно, аби бути щасливим.

Що у відповідях дітей збіглося з нашими відповідями? А які є різниці?



6. Розминка «Три рухи» (5 хв.)

Перш ніж ми продовжимо опрацьовувати тему, давайте трішки збадьоримося. Ця гра буде цікава і дорослим, і дітям. Крім того, вона розвиває уважність. Зараз я покажу три рухи: один, два, три. Тепер я буду називати номер руху, а вам слід його відтворити. Два, три, один, три, один,

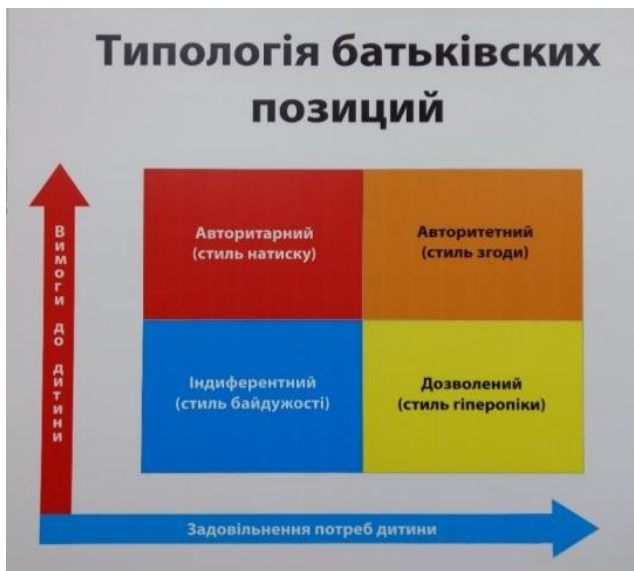
два... Добре. Хто ще хоче спробувати себе у ролі ведучого? Оплески собі за активну участь та уважність (оплески)

7. Об'єднання у групи (2 хв.)

Зараз ми об'єднаємося в групи. Розрахуємося у такому порядку (за назвами кольорів: синій, зелений, червоний, жовтий).

8. Робота у групах «Вивчення батьківських позицій» (15 хв.)

Отже ми обговорили, що таке щастя, тож переходимо до найважливішого питання нашої зустрічі – як саме виховати щасливу дитину. Батьки мають дуже різні погляди на



виховання, але психологи можуть визначити чотири основні підходи батьків до виховання дітей. Їх визначають два фактори – вимоги до дитини та задовільнення її потреб.

Зараз кожна група має розглянути ці батьківські позиції та визначити їх плюси та мінуси. Група «синій» розгляне авторитарний стиль, група «зелений» - авторитетний, група «червоний» - дозволений, а група «жовтий» - байдужий. На обговорення ви маєте 10 хвилин, та ще 5 – на презентацію. Якщо якась група захоче доповнити виступ іншої – ви зможете це зробити, коли спікер цієї групи закінчить свою доповідь.

Дякуємо усім за презентації (оплески)

9. Дискусія «Труднощі виховання» (10 хв.)

Розглянувши та обговоривши батьківські позиції, ви мали змогу побачити для себе їх переваги та недоліки, їх доречність та вплив на стосунки з дитиною. Кожен зробить для себе власні висновки. Але при будь-якому стилі виховання всі батьки інколи стикаються з труднощами. Коли у вас виникали труднощі? (тренер записує відповіді учасників, яка поведінка дітей викликала складнощі). Добре. А тепер давайте подивимося на відповіді. Чи бувало в вашому житті таке, коли ви поводити себе так

само? Чому ви це робили? Що ви відчували? (учасники озвучують випадки з особистого досвіду). Тож тепер ви розумієте, що незручна поведінка дитини, так само, як і в дорослої людини, свідчить про якісь її потреби та проблеми. Просто поставте себе на місце дитини і зрозумійте її. Дякуємо усім за участь (оплески)

III. РЕФЛЕКСІЯ

1. Релаксація «Килимок» (5 хв.)

А зараз ми трохи відпочинемо та розслабимося. Сядьте зручно, тіло має бути розслабленим, дихання спокійним. Заплющте очі. Уявіть, що ви сідаєте на чарівний килимок зі східних казок. Чарівний килим плавно і повільно піднімається, несе нас по небу, тихесенько похитує, заколисує; вітерець ніжно обдуває втомлене тіло, всі відпочивають ... Далеко внизу пропливають будинку, поля, ліси, річки та озера... Поступово килимок починає зниження і приземляється в нашій кімнаті (пауза) ... Потягуємося, робимо глибокий вдих і видих, відкриваємо очі, повільно і акуратно сідаємо. Як ви себе почуваєте? Така вправа на релаксацію зацікавлює дітей, і ви можете використати її, коли дитина втомлена, чи знервована.

2. Зворотній зв'язок (5 хв.)

Наш тренінг добігає завершення. І я чекаю на ваші враження. Чи справдилися ваші очікування або побоювання? Що вам найбільш запам'яталося? Що можна було б зробити краще? Що ви будете використовувати на практиці? (Звернутися до малюнку, поділитися враженнями щодо очікувань, відповіді по колу.)

3. Завершення «Добрі побажання» (3 хв.)

І ось вже ми вимушені прощатися. На прощання кожен з нас озвучить добре побажання для всіх учасників. Побажання не повинні повторюватися. Почнемо. Я дякую усім за участь та бажаю... (круг завершується оплесками)



ТРЕНІНГ №4

СТЕЖИНА БАТЬКІВСЬКОЇ ЛЮБОВІ

Мета: сприяти поліпшенню дитино-батьківських стосунків і формувати навички ефективної взаємодії; показати батькам міру розуміння своєї дитини, допомогти глибше усвідомити свої стосунки з дітьми й емоційно збагатити їх.

Обладнання: бейджики (за кількістю учасників), магнітна дошка, проектор, магнітофон, музикальні записи, папір ф. А4, олівці (фломастери), обручі.

Час: 2-2,5 год.

ХІД ТРЕНІНГУ

I. ВСТУП

Звучить легка музика. Батьки розсаджуються по колу. Учитель підходить до кожного з батьків, знайомиться, оформляє "загальну візитку" - пише ім'я батьків на великому листі (у вигляді квітки).

УЧИТЕЛЬ

Добрий вечір, дорогі батьки. Я дякую вам за те, що ви прийшли на тренінг. Сьогодні ми з вами поспілкуємося в тісному, сімейному колі.

Психологічний тренінг - це тренування душі, розуму, тіла. Людина засвоює 10% того, що чує, 50% того, що бачить, 90% того, що сама робить.

У ході роботи нам необхідно один з одним спілкуватися, тому прохання до усіх учасників: підписати і прикріпити візитки-бейджики, щоб усі знали, як до вас звертатися.

Тема сьогоднішнього тренінгу : "Стежина батьківської любові".

Знайомство

Вправа "Добре тепло" (10 хв.)

Мета: сприяння згуртованості в групі, створення доброзичливої атмосфери.

Зараз я пропоную вам познайомитися один з одним.

Встаньте в коло. Від мене праворуч (ліворуч) піде "тепло", тобто я легенько торкнуся до свого сусіда, називаючи своє ім'я, написане на візитці-бейджику, і згадуючи, як ласкаво називали мене в дитинстві, мій сусід так само - до наступного, і так по колу. Давайте спробуємо.

А тепер те ж саме, але із закритими очима. Подивимося, як група дружно спрацює.

Складно було виконувати завдання? Чому? Які ваші відчуття після виконання завдання?

Вправа «Знайди пару». (2 хв.)

