

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО»

ОБЛАСНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ

## **Корекційно-розвиткові програми**

***(з досвіду роботи працівників психологічної служби системи  
освіти Кіровоградської області)***

*Збірник матеріалів*

*Друкується за рішенням вченої ради  
комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»  
(від 26.03.2024 року, протокол №3)*

Кропивницький  
2024

УДК 376-056:159.922.7(08)

**Корекційно-розвиткові програми (з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області) : збірник матеріалів / упоряд. В.Ф. Чебоненко, Н.А. Дзюбас, О.М. Заболотня. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2024. 44 с.**

Збірник містить корекційно-розвиткові програми з досвіду роботи працівників психологічної служби закладів освіти області. Запропоновані програми спрямовані на сприяння ефективному формуванню навичок неагресивного спілкування дітей та підлітків; подоланню і зниженню рівня схильності до суїцидальної поведінки та вчинків, розвитку навичок емоційної саморегуляції; набуттю вміння знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі. Значну увагу зосереджено на формуванні повноцінної особистості молодшого школяра, профілактиці дезадаптації учнів перших класів, розвитку адаптивних навичок до змін в умовах навчання в школі. Вагоме значення надано питанню усвідомлення та аналізу підлітками власних здібностей, інтересів, причин зниження мотивації до навчання та знаходження ресурсів, форм і методів, які спонукатимуть старшокласників до ефективної інтелектуальної діяльності, що забезпечить у майбутньому успішну реалізацію їх у суспільстві.

Для практичних психологів і соціальних педагогів закладів освіти.

### **Рецензенти:**

*Горська Г.О.* – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка;

*Павлюх В.В.* – старший викладач кафедри педагогіки, психології і корекційної освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського».

Відповідальний за випуск – Віталій ДМИТРУК

## ЗМІСТ

<b>Передмова</b> .....	<b>4</b>
<b>Коваль К.К. Корекція агресивності та злості в підлітковому віці (тренінгова програма щодо корекції негативних емоцій у період воєнного стану)</b> .....	<b>6</b>
Пояснювальна записка.....	6
Науково-методичне обґрунтування програми.....	7
Структура та зміст програми.....	8
План занять за програмою.....	10
Список використаних джерел.....	13
<b>Нікітенко Т.П. Моє життя прекрасне (корекційно-розвиткова програма)</b> .....	<b>15</b>
Розділ I. Теоретичні основи програми.....	15
Вступ. Актуальність теми.....	15
Науково-методичне обґрунтування.....	16
Розділ II. Структура та зміст програми.....	20
Пояснювальна записка.....	20
Тематика та структура корекційно-розвиткових занять.....	23
Структура та зміст корекційно-розвивальних занять .....	26
Список використаних джерел.....	31
<b>Гриджук Н.О. Розвиваємося навчаючись! (корекційно-розвиткова програма) (психоемоційна адаптація першокласників до НУШ) .....</b>	<b>32</b>
Пояснювальна записка.....	32
Основна мета та завдання програми.....	33
Список використаних джерел.....	34
<b>Ларіонова О.М. Уміння вчитись – запорука успіху! (тренінг) .....</b>	<b>35</b>
Вступ.....	35
Завдання.....	36
Структура тренінгу «Уміння вчитись – запорука успіху!».....	38
Список використаних джерел.....	43

## ПЕРЕДМОВА

Війна в Україні суттєво вплинула на психологічний стан та психічне здоров'я людей. Особливо вразливою категорією населення до впливу емоційної напруги в суспільстві, руйнування безпечності навколишнього середовища, різкого порушення звичного способу життя, різного роду втрат є діти.

Війна з її потужним психотравмуючим впливом показала, наскільки важливим є розвиток фахових, спеціалізованих програм допомоги учасникам освітнього процесу. Кожного дня суспільство стикається із сильними почуттями, іноді з дуже складними та неприємними. Це агресія, безсилля, безпорадність, стрес, страх, тривожність, суїцидальні тенденції тощо. Саме тому здобувачі освіти потребують психокорекційної допомоги щодо емоційної стабілізації, подолання негативних проявів, зокрема таких, як насилля, цькування, булінг тощо.

Сьогодні педагогічні працівники закладів освіти як ніколи потребують дієвих практик налагодження ефективної комунікації з дітьми і стратегій подолання стресових ситуацій та формування захисних механізмів.

Видання «Корекційно-розвиткові програми: збірник матеріалів (з досвіду роботи працівників дієвих практик налагодження ефективної комунікації з дітьми і стратегій подолання стресових ситуацій та формування захисних механізмів психологічної служби системи освіти Кіровоградської області)» містить у собі цикл корекційно-розвиткових занять та тренінгів з використанням різних інтерактивних форм, методів та новітніх технологій, які спрямовані на зниження рівня особистісної тривожності; формування у дітей конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях; розвиток емпатії й адекватного рівня самооцінки; усвідомлення та аналіз підлітками власних здібностей, інтересів, причин зниження мотивації до навчання та знаходження ресурсів, форм і методів, які спонукатимуть старшокласників до ефективної інтелектуальної діяльності; подолання і зниження рівня схильності до суїцидальної поведінки та вчинків, розвитку навичок емоційної саморегуляції; профілактику дезадаптації першокласників до НУШ, розвиток адаптивних навичок до змін в умовах навчання в школі.

Тематика цих програм відображає основні аспекти організації та проведення корекційно-розвиткових заходів у рамках професійної діяльності працівників психологічної служби, розкриває специфічні особливості, завдання та цілі, актуальні на сьогодні напрями корекційної роботи із здобувачами освіти.

Метою програми «Розвиваємося навчаючись!» є профілактика дезадаптації учнів перших класів, розвиток адаптивних навичок до змін в умовах навчання в школі. Програма буде корисна першокласникам, які розпочали своє навчання у закладах освіти та знаходяться в стані підвищеної тривожності та напруги.

Тренінгова програма «Уміння вчитись – запорука успіху!» спрямована на усвідомлення та аналіз підлітками власних здібностей, інтересів, причин зниження мотивації до навчання та знаходження ресурсів, форм і методів, які допоможуть і спонукатимуть старшокласників до ефективної інтелектуальної діяльності, що забезпечить їм у майбутньому успішну реалізацію у суспільстві.

Головним завданням програми «Моє життя прекрасне» є забезпечення сприяння подоланню і зниженню рівня схильності до суїцидальної поведінки та вчинків, розвитку навичок емоційної саморегуляції; набуття вміння знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі; розвиток навичок впевненої поведінки; установку на досягнення емоційної стабільності, власної професійної реалізації та особистісного зростання; визначення чіткої життєвої позиції та планів на майбутнє. Програма розрахована на здобувачів освіти підліткового віку, які потребують корекційно-розвиткової роботи щодо попередження вчинення суїцидальних вчинків та самогубства.

Метою тренінгової програми «Корекція агресивності та злості в підлітковому віці» є зниження рівня особистісної тривожності; навчання дитини прийнятних способів вираження свого гніву; оволодіння навичками самоконтролю власного емоційного стану, а також розвиток навичок саморегуляції; формування у дітей конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях; розвиток емпатії й адекватного рівня самооцінки. Програма сприяє ефективному формуванню навичок неагресивного спілкування, допомагає підліткам краще розібратися в собі, отримати досвід рефлексії та самоаналізу.

У запропонованих програмах вказано мету, завдання, особливості та переваги кожної з форм психологічної корекції; обґрунтовано застосування різних технологій корекційно-розвивальної роботи та описано специфіку застосування всіх її методів.

Отже, розроблені програми можна рекомендувати до використання працівниками психологічної служби закладів освіти.

# КОРЕКЦІЯ АГРЕСИВНОСТІ ТА ЗЛОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ (ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЩОДО КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ)

*Коваль К.К.*, практичний психолог  
комунального закладу  
«Добровеличківський ліцей «ІНТЕЛЕКТ»  
Добровеличківської селищної ради  
Кіровоградської області

## ПОЯСНОВАЛЬНА ЗАПИСКА

*Агресія – це чудова штука, яка допомагає  
здолати щось. Але вона, як вогнепальна  
зброя, – при неправильному використанні  
у невмілих руках робить біду.*

*Василь Галябар*

**Актуальність.** Однією з найактуальніших проблем сьогодення є зростання агресивності дітей, підлітків та молоді. Це зумовлено передусім загальною соціальною напруженістю, психологічною неврівноваженістю всього суспільства. Сучасному поколінню підлітків особливо складно, оскільки ми перебуваємо в реальності війни. Серед підлітків посилюється негативізм, демонстративна поведінка, частішають випадки проявів жорстокості, характерним стає порушення емоційних стосунків з оточенням, проявляється невміння спілкуватися і взаємодіяти з іншими. Проблема агресивності підлітків хвилює сьогодні педагогів, психологів, батьків.

Агресивність – один з факторів, який негативно впливає на адаптацію дитини в шкільному колективі, а в подальшому і в соціальному оточенні дитини. У взаємодії з класом наслідком агресивності стає неприйняття дитини як особистості, формується негативне ставлення до неї. Таким чином, стосовно себе така дитина отримує більше негативних дій, ніж інші діти, що спричиняє нові спалахи агресивності як наслідок емоційного напруження і стресового стану. Присутність агресивної дитини в класі досить часто спричиняє конфліктні ситуації, у вчителя формується негативне ставлення до дитини.

Отже, підвищена агресивність не несе в собі нічого позитивного у взаємодії з оточенням, ні для самого носія, ні для його стосунків з учителем. Наразі усунення агресивних тенденцій у поведінці дитини за допомогою корекційної роботи є актуальною проблемою.

## НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

**Агресія під час війни** – це доволі поширене явище, проте підліткам її складніше контролювати, ніж дорослим, тому що їхній мозок ще не до кінця сформований. Упродовж підліткового віку значних змін зазнає префронтальна кора, яка розташована в передній частині головного мозку. Вона задіяна під час виконання завдань, як-от: планування, ухвалення рішень. За допомогою неї людина утримується від необачних слів і вчинків. І саме через те, що вона в підлітковому віці ще є недорозвиненою, підлітки можуть реагувати досить гостро на стресові ситуації. Так, якщо дорослі послуговуються таким алгоритмом: оцінюють ситуацію, а потім реагують, то підлітки відразу видають емоцію, а лише потім оцінюють ситуацію. Під час війни агресія може бути способом привернути увагу до того, що в них є більш глибокі проблеми, або ж агресія може бути захисним механізмом відповіді на страх. У кожного формується реакція на загрозу – біжи або бий – і підліток може «вдарити» криком, лайкою або бажанням щось розбити чи зламати.

