

4. АВТОРСЬКІ ПРОГРАМИ ТА ПРОЄКТИ



Межанська Оксана Миколаївна,

практична психологиня,
Дніпровський ліцей 22 Дніпровської міської ради,
м. Дніпро, Дніпропетровська обл., Україна

 <https://orcid.org/0009-0003-1130-7219>

УДК 159.051

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

«ГОДИНИ ПСИХОЛОГА В ПОЧАТКОВІЙ ТА СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ»¹

(частина 1)

Анотація.

У статті презентовано роботу, що присвячена збереженню та корекції психологічного здоров'я та емоційного стану учнів, які переживають сильні емоції через війну в Україні.

У статті подано методичні розробки годин психолога з учнями початкової та середньої школи: календарне планування, тематику годин психолога, опис зустрічей, презентаційні матеріали та корисні посилання. Пропоновані матеріали можна використовувати як на офлайн, так і на онлайн-зустрічах. Читачам пропонується ознайомитися з розробленими та зібраними вправами, техніки та прийоми (розмальовки, руханки, елементи тренінгу, вправи на зняття стресу тощо) для надання психологічної допомоги та самопомоги. Розроблений матеріал адресовано практичним психологам, які працюють в освітніх закладах, вчителям початкової школи, класоводам та класним керівникам.

Ключові слова: години психолога; учні початкової та середньої школи; психологічне здоров'я; психологічна підтримка; емоційний стан; стресостійкість.

Відповідно до листа Міністерства освіти та науки України від 4 липня 2012 р. № 1/9-488 «Щодо організації та проведення “години психолога” у загальноосвітніх навчальних закладах» автор пропонує ознайомитися з розробкою годин психолога в початковій та середній школі. Розробка містить практичний інструментарій: календарне планування, тематику годин психолога, опис зустрічей, презентаційні матеріали та корисні посилання.

Основна мета: усвідомлення учнями своїх внутрішніх ресурсів у процесі самопізнання та спілкування з навколишнім світом.

Завдання:

- розвиток стресостійкості;
- знайомство з емоційно-вольовою сферою;
- розвиток пізнавальних процесів;
- розвиток навичок рефлексії та саморегуляції;
- опанування різними ресурсними методиками для відновлення внутрішньої рівноваги;

– зняття емоційної напруги;

– розвиток комунікативних навичок та емпатії.

Форма роботи: проведення групових зустрічей протягом навчального дня у вигляді уроків, що включаються в щотижневий розклад; зустрічі психолога з учнями на виховних годинах, у групах подовженого дня; елементи групових тренінгових зустрічей психолога.

Час занять (згідно з віковими рекомендаціями): 1 клас – 35 хв; 2–4 класи – 40 хв; 5–6 класи – 45 хв.

Методи роботи: психологічні ігри; бесіди; терапевтичні розмальовки; динамічні вправи: руханки, нейрогімнастика, вправи для очей і дихання; проєктивні методики; малюнки.

Особливості проведення годин із психологом:

- зустрічі обов'язково мають охоплювати розминку на початку та рефлексію наприкінці кожного уроку у вигляді обміну настроєм між учасниками (міміка, жести, малюнки);

¹ Матеріал для опублікування відібрано за результатами Всеукраїнського конкурсу «Творчий вчитель – обдарований учень» 2023 року)

– як і кожне онлайн-заняття, година психолога передбачає застосування фізичних вправ на розвантаження, з-поміж яких: нейрогімнастика, руханки, вправи для очей і дихання.

Особливості онлайн-зустрічей з психологом

– Години психолога в онлайн-форматі проводяться в періоди різних надзвичайних ситуацій у суспільстві, тому їх головна мета – це емоційна підтримка один одного, пошук внутрішніх ресурсів і стабілізація емоційного стану.

– Онлайн-спілкування (згідно з рекомендаціями МОН України) має відбуватися протягом

30–40 хв, тому заняття повинно проходити динамічно, містити різні вправи на переключення діяльності та враховувати особливості сприйняття учням технічного засобу.

– Зустрічі обов’язково мають включати розминку на початку та рефлексію наприкінці кожного уроку у вигляді обміну настроєм між учасниками (міміка, жести, іконки, смайли).

– Година психолога як кожне онлайн-заняття включає фізичні вправи на розвантаження: нейрогімнастику, руханки, вправи для очей та дихання.