Давайте пофантазуємо: Тепла осінь, листя опадає, різноколірне листя лежить на землі. Ви гуляєте по лісу, листя шарудить під ногами. Перед вами найкрасивіше озеро, вода блищить, і вам хочеться поплисти на човні і

насолодитися запахом лісу, води і цією красою. Обручі - це човни. Під музику ви ходитимете по берегу чудового озера, навколо якого осінній різноколірний ліс, коли мелодія перестас звучати, необхідно вибрати собі човен, їх кількість обмежена. Ніхто не повинен залишитися на березі.

Що ви відчули, граючи в цю гру? Який настрій у вас?

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

УЧИТЕЛЬ

Ось в такій добрій і теплій атмосфері, напевно, і слід говорити про найважливіше в житті кожної людини - про батьківську любов. Усі вважають себе люблячими батьками, і це цілком природно. Ми дійсно обожаємо своїх дітей, і краще підтвердження цьому те, що ми відчуваємо в душі постійну любов. Але для дітей важливе ще й те, як ми проявляємо це почуття.

Батьківство, напевно, є найбільш глибокою відповідальністю, яку тільки може перейняти на себе доросла людина. Особливою роллю батьківської діяльності є – любити і виховувати своїх дітей, а також формувати в них почуття високої самоповаги і упевненості в собі.

Спілкування і стосунки з іншими людьми зароджуються і розвиваються в дитячому віці. Для дитини дорослі є зразком у всьому. Діти добре засвоюють те, що уявлено

наглядно, все хочуть пізнавати на власному досвіді. Дитину особливо притягають ті дії, які дорослі намагаються приховати від нього. Запам'ятовує малюк не все, а тільки те, що його уразило. Діти завжди намагаються наслідувати дорослих, що іноді небезпечно. Не уміючи відрізняти погане від хорошого, вони прагнуть робити те, що дорослі забороняють їм, але дозволяють собі. У зв'язку з цим у присутності дітей треба утримуватися від таких дій і вчинків, які не можуть послужити для них хорошим прикладом.

Мовлення дітей краще розвивається в атмосфері любові, спокою, коли дорослі уважно слухають їх, спілкуються з дітьми, читають їм казки і обговорюють прочитане.

Якщо дитина не відчуває чуйності і любові з боку оточення, то у неї виникає недовірливе відношення до світу, а можливо і відчуття страху, які можуть зберегтися на все життя. В процесі розвитку комунікативних навичок дитини, велику увагу необхідно приділяти формуванню особистісних якостей малюка, його почуттям, емоціям. Коли люди щасливі і знаходяться у злагоді, вони передають ці почуття на взаємовідносини з оточенням.

Сьогодні ми з вами повинні зрозуміти, що батьківська любов принесе дитині значно більше щастя, якщо вона

постійно бачитиме ці прояви в стосунках батьків, відчувати любов до себе.

"Щастя - це коли тебе люблять і розуміють", а розуміння не приходить само по собі, йому треба вчитися.

Отже, давайте підемо з вами стежиною батьківської любові.

Правила роботи в групі

Мета: акцентування учасників на дотриманні правил праці в гурті і регламентації роботи.

УЧИТЕЛЬ

Щоб наша зустріч була продуктивною, треба дотримуватися певних правил.

Ми не даватимемо один одному оцінок. Ми створимо атмосферу безпеки, довіри, відкритості. Це дозволить вам експериментувати, не соромлячись помилок.

Правила надруковані на листах (можуть бути написані на дошці), давайте обговоримо і виберемо ті, які підходять нам для ефективної взаємодії:

- Звертатися по імені, й на ти.
- Не давати один одному оцінок.
- Слухати, не перебивати.
- Конфіденційність.
- Правило участі - я беру участь в іграх.

- Правило рятівного круга - якщо мені важко під час тренінгу, я можу узяти паузу (__ раз).
- Правило гарного настрою.
- _____ (можуть додавати учасники тренінгу свої правила).

Отже, правила поведінки на тренінгу ми визначили. Можливо, хтось хоче внести корективи?

Вправа "Мої очікування"

Мета: визначення очікувань учасників від праці в гурті.

УЧИТЕЛЬ

Шановні батьки! Перед вами стікери, вирізані у формі серця. Намалюйте символ, який характеризує Вашу сім'ю і запишіть на них свої надії і очікування від нашої зустрічі. Далі слід озвучити їх і прикріпити до плакату "Стежина батьківської любові", на якому зображена стежина, що простягнулася від будинку вгору до "Батьківської любові"



Стікери потрібно прикріпити на початку шляху, біля будинку.

Вправа "Занурення в дитинство"

Луна тиха, легка музика.

УЧИТЕЛЬ

Сядьте зручніше, ноги поставте на підлогу так, щоб вони добре відчували опору, спиною зіпріться на спинку стільця. Закрийте очі, прислухайтеся до свого дихання: воно рівне і спокійне. Відчуйте тяжкість в руках, в ногах. Потік часу відносить вас в дитинство - в той час, коли ви були маленькими.

Уявіть теплий весняний день, вам три-чотири роки. Уявіть себе в тому віці, в якому ви краще себе пам'ятаєте. Ви йдете по вулиці. Подивіться, що на вас одягнуте, яке взуття, який одяг. Вам весело, а поряд з вами близька людина. Подивіться, хто це. Ви берете її за руку і відчуваєте її тепло і надійність. Потім ви відпускаєте руку й біжите весело вперед, але недалеко, чекаєте свою близьку людину і знову берете її за руку. Раптом ви чуєте сміх, піднімаєте очі і бачите, що тримаєте за руку зовсім іншого, незнайомця. Ви обертаєтеся і бачите, що ваша близька людина стоїть позаду й посміхається. Ви біжите до нього, знову берете за руку, йдете далі і разом з ним смієтеся над тим, що сталося.

*А зараз прийшов час повернутися назад в цю кімнату.
Коли будете готові, ви розплющите очі.*

- Чи вдалося поринути в дитинство?

- Чи відчували ви надійне плече, яке супроводжувало вас в дитинстві?

- Що для вас означає "надійне плече"?

- Які почуття у вас були, коли ви втратили підтримку?

- Що хотілося зробити?

Вправа "Рольові ігри"

Завдання для групи №1. (Час виконання - 5 хвилин).

Вибирається батько і дитина.

Від імені дитини розкажіть, як примудрилися намочити все, що тільки було можливе зі свого одягу в єдиній весняній калюжі, у той момент, коли мама розговорила з подругою, що несподівано підійшла.

Підказка: розповідайте від імені дитини, озвучуючи можливий хід її думок. І реакція мами, коли вона побачила промоклу дитину...

Висновок.

Я думаю, нагадування про цю можливість дорослих - проникати у світ дітей, допоможе грамотніше організовувати процес виховання, плідно побудувати взаємодію в сім'ї.

Завдання для групи №2. (Час підготовки - 5 хвилин)

Вибирається батько і дитина.

Шановні батьки! Ви дуже поспішаєте, прибігли в дитячий садок за своєю дитиною. На вулиці Вас чекає машина, а дочка (син) капризує, не хоче одягатися.

Ваша реакція, дії і так далі?

Висновок. Ці рольові ігри не лише ілюструють можливі ситуації, але і дозволяють замислитися кожному, а як би я поступив, реагуючи на поведінку моєї дитини, чого б я зміг її навчити.

Вправа для підняття настрою, зняття втоми.

Звучить музика. Батьки разом з учителем виконують "Танець Маленьких каченят".

Вправа "Асоціації" (3-5 хвилин)

Наша мета виховати щасливу дитину. Хто може виховати щасливу дитину? Хто така щаслива дитина? Хто такий ефективний батько? На ці питання ми дамо відповідь, попрацювавши в групах.

Інструкція: об'єднатися в 2 команди.

1 команда: Напишіть свої асоціації, коли ви чуєте слово "щаслива дитина".