Терміни «агресія», «агресивність» мають різні значення. Проте загальновідомо, що **агресія** – це фізична або словесна поведінка людини, яка спрямована на пошкодження або руйнування чогось, у той час як агресивність це відповідна особистісна якість, притаманна особі, яка проявляє жорстокість щодо найближчого оточення. Джерела прояву такого феномена, як агресія, досліджували і досліджують і психологи, і педагоги, і соціологи.

Проблему агресії та агресивної поведінки розкрито в роботах А. Бандури, Л. Берковіца, Г. Васильєвої, Д. Долларда, О. Дроздова, В. Ковальова М. Левітова, К. Лоренца, В. Мерліна, М. Скока, Л. Семенюк, Л. Славиної та ін. Згідно з результатами дослідженнями, діти, підлітки, молодь – усі, хто проживає у країні, яка знаходиться в стані війни, починають набагато раніше і яскравіше проявляти жорстокість і агресію, ніж їх ровесники, які живуть у мирний час або в мирному місці. Загалом, як сьогодні стверджують практикуючі психологи, агресія у таких дітей часто виникає, як так званий протидіючий, альтернативний «захисний механізм», спрямований на боротьбу із зовнішніми негативними впливами з боку ворожого оточення.

Таким чином, незалежно від цілком обґрунтованих причин виникнення та форми прояву агресивної поведінки у дітей, підлітків, молоді в будь-якому випадку, з одного боку, агресія є негативним, асоціальним явищем, а з іншого, в умовах війни, є – одним із захисних механізмів у поведінці дитини, за допомогою якого вона намагається якимось чином позбутися страху, гніву, інших негативних емоцій, і пристосуватися до жорстких навколишніх умов і досить складної життєвої ситуації.

Ураховуючи науковий інтерес до проблематики агресивності підлітків, неоднозначність трактувань щодо прояву цього феномену в підлітковому віці в навчальному процесі та недостатньою розробленістю профілактично-діагностичних, корекційно-розвивальних програм з підвищення рефлексивного управління поведінкою в напружених навчальних ситуаціях, нами **розроблено корекційно – розвиткову програму «Корекція агресивності та злості в підлітковому віці у період воєнного стану»**.

## СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

**Мета програми:** зниження рівня особистісної тривожності; навчання дитини прийнятних способів вираження свого гніву; оволодіння навичками самоконтролю власного емоційного стану, а також розвиток навичок саморегуляції; формування у дітей конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях; розвиток емпатії й адекватного рівня самооцінки; можливість отримання досвіду рефлексії та самоаналізу.

**Форма проведення** – корекційно-розвитковий тренінг, групова робота, але більшість вправ та технік можна використовувати і для індивідуальної роботи з учнем.

### Завдання тренінгу:

1. Розвиток самопізнання та самоусвідомлення дітьми свого «Я-образу».
2. Формування толерантного ставлення до оточення.
3. Навчання технік та вправ щодо вивільнення негативних емоцій (агресія, злість).
4. Сприяння усвідомленню власних емоційних станів та розвиток навичок емпатійного реагування.
5. Формування навичок позитивного спілкування.
6. Навчання застосовувати методи психологічної саморегуляції.
7. Ознайомлення та застосування на практиці способів керування стресом і техніками самопомоги під час стресу та негативних емоцій.
8. Розвиток творчого мислення.

### **Загальна інформація**

**Кількість учасників тренінгу:** 8-15 осіб. У складі групи можуть бути як учні «групи ризику», так і соціально адаптовані діти. Заняття можуть також проводитися з усім класом.

**Цільова група:** учні молодшого та середнього підліткового віку (10 -17 років).

**Тривалість заняття:** одне заняття триває 45 хв.

**Тренінгове приміщення:** простора кімната, стільці, м'які пуф-куби (за кількістю учасників і тренера), які розміщені в центрі кімнати у формі кола.

**Кількість занять:** 5 занять на тиждень.

**Періодичність зустрічей:** один раз на день.

**Обладнання:** фліпчарт, дошка, маркери, стікери, роздатковий та стимульний матеріал, роздруковані додатки, іграшка чи м'ячик, ручки, аркуші паперу, ноутбук, телевізор (проектор). Кожне заняття містить детальний перелік обладнання та матеріалів, необхідних психологу чи соціальному педагогу для його проведення.

**Основні форми, методи та технології, які використовуються в тренінгу:** інформаційні повідомлення, модельовані ситуації, методи дедукції, обговорення вправ, ділові ігри, повідомлення для стимулювання уваги, робота в групах, рефлексія, метод десенсибілізації, метод «відреагування» стресових ситуацій, агресії, тривожності, мозковий штурм, метод фасилітації, психологічні розминки, обговорення притч, рольові ігри.



**Побудова тренінгу:** модульна, - програма розділена на короткі фрагменти, кожен з яких представляє завершений в змістовому і структурному відношенні елемент. Це дає можливість проводити тренінг у режимі окремих коротких зустрічей і крім цього, дозволяє дітям, які приєдналися пізніше від інших, легко «включатися» в роботу.

**Психолого - педагогічні принципи розвивальної роботи:**

- комплексності;
- поступового збільшення складності розвивальних технік;
- доступності;
- системності;
- зворотного зв'язку;
- активності;
- конфіденційності.

**Кожне заняття побудоване за певною схемою:**

I. Рефлексія особистого самопочуття.

II. Вступне слово тренера.

III. Вправи та психологічні ігри, які відповідають меті заняття.

IV. Самозвіт учасників щодо роботи в групі.

V. Домашнє завдання (за необхідності).

**Очікувані результати:**

1. Досягнути позитивних змін у поведінці підлітків через розвиток навичок саморегуляції психоемоційних станів, управління гнівом та агресивною поведінкою.

2. Навчання ефективних способів коригувати і вивільняти агресію та негативні емоції.

3. Надання необхідних психологічних знань і навичок учасникам програми.

4. Усвідомлення учнями власних недоліків та формування прагнення до самовдосконалення.

5. Покращення стосунків підлітків з батьками та педагогами з метою поліпшення психологічного комфорту підлітків у школі.

6. Можливість отримання досвіду рефлексії та самоаналізу.

**Побажання щодо особистості тренера:**

1. Ставитися з терпінням і розумінням до труднощів внутрішнього світу дитини.
2. Досить добре знати самого себе, щоб бути в змозі зберегти емоційну стійкість.
3. Володіти інтерактивними методами навчання.
4. Повинен щиро поважати дитину і бути зацікавленим у ній як у цілісній особистості.

*Саме від особистості тренера залежить інформаційна наповнюваність та динаміка тренінгових занять, різноманітність та цікавість інформаційних повідомлень.*

## Опис проведення апробації програми

Апробацію корекційно-розвиткової програми «Корекція агресивності та злості у підлітковому віці в період воєнного стану» було проведено з 6 листопада по 17 листопада 2023 року у КЗ Добровеличківський ліцей «ІНТЕЛЕКТ» Добровеличківської селищної ради Кіровоградської області.

В апробації взяли участь 14 учнів 5-го класу та 15 учнів 10-го класу.

**Вправи та ігри, які використані в тренінгу, запозичені в авторів** (С. Ройз, Л. Мельник, Р. Овчарова, О. Лютова, Г. Моніна, Ю. Пахомов, Т. Журавель, Ю. Гільбух) й адаптовані відповідно до мети та завдань окресленої програми.

Корекційна робота з агресивними підлітками містить 3 блоки: емоційний, пізнавальний та поведінковий. На кожному з описаних етапів проводяться заходи щодо виправлення підвищеного рівня агресії у вигляді вправ, ігор, дискусій. Кожен вид роботи спрямований на корекцію конкретних психологічних рис або особливостей підлітка і містить набір відповідних психологічних прийомів, що дозволяють змінити відповідні риси особистості.

## ПЛАН ЗАНЯТЬ ЗА ПРОГРАМОЮ

<b>Заняття 1</b>			
<b>Знайомство. Розкриття себе як особистості. Встановлення правил тренінгових занять.</b>			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	Знайомство. Вправа «Асоціація на особистість».	15 хв	-
2.	Установлення правил спілкування у групі. Правила групової взаємодії.	7 хв	Аркуш фліпчарту, маркери.
3.	Вправа «Цікаві факти про мене».	20 хв	Аркуші паперу, ручки.
4.	Вправа «Рефлексія».	3 хв	Роздрукована картинка (додаток 1), вирізані смайлики (додаток 2), малюнок сонечка (додаток 3).
<b>Заняття 2</b>			
<b>«Емоції, злість, агресія. Шляхи подолання негативних емоцій»</b>			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	Вправа «Рибки».	4 хв	Картинки з різнокольоровими рибками, аркуш А4 з поясненням вибору рибок (додаток 4).

2.	Вправа «Повторення правил спілкування в групі».	1 хв	Надруковані правила спілкування для учнів під час тренінгових занять.
3.	Вправа «Емоції, злість, агресія».	15 хв	Кольорові квадратики (зелені, червоні, жовті), слова-поняття, аркуші з поясненнями <b>(додаток 5)</b> .
4.	Вправа «Долаємо гнів разом».	15 хв	Дошка, ватман, маркери, роздатковий матеріал: аркуші гніву <b>(додаток 6)</b> .
5.	Вправа «Паперовий бум».	7 хв	Багато різних паперових аркушів (із зошита чи альбому).
6.	Вправа «Рефлексія».	3 хв	-
<b>Заняття 3</b>			
<b>Техніки та способи подолання агресивності та гніву.</b>			
№	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	Привітання. Вправа «Моя суперсила».	6 хв	-
2.	Вправа «Чаша крику».	3 хв	Пластикові одноразові стаканчики, чашки, роздрукована картинка «Чашка злості».
3.	Рекомендації «Якщо виникла проблема, а у вас поганий настрій».	5 хв	Роздруковані поради «Якщо виникла проблема, а у вас поганий настрій» <b>(додаток 7)</b> .
4.	Мозковий штурм «Гнівце...»	5 хв	-
5.	Психологічна розминка.	3 хв	Надрукований аркуш «Психологічна розминка» <b>(додаток 8)</b> .
6.	Вправа «Викинь сміття з голови».	12 хв	Плакат «Викинь сміття з голови» <b>(додаток 9)</b> , різнокольорові коробочки з надписами «Образи», «Сум», «Тривога», «Страх», «Негативні думки», ручки, аркуші паперу <b>(додаток 10)</b> .
7.	Вправа «Як подолати гнів...»	8 хв	Бланки з варіантами відповіді «Що змушує мене сердитися»

			(додаток 11), бланки «Як подолати гнів..» (додаток 12), ручки.
8.	Вправа «Коли я злюсь я можу..».	2 хв	Дошка, оголошення «Коли я злюсь я можу..» (додаток 13).
9.	Домашнє завдання. Переглянути мультфільм «Думками навиворіт».	1 хв	-
<b>Заняття 4</b>			
<b>«Стресостійкість, як основа контролю над негативними емоціями».</b>			
№	Види робіт	Орієнтована тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	Вправа «Як я почуваю себе сьогодні?»	2 хв	Дошка, чек-лист емоцій «Як я почуваю себе сьогодні?» (додаток 14).
2.	Вправа «Самопрезентація».	3 хв	-
3.	Вправа «Поняття стрес, стресостійкість». Способи підвищення стресостійкості.	15 хв	Надрукована інформація про поняття «Стрес та стресостійкість» (додаток 15), дошка, роздатковий матеріал: авторський буклет з рекомендаціями «Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно заспокоїтись» (додаток 16).
4.	Вправа Психологічні розминки.	4 хв	-
5.	Вправа «Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно заспокоїтись».	15 хв	Пам'ятка «Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно заспокоїтись» (додаток 16), бланк вправи «Техніка заземлення» (додаток 17).
6.	Вправа «Перевірка домашнього завдання».	4 хв	-
7.	Рефлексія «Букет настрою».	2 хв	Роздрукована картинка «Букет настрою» (додаток 18).