Календарно-тематичне планування

№	Тема	Дата
	<p>ПІДТРИМКА НА ВІДСТАНІ</p> <p>До теми належать 6 уроків, головними завданнями яких є:</p> <ul style="list-style-type: none"> – емоційна підтримка один одного під час спілкування дистанційно (онлайн); – стабілізація психоемоційного стану; – позитивне ставлення до однокласників; – усвідомлення безпечного середовища; – розвиток стресостійкості 	
1	<p>СПІЛКУВАННЯ НА ВІДСТАНІ</p> <p>Зустріч спрямована на встановлення позитивних емоцій учнів один до одного. Усвідомлення можливості спілкування та підтримки один одного в різні часи на різних відстанях. Добре, якщо на зустрічі буде присутній класний керівник.</p> <p><i>Презентаційні матеріали:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – https://docs.google.com/presentation/d/17OWQbXZ72q2PBds5H5VrRjmJeCgh8kLbGRbjfVuT9NM/edit#slide=id.g210d5407e61_0_228 <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=r44y0oKKuJs; – https://www.youtube.com/watch?v=NkiUOELndy8&list=PLUn2SIP85tNijGhcOoEYLMbMK7UOP17a-&index=2 	
2	<p>ЗНАЙОМТЕСЯ, ЦЕ Я!</p> <p>Усвідомлення унікальності своєї особистості, розвиток мотивації до пізнання себе, свого життя, здібностей і зацікавлень. Розвиток високої самооцінки. Повага до інших.</p> <p><i>Презентаційні матеріали:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – https://docs.google.com/presentation/d/19x6zd8248UBFmOMy66CJWIgYSF4BITFLP7aBIFunN0A/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=Mzhjp_Phf_g; – https://www.youtube.com/watch?v=J5Ejx1sfEUc 	
3	<p>Я І МОЯ СІМ’Я</p> <p>Усвідомлення значення сім’ї в житті кожної людини; поняття сім’ї та з кого вона може складатися; підтримка один одного на відстані.</p> <p><i>Презентаційні матеріали:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – https://docs.google.com/presentation/d/1m1ePRO0xTnowIwEprjyIdzJXDsgCoFbY4suUpp1cp6I/edit#slide=id.g210c85b22fc_0_84 <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=YcdTXsIJC9A&t=3s; – https://www.youtube.com/watch?v=H3jbfL0zUYo&list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHc47gksTig4&index=10 	
4	<p>ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ</p> <p>Психологічне розвантаження, прийоми та методи самопомоги та підтримки тих, хто поруч. Розвиток рефлексії.</p> <p><i>Презентаційні матеріали:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – https://docs.google.com/presentation/d/1qTtOT-2u2xYZ9YcxkXL4J2YEsIYjHDyPNWI1o2Jjv6M/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=KsUrpoubiHM; – https://www.youtube.com/watch?v=kvzVdeIxsXQ 	