2 команда: Напишіть свої асоціації, коли ви чуєте слово "ефективний батько"

Обговорення.

Найважливіші вчителі для дітей - батьки. Рідна домівка - це перша школа для дитини. Сім'я робить величезний вплив на те, що для малюка буде важливим в житті, на формування його системи цінностей. Скільки б людина не прожила, вона час від часу звертається до досвіду з дитинства, до життя в сім'ї: "чого мене учили батько і мати".

Я пропоную переглянути відео: «*Hau'i òimu*»

<https://drive.google.com/file/d/1y7F297sRg0ot-D4Jn4bXUGMuZ9diN4oU/view?usp=sharing>

або

<https://drive.google.com/file/d/1hNn-OGZkvL8XfciWMz7szliRTe-7eBc/view?usp=sharing>

- Які почуття ви переживали під час перегляду відеоролика?

- Захотілося що-небудь зробити?

- Чи змінили ви думку про свої стосунки зі своєю дитиною?

УЧИТЕЛЬ

Частенько батьки, роблячи зауваження малюкам в небезпечних для їх життя ситуаціях, використовують невірну тактику. Замість того щоб сказати дитині, що

треба зробити, батьки говорять йому, що робити не потрібно.

В результаті дитина не отримує потрібної інформації, а слова дорослого провокують його робити навпаки (Наприклад. Що робитиме дитина на слова: "Не підходь до телевізора!").

Звернення до дитини має бути позитивним, тобто пропускати дію у відповідь, а не бездіяльність.

Вправа "Недитячі заборони" Вибирається один учасник і сідає на стілець в центрі кола. Усі інші по одному підходять до нього і говорять, що вони йому забороняють робити, - те, що учасники найчастіше говорять своїй дитині. При цьому стрічкою зав'язують ту частину тіла, якої торкалася заборона.

Наприклад: "Не кричи"! - зав'язується рот, "Не бігай" - зав'язуються ноги і так далі...

Після того, як висловляться усі учасники, тому, хто сидить, пропонується встати. Оскільки він не зможе встати, то його треба розв'язати. Для цього кожен учасник підходить до стрічки, яку зав'язав, і знімає заборону, тобто говорить, що робити можна. Таким чином, суть заборони залишається. *Наприклад: "Не кричи - говори спокійно".*

Рефлексія учасника, що грав роль дитини :

- Що ви відчували, коли "батьки" сковували, обмежували вашу свободу?

- Обмеження руху якої частини тіла ви відчули найгостріше?

- Які почуття були у вас, коли вам запропонували встати?

- Що хотілося розв'язати в першу чергу?

- Що ви відчуваєте зараз?

Рефлексія учасників, що грали роль дорослого:

- Що ви відчували, коли бачили дитину, що не могла рухатися?

- Що вам хотілося зробити?

- Чи легко знайти слова, що дозволяють переформулювати заборону?

- Які почуття ви переживаєте зараз?

УЧИТЕЛЬ

Відомо, що готових рецептів виховання не існує. Як діяти дорослому в тій або іншій ситуації, вирішувати тільки йому. Проте можна програти, як в театрі, складні ситуації, обговорити їх і спробувати зрозуміти, що випробовує дитина в тому або іншому випадку.

У дитини уявлення про світ ще не сформовані, а життєвий досвід малий. Наше завдання - завдання дорослих людей, що оточують дитину, - допомогти орієнтуватися у ще незрозумілому для нього світі, пояснити, що небезпечно і

недозволено, а що допустимо і навіть необхідно для малюка. Хто, якщо не дорослий, захистить дитину, застереже від небезпек і в той же час навчить розбиратися в нескінченних не "можна" і "можна"! Щоб навчити цьому дітей, батькам самим треба відмінно в цьому розбиратися.

Вправа "Забороняємо - дозволяємо"

На дошку кріпляться три кольорові листи, що відповідають зонам заборони.

- **зелений** символізує зону "Повна свобода";
- **жовтий** - зону "Відносна свобода";
- **червоний** - зону "Заборонено".

Учасникам тренінгу пропонується скласти список можливих дій дітей, розподіливши їх по трьох основних зонах. Отримані варіанти аналізуються: батьки спільно з учителем прогнозують можливі ситуації і допущені помилки.

УЧИТЕЛЬ

Як багато сердечного тепла буває загублено через нездатність зрозуміти іншого і самого себе. Скількох драм, великих і малих, не відбувалося б, володій їх учасники і оточення умінням співчувати, прощати, любити. Любити теж потрібно уміти, і це уміння не дається матір'ю-природою.

Найбільший дефіцит, який випробовують наші діти, - це дефіцит ласки. Батьки іноді не знаходять часу, забувають або, можливо, навіть соромляться приголубити дитину просто так, покоряючись якомусь внутрішньому пориву. Боязнь розпестити дітей примушує батьків бути надмірно суворими з ними.

Це завдання дозволить кожному з нас проявити трохи більше ласки, уваги, любові.

Вправа "Сонце любові"

Кожен учасник малює на листку паперу сонце, в центрі якого пише ім'я дитини. На кожному промінці сонця необхідно перерахувати усі прекрасні якості своїх дітей.

Потім усі учасники демонструють своє "сонце любові" і зачитують те, що написали.

Пропоную вам узяти це Сонечко додому. Нехай теплі його промінчики зігріють сьогодні атмосферу вашого будинку. Розкажіть вашій дитині про те, як ви оцінили його якості - подаруйте дитині теплоту, ласку і увагу.

ІІІ. РЕФЛЕКСІЯ

УЧИТЕЛЬ

Наша зустріч завершується, тому давайте визначимо, збулися наші очікування. Якщо так, необхідно переставити стікери на стежині «Батьківської любові». Шлях по стежині батьківської любові не закінчується, крокуйте

разом зі своїми дітьми з любов'ю, турботою і надіями.
Щасливої дороги!

*По закінченню тренінгу батьки з учителем п'ють чай за
круглим столом!*

До нових зустрічей!



ТРЕНІНГ № 5

КОНФЛІКТИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Презентація

<https://drive.google.com/file/d/1KzjLwpO2eoIZYYAqN1Ls33LEszzOd5Xg/view?usp=sharing>

(Слайд №1)

Один філософ сказав: "... той, хто вміє впоратися з конфліктами шляхом їх визнання і регуляції, бере під свій контроль ритм історії ..." (Г.Дарендорф)

(напис на дошці) (Слайд №2)

ХІД ЗАНЯТТЯ

І. ВСТУП

1. Оформлення візиток.

Кожен учасник готує собі візитку, пише, як він хотів, щоб його називали під час тренінгу.

2. Гра - вітання. (слайд №3)

Всі учасники розраховуються на 1, 2, 3, 4.

Учасники з № 1 складають руки так, щоб лікті були направлені в різні боки;

№ 2 - впираються руками в стегно, щоб лікті теж були спрямовані в сторони;

№ 3 - кладуть ліву руку на ліве стегно, праву - на праве коліно, лікті зігнутих рук відведені в сторони;

№ 4 - тримають складені хрест - навхрест руки на грудях, при цьому лікті розгорнуті в сторони.

Після того як всі учасники візьмуть вихідне положення, тренер пропонує їм за певним сигналом привітатися якомога з великою кількістю присутніх, торкнувшись один одного ліктями - привіт!

3. Знайомство з метою і правилами тренінгу. (слайд №4)

Зараз я хотіла б вам нагадати тему, і мету нашої сьогоднішньої зустрічі.

Метою тренінгу є:

- усвідомлення причин, механізмів і різновидів конфліктів;
- освоєння методів пошуку рішень в конфлікті;
- використання конфліктної ситуації для особистого росту;
- оволодіння прийомами спілкування в конфлікті;
- освоєння прийомів запобігання конфліктів з дітьми, близькими, знайомими і малознайомими людьми в повсякденному спілкуванні.