Заняття 5 «Моя стійкість. Внутрішній світ особистості».			
№	Види робіт	Орієнтована тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	Настільна гра – ходилка «Моя стійкість».	30 хв	Настільна гра-ходилка «Моя стійкість» (додаток 19), ігровий кубик, фішки (можна вирізати з паперу чи взяти різнокольорові намистинки), завдання гри для ведучого.
2.	Вправа «Дражнимось овочами».	5 хв	Іграшка чи м'ячик.
3.	Рефлексія. Вправа «Рюкзак. М'ясорубка. Корзина».	8 хв	Дошка, наліпки, стікери, роздруковані картинки «Рюкзак. М'ясорубка. Корзина» (додаток 20).
4.	Притча про мудреця і метелика «Все у твоїх руках».	2 хв	-

\* Конспекти занять та додатки за посиланням:

<https://drive.google.com/file/d/1oamLaQzXlosilqpbVNU4T3YOjZf3WCPN/view?usp=sharing>

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. «Зупинись! – Посміхнись!» : методичний посібник з профілактики агресивної поведінки підлітків у центрах соціально-психологічної реабілітації / Т.В. Журавель, К.В. Сергеева, О.Г. Шаровара. К. : ФОП Буря, ВГЦ «Волонтер», 2013. 124 с.

2. Діти та війна: навчання технік зцілення / [Сміт П., Дирегров Е., Юле У.; співавт.: Гупта Л., Перрен Ш., Г'єстад Р. ; укр. пер. — Інститут психічного здоров'я УКУ ; літ. та наук. ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної]. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.

3. «Ігри для прояву злості і зняття стресу» від Світлани Ройз. URL: <https://learning.ua/blog/202204/ihry-dlia-proiavu-zlosti-i-zniattia-stresu-vid-svitlany-roiz/>

4. Агресивна дитина: як їй допомогти / упоряд. О. А. Атемасова. Х.: Вид-во «Ранок», 2010. 176 с. (Бібліотека шкільного психолога).

5. «Ігри для зняття напруження». URL: <https://nus.org.ua/news/dytyachi-igry-dlya-znyattya-naprugy-perelik-vid-tsentru-gromadskogo-zdorov-ya/>

6. «Вправи на подолання агресії». URL: <https://dytpsycholog.com/2015/04/15/%d1%96%d0%b3%d1%80%d0%b8-%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%bf%d0%be%d0%b4%d0%be%d0%bb%d0%b0%d0%bd%d0%bd%d1%8f-%d0%b0%d0%b3%d1%80%d0%b5%d1%81%d1%96%d1%97/>
7. Сайт «Розвиток дитини». URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/6883/>
8. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років /Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 108 с. ISBN 978-617-8092-17-7.
9. Вправи для заспокоєння . URL: <https://shurshannya.com.ua/wp-content/uploads/2022/02/%D0%92%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B7%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%94%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf>
10. Практика «Майндфулнес». URL: <https://oplatforma.com.ua/article/2910-chotiri-vpravi-shchob-zniziti-trivogu#ancex2>, <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-majndfulnes.pdf>
11. Техніки заземлення. URL: <http://gimnasia.dn.ua/?p=19207>
12. Психологічна хвилинка. Вправа «Смітник» для звільнення від негативних емоцій та переживань. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=zWEUz7xTI8Y>
13. Діяльність психологічної служби закладу освіти в умовах воєнного стану. URL: <https://drive.google.com/file/d/1b791Ww9Z4jPgq-JjMvQNrd3b6zzG8MYj/view>
14. «Про затвердження Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0744-18#Text>

**МОЄ ЖИТТЯ ПРЕКРАСНЕ**  
**(КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА)**

*Нікітенко Т.П.*, практичний психолог  
професійно-технічного училища № 36  
смт Новгородка

**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ**

**ВСТУП**  
**АКТУАЛЬНІСТЬ ТЕМИ**

Потрясіння, які переживає українське суспільство протягом останнього періоду, украй складна політична та економічна ситуація, довготривале збройне протистояння на Сході країни породжують низку негативних психологічних факторів: соціальну напругу в суспільстві, різке зростання злочинності та самогубства, психічні хвороби тощо.

Підлітковий вік – це найскладніший період у житті людини, який характеризується переплетінням як зовнішніх, так і внутрішніх конфліктів. Психіка є емоційно незрілою, неспроможною подолати значні зовнішні стимули [2, с.130]. Ураховуючи це, суїцидальну поведінку розглядають як особливу реакцію на стресову, кризову ситуацію. Серед дослідників проблематику підліткового віку вивчали Г. Абрамова, Н. Фоменко, М. Григор'єва, О. Забабуріна, Т. Попова, В. Шаяхметова, В. Кошкарів, В. Бородіна, Л. Кадетова, О. Андрієнко та багато інших.

Сучасні дослідження суїцидальної поведінки підлітків здійснюють О. Вроно, І. Фурманов, А. Рахімулова, Є. Рогова, Ф. Ловпаче, О. Лукашук, Ю. Тисячна, І. Шиляєва, М. Алімова, О. Суходолов, Л. Баєва, О. Бойченко та інші. Проблема самогубства була об'єктом розгляду багатьох наук, передусім соціології, філософії, психології тощо. Філософські погляди на суїцидальну поведінку різнилися залежно від культурно-історичної епохи. На думку давньогрецьких мислителів Сократа, Платона, Аристотеля, самознищення було неприйнятним. У той же час у Стародавній Індії воно вважалося певним звільненням від карми, злиттям зі світобудовою.

Особливого значення набуває розкриття проблеми суїцидальної поведінки в психології. Вона розглядає суїцид як навмисне самоушкодження, результатом якого є смертельний фінал. З погляду глибинної психології, Карл-Густав Юнг вважав, що причиною суїцидальної поведінки є страждання індивіда через невідповідність між його духовно-ціннісними орієнтаціями і духовно-ідейним станом суспільства. Едвін Шнейдман стверджував, що головним стрес-чинником у цьому випадку є фрустровані потреби.

Детальна характеристика суїцидальної поведінки передбачає опис внутрішньої і зовнішньої форми в її структурі [6, с.71]. Внутрішня форма складається із суїцидальних думок, задумів, намірів, уявлень та емоційних переживань, які охоплюють чуттєву складову особистості. Суїцидальні думки являють собою роздуми про безглуздість життя, про значимість власної смерті і про те, якими засобами та способами можна досягти кінцевої мети. Якщо індивід визначився та обрав час для здійснення суїциду, то в цьому випадку варто говорити про суїцидальні задуми, що, зі свого боку, формують суїцидальний намір. Він об'єднує прийняте рішення з вольовим компонентом, який спонукає до скоєння самогубства. До зовнішньої форми суїцидальної поведінки належать парасуїцид або суїцидальні спроби та завершені суїциди. Відмінність між цими поняттями полягає в тому, що спроба не завершується смертю. Здебільшого люди, яким не вдалося покінчити життя самогубством, шкодують про здійснений учинок, але частота втілення наступних суїцидальних намірів набагато перевищує середню.

## **НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ**

Згідно з періодизацією Г. Абрамової, підлітковий вік, як найскладніший етап життя, охоплює період від 11 до 17 років. У його межах виокремлено молодшу, середню та старшу вікові групи. Окреслений період характеризується переплетінням внутрішніх конфліктів та конфліктів із соціумом, що можуть спричинити виникнення суїцидальної поведінки, активність прояву якої починається з 14 років, а зникає після 19. Вона є особливою показною, специфічною реакцією на кризові і стресові ситуації. Водночас усі зміни, що відбуваються в житті підлітка, сприяють становленню та розвитку особистості: формується самооцінка, самосвідомість тощо. Притаманною для підлітків також є емоційна збудливість, негативізм, сумніви у своїх можливостях і собі, суперечливе почуття дорослості [9, с.201]. У підлітковому віці суїцидальна поведінка обумовлена специфічними психологічними та фізіологічними змінами, до останніх належить вплив сплеску гормонів. Причиною може слугувати будь-яка дрібниця, а імпульсивність у діях не враховує можливі стадії, переходячи одразу до здійснення вольового акту, тобто суїцидальної спроби. Підлітки емоційно нестійкі, реакція на ситуації, що спричиняють невдачі, є переважно неадекватною. Їм важко пояснити те, що вони відчують, з чим не можуть впоратися. Життя, на їхню думку, сповнене страждань, а смерть розглядається як вихід, звільнення від нестерпної реальності, яка є страшнішою за кінець існування. До категорії підлітків, що мають суїцидальні тенденції, відносять підлітків з: депресією, обдарованістю, поганою успішністю, вагітністю, адикціями у вигляді алкогольної, наркотичної залежності [1, с.27]. До цієї категорії також належать підлітки, які були жертвами насилля, свідками вчинення самогубства або самі скоювали суїцид.

Підліткам характерний особливий тип мислення, суть якого полягає у створенні ідеального світу на противагу реальності, у якій немає можливості



щось змінити [5, с.130]. У результаті виникає розчарування, утрачається здатність вирішувати проблеми, приймати рішення, зникають цілі, смисл життя, а також знижується його цінність. Майбутнє постає в негативному світлі. Цьому сприяють засоби масової інформації, фільми, серіали, що показують моделі поведінки в ситуаціях конфлікту, які майже не відповідають дійсності, не передбачають подолання труднощів конструктивними способами та пропагують неприпустимі методи досягнення цілей. До вирішення проблем додаються емоції. Варто пам'ятати, з якою метою дитина діє так або інакше. У випадку аутоагресивної поведінки підліток хоче, щоб йому допомогли. Таким чином він просить звернути на нього увагу, сподіваючись отримати підтримку з боку рідних, можливість поділитися власними переживаннями. Батьки, оточення здебільшого розцінюють цей прояв як щось незначне, що не потребує втручання. Але емоційна неврівноваженість може призвести до самогубства, навіть будучи неусвідомленою самим виконавцем вольової дії. Підлітки часто попереджають про свої задуми дорослих у вигляді різких фраз про смерть, роздумів про неї. Хоча смисл суїциду може суттєво відрізнятись залежно від мети, яку переслідує індивід:

1) Відмова від життя. Тобто мета полягає в припиненні існування. Підліток насправді хоче померти. Прикладом такого випадку є істинний суїцид.

