

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ОБДАРОВАНОЇ ДИТИНИ

Андросович К. А., Ільїна Г. В.,  
Ткаченко Л. І., Якімова І. О.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ  
АДАПТАЦІЇ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ  
В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО  
СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ  
СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Методичний посібник*

Київ  
2021

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Інституту обдарованої дитини НАПН України  
(протокол № 5 від 12 травня 2021 року)*

Рецензенти:

**Слюсаренко Н. В.** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології і освітнього менеджменту імені проф. Є. Петухова Херсонського державного університету;

**Постова К. Г.** – кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник відділу підтримки та супроводу обдарованості Інституту обдарованої дитини НАПН України

**П 86 Психологічні та соціальні чинники адаптації обдарованої особистості в умовах інформаційно-освітнього середовища закладів загальної середньої освіти: методичний посібник / К. А. Андросович, Г. В. Ільїна, Л. І. Ткаченко, І. О. Якимова.** – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 138 с.

**ISBN 978-617-7734-31-3**

У посібнику окреслено особливості інформаційно-освітнього середовища закладів освіти в умовах викликів сьогодення. Виокремлені функції інформаційних середовищ сучасних закладів загальної середньої освіти. Авторами досліджено соціальні та психологічні чинники, а також особистісні характеристики, що впливають на процес адаптації обдарованих учнів в різні періоди навчання, які збігаються із кризовими періодами психологічного розвитку особистості: вступ до школи, підлітковий вік та період ранньої юності. Наведений у посібнику спецпрактикум сприяє підвищенню рівня соціально-психологічної адаптованості обдарованих учнів закладів загальної середньої освіти і є готовим інструментарієм з конспектом практико-орієнтованих занять.

Посібник призначено для студентів і викладачів, соціальних педагогів, практичних психологів та керівників закладів загальної середньої освіти.

УДК 37.032

# ЗМІСТ

<i>Вступ</i> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. РОЗВИТОК ОБДАРОВАНОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	6
1.1. Особливості інформаційно-освітнього середовища сучасних закладів загальної середньої освіти .....	6
1.2. Адаптація учнів у закладі загальної середньої освіти як системна педагогічна діяльність.....	14
1.3. Педагогічний супровід обдарованих учнів: готовність учителя .....	20
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ</b> .....	29
2.1. Обґрунтування вибірки дослідження та критеріїв діагностики адаптації .....	29
2.2. Емоційно-вольова саморегуляція в процесі адаптації обдарованих учнів-першокласників.....	33
2.3. Психологічні чинники й особистісні характеристики в процесі адаптації обдарованих учнів.....	43
2.4. Соціальні чинники в процесі адаптації обдарованих учнів.....	52
<b>РОЗДІЛ III. ПРАКТИКУМ З АДАПТАЦІЇ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ ДО УМОВ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	63
3.1. Обґрунтування програми підвищення рівня соціально-психологічної адаптації та етапи її реалізації.....	63
3.2. Практикум (конспекти корекційно-розвивальних занять) .....	68
3.2.1. Дитячий адаптаційний тренінг, спрямований на профілактику труднощів, пов'язаних з процесом входження учнів початкової школи у шкільне життя для учнів 1–2 класів.....	68
3.2.2. Тренінгові заняття для учнів 5–6 класів .....	79
3.2.3. Тренінгові заняття для учнів 9–10 класів .....	102
<i>Використані літературні джерела</i> .....	130
<i>Додатки</i> .....	136



## Вступ

Дослідження питань адаптації особистості є актуальним у багатьох галузях гуманітарної науки, що можна пояснити труднощами адаптування й успішної діяльності людини за умов нинішнього етапу цивілізаційного розвитку – прискорених суспільно-економічних процесів у зв'язку з глобалізацією і цифровізацією суспільства, міграційними процесами різної природи, демографічними проблемами й питаннями зайнятості населення тощо.

Філософія освіти наголошує на необхідності розвитку людини – «здатності людини систематично розмірковувати про найважливіші питання і проблеми, вміщуючи факти в більш широкий контекст, оцінювати моральне значення дій і вибору, ефективно передавати знання і ставити питання», – зазначає В. Кремень [28, с. 44]. Для досягнення самоствердження й самореалізації особистість має бути інноваційною, тобто здатною до творення інновацій в усіх сферах своєї життєдіяльності. В інноваційному процесі, який є головною ознакою прогресивного розвитку нашого часу, визначальним чинником є суб'єктність і креативність особистості. Прояви її залежать не лише від знань, направленості особистості, ціннісної сфери, а й здатності до творчості. Про це філософія людиноцентризму в освітній діяльності зазначає: потрібний «розвиток творчих потенцій людини, які ґрунтуються на розумі, знанні, мудрості, “душевному відчутті”, “пізнанні серцем”. На всьому тому, що перетворює людину в особистість» [71, с. 378]. Тобто розвиток на основі сформованих якостей – інтелекту, емоційності, комунікативності, моральності, толерантності, відкритості тощо.

Нинішні вимоги до розвитку особистості, окреслені в Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти [15], декларують, що результатом формування компетентної особистості має стати молода людина, яка озброєна інтелектуальними, соціальними, моральними, психологічними знаннями і навичками, що забезпечують її професійне зростання й обумовлюють подальший розвиток особистості. Успіх формування особистості учня у закладі загальної середньої освіти, його компетентностей, процесу соціалізації тощо залежить від багатьох факторів, але насамперед від адаптації учня в освітньому середовищі.