Правила роботи в групі:

- щирість в спілкуванні;
- принцип активності;
- кожен учасник говорить за себе, від свого імені;
- прислухатися один до одного, не перебивати один одного;

- спілкування між усіма учасниками і ведучим по: І.О. - ви, І.О - ти, І. - ви, І. - ти.

II. ОСНОВНА ЧАСТИНА

1. Вправа "руки" (слайд №5)

Ведучий просить з'єднати долоні на рівні грудей, а потім натиснути правою долонею на ліву.

(З досвіду проведення цієї вправи відомо, що ліва рука починає несвідомо чинити опір, хоча такої інструкції або демонстрації таких дій ведучим не проводиться).

Обговорення:

- що ви відчували?
- як ви себе відчуваєте?
- які відчуття у вас виникли при виконанні завдання?

У відповідь на (агресію) роздратування ми підсвідомо починаємо чинити опір, тобто роздратування народжує конфлікт, агресію.

Якщо ми налаштовані неприязно по відношенню до інших, вони це відчують і неусвідомлено вживуть заходів захисту.

Конфлікти є природною частиною нашого життя. Так як всі ми різні: у кожного свої погляди, звички, мрії. А це значить, наші інтереси і інтереси оточуючих людей можуть не збігатися. Іноді це стає причиною виникнення конфліктів (бар'єрів у спілкуванні).

Потрібно пам'ятати, що практично з будь-якого питання у різних людей погляди відрізняються. Люди - то різні! Ці відмінності природні і нормальні. При цьому в конфліктних ситуаціях ми поведимося по-різному.

2. Вправа "На містку". (Слайд №6)

Зараз ми з вами зіграємо в одну гру, уявіть собі, що ви стоїте на краю прірви, а вам дуже потрібно перейти на інший берег по цьому містку, але на іншому березі стоїть теж людина, якій так само як і вам необхідно перебраться на інший берег .

Група ділиться на дві команди. З кожної команди виходять по 2 учасники, які розходяться в різні кінці кімнати, між ними малюється вузька доріжка.

Завдання гравців - пройти якомога швидше на іншу сторону. Той, хто заступився за доріжку, вважається таким, що впав у прірву.

Виконання вправи починається по команді ведучого.

Обговорення:

- Як ви себе почували?
- Що ви відчували під час виконання цієї вправи?
- У реальних ситуаціях, ви віддасте перевагу поступитися або домогтися певної мети?
- Якого стилю спілкування дотримувався кожен з учасників?

3. Вправа "итовхалки" (слайд №7)

Ця гра всім нам знайома з дитинства. Суть її дуже проста.

Розбийтеся на пари. Встаньте один навпроти одного, витягнувши вперед руки, опера долонями на долоні партнера. Далі по моїй команді ваше завдання зрушити свого супротивника з місця.

Програє той гравець, який зійде з місця або хоча б трохи змінить становище своїх ступень. Після декількох раундів гравці міняються партнерами.

Обговорення:

- Як ви себе почували?
- Що ви відчували під час виконання цієї вправи?
- У реальних ситуаціях, ви віддасте перевагу поступитися або домогтися певної мети?
- Якого стилю спілкування дотримувався кожен з учасників?

4. Вправа "я свій" (слайд №8)

Всі крім ведучого, встаємо в коло і беремося за руки. Стояти потрібно на близькій відстані один від одного особою зовні. Ведучий залишається поза колом, його завдання - довести, що він свій, і потрапити всередину кола.

Ведучий може використовувати різні способи:

1. Спробувати умовити двох найбільш доброзичливих до нього гравців;

2. Спробувати силою або хитрістю увірватися в коло;

Але це завдання може виявитися занадто важко розв'язуваним для когось з ведучих.

(Потрібно сказати, що в групі майже завжди знаходиться один дві людини, які губляться, опинившись віч-на-віч з групою людей, яких потрібно переконати що-небудь зробити. Таким учасникам складно почати виконання вправи. Важливо, щоб і ведучий і група надали непомітну допомогу таким гравцям).

Ведучому потрібно стежити за тим, щоб ніхто не залишався за колом більше однієї хвилини, так як це може призвести до відмови.

(Слайд №9)

***Є певний вихід з конфліктної ситуації, так звані:
"Шляхи вирішення конфліктів":***

1. Перш ніж реагувати на дію іншої особи необхідно з'ясувати:

Чому ця людина вчинив так, а не інакше.

2. Спонукати учасників конфлікту на встановлення прямого контакту один з одним, на відкрите обговорення конфліктної ситуації.

3. Створити умови для роботи конфліктуючим людям, щоб вони тривалий

час не контактували один з одним.

4. Не зловживати офіційною владою.

5. Попереджати й усувати міжособистісні конфлікти (багато конфліктів можна уникнути, якщо вчасно зупинити, кращий варіант це вибачитися).

6. Вміти враховувати інтереси один одного.

7. Сприймати критику своїх колег.

8. Виявляти ввічливість, тактовність, повагу по відношенню один до одного.

9. Дисциплінованість в роботі.

Можна обійти конфлікт, якщо відповісти посмішкою. Люди з почуттям гумору рідко конфліктують, а вже якщо сперечаються, то завжди приємно, з жартом, посмішкою (ні з сарказмом, злою іронією, а з добрим, дотепним жартом).

(Слайд №10) У конфлікті, коли людина переживає сильні негативні емоції, з'являються проблеми з їх вираженням: стрес, підвищення голосу, серцебиття, прискорене дихання, блідість, грубі слова, які принижують іншого.

Є два види повідомлень, які можна використовувати під час конфліктної ситуації. Одним з найбільш ефективних засобів вираження своїх емоцій, є розуміння своїх почуттів

і здатність про це сказати своєму супернику. **Такий спосіб називається "Я-повідомлення"**. Таке твердження покращують взаємини, **навпаки "Ти - повідомлення"** підривають їх і ведуть до поглиблення конфлікту.

Використовуючи "я-твердження" ми концентруємо свою увагу на тому, що ми самі думаємо або відчуваємо в конфліктній ситуації, при цьому ми не звинувачуємо і не засуджуємо інших людей.

5. Вправа "іншими словами" (слайд №11)

У цій вправі вам пропонується попрацювати над неконструктивними установками в спілкуванні з іншими людьми, які найчастіше призводять до виникнення або ще більшого ускладнення конфлікту. Зазвичай нас дратує, а часом і просто виводить з себе, коли інша людина говорить нам фрази типу: "Ти повинен ...", "Це твій обов'язок ...", "З тобою неможливо розмовляти ...", "Ти безвідповідальна людина" і т.п .

Ці та подібні висловлювання призводять до виникнення бар'єрів спілкування, збільшення напруги. Тому дуже важливо особливо в конфліктній ситуації, відстежувати неконструктивні установки в спілкуванні.

Зараз я вам роздам листочки з висловлюваннями, ваше завдання перефразувати ряд неконструктивних тверджень в конструктивні.

Наприклад, "Ти повинен принести мені книгу".

(Я була б рада, якби ти приніс мені книгу).

- "Він повинен піклуватися про мене".

("Мені хочеться, щоб він піклувався про мене");

- "Ти не повинна була ходити на ту вечірку".

("Я б вважав за краще, щоб ти не ходила на вечірку");

- "Ти ні разу в житті для мене нічого не зробила!"

("Мені не вистачає уваги і турботи з твого боку");

- "Ти повинна була передбачати можливі труднощі".

("Мені хотілося, щоб ти передбачала можливі труднощі");

"Мене образили!"