5	<p>ДОЛОНКА ПІДТРИМКИ Практики самодопомоги. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1XRRWL1ru4YDF2SZhX43OAPStlqWRtIObk3Iq6VijfRw/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=nqqItZ6wQRM; – https://www.youtube.com/watch?v=wC1iCLYSF-c&list=PLUn2SIP85tNtjGhcOoEYLMbMK7UOP17a-</p>	
6	<p>СУПЕРГЕРОЇ У МОЄМУ ЖИТТІ Практики самодопомоги, розвиток впевненості в собі та довіри до людей. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1m7o0bzGTrlV7Sf1bwka1LXnY_8Usk8XOlltuGbBjxZw/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=Jkwb9Q8NlVA; – https://www.youtube.com/watch?v=RvbEX2b5wDs</p>	
<p style="text-align: center;">ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ Тема складається із 4 уроків, завдання яких: – розвиток стресостійкості; – стабілізація психоемоційного стану; – знайомство з базовими емоціями людини; – розвиток емоційного інтелекту</p>		
7	<p>ЕМОЦІЙНІ ГОЙДАЛКИ Знайомство з емоціями та почуттями. Прийняття різних емоційних станів людини, розглянути взаємозв'язок настрою та здоров'я, емоційного стану та самопочуття. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1ZrGgeF18rkQ9iX5YSqYXwx_-NlsJNiq9FPUJrlRH-gw/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=3sg5oJQmlBY; – https://www.youtube.com/watch?v=nWK56OV5CBQ&list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHe47gksTig4&index=14</p>	
8	<p>ВІД СУМУ ДО РАДОСТІ Усвідомлення різних емоційних станів та їх залежність від самої людини та обставин життя. Обговорення виникнення почуттів радості та суму, розвиток уміння виражати свій емоційний стан, здатності розуміти емоційний стан іншої людини. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1qxRxaTt0kvHphFjd2DanjRC9LU0zO3Yf4OAJwFooW4/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=ZPic2liHMkU; – https://www.youtube.com/watch?v=9jc66zwniSw</p>	
9	<p>ЯК ОПАНУВАТИ ЗЛІСТЬ. Розглянути почуття злості, зміну міміки та зовнішності людини у відповідному стані; розглянути методи керування злістю та поганим настроєм <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1BkLJw2KK3A5Q2PRaXDhiSWB4D2ySs9Szf8-9zStKDM/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=W2fHg0qGI14; – https://www.youtube.com/watch?v=2jCD6HpNTVQ</p>	
10	<p>ЩО РОБИТИ КОЛИ СТРАШНО? Коли виникає страх, чи можна з ним впоратися самому, як допомогти собі та іншим, коли страшно. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1yAsBcfVGoaJgrVXn-qaKnGkjq0xFK3ju8Oxm0BWUcuA/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=9xP-9tbL6iw; – https://www.youtube.com/watch?v=8gvoPGoxnxA</p>	
<p style="text-align: center;">ПІЗНАВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ Тема складається із 6 зустрічей. Основні завдання: – розвиток впевненості в собі через тренування пізнавальних процесів; – знайомство та розвиток пізнавальних процесів; – розвиток стресостійкості; – стабілізація психоемоційного стану</p>		

11	<p>СВІТ НАВКОЛО НАС (ЯК МИ ПІЗНАЄМО СВІТ) Які органи нам допомагають пізнавати світ, що найголовніше в тілі людини, значення злагодження роботи всіх органів сприйняття та взаємозаміна. Порівняння роботи організму зі спілкуванням з іншими. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1tM1gQM8xQhsZPIrDuP_53TbTiNTZQYAlgPqDbkyOKz4/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=0meG5Pn_iOI&list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHc47gksTig4&index=23; – https://www.youtube.com/watch?v=qWPw0h4KPLQ</p>	
12	<p>ПАМ'ЯТАЄМО ПРО ПАМ'ЯТЬ Значення пам'яті в житті людини, що треба та не треба запам'ятовувати, а що не можна забувати. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1pNOjGtjeIAIwRzXdu1WoeqQ-jopoM7T2sw8lY_z7rL8/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=3LAjk1SXpbI&list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHc47gksTig4&index=19; – https://www.youtube.com/watch?v=BHjOmBWtNi0&list=PLUn2SIP85tNtjGhcOoEYLMbMK7UOP17a-&index=3</p>	
13	<p>ЗАВЖДИ ПОРУЧ. ПАМ'ЯТЬ ТА УВАГА Зв'язок пам'яті та уваги людини. Вправи для розвитку. Як бути уважним до себе та оточуючих. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1iKqVSExdSOkw2j-8317hCBE5-Sa8niCxwsJXM3Z3s7M/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=B7ZNzZUd7zM; – https://www.youtube.com/watch?v=at8yukUaDHg</p>	
14	<p>У СВІТІ МИСЛЕННЯ Навіщо людині мислення та як воно допомагає нам приймати рішення. Хто думає за людину, якщо вона сама не хоче. Розвиток відповідальності. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/13t8prDXABBVhMnTlgoop6v-GQGpT-vcum79I3wnIu9c/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=vGakqplzPI0&list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHc47gksTig4&index=6; – https://www.youtube.com/watch?v=kvzVdeIxsXQ</p>	
15	<p>СВІТ НАШОЇ УЯВИ Як уява допомагає нам фантазувати. Роль уяви в нашому житті. Методи керування емоціями завдяки уяві. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1DoHthFk6OrGPCqrM7IFR7MX6usEDxyTq4Ira_mMolG4/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=dOnDFDJA9D4&list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHc47gksTig4&index=17; – https://www.youtube.com/watch?v=u_fLRqqJ59E</p>	
16	<p>МІЙ СВІТ Розвиток усвідомлення свого Я; саморегуляції емоційного стану та його залежність від потреб та бажань людини. Вправи на розвиток пізнавальних процесів. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/1bj_krCfi1XNdTF58akNUa-1nwx2aVbNoctiHWY5VYo/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=DXumzh0sRDY; – https://www.youtube.com/watch?v=lt81LWbXbTY</p>	
17	<p>ПОПЕРЕДУ 5 КЛАС (Година психолога для учнів 4-х класів з елементами тренінгу) Підсумкова зустріч учнів 4 класів із психологом з елементами тренінгу на розвиток позитивного сприйняття та адаптації учнів при переході до середньої ланки шкільного життя. <i>Презентаційні матеріали:</i> – https://docs.google.com/presentation/d/14A9ylzUZACBa_rh85Lu3xOt4ux3zw94fU5hNOuVFxUQ/edit#slide=id.p <i>Руханка; нейрогімнастика; гімнастика для очей / для дихання:</i> – https://www.youtube.com/watch?v=ZLZA3q2N4VA&list=PLUbeR5ILeI-Nw4LJaGHziOHc47gksTig4&index=13; – https://www.youtube.com/watch?v=O3I260ZjftQ</p>	

ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ

Тема 1. СПІЛКУВАННЯ НА ВІДСТАНІ

Мета: встановлення позитивних емоцій учнів один до одного. Усвідомлення можливості спілкування та підтримки учнів класу в різні часи на різних відстанях.

Завдання:

- емоційна підтримка один одного під час спілкування,
- стабілізація психоемоційного стану,
- позитивне ставлення до однокласників,
- усвідомлення безпечного середовища,
- розвиток стресостійкості.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділися настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «Незвичне привітання»

(Обговорення «як можна вітатися, коли ви не поруч» (словом, повідомленням, посмішкою, фото, ...) та привітатися з групою.

3. «Знайди слова» (філворд)

(Актуалізація та концентрація уваги на шкільному навчанні)

4. Бесіда «Безпечний простір»

(Обговорення особливостей техніки безпеки спілкування в інтернеті)

5. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

6. Вправа «Дерево сили нашого класу»

(За допомогою долоньки намалюйте дерево, у якому напишіть імена: стовбур – ваша вчителька, гілочки – інші вчителі, які викладають у вашому класі, листочки – це учні нашого класу. Обговорення.)



7. Розмальовка «Коли почуватися самотньо»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>

8. Рефлексія «Поділися настроєм»

Тема 2. ЗНАЙОМТЕСЯ, ЦЕ Я!

Мета: розвиток усвідомлення унікальності своєї особистості, мотивації до пізнання себе, свого життя, здібностей та зацікавлень. Розвиток високої самооцінки. Повага до інших.

Завдання:

- позитивне ставлення до себе,
- емоційна підтримка один одного під час спілкування,
- стабілізація психоемоційного стану,
- усвідомлення безпечного середовища,

– розвиток стресостійкості.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділися настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)

2. Вправа «Знайди та покажи...» (Заземлення)

(Психолог просить учнів по черзі згадати та назвати, або показати:

- імена дівчат і хлопців класу;
- назви уроків;
- показати щось приємне на дотик;
- показати щось жовтого, синього, зеленого кольору ... тощо;
- показати щось трикутної, круглої форми ... тощо.

3. Вправа «Що я знаю про себе»

(Психолог просить учнів написати чи сказати за бажанням відповіді на запитання:

- Твій улюблений урок?
- Твоя улюблена їжа?
- Чи знаєш ти свій зріст, колір волосся, колір очей тощо?
- Яка твоя вага?
- Твій розмір ноги?
- Твій улюблений колір ... тощо. Обговорення).

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправа «Перетвори на тваринку» / «Сім'я тварин» / «Обери тваринку» (діагностика)

(Психолог просить учнів пофантазувати та уявити себе (або свою сім'ю) якоюсь тваринкою (може бути реальною чи фантастичною). Потім намалювати себе/сім'ю у вигляді цієї тваринки. Обговорення: що це за тваринка, де вона живе, чи є в неї друзі ...).



Посилання:

– <https://www.facebook.com/dytyachyjpsyholog/posts/1547208818808714/>;

– <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>.

