

Заняття для дітей з ООП

Назва заняття: Психологічний практикум на тему: “Скринька ресурсів: де шукати сили”.

Автор: Джулай Леся, асистент вчителя, Черкаська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №24 Черкаської міської ради Черкаської області.

Мета: Підтримка емоційної стабільності та розкриття особистих ресурсів для самопізнання, підвищення самооцінки, навчання дітей навичок самопомоги та збереження внутрішньої гармонії.

Вікова категорія: 10-12 років.

Час проведення: 40-45 хвилин.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери, паперові коробочки або конвертики, .

Хід заняття:

I. Вступна частина. Організаційний момент

Привітання: Ведучий звертається до учасників, привітавшись і пояснивши, що на занятті діти зможуть дізнатися більше про свої сильні сторони та навчитись використовувати внутрішні ресурси для підтримки настрою. Важливо, щоб на початку всі учасники почувалися комфортно, тому ведучий дякує кожному за присутність і заохочує їх до відкритості та взаємодії.

Вступне слово: “Доброго дня! Сьогодні ми вирушимо у подорож до світу власних ресурсів. Ми дізнаємося більше про себе, знайдемо свої внутрішні сили та навчимося краще розуміти свої потреби. Це допоможе нам справлятися з різними ситуаціями, почуватися впевненіше та бути сильнішими.” Ведучий пояснює, що заняття має на меті не тільки дати знання, а й допомогти краще зрозуміти, що насправді підтримує кожного у складні моменти.

Угода групи: Важливо на початку обговорити правила, щоб кожен учасник знав, що їхні почуття та думки будуть прийняті з розумінням. Узгоджуємо такі правила:

- Поважати один одного.
- Не перебивати, слухати уважно.
- Ділитися лише тим, чим хочеться.
- Не оцінювати себе та інших.
- Приймати різні емоції та думки, навіть якщо вони відрізняються від власних.

II. Основна частина

1. Вправа “Ресурсний сад”

Мета: допомогти дітям виявити свої внутрішні ресурси, усвідомити свої сильні сторони та емоційні джерела підтримки.

Матеріали: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

Інструкція: “Уявіть, що ваш внутрішній світ — це сад. У ньому ростуть дерева, квіти, трава, а також, можливо, є озера або пагорби — все це символізує ваші ресурси. Кожна рослина у

вашому саду — це щось, що допомагає вам почуватися добре, наприклад, підтримка від друзів, любов до малювання або спорт. Намалюйте свій ресурсний сад, включаючи туди те, що робить вас щасливими і додає сил.”

Запитання для обговорення:

- Які рослини є у твоєму саду? (Допоможіть дітям усвідомити, що рослини можуть символізувати будь-які позитивні риси або діяльності).
- Що вони символізують? (Запропонуйте дітям замислитись, чому вони обрали саме ці елементи).
- Яка рослина є найважливішою? Чому? (Це може допомогти учасникам зрозуміти, які саме ресурси для них зараз найбільш значущі).

2. Вправа “Скринька сили”

Мета: навчити дітей визначати і збирати свої внутрішні ресурси, які допомагають відновити емоційний стан та підтримати себе у стресових ситуаціях.

Матеріали: аркуші, фломастери, кольорові олівці, паперові коробочки або конвертики, де кожна дитина зможе “зберігати” свої ресурси.

Інструкція: “У кожного з вас є скринька сили — особливе місце, де можна зберігати речі, які додають вам енергії та сили. Сьогодні ми заповнимо її малюнками чи словами, які символізують ваші внутрішні ресурси, тобто те, що вас підтримує. Напишіть або намалюйте щонайменше 5 речей, що приносять вам радість або допомагають справлятися з труднощами. Наприклад, це може бути улюблена гра, підтримка друзів, теплі спогади чи почуття впевненості у своїх силах.”

Обговорення:

- Що ви поклали у свою скриньку? (Заохочуйте дітей поділитися своїми ідеями, але тільки якщо вони цього хочуть).
- Як часто ви звертаєтесь до своїх ресурсів? (Можна поговорити про способи регулярної емоційної підтримки).
- Які почуття виникли під час виконання вправи? (Обговорення допоможе дітям усвідомити свої емоційні реакції).

3. Вправа “Моя зона комфорту”

Мета: допомогти дітям визначити, що для них є комфортом, навчити знаходити внутрішній простір, де вони відчуваються захищеними.

Матеріали: аркуші А4, фломастери, кольорові олівці.

Інструкція: “На аркуші намалюйте велике коло. Уявіть, що це — ваша зона комфорту, місце, де ви відчуваєтеся захищено і спокійно. Це може бути улюблене місце вдома, хобі, якісь особливі люди поруч. Заповніть своє коло малюнками або словами, які символізують усе, що для вас є важливим, щоб почуватися комфортно. Подумайте, які речі або заняття роблять вас щасливими та спокійними.”

Обговорення:

- Що знаходиться у вашій зоні комфорту? (Обговорення допоможе учасникам більше усвідомити свої потреби та бажання).

- Як часто ви буваєте у своїй зоні комфорту? (Можна говорити про важливість підтримки себе щодня).
- Що можна додати до цієї зони, щоб відчувати себе ще краще? (Це допоможе дітям задуматись про нові джерела підтримки).

III. Заключна частина

Техніка “Чарівне слово-вигук”

Мета: Завершити заняття на позитивній ноті, залишити учасників з відчуттям підтримки та спокою.

Інструкція: “Кожен із вас зараз може вибрати своє “чарівне слово”, яке буде підбадьорювати вас і приносити радість, коли буде сумно чи важко. Це слово — ваш особистий пароль для підняття настрою. Подумайте, яке слово змушує вас посміхатися чи нагадує про щось хороше. Наприклад, це може бути “друзі”, “успіх” або “щастя”. Коли всі будуть готові, по черзі скажіть свої чарівні слова вголос, щоб ми почули підтримку один одного.”

Рефлексія. На завершення заняття ведучий просить дітей поділитися своїми враженнями:

- “Що вам найбільше сподобалося у занятті?”
- “Що нового ви дізналися про себе?”
- “Що ви хочете забрати з собою як свій головний ресурс?”