2) Заклик. Проявляється у 90% випадків. Підліток хоче, щоб йому допомогли, але зусилля, які він прикладає для цього, недостатні, щоб змінити поточну ситуацію, яка його турбує.

3) Протест, формою якого є помста. Виражається при наявності конфлікту, агресії з боку оточення.

4) Покарання себе. Виявляється за наявності внутрішнього конфлікту, коли власне «Я» містить у собі суперечність. Наприклад, «Я-соціальне» та «Я-реальне».

5) Уникнення. Якщо підліток відчуває нестерпний біль або йому щось загрожує, він буде намагатися втекти від цієї реальності за допомогою самогубства. Але в цьому випадку наявна висока адекватна самооцінка, яка не залежить від зовнішнього впливу. У підлітковому віці характерними є естетичні переживання, референтна група та наявність життєвих цілей, компонент планування [5, с.59]. Перший містить уявлення суїцидента про переживання інших людей щодо вигляду його тіла після скоєння самогубства. Другий фактор представлений значимою людиною або навіть домашньою твариною, які, на думку індивіда, його цінують і не хотіли би втратити. Останній компонент у підлітків недостатньо розвинений, тому вони ставлять тільки найближчі цілі, щоб задовольнити актуальні, первинні потреби. Але побудова планів майбутнього та навички емоційної саморегуляції, а головне їх реалізація, допоможуть знизити вірогідність суїцидального ризику.

На думку суїцидолога Олени Вроно, підліток, який наважується на самогубство, переживає: по-перше, те, що він не може подолати труднощі; по-друге, самотність та нудьга є нестерпними; по-третє, нещастя ніяк не закінчуються [7, с.13]. За таких обставин йому необхідно побороти відчуття

втраченого контролю, неіснуючого майбутнього, відсутності сил щось змінити, які викликані невмінням спрогнозувати перебіг певних ситуацій та наслідки власних вчинків.

Суїцидальна поведінка – це психологічне явище, яке має безліч детермінант, але кожна з них може стати тією останньою крапкою при прийнятті остаточного рішення: позбавити себе страждань. Окреслений феномен, згідно з біопсихосоціальною теорією Д. Рубінштейна, виникає внаслідок взаємодії соціальних, біологічних та психологічних чинників. Науковці виокремлюють різні психологічні детермінанти, які призводять до виникнення досліджуваного нами виду аутоагресивної поведінки у підлітків. Найбільш поширеними серед них є, зокрема такі, як: емоційна нестійкість, самотність, низька самооцінка, імпульсивність, безнадійність, безпорадність, стрес, сугестивність, наслідування та зниження цінності життя. Емоційна нестійкість із роздратованістю та зі зниженим настроєм є віковою особливістю підліткового періоду, яка характеризується гострою реакцією на будь-які події, частою зміною настрою через незначні причини, неспроможністю переборювати надмірну збудливість, проявляти силу волі, витримку, самоконтроль. Негативні емоційні переживання є болісними для підлітка і викликають відчуття сильного напруження, дискомфорту. Через невміння контролювати власні емоції він починає зациклюватися на них, заглиблюватися у власний внутрішній світ, вважати своє життя нікчемним та таким, що не приносить результатів. Варто зазначити, що безвихідь, невизначеність, нездатність впоратися з труднощами – усе це спричиняється будь-яким дисгармонійним емоційним станом. Таким чином, самогубство являє собою вихід із певної ускладненої ситуації, а головний його сенс полягає в тому, щоб зняти емоційне напруження, породжене нею. Щодо імпульсивності, стресу, безпорадності і безнадійності як складових депресії – ці чинники безпосередньо стосуються емоційної сфери.

Підліток, потрапляючи в складні життєві стресові ситуації, через відсутність досвіду, незрілість психіки не може впоратися з ними. А негативна оцінка подій спричиняє переживання, силу яких він не здатен регулювати. Ситуаціями, що спричиняють стрес, можуть бути зміни, які відбуваються як на тілесному рівні, так і на рівні емоційному (наприклад, невпевненість у собі, тиск з боку рідних, закінчення школи, здача іспитів та інше). Невміння контролювати власні емоційні реакції призводить до виникнення такої риси характеру, як імпульсивність, що проявляється при першому спонуканні у швидких діях, які часто є неусвідомленими. Цей фактор може бути небезпечним при прийнятті рішення скоїти самогубство без наявності раніше намірів, задумів, чіткого плану, адже будь-який незначний подразник може відіграти останню роль: конфлікт з батьками, учителями, критика, перше кохання, непорозуміння з друзями, особливо, якщо це референтна група для підлітка, тощо. Іншим психологічним чинником суїцидальної поведінки є самотність – емоційне переживання незадоволеної потреби в міжособистісній взаємодії з іншими. Вона сприяє розвитку самосвідомості і є новоутворенням

підліткового періоду. Підліток одночасно хоче і відокремитися, і належати до певної групи.

Не відчуваючи підтримки від батьків, їхнього розуміння, не маючи друзів зі спільними інтересами, він починає відчувати себе самотнім, з'являються думки про власну непотрібність, покинутість. Суїцидальні тенденції сформується в тому випадку, якщо підліток не зможе контролювати власну активність або не володіє навичками саморегуляції. Самотність приносить зміни у звичну життєдіяльність індивіда і впливає на його активність. Особливо окреслене психологічне явище проявляється у віртуальному світі, який вимагає розірвання взаємостосунків у реальному. Маючи бажання поділитися своїми негативними переживаннями з людьми за допомогою соціальних мереж, підліток може наштовхнутися на інформацію про позитивні сторони самогубства: життя за власними правилами, виклик суспільству. Тобто він є найбільш чутливим до таких даних, що проявляється в сугестивності. Інші можуть скористатися його психічним станом і пропагувати суїцид як певну норму, тим самим підштовхуючи підлітка до здійснення вольового акту. Наслідування, зі свого боку, проявляється у копіюванні певних дій, поведінки відомих людей або персонажів літературних творів. Прикладом є ефект Вертера – термін введений Девідом Філіпсом для позначення імітаційних самогубств [4, с.112]. Психологічною детермінантою суїцидальної поведінки є самооцінка – інше новоутворення цього віку, компонент самосвідомості. Вона характеризується нестабільністю, нецілісністю і тісно пов'язана з переживанням самотності.

Самооцінка підлітка залежить від соціального середовища і від внутрішньої оцінки, власного досвіду. Невпевненість у собі, власних здібностях, можливостях чи, навпаки, неадекватно високий її рівень, поглиблюють негативні переживання, призводять до виникнення внутрішніх конфліктів або конфліктів із соціумом. У підлітковому віці уявлення про смерть не передбачають летального результату, тому цінність життя знижується, але не усвідомлюється. Також цьому сприяють самооцінка, егоцентризм, що лише посилюють негативні переживання стосовно відповідної ситуації. Особливо дане явище поширене серед підлітків, що мають ігрову залежність. Віртуальний світ, з точки зору екзистенціалізму, надає підлітку відчуття свободи на протипагу реальності, яка нав'язує обов'язковість підпорядкування суспільству. Але він також створює перед підлітком проблему сенсу життя, яка вирішується через реальне спілкування, творчість. Якщо зникають цінності та смисл життя, то на протипагу їм або з'являються суїцидальні думки, або за їх наявності вже, підвищується суїцидальна активність дитини. Для молоді, яка живе у віртуальності, сенс життя полягає в задоволенні потреби в матеріальних ресурсах, в увазі до власної особистості, у пошуках розваг, емоцій в мережі Інтернет. Отже, основними психологічними чинниками суїцидальної поведінки в підлітковому віці є емоційна нестійкість, самотність, зниження цінності життя, низька самооцінка, імпульсивність, безнадійність, безпорадність, стрес, сугестивність, наслідування.

## РОЗДІЛ II. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Одна з основних функцій системи освіти полягає в підготовці підростаючого покоління до самостійного життя. Сучасні наукові дані переконливо свідчать, що результат позитивно спрямованого дитячого досвіду: довіра до світу, відкритість, сміливість, готовність до співпраці – забезпечують основу для позитивної самореалізації особистості, яка формується.

Суїцидальні дії у дітей часто бувають імпульсивними, ситуативними і не плануються заздалегідь. Спроби суїциду є наслідком непродуктивної (захисної) адаптації до життя – фіксована, негнучка побудова людиною або родиною відносин між собою, зі своїми близькими і зовнішнім світом на основі дії механізму відчуження: спроб вирішити важку життєву ситуацію непридатними, неадекватними способами. Своєчасна психологічна допомога, участь, надана підліткам у важкій життєвій ситуації, допомогли б уникнути трагедій. Зважаючи на недостатню розробленість та систематизацію практичних блоків корекційно-розвиткових програм щодо роботи з підлітками, які мають високий рівень схильності до суїцидальної поведінки та вчинків, було розроблено корекційно-розвиткову програму «Моє життя прекрасне».

**Мета запропонованої програми** полягає у:

формуванні у здобувачів освіти позитивної адаптації до життя та досягненні відносно стійких урівноважених відносин між собою, забезпеченні усвідомленого ставлення до власного емоційного світу;

розширенні знань учнів про вміння знаходити шляхи вирішення складних життєвих ситуацій, розпізнанні ознак небезпеки та допомоги собі та іншим виходити з кризових ситуацій;

контролю своєї поведінки та впливу на неї;

зміні внутрішньої установки щодо реагування на тривожні моменти життя;

піднятті рівня особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії;

формуванні відчуття захищеності, набутті навичок емоційної саморегуляції;

підвищенні рівня самооцінки та прийняття себе.