("Я вважаю за краще образитися");

- "Мене примусили".

("Я не зуміла відмовитися");

- "Він - впертий осел".

("Я не зміг переконати його");

- "Він мене принизив".

("Мені було неприємно");

- "Припини мене дратувати!"

("Я починаю злитися");

- "Ти повинна мені дати програму, книгу"

("Мені хотілося б, щоб ти дала мені програму, книгу").

Обговорення: просто - складно перефразувати?

Висновок: Успішне вирішення будь-якої конфліктної ситуації, неминуче пов'язане зі здатністю прощати.

У всіх конфліктних ситуаціях кожна людина контролює виключно свої дії і не може контролювати дії, реакцію інших. Якщо ви не прощаєте свого кривдника, то шкодите лише самому собі. Ви можете прийняти рішення вибачити вашого кривдника незалежно від того, чи прийме він ваше прощення чи ні.

Прощення означає, що ви "відпускаєте" свій гнів і не збираєтеся помстись.

Уникнути конфлікт також можна згодою, і відповісти на випад (образа, звинувачення) не протистоянням, що тільки посилить конфлікт, а згодою, при цьому не відступаючи від своєї позиції, наприклад: "Ти ніколи не виконуєш взяті на себе зобов'язання!" - *"Іноді я виконую свої обов'язки, іноді мені доводиться їх порушувати"*.

6. Вправа "Айм Сорі" (Слайд №12)

"Багатьох конфліктів можна уникнути, якщо вчасно зупинитися, так, наприклад, в нашій культурі, для того щоб не доводити справу до конфлікту, прийнято вибачатися. Одна людина бере на себе роль винного і просить вибачення, а другий відповідає йому: "Нічого страшного". Англійці надходять ще простіше, вони не з'ясовують, хто був винен, - вибачаються обидві сторони.

Наприклад, якщо в магазині хтось ненароком зачепив когось і попросив вибачення: *"айм соррі"*, він почує у відповідь: *"айм соррі"*. Перше *"айм соррі"* означає: *"Вибачте, що я зачепив вас"*, друге *"айм соррі"* - *"Вибачте, що я встав на дорозі в той момент, коли ви проходили"*. Якщо ж хтось навмисне зачіпає іншого, тому що у нього поганий настрій, він знову почує у відповідь *"соррі"*, що означає: *"Вибачте конфлікту не буде"* або *"Я дуже шкодую, що у вас поганий настрій, але мені зовсім не хочеться сваритися з вами"*.

За командою ведучого всі починають вільно переміщатися по аудиторії, намагаючись не зачіпати один одного. За певним сигналом, кожен учасник знаходить собі пару і долонею, ліктем або плечем легенько торкається плеча партнера. Обидва учасники пари вибачаються будь-яким способом: "сорі, вибачте будь ласка, вибачте, шкодую про те, що сталося" або будь-якою іншою мовою в будь-який інший формі. І т.д.

Фрази: "Ах, що ви. Це я вас зачепила" "Ні, ні, це ви мене вибачте", "Ну, що ви, яка дрібниця, це ви мене вибачте" -в даному випадку неприйнятні)

Обговорення:

- Що ви відчували коли зачіпали інших?
- Що ви відчували коли вас зачіпали?

- У яких життєвих ситуаціях можна використовувати даний прийом?
- Чи важко вам було вибачатися?

Висновок: ми вибачаємося не тому, що зробили щось не так, а тому, що ми вище конфліктів, які відбуваються через дрібниці, тому що ми впевнені в своїй поведінці. Ми вибачилися або висловили свій жаль про те, що трапилося, і забули. Ми зробили все, щоб уникнути конфлікту, який нам не потрібен. Ми залишилися в гарному настрої, тому що тримали себе на висоті.

Прислів'я: *"У будь-якому конфлікті винен той, хто розумніший"*

7. Вправа "згода"

(Слайд №13)

Розвиток конфлікту часто нагадує сніжний ком. Недбало кинута фраза переростає в лайку з особистими образами, навішуванням ярликів тощо Це



створює практично непереборні бар'єри в спілкуванні, які набагато легше запобігти, ніж вирішити конфлікт на стадії їх виникнення. Але тим не менше є техніки, які дозволяють в деякій мірі пом'якшити напруженість ситуації навіть в тому випадку, коли одна або обидві з

конфліктуючих сторін втрачають контроль над собою, над своїми емоціями і словами.

Одна з таких технік полягає в тому, щоб знайти в словах **партнера щось, з чим можна погодитися**, і відповісти на його випад (образа, звинувачення, наказ) не протистоянням, що тільки посилить конфлікт, а згодою, при цьому не відступаючи від своєї позиції. наприклад:

1. "Ти зовсім з глузду з'їхала!" –

"Іноді може здатися, що я дію не як звичайні люди";

2. "Ти ніколи не стримуєш взяті на себе зобов'язання!" –

"Іноді я виконую свої обов'язки, іноді мені доводиться їх порушувати";

3. "Припини розмовляти зі мною в такому тоні!" –

"Буває, що мій тон здається образливим для співрозмовника";

4. "На нашій роботі по - справжньому працюю тільки я!" –

"Так, ви дійсно витрачаєте багато часу і сил на роботу".

Вправа виконується в парах. Спочатку один учасник нападає, а другий намагається перевести діалог в мирне русло, потім вони міняються місцями.

Можливо, проводити вправу і в загальному колі, тоді на фразу - стимул дається відразу кілька варіантів відповідей, що розширює репертуар реакцій учасників.

8. Вправа "стілці та їх важка доля" (слайд №14)



Для проведення вправи потрібно досить велика аудиторія: всі члени групи повинні мати можливість

вільно рухатися по ній, тягаючи за собою стільці.

Всі учасники отримують (роздруковану на папері) одну з трьох інструкцій:

1. Поставте всі стільці в коло. У вас 10 хвилин.
2. Поставте всі стільці біля дверей. У вас на це 10 хвилин.
3. Поставте всі стільці біля вікна. У вас на це 10 хвилин.

Інструкції розподіляються між членами групи порівну, кожній з них повинна слідувати третину групи.

Інструкція: Всі ви отримали інструкцію, якої мають дотримуватися. При цьому ви не повинні показувати її текст комусь іншому.

За сигналом ведучого учасники починають виконувати свої обов'язки.

Обговорення:

1. Які почуття ви відчували під час гри?
2. Чи відчували ви, що зі своїм стільцем можна робити все, що хочете?

3. Як встановлювали відносини з колегами, у яких були свої наміри?
4. Чи було протистояння, якщо так, як воно дозволялося?
5. Якою була реакція на застосування фізичної сили або морального тиску з боку колег?
6. Чи об'єднувались колеги з однаковими інструкціями в одну команду? Чи можна виділити лідерів в таких командах?
7. Чи вважали ви, що інструкцію потрібно виконати будь-що-небудь, не дивлячись на протидію інших сторін?
8. Як можна застосувати цей досвід в реальних життєвих ситуаціях?

9. Вправа "плюси і мінуси конфлікту"

(слайд №15)

На конфлікт, як, напевно, і на будь-яке явище дійсності, можна подивитися з різних точок зору і знайти свої **плюси і мінуси**. Багато з нас конфлікти розглядають найчастіше



як негативне явище, яке призводить до порушення взаємин і інших негативних наслідків. **Але не можна забувати**, що подолання криз, в тому числі конфліктних ситуаціях, часто дозволяють перейти на новий етап взаємодії з іншими людьми, на новий рівень сприйняття навколишнього світу

і себе в ньому. І зараз ми з вами переконаємося в цьому при виконанні вправи.

Розбийтеся на 2 команди. Перша команда записує якомога більше позитивних наслідків конфліктних ситуацій, друга команда, описують негативні наслідки конфліктів. На роботу групам дається 10 хвилин.