6. Рефлексія «Поділися настроєм»

Тема 3. Я І МОЯ СІМ'Я

Мета: розвиток усвідомлення значення сім'ї в житті кожної людини; поняття сім'ї та її членів;

підтримка один одного на відстані.

Завдання:

- емоційна підтримка один одного під час спілкування,
- стабілізація психоемоційного стану,
- усвідомлення безпечного середовища,
- розвиток стресостійкості.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділися настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «5, 4, 3, 2, 1 ...» (Заземлення)

(Учні за бажанням називають різні цікаві речі, що пов'язані з їх родиною:

- 5 – членів своєї родини (родичів);
- 4 – улюблені страви вашої сім'ї;
- 3 – улюблені свята родини;
- 2 – улюблених заняття всієї родини разом;
- 1 – ваше улюблене місце відпочинку тощо).

3. Бесіда «Якою може бути родина»

(Усі разом обговорюємо малюнки різних родин. Доходимо висновку, що сім'ї можуть бути різними за кількістю членів родини, але самотня людина не може бути сім'єю)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправа «Долонька в долоньці»

(Діти обмальовують свою долоньку, потім просять дорослого, який з ними поруч (мама, бабуся, тато, братик, ...) обвести зверху ще й свою долоньку. У кожен палець вписуємо імена рідних та розфарбовуємо малюнок. Потім обговорення та демонструємо за бажанням)



6. Рефлексія «Поділися настроєм»

Тема 4. ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ ТА ІНШИХ

Мета: опанування вправ на психологічне розвантаження, прийоми та методи самопомоги та підтримки тих, хто поруч. Розвиток рефлексії.

Завдання:

- емоційна підтримка один одного під час спілкування;
- стабілізація психоемоційного стану;
- позитивне ставлення до однокласників;

- усвідомлення безпечного середовища;
- розвиток стресостійкості.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, іграшки-антистреси, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.

План роботи

1. Вправа «Поділися настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «Знайди та покажи» (Заземлення)

- щось округлої форми;
- щось пухнасте;
- щось приємне на дотик;
- щось смачненьке;
- щось синього кольору.

3. Бесіда «Коли нам необхідна підтримка»

(Коли людина залишається наодинці, коли страшно, коли щось не виходить зробити, ... які почуття виникають у людини в такі моменти і як їх можна подолати)

4. Вправа «Що треба зробити, щоб заспокоїтися»

(Подивіться уважно на поради та оберіть дві, які вам сподобалися більше)

5. Практичні вправи «Квітка та свічка», «Лимон»

6. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

7. Вправа «Парасолька захисту»

(Учні пропонуються уявити та намалювати парасольку. Далі обговорення, для чого придумали парасольки (для захисту). Подумаємо та намалюємо, кого б ви хотіли захистити під своєю парасолькою. Обговорення та демонстрація за бажанням)



8. Розмальовка «Коли важко витримати»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>

9. Рефлексія «Поділися настроєм»

Тема 5. ДОЛОНЬКА ПІДТРИМКИ.

Мета: використання психологічних практик самопомоги

Завдання:

- емоційна підтримка один одного під час спілкування;
- стабілізація психоемоційного стану;
- позитивне ставлення до однокласників;
- усвідомлення безпечного середовища; розвиток стресостійкості.

Допоміжні матеріали: презентація до теми, іграшки-антистреси, папір для малювання (А4) чи альбом, олівці.



— ДОЛОНЬКА ПІДТРИМКИ

План роботи

1. Вправа «Поділись настроєм»

(Учні діляться своїм настроєм за допомогою міміки, жестів, малюнків)



2. Вправа «Дай п'ять...» (Заземлення)

(Психолог просить назвати учнів:

- п'ять кольорів;
- п'ять тварин;
- п'ять рослин;
- п'ять міст України;
- п'ять країн світу тощо).

3. Філворд «Надії України»

(Знайди та обведи слова, які пов'язані з Україною)

4. Руханка; нейрогімнастика; вправи для очей / для дихання

5. Вправа «Долонька підтримки»

(Учні обводять свою долоньку. Потім у кожному пальчику малюють чи пишуть назви того, що їх заспокоює (антистреси) при дії на різні органи відчуття. Обговорення та демонстрація за бажанням.)