**Завдання програми:**

- виявлення учнів, які потребують допомоги та підтримки;
- створення безпечного середовища для дітей;
- вивчення особливостей психолого-педагогічного статусу кожного учня з метою своєчасної профілактики й ефективного вирішення проблем, що виникають у психічному стані, спілкуванні, розвитку та навчанні;
- зняття стресового стану;

- мінімізація та намагання повного усунення причин психологічного характеру, які лежать в основі виникнення деструктивної поведінки;
- оволодіння учасниками психотехнологій перебудови негативних установок в особистісно значимі та розвивальні;
- усвідомлення власних потреб;
- корегування негативних емоцій за допомогою використання прийомів регулювання свого емоційного стану;
- формування адекватної самооцінки;
- навчання способів цілеспрямованої поведінки, внутрішнього самоконтролю і стримування негативних імпульсів;
- формування позитивної моральної позиції, життєвих перспектив та планування майбутнього;
- розширення знань учасників про методи самостійної регуляції власних емоційних станів;
- активізація процесів усвідомлення, навчання керування своїми емоціями і поведінкою;
- підвищення рівня впевненості підлітків у собі, формування їх адекватної самооцінки;
- розвиток рефлексії, почуття відповідальності за результати своїх дій, виховання волі;
- формування позитивного образу «Я», унікальності та неповторності не тільки власної особистості, а й інших людей.
- стратегії виходу з кризової ситуації;
- пошук індивідуальних і групових стратегій подолання негативних переживань і почуттів.

**Очікувані результати після проходження програми:**

- сприяння подоланню і зниженню рівня схильності до суїцидальної поведінки та вчинків і розвитку навичок емоційної саморегуляції;
- набуття вміння знаходити внутрішні ресурси для підвищення впевненості у собі;
- розвиток навичок впевненої поведінки;
- установка на досягнення емоційної стабільності, власної професійної реалізації та особистісного зростання;
- визначення чіткої життєвої позиції та планів на майбутнє.

**Форми роботи:** групова або індивідуальна (за потребою). За необхідності програма може бути доповнена різними видами вправ і технік.

**Кількість учасників програми:** 1-12 осіб.

**Вікова категорія:** здобувачі освіти підліткового віку, які потребують корекційно-розвиткової роботи щодо попередження вчинення суїцидальних вчинків та самогубства.

**Загальна тривалість програми:** 24 год 53 хв.

**Тривалість корекційно-розвиткового етапу:** 12 год 53 хв.

**Вимоги до спеціаліста, який упроваджує програму:**

Програма впроваджується практичним психологом закладу освіти, який має відповідну фахову освіту та має знання вікових особливостей учнів і практичні навички щодо роботи з дітьми відповідної категорії.

**Обов'язкові професійні практичні навички:**

- володіє методикою та практикою проведення тренінгових та корекційно-розвиткових занять;
- знає основні арттерапевтичні, тілесно орієнтовані, релаксаційні техніки;
- орієнтується на актуальний рівень розвитку і потенційні можливості учнів;
- робить позитивний прогноз подальшої корекції та розвитку;
- володіє технікою встановлення довірливих відносин на основі безоціночних суджень і прийняття учнів такими, якими вони є;
- організовує зворотний зв'язок; уникає нав'язування власного досвіду.

Практичний психолог також має володіти такими особистісними якостями:

- компетентність;
- спостережливість;
- загальна інтелектуальність;
- комунікабельність;
- гнучкість поведінки;
- коректність;
- стресостійкість;
- розвинена рефлексія;
- емпатія;
- вміння мотивувати.

Опис строків та послідовності етапів реалізації програми:

Етапи реалізації програми:

I. Первинна діагностика (первинна діагностична робота перед корекційно-розвитковим етапом) – 3 год;

II. Наставовний (консультації за результатами діагностики та з учнями, які в минулому мали суїцидальні вчинки) – 3 год;

III. Корекційно-розвитковий (12 занять) – 12 год 53 хв.

IV. Повторна діагностика (повторна діагностична робота після проходження корекційно-розвивального етапу з метою оцінки ефективності програми) – 3 год;

V. Робота за наслідками (консультації для учасників програми після її закінчення) – 3 год.

Робота за програмою починається після діагностики та за згодою батьків чи законних представників учнів. Рекомендована частота занять: 1 раз на тиждень (протягом 12 тижнів).

Вимоги до матеріально-технічного забезпечення, яке необхідне для реалізації програми.

**Вимоги до приміщення:**

- просторе, затишне, тепле, зручне для роботи;

- рекомендований поділ на дві зони: робочу та релаксаційну;
- має достатнє природнє та штучнє освiтлення;
- звукова iзоляцiя;
- наявнiсть кiмнатних рослин;
- робочi мiсця для учасникiв – столи, стiльцi, якi зручно перемiщуються по кабiнету;
- килимове покриття;
- доступ до мережi Internet.

Матерiали та обладнання, необхiднi для реалiзацiї програми:

- флiпчарт;
- комп'ютер з доступом до мережi Internet;
- папiр формату А4;
- 2 ватмани;
- кольоровi стiкери;
- кольоровi оливцi;
- ручки;
- фарби;
- пензлики;
- клубок з нитками для в'язання;
- шматочки тканини;
- голки та нитки для шиття;
- тестовi бланки до методик (див. I та IV етапи);
- роздатковий матерiал до занять.

## ТЕМАТИКА ТА СТРУКТУРА КОРЕКЦIЙНО-РОЗВИТКОВИХ ЗАНЯТЬ

Етап	Назва програми	Методики, технологiї та форми роботи	Кiлькiсть годин
I	<u>Первинна діагностика</u>	<p><b><u>Первинна діагностика:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Карта виявлення ризику суїцидальності В. Прийменко.</li> <li>2. Методика Шуберта «Діагностика рівня готовності до ризику».</li> <li>3. Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру в підлітків (О. Лічко, С. Подмазін).</li> <li>4. Опитувальник депресивності Бека.</li> <li>5. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).</li> <li>6. Методика визначення нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації у стресі «Прогноз».</li> <li>7. Проективна методика «Малюнок сім'ї».</li> </ol>	3
II		Консультації за результатами діагностики та з	3

	<u>Настановчий</u>	учнями, які в минулому мали суїцидальні вчинки.	
III	<u>Корекційно-розвитковий</u>	Програма групової або індивідуальної роботи, складена з використанням арттерапевтичних, тілесно орієнтованих технік та візуалізацій, а також аутогенного тренування. Складається з 12 занять від 50 хв. до 1 год 20 хв.	<b>12 год 53 хв</b>
IV	<u>Повторна діагностика</u>	Повторна діагностика з метою оцінки ефективності програми. (Див. пакет методик I етапу).	<b>3</b>
V	<u>Робота за наслідками (оцінка ефективності)</u>	Консультація (за наслідками участі у програмі).	<b>3</b>
<b><u>Загальна кількість годин</u></b> <b><u>24 год 53 хв.</u></b>			

**В основу запропонованої програми покладено такі психологічні принципи:**

а) особистісна орієнтованість – спрямованість пропонованого матеріалу на особистісні якості підлітка;

б) проблемність запропонованих завдань – постановка завдань проблемного характеру, орієнтованих на актуалізацію знань і досвіду учасників;

в) рефлексивна спрямованість завдань – осмислення, аналіз учасниками свого досвіду, переживань;

г) системність – формування і використання нових умінь і навичок у діяльності;

д) комплексність – використання в корекційній програмі різноманітних методів, спрямованих на усвідомлення і збільшення позитивних сторін особистості та виправлення девіантної поведінки особистості.

**Основні методи роботи та технології реалізації:**

Ураховуючи вікові особливості підлітків і рекомендовані технології роботи з ними, у програмі передбачено використання таких методів:

- методи перебудови мотиваційної сфери і самосвідомості: об'єктивне переосмислення своїх чеснот і недоліків, переорієнтація самосвідомості, переконання, прогнозування негативної поведінки;

- методи попередження негативної і стимулювання позитивної поведінки: усвідомлення переваг конструктивної поведінки, формування позитивної



перспективи, заохочення; відпрацювання на рівні рефлексів конструктивних навичок позбавлення агресії;

- методи перебудови життєвого досвіду: обмеження, перенавчання, переключення, регламентація способу життя, цілепокладання.

**Для реалізації методів використовувалися такі вправи:**

- вправи-привітання і прощання, що дозволяють згуртувати здобувачів освіти та залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність;

- використання різних напрямів арттерапії: казкотерапія (переказ, складання та аналіз казок, придумування їх кінцівок, інсценування), ізотерапія (малюнкова терапія);

- ресурсні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження, сприяють створенню невимушеної атмосфери;

- вправи-руханки, що впливають на емоційний стан учнів, рівень їх активності, стимулюють до продуктивної діяльності;

- творчі вправи, що допомагають самореалізації та самоактуалізації;

- релаксаційні вправи, які допомагають зняти психоемоційне напруження;

- процес колективного висловлення думок, розв'язання завдань, у якому психолог виконує роль фасилітатора. Він керує процесом: сприяє встановленню конструктивної комунікації у процесі обговорення питань, спрямовує роботу учасників на пошук рішення, забезпечує дотримання норм взаємодії й регламенту, інтенсифікує обмін інформацією й досвідом, активізує групу за допомогою запитань, реагує на висловлювання кожного учасника тощо.

Ритуали привітання і прощання є важливим моментом роботи з групою, що дозволяють згуртувати учнів, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність, створити атмосферу групової довіри та прийняття, що надзвичайно важливо для плідної роботи. Вони можуть бути придумані самою групою у процесі обговорення або запропоновані психологом. Ритуали виконуються на кожній зустрічі, у них повинні брати участь усі діти. З часом контроль за їх виконанням переходить від дорослого до членів групи.

Вправи-руханки є засобом впливу на емоційний стан здобувачів освіти, рівень їх активності, стимулюють залучення до продуктивної діяльності. Розминка може проводитися не тільки на початку заняття, але і між окремими вправами, а також у тому випадку, коли психолог відчуває необхідність змінити емоційний стан дітей. Вправи для розминки добираються з урахуванням змісту та завдань конкретного заняття. Основний зміст заняття є сукупністю вправ і прийомів, спрямованих на вирішення завдань корекційно-розвивального комплексу. Послідовність вправ передбачає зміну видів діяльності та психофізіологічних станів дітей: від етюдів, мініоповідань, вправ на розвиток мімічної та пантомімічної виразності до арттерапевтичних напрямів діяльності; від складних, напружених вправ до релаксації тощо. Вправи використовуються з урахуванням фактора стомлюваності учнів. Вправ не повинно бути занадто багато, розпочинати та завершувати заняття бажано однією з найулюбленіших вправ дітей. Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку заняття в двох

аспектах: емоційному (що сподобалось – не сподобалось, було добре – погано і чому) і смислового (чому це важливо, навіщо ми це робили). Рефлексія наприкінці заняття дає здобувачам освіти змогу за допомогою дорослого відповісти на питання (для чого це потрібно, як це може вплинути на вас у подальшому).

## СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

<b>№ з/п</b>	<b><u>Види робіт</u></b>	<b><u>Орієнтовна тривалість</u></b>	<b><u>Ресурсне забезпечення</u></b>
<b>Заняття 1 «Знайомство, налаштування на роботу за програмою».</b>			
1.1.	Вступне слово психолога.	5 хвилин	Назва програми
1.2.	Вправа «Знайомство».	5 хвилин	
1.3.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
1.4.	Вправа «Очікування».	5 хвилин	Ватман із зображенням мішечка, липкі папірці, маркери.
1.5.	Вправа «Правила роботи групи».	10 хвилин	Ватман, маркери.
1.6.	Вправа «Хто я?»	15 хвилин	Листки А4, маркери, фломастери.
1.7.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
1.8.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 2 «Емоції в житті людини».</b>			
2.1.	Вправа - привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
2.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
2.3.	Інформаційне повідомлення з відпрацюванням прийомів «Як ми можемо керувати своїм емоційним станом».	5 хвилин	
2.4.	Вправа «Намалюй свій настрій».	15 хвилин	Папір формату А4, кольорові олівці, фарби.
2.5.	Вправа «Без маски».	15 хвилин	Картки з надрукованими незакінче-

			ними реченнями.
2.6.	Вправа-візуалізація «Ліфт».	7 хвилин	
2.7.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	
2.8.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 3 «Закріплення навичок керування власними емоціями».</b>			
3.1.	Вправа-привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
3.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
3.3.	Вправа «Королівство емоцій».	15 хвилин	Папір формату А4, кольорові олівці, фарби.
3.4.	Вправа «Позитивні відчуття».	15 хвилин	Папір формату А4, кольорові олівці, фарби.
3.5.	Руханка «Оплески».	5 хвилин	
3.6.	Вправа «Дзеркало».	10 хвилин	
3.7.	Вправа «Прорекламуй».	10 хвилин	
3.8.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
3.9.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 4 «Розвиток і закріплення навичок і дій у стресовій ситуації».</b>			
4.1.	Вправа-привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
4.2.	«Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
4.3.	Вправа «Стаканчик».	10 хвилин	Пластиковий стакан.
4.4.	Інформаційно-практичний блок. Мінілекція «Поняття стресу, його ознаки і стадії; основні поради щодо подолання та профілактики стресу».	10 хвилин	
4.5.	Вправа «Море».	12 хвилин	
4.6.	Робота в групах «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?»	10 хвилин	Папір формату А4, ручки.
4.7.	Вправа «Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями».	7 хвилин	
4.8.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).

			штрих-коду).
4.9.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 5 «Шляхи вирішення складних життєвих ситуацій».</b>			
5.1.	Вправа-привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
5.2.	«Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
5.3.	Вправа «Список проблем».	20 хвилин	Папір формату А4, ручки.
5.4.	Вправа «Дерево».	10 хвилин	
5.5.	Вправа «Незакінчена казка».	25 хвилин	Папір формату А4, ручки.
5.6.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
5.7.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 6 «Відновлення власних ресурсів».</b>			
6.1.	Вправа-привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
6.2.	«Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
6.3.	Інформаційне повідомлення «Ресурси особистості».	5 хвилин	
6.4.	Групова робота «Ресурси в нашому житті».	20 хвилин	Кольорові стікери, папір формату А4, ручки.
6.5.	Вправа «Мої ресурси».	10 хвилин	Папір формату А4.
6.6.	Вправа-руханка «Погода в Занзібарі».	5 хвилин	
6.7.	Практики для відновлення ресурсу. Вправа «Подушка безпеки».	25 хвилин	Папір формату А4, кольорові олівці, фарби, одноразові стаканчики, пензлики.
6.8.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
6.9.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 7 «Моя індивідуальність та мої ресурси».</b>			
7.1.	Вправа-привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	

7.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
7.3.	Притча «Кавові зерна».	10 хвилин	
7.4.	Вправа «Я- минуле, Я-теперішнє, Я-майбутнє».	35 хвилин	Папір формату А4, кольорові олівці.
7.5.	Вправа «5, 4, 3, 2, 1».	3 хвилини	
7.6.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
7.7.	Рефлексія заняття.	3 хвилини	
<b>Заняття 8 «Формування адекватного рівня самооцінки».</b>			
8.1.	Вправа-привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
8.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
8.3.	Вправа «Сонячні промінчики».	15 хвилин	Малюнок сонця, папір формату А4, кольорові олівці, ручки.
8.4.	Міні-лекція «Психологічна рівновага і самооцінка».	5 хвилин	
8.5.	Обговорення притчі «Віслик».	10 хвилин	
8.6.	Вправа «Маленькі добрі справи».	7 хвилин	
8.7.	Вправа «За що я ціную себе та інших людей».	15 хвилини	
8.8.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
8.9.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 9 «Переосмислення власної самоцінності».</b>			
9.1.	Вправа-привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
9.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
9.3.	Техніка «Жила-була дівчинка (хлопчик) не схожа(ий) на мене» (автори: І. Маякова та Н. Шамілова).	50 хвилин	Кольорові нитки для в'язання, папір формату А4, клей, нитки для шиття, голки.
9.4.	Вправа «Суперечка мудреців».	10 хвилин	

9.5.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
9.6.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 10 «Життя людини – найвища цінність».</b>			
10.1.	Вправа – привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
10.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
10.3.	Казка Д. Соколова (аналіз та обговорення).	7 хвилин	
10.4.	Вправа «Життя- це...»	20 хвилин	Два ватмани, два маркери чорного та червоного кольору.
10.5.	Вправа «Заради чого варто жити?»	10 хвилин	Вирізані з паперу долоньки, маркери різних кольорів.
10.6.	Вправа «Мій Всесвіт».	20 хвилин	Папір формату А4, кольорові олівці.
10.7.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
10.8.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	
<b>Заняття 11 «Моє майбутнє».</b>			
11.1.	Вправа – привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
11.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	
11.3.	Вправа «Моє майбутнє».	30 хвилин	Папір формату А4, кольорові олівці.
11.4.	Вправа «Візитка для продюсера».	25 хвилин	Папір формату А4, маркери, кольорові олівці.
11.5.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	
11.6.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	Мобільний телефон (сканер QR і штрих-коду).
<b>Заняття 12 «Підсумкове заняття».</b>			
12.1.	Вправа – привітання «Привіт по колу».	3 хвилини	
12.2.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	
12.3.	Вправа «Валіза в дорогу».	25 хвилин	Папір формату А4,

			маркери, ручки.
12.4.	Вправа – візуалізація «Небо».	7 хвилин	
12.5.	Вправа «Ланцюжок, який об'єднує».	20 хвилин	Клубок з нитками.
12.6.	Вправа «Інтерактивний градусник».	2,5 хвилини	
12.7.	Рефлексія заняття.	5 хвилин	

### **Структура заняття:**

Кожне заняття містить такі елементи:

1. Вступний блок – традиційне вітання (вправи, які сприяють активізації, створенню доброзичливої атмосфери, підвищенню рівня згуртованості групи).
2. Основний блок – ігри, техніки, вправи та перегляд короткометражних мультфільмів з обговоренням, вправи-візуалізації та техніки на опанування навичок оптимізації емоційного стану.
3. Завершальний блок – рефлексія заняття: обмін думками та емоціями.

\* Конспекти занять та додатки за посиланням:

<https://drive.google.com/file/d/1qnJ4YCIQX6ytYHPfCFh3p3zjgt5QpyuO/view?usp=sharing>

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості та життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів /укл. Д.Д. Романовська, М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.
2. <https://imzo.gov.ua/psycholohichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/informatsijna-baza-psycholohiv-ta-sotsialnyh-pedahohi/navchalno-metodychni-materialy-dlya-psycholohiv/psychodiahnostychna-robota/>
3. <https://sites.google.com/view/centrprppsmr/кейс-педагога/профілактика-суїцидальних-тенденцій>
4. <https://imzo.gov.ua/dokumenti/listi-mon-ukrayini/>
5. <http://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2021/>
6. <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03>
7. <https://psychologdcpp.in.ua/wp-content/uploads/2021/09/>
8. <https://kvpv.co.ua/uk/vykhovannia/profilaktychni-prohramy/516-doroslishaj-na-zdorov-ya>

## РОЗВИВАЄМОСЯ НАВЧАЮЧИСЬ!

### **КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИТКОВА ПРОГРАМА (ПСИХОЕМОЦІЙНА АДАПТАЦІЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ НУШ)**

*Гриджук Н.О.*, практичний психолог  
Інгульського ліцею  
Устинівської селищної ради

#### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

**Актуальність.** Вступ дитини до школи — це переломний момент у житті кожної дитини, адже із появою процесу навчання спосіб життя дитини повністю змінюється. Якщо раніше дошкільники жили у безтурботній, безпечній, ігровій атмосфері, то зі вступом до школи, дитина потрапляє в життя, сповнене безліччю вимог, обов'язків та обмежень.

Початок шкільного навчання для кожної дитини є великим стресом: не зважаючи на високу мотиваційну готовність, дошкільники переживають тривогу, розгубленість та напругу. Освітня діяльність вимагає мобілізації всіх психічних і психофізіологічних зусиль дитини задля того, щоб опанувати потрібні вміння, навички, пристосуватися до нового режиму дня, знайти своє місце серед однокласників, установити взаємовідносини з учителем. Зміни, що відбуваються у психіці дитини в початковий період освоєння навчальної діяльності, відображають процес її адаптації.

Сьогодні діти відчувають яскраво виявлені психологічні труднощі при адаптації до шкільного життя. Рівень дезадаптації школярів і форми її виявлення різноманітні: незначні мотиваційні порушення, поведінкові порушення, повна відмова відвідувати школу. На момент навчання у школі і період первинного засвоєння вимог, які висуває нова соціальна ситуація, зростає поширеність невротичних реакцій, нервово-психічних та соматичних розладів порівняно з дошкільним віком.

Таким чином, потреби школи вимагають визначення шляхів зниження емоційної дезадаптації молодшого школяра як негативного явища, яке перешкоджає сучасній соціалізації дитини, повноцінному формуванню її особистості.

Від благополуччя адаптаційного періоду під час вступу до школи значною мірою залежить також успішність подальшої соціальної діяльності дитини.

Періоду адаптації до школи, пов'язаного з пристосуванням до її основних вимог, не оминає жоден першокласник, однак тривалість його неоднакова: в одних — місяць, в інших — одна чверть, ще в інших — весь



перший навчальний рік. Така відмінність обумовлена індивідуальними особливостями самої дитини, тими передумовами опанування навчальної діяльності, що є у неї.

Проблему шкільної адаптації слід віднести до однієї з найбільш серйозних соціальних проблем сучасності, що вимагає вже не стільки поглибленого вивчення, скільки пошуку продуктивного рішення на практичному рівні.

Актуальність обраної теми визначається тим, що інтенсифікація навчальної діяльності, що спостерігається останніми роками, а також перетворення в соціально-економічній сфері змінили умови життя дітей і визначили необхідність повторного поглибленого аналізу пристосованої діяльності дитини під час вступу до школи і соціально-психологічної практики, пов'язаної зі шкільною адаптацією.