Далі кожна група оголошує свій список, а ведучий фіксує його на аркуші ватману або дошці. Якщо у команди суперників виникають питання і зауваження, то вони можуть їх озвучити, після того як команда повністю закінчить свою відповідь.

(Слайд №16) *Конфлікт - це явище, яке виникає в результаті зіткнення протилежних дій, поглядів, інтересів, прагнень, планів різних людей або мотивів і потреб однієї людини.*

- Конфлікт - зіткнення протилежних інтересів, поглядів, цілей ...
- Конфлікт - стан, який виникає, коли сторони мають несумісні прагнення
- Конфлікт - це прояв неузгодженості інтересів, незгода між сторонами, коли кожна прагне зробити так, щоб було прийнято саме її позицію.

Основою конфліктів є відмінність в світогляді, уявленнях про добро і зло, небажання поставити себе на місце іншої

людини, подолавши свій егоцентризм ... Конфлікти існують в будь-яких відносинах. Це трапляється тому, що люди різні і по-різному реагують на ситуації. Замість того, щоб намагатися вирішити проблему, люди починають сперечатися.

Конфлікти бувають: (Слайд №17)

- міжособистісні
- між особистістю і групою
- всередині групи
- міжнаціональні
- міждержавні

Стадії конфлікту:

1. Зростання напруженості у відносинах
2. Відкрите протистояння
3. Рішення конфлікту
4. Завершення відкритого протиборства
5. Нас сьогодні більше цікавлять міжособистісні конфлікти.
6. Вони можуть протікати у формі:
 1. *суперництва* - прагнення до домінування
 2. *спору* - розбіжностей з приводу знаходження найкращого варіанту вирішення спільних проблем
 3. *дискусії* - обговорення спірного питання

Розрізняють дві сторони конфлікту: конструктивні і деструктивні. (Слайд №18)

Конструктивні конфлікти:

- Конфлікт розкриває "слабка ланка" в організації, у взаєминах (діагностична функція конфлікту);
- Конфлікт дає можливість побачити приховані відносини;
- Конфлікт дає можливість виплеснути негативні емоції, зняти напругу;
- Конфлікт це поштовх до перегляду, розвитку своїх поглядів на звичне;
- Необхідність вирішення конфлікту обумовлює розвиток організації;
- Конфлікт сприяє згуртуванню колективу при протиборстві із зовнішнім ворогом.

Деконструктивні конфлікти:

- Негативні емоційні переживання, які можуть привести до різних захворювань;
- Порушення ділових і особистих відносин між людьми, зниження дисципліни. В цілому погіршується соціально психологічний клімат;
- Погіршення якості роботи. Складне відновлення ділових відносин;



- Подання про переможців або переможених як про ворогів;
- Тимчасові втрати. На одну хвилину конфлікту припадає 12 хвилин післяконфликтних переживань.

III. РЕФЛЕКСІЯ (Слайд №19)

Що було корисно, цікаво для вас. Може ви щось дізналися нового про себе або про члена колективу?

Що б ви хотіли змінити в тренінгу, якщо буде така ж тема?
(Слайд №20)

ПРИТЧА

Одного разу сонце і вітер посперечалися, хто з них сильніший. Раптом вони побачили мандрівника, що крокує по дорозі, і вирішили: хто швидше зніме його плащ, той сильніше.

Почав вітер. Він став дути, що є сили, намагаючись зірвати плащ з людини. Він задував йому під воріт, у рукава, але у нього нічого не виходило. Тоді вітер зібрав останні сили і дув на людину сильним поривом, але людина тільки краще застібнув плащ, зіщулився і пішов швидше.

Тоді за справу взялося сонце. "Дивись, - сказало воно вітрі. - Я буду діяти по-іншому, ласкаво ". І, дійсно, сонце почало ніжно пригрівати подорожувє спину, руки. Людина розслабився і підставив сонця своє обличчя. Він

розстебнув плащ, а потім, коли йому стало жарко, то і зовсім його зняв.

Так сонце, перемогло, діючи по-доброму, з любов'ю.

Я хотіла б на останок побажати вам бути добрими, чесними, справедливими, гідними поваги інших, людьми, які всі свої незгоди і непорозуміння вирішують толерантним способом.

Історія про «Рай і пекло» (відео) Слайд №21

https://www.youtube.com/watch?v=ZCFmI64_ID0



ДОДАТКИ

Тест «Життя дитини та її успіхи в школі»

ПІБ батьків _____

1. Якими 5 словами Ви можете охарактеризувати свою дитину? _____

2. Кожного дня на заняття з дитиною для її розвитку я виділяю _____ часу.

3. Я привчаю дитину самостійно одягатися і наводити порядок на своєму робочому місці.

4. Наша улюблена спільна справа з дитиною

5. Моя дитина може займатися будь-якою однією справою, що вимагає зосередженості, протягом _____ хвилин.

6. Я ніколи не відмовляю дитині в проханні почитати. _____

7. Я готовий (а) співпрацювати з учителем в питаннях розвитку навичок і виховання моєї дитини (повторювати з нею матеріал для закріплення, робити в разі потреби вправи, пояснювати правила тощо). _____

8. Моя дитина виконує правила поведінки в громадських місцях. _____

9. Я часто беру дитину в поїздки, на екскурсії, вистави тощо. _____

10. Я схвалюю ігри і спілкування моєї дитини з друзями.

В ОЧІКУВАННІ ПЕРШОГО ДЗВОНІКА

Поради батькам першокласників

1. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.
2. Не підганяйте дитину, бо розрахувати час – це ваш обов'язок.
3. Не відправляйте дитину до школи без сніданку.
4. Збираючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів, без зауважень.
5. Зустрічайте дитину спокійно.
6. Якщо дитина замкнута, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, нехай заспокоїться, тоді вона все сама розповість.
7. Зауваження вчителя вислухайте не в присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.
8. Після школи дитина повинна 2 години відпочити.
9. У спілкуванні з дитиною не вживайте умовностей : «Якщо ти добре вчитимешся то...».
10. Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною. В цей час головними мають бути справи дитини, її біль, радощі.
11. У сім'ї має бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі питання щодо виховання вирішуйте без неї.
12. Завжди будьте уважними до стану здоров'я дитини, коли її щось турбує
13. Пам'ятайте, що навіть діти 6-7 років люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Це її заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути й відпочити. Ваша доброзичливість допоможе їй у цьому.

14. Можна засуджувати дії дитини, але не її почуття, якими б небажаними вони не були. Оскільки вони у неї виникли, для цього був привід.
15. Дозволяйте дитині зустрічатися з негативними наслідками її поведінки. Тільки тоді вона буде дорослішати й ставати свідомою.
16. Якщо дитині важко і вона готова прийняти вашу допомогу, обов'язково допоможіть їй. Але при цьому візьміть на себе тільки те, чого вона не може зробити сама.
17. Щоб уникати зайвих проблем та конфліктів, зіставте власні очікування з можливостями дитини.
18. Поступово знімайте з себе відповідальність за особисті справи вашої дитини. Нехай вона відчуває себе відповідальною за їх виконання.

ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ У ШКОЛІ!



ДІАГНОСТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ БАТЬКІВ ТА ПЕДАГОГІВ МАЙБУТНІХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ

Лист оцінювання психологічного здоров'я дитини
(за О. Хухлаєвою).