6. Розмальовка «Коли важко заснути»

Посилання: <https://mon.gov.ua/ua/news/mental-health-artterapevtichna-rozmalovka-dlya-podolannya-stresovih-situacij-u-ditej>

7. Рефлексія «Поділись настроєм»

Продовження в наступному номері

Корисні посилання

Література та статті в соціальних мережах

1. Філворд «100 днів у школі» // EDUC.com.ua. – URL: <https://www.educ.com.ua/didaktichni-igri-dlya-ditej/filvord-100-dniv-u-shkoli.html>.

2. Розгадуємо ребуси на різні теми // Розвиток дитини. – URL: <https://childdevelop.com.ua/worksheets/9496/>.

3. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА МЕТОДИКА «КАРАКУ-ЛІП» // Дитячий психолог: Facebook. – URL: https://www.facebook.com/230250883837854/posts/1611793185683610/?paipv=0&eav=AfYuevLy6fNNYTWszW9UBh1Vs3w_GrHte-pV5jymt7ok2nE2bxsCGcHPLKiH9Dafs&_rdr.

4. – КАРТКИ «СХОДИНКИ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ» // Дитячий психолог: перший український сайт для батьків та дитячих психологів. – URL: <https://dytpsyholog.com/>.

5. Брошура «Набула інвалідність дитини. Поради батькам і фахівцям» // UNICEF.Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/acquired-disability>.

6. Посібник для освітян: як розповідати школярам про мінну безпеку // UNICEF.Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/teachers-to-pupils-about-mine-safety>.

7. Вдих-видих. Картки для дихальних практик стабілізації: Від дитячої психологині Світлани Ройз // UNICEF.Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/breathe-cards>.

8. Картки сили: Ігрові та терапевтичні картки для роботи із дітьми до 8 років від Світлани Ройз // UNICEF.Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/power-cards>.

9. Розмальовки для дітей на тему мінної безпеки // UNICEF.Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/mine-safety-coloringsheets>.

10. Твоя сила. Практикум для дітей та підлітків: Книга дитячої психологині Світлани Ройз // UNICEF.Україна. – URL: <https://www.unicef.org/ukraine/documents/your-power-royz>.

Відеоматеріали

1. Creative Teacher: канал // YouTube. – URL: <https://www.youtube.com/@CreativeTeacher>.

2. Всім pptx – готові презентації та конспекти: канал // YouTube. – URL: <https://www.youtube.com/@VsimPPTX>.

3. Творча майстерня: канал // YouTube. – URL: https://www.youtube.com/@tvorcha_maysternya.

4. SmartPencil_com_ua: канал // YouTube. – URL: https://www.youtube.com/@smartpencil_com_ua5388.

Mezhanska Olena, Practical Psychologist, Dnipro Lyceum 22 Dnipro City Council, Dnipro, Dnipropetrovsk Region, Ukraine

METHODOLOGICAL DEVELOPMENT OF “THE PSYCHOLOGIST’S LESSONS IN PRIMARY AND SECONDARY SCHOOLS” (part 1) Summary.

The article presents work devoted to the preservation and correction of the psychological health and emotional state of students who are experiencing strong emotions due to the war in Ukraine.

The article presents methodical development of psychologist hours with primary and secondary school students: calendar planning, topics of psychologist hours, description of meetings, presentation materials and useful links. The proposed materials can be used both in offline and online meetings. Readers are invited to familiarize themselves with the developed and collected exercises, techniques and techniques (coloring pages, exercises, training elements, stress relief exercises, etc.) for providing psychological assistance and self-help. Psychologist hours in the online format are held during periods of various emergency situations in society, so their main goal is emotional support for each other; the search for internal resources and stabilization of the emotional state. Online communication (according to the recommendations of the Ministry of Education and Culture of Ukraine) should take place within 30–40

minutes, so the class should be dynamic, contain various exercises for switching activities and take into account the peculiarities of students' perception of the technical tool. Meetings must include warm-up at the beginning and reflection at the end of each lesson in the form of an exchange of mood between participants (facial expressions, gestures, icons, emoticons). A psychologist's hour, like every online class, includes physical exercises to relieve stress: neurogymnastics, movements, eye and breathing exercises.

The developed material is addressed to practical psychologists who work in educational institutions, primary school teachers, class teachers and class leaders.

Keywords: hours of a psychologist; primary and secondary school students; psychological health; psychological support; emotional condition; stress resistance.

Стаття надійшла до редколегії 12 лютого 2024 року