Програма «Розвиваємося навчаючись» розрахована на роботу з групою дітей, які можуть мати труднощі навчання в школі. Вона спрямована на профілактику та розвиток емоційно-вольової сфери, комунікативних навичок, уважності, просторових уявлень, формування розумового плану дій та мовленнєвих функцій, продуктивності психічної діяльності.

Групові заняття проводяться в ігровій формі та передбачають завдання, що стимулюють розвиток дитини. Спілкування в групі розвиває межі бачення дитиною власних можливостей.

Створення ситуацій успіху виявляє здатність дитини до самоактуалізації та ефективнішого засвоєння знань.

## **ОСНОВНА МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ**

**Мета програми** – удосконалення комунікативних навичок, уважності, просторових уявлень, формування розумового плану дій та мовленнєвих функцій, розвиток продуктивності психічної діяльності; сприяння ефективній профілактиці труднощів й відхилень у процесі адаптації дитини; формування адаптаційного потенціалу першокласників.

### **Завдання:**

- сформувати позитивне ставлення дитини до школи;
- навчити розуміти навчальний матеріал, який пояснює вчитель;
- підвищити рівень самооцінки дитини;
- розвинути вміння адекватно виражати свої почуття;
- сформувати вміння працювати у групі;
- створити сприятливий соціально-психологічний клімат у колективі.

### **Особливості впровадження для учнів**

#### **Організація занять:**

Програма розрахована на 8 занять;

Кількість занять на тиждень – 1;

Тривалість занять – 30 – 35 хв;

Термін реалізації – жовтень-листопад;  
Кількість дітей у групі – не обмежено;  
Вікова категорія – 6 – 7 років.

Зміст занять для учнів 1 класів подано в інтерактивній формі. З метою розвитку учнів як повноцінних особистостей заняття побудовані у вигляді дослідження тематичної інформації. Під час занять учні знайомляться з інформацією, оцінюють інформацію, порівнюють її з наявними знаннями, роблять висновки.

**Очікувані результати:**

- діти виявляють активний пізнавальний інтерес до життя;
- керують власною поведінкою, емоціями;
- мають позитивну самооцінку та розуміють свою соціальну відповідальність у партнерських взаємовідносинах з оточенням;
- усвідомлюють свої переживання;
- комунікують з усіма учасниками освітнього процесу;
- активно цікавляться життям;
- мають низький рівень тривожності;
- мають високий рівень адаптаційного потенціалу.

\* Тренінги за посиланням:

[https://drive.google.com/file/d/1gTBKHuHF7b4kGBV\\_5nPtJvMLVeQM5x2g/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1gTBKHuHF7b4kGBV_5nPtJvMLVeQM5x2g/view?usp=sharing)

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баженова Л. Адаптація дитини шестирічного віку до навчання у школі/ Л. Баженова // Психолог. 2003. № 29-32.
2. Мартиненко О.А. Корекція дезадаптивної поведінки молодших школярів. Х.: Вид-во «Ранок», 2011. 176 с.
3. Робоча книга працівника психологічної служби: практичний посібник – Т.1.: Адаптація дітей до навчально-виховного процесу/ наук.ред.: В.Г. Панок, авт.кол. 1 т.: Н. Сосновенко, А. Тінякова. К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2014. 112 с.
4. Сидоренко Н. О. Перший раз у перший клас: адаптація дітей до навчання у школі / Н. Сидоренко. К.: Шк.світ, 2009.
5. <https://nus.org.ua/articles/rankova-zustrich-shho-tse-i-navishho/>
6. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
7. <https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvitkova-programa-adaptaciya-pershoklasnikiv-nush-172161.html>
8. <https://urok.osvita.ua/materials/psychology/28980/>
9. <https://nus.org.ua/articles/adaptatsiya-do-shkoly-yak-dopomogty-pershachkam-pyatyklasnykam-i-ne-tilky-vpevnenno-pochaty-navchannya/>

## УМІННЯ ВЧИТИСЬ – ЗАПОРУКА УСПІХУ!

### (ТРЕНІНГ)

*Ларіонова О.М., практичний психолог  
Дмитрівського ліцею імені Т.Г. Шевченка  
Дмитрівської сільської ради  
Кропивницького району Кіровоградської  
області*

### ВСТУП

*Людина, що не знає нічого,  
може навчитися, справа  
тільки в тому, щоб запалити в  
ній бажання вчитися.*

*Д. Дідро*

Раніше люди впродовж усього життя користувалися знаннями, набутими у середній та вищій школі. У ХХІ столітті цього замало, адже розвиток технологій відбувається стрімкими темпами. «Період напіврозпаду» деяких спеціальностей не перевищує двох років. Це означає, що набуті у закладах вищої освіти знання можуть наполовину втратити свою актуальність уже за два роки після отримання диплома. Якщо людина припинить учитися, її фаховий рівень швидко знизиться.

В інформаційному суспільстві безперервне оновлення знань та вміння їх застосовувати набуває першочергового значення. Необхідність навчання впродовж життя існує для всіх професій та передусім для тих, що пов'язані з високими технологіями – комп'ютерами, засобами зв'язку, біотехнологіями.

Уже нині цінується не так існуючий багаж знань, як уміння обробляти значні обсяги інформації, знання іноземних мов і комп'ютерних технологій. Актуальним стає вміння критично мислити, що допомагає орієнтуватися в океані інформації, відрізняти факти від міфів та рекламних повідомлень. Надзвичайної ваги набуває креативність – здатність мислити творчо і нестандартно, знаходити оригінальні рішення, продукувати нові ідеї.

Та найважливішим є вміння вчитися самостійно, без зайвого напруження, отримуючи задоволення від навчання.

Мотивація до навчання – одна із головних умов успішної реалізації завдань освітнього процесу. Вона не тільки сприяє розвитку

інтелекту, але і є рушійною силою вдосконалення особистості в цілому. Формування мотивації учнів до навчально-пізнавальної діяльності є однією з ключових проблем сучасної школи. Її актуальність обумовлена оновленням змісту навчання, визначенням пріоритетності завдань формування у школярів прийомів самостійного набуття знань, пізнавальних інтересів, життєвих компетенцій, активної життєвої позиції.

Добре «вмотивована дитина» – це завжди радість. Як правило, школярі більш активно проявляють себе саме в початковій школі. Під час уроків у таких дітей рука весь час спрямовується вгору. Вони зацікавлені навчанням, із задоволенням відвідують навчальний заклад, де все нове, незвідане, а тому й цікаве. З часом, на жаль, інтерес до навчання зменшується, що пояснюється низкою об'єктивних і суб'єктивних чинників.

Аналіз успішності учнів закладів загальної середньої освіти дозволяє діагностувати – середній показник навчальних досягнень школярів з року в рік упевнено знижується (пік – 7-8 класи).

Навчання для багатьох учнів перетворюється на своєрідне насильство, адже навчальний процес – це діяльність, що передбачає систематичну та наполегливу працю учня, а це, зі свого боку, суперечить природнім потребам дитини, часто не збігається з її інтересами, а інколи й здібностями. Саме прагнення до самостійності свідомо й підсвідомо керує поведінкою старшокласників.

Проте після закінчення шкільної освіти, коли людина потрапляє у вирій різноманітних проблем, колишні випускники, шукаючи причини негараздів та труднощів, починають звертатись до свого учнівського минулого, усвідомлюючи неможливість повернення дорогоцінного часу, який повинні були використати на навчання.

**Метою** програми «Уміння вчитись – запорука успіху» є усвідомлення та аналіз підлітками власних здібностей, інтересів, причин зниження мотивації до навчання та знаходження ресурсів, форм і методів, які спонукатимуть старшокласників до ефективної інтелектуальної діяльності, що забезпечить їм у майбутньому успішну реалізацію у суспільстві.

### **ЗАВДАННЯ:**

- створити умови для самореалізації особистості, утвердження принципів загальнолюдської моралі;
- активізувати мислення учнів, розвиток аналітичних здібностей, відпрацювання навичок групової роботи, комунікативних здібностей, усвідомлення власної ролі в побудові свого успішного майбутнього;
- поглибити знання учнів про індивідуально-психологічні особливості людини; визначити чинники, що впливають на мотиваційну діяльність, розвивати адекватну самооцінку та соціально-комунікативні

навички;

- розвивати вміння прогнозувати свої життєві перспективи, визначати ті знання, уміння та навички, які необхідні для досягнення мети;
- формувати в учнів уявлення про поняття «успіх», чинники, що визначають успішність людини у житті;
- формувати відповідальність за своє майбутнє, здатність установлювати власні цілі, навички прогнозування та планування майбутнього.

Зміст тренінгового курсу «Уміння вчитись – запорука успіху» складається з 10 занять. Кожне заняття має власну мету і в сукупності спрямоване на досягнення загальної мети.

Відповідно до мети, функцій, принципів сучасної освіти навчально-методичні матеріали містять такі основні компоненти:

- **інформаційний** – поєднує в собі пізнавальну, ціннісну, розвивальну складові; надає досвід пізнавальної діяльності, під час якої засвоюються знання, уміння, навички;
- **комунікативний** – надає досвід міжособистісного спілкування;
- **рефлексивний** – розвиває у підлітків самопізнання, здатність до рефлексії та оволодіння способами самовдосконалення, морального самовизначення; формує життєву позицію як систему особистісних цінностей. Кожний компонент у змісті програми виконує свої специфічні функції, які, разом з тим пов'язані між собою і виражається в тому, що засвоєння кожного впливає на рівень і якість засвоєння інших.

Програма «Уміння вчитись – запорука успіху» призначена для роботи з підлітками 14-17 років та розрахована на психологів і соціальних педагогів закладів загальної середньої, професійно-технічної освіти. Проводиться у формі тренінгу, що передбачає певні особливості освітнього процесу та його організації.

У тренінгу використовуються методи навчання, спрямовані на стимуляцію взаємодії учасників. Такі «інтерактивні методи навчання» забезпечують можливість активного обговорення, осмислення й індивідуального сприйняття інформації кожним учасником; створюють найкращі умови для навчання методів комунікації, полегшують дитині процес індивідуалізації, що є основою для подальшого дорослішання, сприяє особистісному росту, позитивному сприйняттю свого «я».

Під час занять також використовуються розповіді притч, які органічно вплітаються в бесіду, яка побудована у формі діалогу, що передбачає рівний обмін думками, цінностями, життєвими смислами.