Прізвище, ім'я дитини _____

Дата народження _____

Дата заповнення першого діагностування _____ Дата
другого діагностування _____

Критерії	Завжди		Часто		Іноді		Ніколи		Примітка
Має в цілому позитивний фон настрою									
Активно досягає поставлених цілей									
Вміє проявити ініціативу в іграх, на заняттях									
Доброзичлива у стосунках з однолітками, допомагає, співчуває									
Вміє брати до уваги побажання інших дітей									
Довіряє дорослим									

Вміє відкрито проявляти свої почуття, не завдаючи шкоди іншим									
Впевнена у собі									
Розуміє причини та наслідки власної поведінки									
Вміє контролювати свою поведінку									
Намагається все робити самостійно									
Намагається пізнавати себе та навколишній світ									
Вміє долати труднощі, використовуючи свій потенціал									
Намагається стати розумнішою, кращою, самостійнішою									

В іграх і на заняттях проявляє добре розвинену фантазію									
Вміє грати як усамітнено, так і з групою однолітків									

Рівень психологічного здоров'я :

Інтерпретація результатів

Якщо більшість відповідей «ніколи», «іноді» - дитина має низький, дезадаптивний рівень.

На середній рівень вказують середні показники між високим та низьким рівнем.

Діагностика емоційного стану з використанням восьмикольорової гами (за О.Захаровим)

Мета: визначити рівень емоційного комфорту у дітей групи на даний момент.

Матеріал: 8 олівців: жовтий, блакитний, чорний, червоний, пурпуровий, зелений, коричневий, оранжевий.

Інструкція. Діагностика проводиться з кожною дитиною окремо. Дитині пропонується заплющити очі та уявити, якого кольору у неї настрій. Потім дитина розплющує очі і бере олівець того кольору, який уявила.

Інтерпретація результатів. Вибір олівця: оранжевого, жовтого, зеленого кольору вказує на емоційне благополуччя; пурпурового, блакитного, червоного,

чорного кольору - на емоційний дискомфорт; коричневого кольору - на емоційний нейтральний стан.

Лист оцінювання емоційного стану з використанням восьмикольорової гами (за О.Захаровим).

Дата _____

№	П.І. дитини	Обраний колір	Емоційний стан

Висновок:

Малюнковий тест «Здоров'я і хвороба»

Мета: визначити рівень сформованості уявлень у дитини про здоров'я і хворобу та характер емоційного ставлення до проблем здоров'я.

Матеріал: аркуш паперу, набір з 7-10 олівців (фломастерів).

Інструкція: На одному аркуші паперу, який розділений на дві рівні частини, необхідно намалювати здоров'я і хворобу.

Основні показники:

1. *Рівень деталізації зображення* (яка частина малюнка деталізована і промальована ретельніше) вказує на рівень складності уявлень про здоров'я і хвороби, а також на рівень їх значущості для дитини.

2. *Сюжетність і динаміка малюнка* (статичне або розгорнуте зображення яких-небудь рухів) виявляє активну або пасивну позицію стосовно здоров'я та хвороби.

3. *Розмаїття кольорової гами*, вибір відповідних кольорів

дозволяє визначити характер емоційного ставлення до проблем здоров'я.

4. Оригінальність (специфічність) зображення,
використання особливої символіки сприяє визначенню впливу усталених уявлень в соціумі про здоров'я та сприйняття дитини, яке може бути представлене як у типових зображеннях, так і в оригінальній символічній творчості.

Щоденник настрою

На початку і по закінченню заняття діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій. Вчитель відмічає настрої в особистих щоденниках настрою дітей. Це дає змогу звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.

П.І. дитини _____

Дата народження _____

Вікова група _____

Дата	Настроїв до початку заняття	Настроїв після закінчення заняття	Примітка

Вхідна діагностика

Після проведення різноманітних діагностики всі дані заносяться в таблицю вхідної діагностики (на початку навчального року).

Якщо в дитини переважає багато показників низького рівня розвитку тієї чи іншої сфери, психічного процесу, статусу, то в графі «Корекційно-розвивальна робота» робиться примітка, за якою програмою та які заняття

планується проводити з даною дитиною (індивідуальні, групі).

Вихідна діагностика

Наприкінці навчального року проводиться діагностування, яке розкриває рівні розвитку дитини за різними напрямками. Ці дані вносяться до таблиці вихідної діагностики, що дасть можливість порівняти їх із даними, які були в дітей на початку навчального року. У графі «Примітка» вказується, чи потрібна ще корекційно-розвивальна робота для даної дитини, яку потрібно провести протягом навчального року.

Тести для батьків

Рівень тривожності та психічного напруження дитини (за О.Захаровим)

Мета: визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини.

№	Запитання	Так	Іноді	Ні
1	Легко засмучується, багато переживає.			
2	Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтись.			
3	Вередує, дратується через дрібниці.			
4	Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень.			
5	Грапляються випадки агресії.			
6	Заїкається.			
7	Гризе нігті.			
8	Смокче пальці			
9	Поганий апетит			
10	Вживає їжу вибірково			

11	Важко засинає			
12	Спить неспокійно			
13	Неохоче прокидається			
14	Часто кліпає			
15	Неспокійні, імпульсивні рухи			
16	Не вміє зосереджуватись, швидко вільволикаються			
17	Намагається бути тихим			
18	Боїться темряви			
19	Боїться самотності			
20	Боїться невдач, невпевнена в собі,			
21	Відчуває почуття неповноцінності			

Інтерпретація результатів.

За кожную відповідь «так» отримує 2 бали, «іноді» - 1 бал, «ні» - 0 балів.

Якщо ви отримали суму:

- 28-42 – невроз, високий рівень психоемоційного напруження;
- 20-27 – невроз був чи буде найближчим часом;
- 14-19 – нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження;
- 7-13 – низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага;
- До 7 балів – відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.

Дослідження сфери взаємин «Дорослий-дитина» (за Н.Смілянською)

Дата дослідження _____

Кількість дітей _____

Мета дослідження:

1. Виявлення переваг дитини стосовно педагогів.

2. Визначення складу референтної групи серед дорослих у школі.

Запитання для дітей:

1. Виявлення переваг дитини стосовно педагогів.
2. Визначення складу референтної групи серед дорослих у школі.

Запитання для дітей:

1. Хто тобі подобається з дорослих у школі?
2. Хто тобі не подобається з дорослих у школі?

№	П.І. дитини	П.І. педагогів	Примітка

Результати дослідження:

РОЛЬ БАТЬКІВ В АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ

Підтримка дитини в період адаптації

Безумовно, найкращим профілактичним

засобом збереження психічного здоров'я в період адаптації є добре ставлення батьків до дітей, розуміння їх внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує



готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін «прикласти» до своєї дитини. Але, незважаючи на це, можна дати деякі рекомендації з полегшення процесу адаптації.

- Повірте в унікальність та неповторність власної дитини, в те, що Ваша дитина - єдина в своєму роді, не схожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих.
- Дозвольте дитині бути самою собою, зі своїми недоліками

слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є, спирайтесь на сильні сторони дитини.

- Не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете любити її за будь - яких обставин.
- Не бійтесь «залюбити» свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте, коли вона того бажає.
- Як виховний вплив використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження.
- Намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Установіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було не багато). І дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь установлених заборон і дозволів.
- Не поспішайте вдаватися до покарань. Намагайтесь впливати на дитину проханнями - це найбільш ефективний спосіб давати їй інструкції. У випадку непокори батькам необхідно переконатись, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише у цьому разі можливо використовувати прямі інструкції, накази, що достатньо ефективно. Якщо дитина звикла реагувати на ввічливі прохання батьків. І лише тоді, коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання. Немає потреби нагадувати, що покарання повинне відповідати вчинку, дитина має розуміти, за що її покарали. Батьки самі вибирають міру покарання, але важливо зазначити, що фізичне покарання - тяжка за своїми наслідками каральна міра.

Пам'ятайте:

- Покарання – це моральний замах на здоров'я: фізичне і психічне.

- Покарання не повинне бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим.
- Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою.
- Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи – ні слова. Не заважайте починати життя спочатку!

Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження.

Дитина не повинна боятися покарання.

Найвразливіше для неї - ваше засмучення.

Не забувайте, що ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри ви маєте передати їй необхідні навички, знання, уявлення про життєві правила та цінності, жити краще та розуміти один одного.

Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй не зрозумілі явища, ситуації, сутність заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитись висловлювати свої бажання, почуття, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.

«Ми настільки захопилися навчанням наших дітей. Що забули, що сама суть освіти дитини - створення їй щасливого життя. Адже саме щасливе життя - це те, що ми щиро бажаємо і своїм дітям, і собі».

С. Харрісон

Рекомендації для батьків

Створити робочий настрій.

Як правило, першокласники чекають першого вересня з хвилюванням. Для малюка школа - щось нове і

страшне одночасно. Батьки часто перетворюють школу в страшилку, або представляють школу отаким парком розваг. Завдання батьків - допомогти дітям скласти правильне уявлення про шкільне життя. Не варто залякувати дитину або обіцяти йому легкі перемоги. Поясніть, що навчання - це захоплююча, але відповідальна справа, заради якої йому доведеться змінитися.

Маленький першокласник поєднує в собі і школяра і дошкільника. Дитині необхідно зрозуміти в яких ситуаціях він повинен бути школярем, а коли він має право вести себе як дошкільник. Подібні вимоги є реальними і абсолютно здійсненними для дитини. Від нас же вимагається пред'явити йому розумні обмеження.

Не перевантажуйте додатковими заняттями.

Стан першокласника в перші дні навчання порівняно лише зі станом космонавта в умовах експериментальних перевантажень.

Перші півтора місяці - період гострої адаптації. Не варто посилювати ситуацію і одночасно зі шкільними починати додаткові заняття.

Складіть правильний режим дня.

Школярі повинні гуляти 3,5 години в день. Брак свіжого повітря, розумова перевтома і хронічне недосипання - основні причини неврозів. Уникнути цього допоможе правильно складений режим дня, в якому повинно знайтися час не тільки для занять, але і для ігор, і для прогулянок, і для хобі.

Бажано обмежити перегляд телевізора і час, проведений за комп'ютером (не більше 1,5 години вдень).

Дайте порухатись дитині у другій половині дня.

Контролюйте але не опікайте дитину.

Важливо заохочувати дитину.

Але хвалити першокласника - це не просто називати його молодцем і розумницею. Тут є кілька нюансів:

1. Заохочення має бути конкретним: ми хвалимо дитину не

самого по собі, а якусь рису його поведінки, результат його діяльності.

2. Буває так, що іноді дуже важко знайти, за що похвалити дитину.

У цьому випадку потрібно неодмінно знайти щось таке, що у нього все-таки виходить добре.

Навіть якщо у першокласника не все виходить, ні в якому разі не можна показувати своє невдоволення чи розчарування. Він повинен бачити, батьки ставляться до його труднощів як до тимчасового і цілком подоланому явищу. Відчитуючи малюка, ви не тільки занижуєте його самооцінку, але і програмуєте його на подальші невдачі.

ДЕСЯТЬ ПОСТУЛАТІВ ВІД МАРІЇ МОНТЕССОРІ:

Дітей вчить те, що їх оточує

1. Якщо дитину часто критикують — вона вчиться засуджувати.
2. Якщо дитину часто хвалять — вона вчиться оцінювати.
3. Якщо дитині демонструють ворожість — вона вчиться битися.
4. Якщо з дитиною зазвичай чесні — вона вчиться справедливості.
5. Якщо дитину часто висміюють — вона вчиться бути боязкою.
6. Якщо дитина живе з відчуттям безпеки — вона вчиться вірити.
7. Якщо дитину часто принижують - вона вчиться відчувати себе винуватою.

8. Якщо дитину часто хвалять — вона вчиться добре до себе відноситися.
9. Якщо дитину часто підбадьорюють — вона вчиться бути впевненою.
10. Якщо дитина живе в атмосфері турботи - вона вчиться любити.

ДИТЯЧІ ЗАПОВІДІ ДЛЯ БАТЬКІВ, БАБУСЬ І ДІДУСІВ!

1. Дорогі батьки, пам'ятайте, що ви самі запросили мене до своєї родини. Колись я залишу батьківську оселю, але до того часу навчіть мене, будь ласка, мистецтва бути людиною.
2. У своїх очах світ виглядає інакше, ніж у ваших. Прошу вас, поясніть мені: що? коли? і чому? – кожен із нас у ньому має робити.
3. Мої ручки ще маленькі – не очікуйте від мене досконалості, коли я застилаю ліжко, маюю, пишу або кидаю м'яча.
4. Мої почуття ще недозрілі – прошу, будьте чуйними до моїх потреб.
5. Щоб розвиватися, мені потрібне ваше заохочення, а не тиск. Лагідно критикуйте і оцінюйте, але не мене – лише мої вчинки.
6. Дайте мені трохи самостійності, дозвольте робити помилки, щоб я на них учився. Тоді я зможу самостійно приймати рішення у дорослому житті.



7. Прошу, не робіть усього за мене, бо я виросту переконаним у своїй неспроможності виконувати завдання згідно з вашими очікуваннями.
8. Я вчусь у вас всього: слів, інтонацій голосу, манер. Ваші слова, почуття і вчинки повертатимуться до вас через мене. Тому навчіть мене, будь ласка, найкращого. Пам'ятайте, що ми разом не випадково: ми маємо допомагати один одному.
9. Я хочу відчувати вашу любов, хочу, щоб ви частіше брали мене на руки, пригортали, цілували. Але будьте уважні, щоб ваша любов не перетворилася на милиці, які заважатимуть мені робити самостійні кроки.
10. Любі мої, я вас дуже-дуже люблю!



ПОКАЖІТЬ МЕНІ, ЩО ВИ ТАКОЖ МЕНЕ ЛЮБИТЕ



ДЖЕРЕЛА

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
2. Грецов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
3. Натанзон Э.Ш. Приемы педагогического влияния. — М., 1972.; Натанзон Э.Ш. Психологический анализ поступков ученика. — М., 1991.
4. Питюков В.Ю. Основы педагогічної технології: Учебно-практическое пособие . — М., 1997.
5. Сколілі Дж. Г. Конфликты. Пути их преодоления. — К., 1991. — С. 115—142.
6. «Тренинг для родителей будущих первоклассников». Тема: «От дошкольника к школьнику» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://dohcolonoc.ru/rabota-s-roditelyami/6926-trening-ot-doshkolnika-k-shkolniku.html>.
7. Конфликты и пути их решения [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/05/15/psikhologicheskii-seminar-konflikty-i-sposoby-ikh>.
8. Презентація Тренинг для учителей "Конфликты и способы решения" [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/627689/>.
9. Программа психологического тренинга для родителей "Я и мой ребенок" [Електронний ресурс] –

Режим доступу до ресурсу: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/11/28/programma-psihologicheskogo-treninga-dlya-roditeley>.

10. Программа тренинга личностного роста для подростков "Пойми себя" [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://azps.ru/training/2/trn3.html>.

11. Психолог у бібліотеці [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://lesechko.wordpress.com/page/1/>.

12. Психологические тренинги [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://azps.ru/training/>.

13. Психологічна готовність дітей до навчання [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://ru.osvita.ua/school/method/psychology/991/>.

14. Тренинг для родителей: "Мы родом из детства" [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://infourok.ru/trening-dlya-roditeley-mi-rodod-iz-detstva-2668230.html>.

15. Тренінг [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3>.