Тренінгові заняття програми «Уміння вчитись – запорука успіху» можна проводити під час факультативної та гурткової роботи або в позаурочний час, дотримуючись певних рекомендацій:

- орієнтовна тривалість роботи 20 академічних годин (10 занять по 2 години);

- навчання рекомендується проводити протягом півріччя (1 заняття (2 академічні години) на тиждень) ;

- курс проводиться з групою учнів 7-10 класів;

Робота за цією програмою передбачає використання інтерактивних методів навчання і проводиться у формі соціально-психологічного тренінгу, що потребує дотримання певних умов:

1) кількість учасників має бути постійною і становити не менше 10 осіб, але не більше 20;

2) заняття проводиться у спеціально організованому просторі приміщенні (учасники сидять на стільцях по колу);

3) орієнтовна тривалість заняття – 2 академічні години (1,5 години);

4) кожне заняття складається з трьох основних елементів:

**вступна частина:** привітання, повідомлення теми заняття, знайомство учасників, прийняття (повторення) правил роботи групи, вступне слово ведучого, визначення очікувань учасників від тренінгового заняття;

**основна частина:** визначення рівня поінформованості, актуалізація проблеми, інформаційне повідомлення, відпрацювання практичних навичок;

**підсумкова частина:** підбиття підсумків заняття, визначення щодо реалізації очікувань, оцінка рівня набутих знань учасників.

**Очікувані результати програми:**

- оволодіння формами та методами ефективного навчання, пізнання себе як особистості, удосконалення й активізація індивідуального досвіду кожного учасника;

- підвищення рівня сформованості мотиваційної сфери підлітків до навчальної діяльності;

- прагнення старшокласників до самовдосконалення, самоствердження та самореалізації;

- усвідомлення відповідальності за своє життя та сформованість активної життєвої позиції;

- сформованість навичок прогнозування та планування майбутнього;

- засвоєння прийомів ефективного спілкування та взаємодії у соціумі з метою успішної самореалізації у суспільстві.

## СТРУКТУРА ТРЕНІГУ

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість, хв	Необхідні матеріали
	<b>Заняття 1</b>	<b>90</b>	
1.	Привітання. Знайомство. Вправа «Мій портрет»	10	
2.	Правила роботи в групі	10	Плакат «Правила

			роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування	5	Плакат «Наші очікування»
4.	Вправа «Мозковий штурм»	5	
5.	Вправа «Продовжити фразу»	10	
6.	Інформаційне повідомлення «Складові вміння вчитися»	10	
7.	Робота в групах. Вправа «Що нам заважає бути успішними у навчанні»	10	Аркуші паперу, ручки
8.	Вправа «Запитай товариша»	10	
9.	Притча про знання	5	
10.	Вправа «Кошик для сміття»	5	
11.	Підсумки	10	Плакат «Наші очікування»
	<b>Заняття 2</b>	<b>80</b>	
1.	Вправа «Привітання»	5	
2.	Правила роботи в групі	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікуванням	5	Плакат «Наші очікування»
4.	Вправа «Закінчити фразу»	5	
5.	Інформаційне повідомлення. Поняття «мотив», «мотивація»	5	
6.	Групове обговорення «Назвати причини, що...»	10	
7.	Вправа «Докладаємо зусиль»	10	
8.	Тест «Мотивація успіху чи невдачі»	15	Бланки тесту, ручки
9.	Притча «Змінити форму»	10	
10.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
11.	Вправа «Побажання»	5	
	<b>Заняття 3</b>	<b>85</b>	
1.	Привітання. Вправа «Знайомся, це я»	5	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування	5	Плакат «Наші очікування»
4.	Мозковий штурм «Уміння вчитися»	5	Папір, ручки, олівці
5.	Вправа «Світа паразитів»	5	Папір, олівці, фломастери
6.	Вправа «Два кораблі»	10	
7.	Притча «Ціна питання»	10	
8.	Вправа «Рейтинг мотивів»	15	Бланки відповідей, ручки
9.	Інформаційне повідомлення «Класифікація	5	

	мотивів навчання»		
10.	Вправа «Внутрішня та зовнішня мотивація»	10	
11.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
12.	Вправа «Релаксація»	5	
	<b>Заняття 4</b>	<b>90</b>	
1.	Привітання. Вправа «Побажання»	5	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування.	5	Плакат «Наші очікування»
4.	Вправа «Хто це?»	10	
5.	Вправа «Я»-реальне та «Я»-ідеальне»	10	Папір, олівці, фломастери
6.	Вправа «Я ідеальний»	5	
7.	Вправа «Притча»	10	
8.	Вправа «Французьке плетіння»	10	
9.	Вправа «Будинок моєї мети»	15	Папір, олівці, фломастери
10.	Вправа «Жива і мертва вода»	5	
11.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
12.	Вправа «Крок – раз»	5	
	<b>Заняття 5</b>	<b>85</b>	
1.	Привітання. Вправа «Снігова куля»	10	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування	5	Плакат «Наші очікування»
4.	Вправа «Відверто говорячи»	10	
5.	Вправа «Протилежні двері»	10	
6.	Інформаційне повідомлення «Механізм розвитку мотиваційного процесу»	15	
7.	Вправа «Актуалізація нового мотиву»	10	Папір, олівці, ручки
8.	Притча «Знайти вихід»	5	
9.	Вправа «Перешкода»	5	Стілець
10.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
11.	Вправа «Усмішка по колу»	5	
	<b>Заняття 6</b>	<b>80</b>	
1.	Вправа «Привітання»	5	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування.	5	Плакат «Наші очікування», стікери



4.	Мозковий штурм «Які риси характеру допомагають мені краще вчитися?»	5	
5.	Вправа «Ти унікальний»	5	
6.	Малюнковий тест «Три тварини»	5	Папір А4, олівці, фломастери
7.	Інформаційне повідомлення «Типові стилі навчання»	5	
8.	Робота в групах «Стилі навчання»	20	Папір, ручки, олівці
9.	Притча «Свічка»	5	
10.	Вправа «Мій портрет у променях сонця»	10	Папір А4, олівці, фломастери
11.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
12.	Вправа «Струм по колу»	5	
	<b>Заняття 7</b>	<b>85</b>	
1.	Привітання. Вправа «Мій настрій»	5	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування	5	Плакат «Наші очікування», стікери
4.	Вправа «Блукаючі вогники»	10	
5.	Вправа «Телеграма»	10	Бланки телеграм, ручки
6.	Мозковий штурм «Що таке інтелект? Від чого він залежить?»	5	
7.	Інформаційне повідомлення «Розвиток інтелектуальних задатків»	5	
8.	Вправа «Митець чи мислитель»	10	
9.	Робота в групах «Умови успішного навчання»	10	Плакат, маркери, олівці
10.	Інформаційне повідомлення «Як покращити роботу мозку»	5	
11.	Вправа «Джерело енергії»	5	
12.	Притча «Сила слова»	5	
13.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
	<b>Заняття 8</b>	<b>80</b>	
1.	Привітання. Вправа «Незакінчене речення»	5	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування	5	Плакат «Наші очікування», стікери
4.	Вправа «Життєве кредо»	5	
5.	Гра «Кому це належить?»	10	

6.	Притча «Винахідливість»	5	
7.	Інформаційне повідомлення «Сильні сторони»	5	
8.	Тест «Самооцінка»	5	Аркуші А4, олівці, фломастери
9.	Вправа «Формула успіху»	10	
10.	Робота в групах «Програма саморозвитку»	15	Аркуші А3, олівці, фломастери, ручки
11.	Вправа «Верба – тополя»	5	
12.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
<b>Заняття 9</b>		<b>85</b>	
1.	Привітання. Вправа «Незакінчене речення»	5	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування	5	Плакат «Наші очікування», стікери
4.	Вправа «Хто вони – успішні люди?»	15	
5.	Вправа «Що таке успіх?»	10	
6.	Вправа «Крок до успіху»	10	
7.	Інформаційне повідомлення «Стилі навчання. Активне слухання»	10	
8.	Робота в групах «Як допомогти пам'яті»	10	Аркуші А3, маркери, ручки
9.	Притча «Два погляди»	5	
10.	Вправа «Дерево»	5	
11.	Підсумки	5	Плакат «Наші очікування»
<b>Заняття 10</b>		<b>90</b>	
1.	Привітання. «Вправа «Моє майбутнє»	5	
2.	Повторення правил	5	Плакат «Правила роботи в групі»
3.	Вступ. Очікування	5	Плакат «Наші очікування», стікери
4.	Вправа «Я особливий і я себе поважаю»	10	
5.	Вправа «Передача інформації»	10	
6.	Вправа «Сенкан»	5	Аркуші А4, ручки
7.	Вправа «Успіх у минулому»	5	
8.	Інформаційне повідомлення «Формула успіху»	5	
9.	Притча «Стаємо як літачок»	10	
10.	Вправа «Лінія мого життя»	20	Аркуші А3 для кожного учасника
11.	Підсумки	10	Плакат «Наші очікування»

\* Конспекти занять та додатки за посиланням:  
[https://drive.google.com/file/d/1UsOIXUQgWK5iaD8R0Y\\_YXsMKvbIyfkkE/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1UsOIXUQgWK5iaD8R0Y_YXsMKvbIyfkkE/view?usp=sharing)

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баженюк З. С. Діагностика особливостей мотивації навчальної діяльності школярів підліткового віку // Методичні рекомендації. Луцьк, 1999.
2. Гринько О. Проблеми стимулювання самостійної навчально-пізнавальної діяльності учнів // Рідна школа. 1998. № 5.
3. Гулеватий В. Л. Шляхи підвищення мотивації навчання. Вінниця, 2006.
4. Драйден Г., Вос Д. Революція у навчанні / переклад з англ. М.Олійник. Львів: Літопис, 2005.
7. Жадан О.М. Усі уроки курсу «Основи здоров'я». Х.: Вид. Група «Основа», 2016. 367 с. (Серія «УСІ уроки»).
8. Занюк С. Мотиваційний тренінг «Як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності»: спецпрактикум з психології мотивації; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 1998.
9. Зайченко М.В. Пробудимо бажання вчитися. Пирятин, 2011.
10. Ільїн В.П. Мотивація і мотиви. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2013.
11. Лещук Н.О. Дорослішай на здоров'я: навч.-метод. посіб. / Н.О.Лещук, Ж.В.Савич, О.А. Голоцван. К., 2012. 214 с.
12. Макарчук А. Мотивація до навчання та засоби її підвищення // Школа. 2014. № 6.
13. Кірейчева Є., Кірейчев А. Психологічний тренінг розвитку «Я-концепції». Ялта, 2006.
14. Тіунова О. Подорож на планету «Я». // Психолог. 2014. № 18. С.27-43.
15. Тулупова Т. Шкільна мотивація як компонент психологічної комфортності // Психолог. 2006. № 1.

# **Корекційно-розвиткові програми**

*(з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області)*

*Збірник матеріалів*

Підписано до друку 22.05.2024 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір офсетний.  
Гарнітура «Times New Roman».  
Друк – принтер. Тираж – 100 прим.  
Зам. № 437

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення освітнього процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63, Кропивницький, 25006