Проблематика обдарованості в наукових пошуках, що бере витoki від спостережень початку минулого сторіччя, стає дедалі більш поширеною. Особливо це стосується психологічних досліджень, які присвячено теоретичним проблемам психології обдарованості, проблемам діагностики обдарованості, розробленню психологічних механізмів розвитку й навчання обдарованих дітей і молоді. Проте завдання виявлення та підтримки обдарованих дітей і юні, що особливо гостро постало в останні десятиріччя, спонукає переглянути наявну парадигму, виокремивши поряд із теоретико-психологічним аспекти психологічного і педагогічного супроводу обдарованої особистості.

До факторів, що становлять новизну й утруднення щодо адаптації не лише для учня, а й учителя, та пов'язані з процесами реформування освіти, варто зарахувати впровадження Нової української школи, майбутньої структури загальної середньої освіти із профільною старшою школою, запровадження STEM- та наукової освіти



з як новітніх напрямів виявлення й розвитку обдарованих учнів, диджиталізацію освітньої діяльності, вимогу посилення суб'єктності всіх учасників освітнього процесу – учня, учителя, педагогічного колективу закладу освіти, громадськості тощо.

З огляду на особливо актуальну нині проблематику розвитку обдарованих дітей і молоді, розроблення проблематики адаптації обдарованих дітей в умовах інформаційно-освітнього середовища закладу загальної середньої освіти постає першочерговим завданням у комплексі організації і здійснення навчально-виховного впливу на особистість, тому окреслимо головні теоретичні положення, що стосуються висвітлюваної проблеми та надамо практичні рекомендації для її розв'язання.



# РОЗДІЛ І.

## РОЗВИТОК ОБДАРОВАНOSTІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### 1.1. Особливості інформаційно-освітнього середовища сучасних закладів загальної середньої освіти

Концепції інформаційного середовища сучасного суспільства почали активно розробляти під час четвертої інформаційної революції 1970-х років. Це знайшло відображення в працях відомих теоретиків інформаційного суспільства Е. Тоффлера, Г. Маклюєна, М. Кастельса. Концептуалізацією, розвитком, систематизацією та критикою різних аспектів цієї концепції займалися всесвітньо відомі вчені Д. Белл, П. Друкер, Ж. Бодріяр, Е. Гідденс, Ю. Габермас та ін. У період, коли прискорюється диджиталізація всіх сфер життя, відбуваються суттєві зміни функціонування та розвитку інформаційного середовища. Широко досліджуються трансформації інформаційного середовища закладів середньої освіти.

Навчальне середовище як простір освітніх взаємодій саме по собі є інформаційним, тобто таким, у якому використовуються різні засоби та способи обміну інформацією. Різні аспекти функціонування інформаційного середовища освітніх закладів висвітлено в працях українських дослідників (Ю. Жук, М. Кадемія, С. Кізім, О. Овчарук, Г. Панченко, О. Пінчук, О. Соколюк, М. Топузов та ін.)

Насамперед у центрі уваги перебуває концепт «інформаційно-освітнього середовища», «інформаційного середовища навчання» або «інформаційно-навчального середовища». Цей термін по-різному визначають різні автори. У нього включають навчальну, управлінську, організаційну роботу, комунікативну активність, інформаційно-комунікативні технології та інші аспекти діяльності освітніх організацій. Аналіз публікацій засвідчує, що провідними напрямками дослідження є шляхи модернізації інформаційного середовища. Більшість дослідників акцентує на технологічних трансформаціях цього середовища, чому присвячено більше вітчизняних досліджень, ніж питанням визначення змістів інформаційних обмінів. Загалом найбільш актуальними і обговорюваними, є, зокрема, такі напрями та контексти його дослідження: 1) теоретико-методологічні, загальнотеоретичні, філософські та педагогічні умови функціонування інформації в освітньому середовищі; 2) досвід, умови та особливості впровадження і використання інформаційно-комунікативних технологій в освітніх закладах (у локальному, регіональному та національному контекстах); 3) вирішення різноманітних навчальних задач за допомогою модернізації освітнього середовища з використанням актуальних цифрових технологій у загальній і спеціальній середній освіті (як загалом,



так і за освітніми напрямками, в окремих дисциплінах тощо); 4) інформаційно-цифрові компетенції педагогічних працівників (як загалом, так і за напрямками знань, спеціалізаціями та освітніми рівнями); 5) управлінські аспекти впровадження та використання інформаційних технологій у освітніх закладах, а також проблеми проектування інформаційно-освітнього середовища на різних етапах середньої освіти; 6) засоби дистанційного навчання та способи їх використання в освіті різного типу (для загальної, спеціальної, адаптивної освіти тощо); 7) проблеми і перспективи змішаного навчання, яке поєднує в собі традиційне та онлайн-навчання, самостійну роботу та безпосереднє навчання; 8) нормативно-правова база щодо підтримки інформатизації освіти, юридичні, управлінські аспекти інформатизації освіти, проблеми інформаційної безпеки тощо; 9) психологія дитини в умовах впливу сучасних інформаційно-комунікаційних технологій як в освітньому, так і в позаосвітньому середовищі. Узагальнюючи, можна сказати, що найбільш актуальними напрямками дослідження інформаційного середовища є розвідки, що спрямовані на дослідження процесів інформатизації навчальних закладів.

Окремо варто зазначити, що процеси інформатизації освіти системно відображені в українському законодавстві. Наявність та важливість розвитку інформаційного середовища освітніх закладів та інформаційно-комунікаційних технологій в освіті підтримують закони України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Про національну програму інформатизації», Указ Президента України «Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року», розпорядження Кабінету Міністрів України «Про схвалення стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні», «Про схвалення Концепції розвитку цифрової економіки та суспільства України на 2018–2020 роки», наказ МОН України «Положення про електронні освітні ресурси», проєкт «Цифрова аґенда України – 2020 («Цифровий порядок денний» – 2020)).

Таким чином, проблеми інформаційного середовища закладів загальної середньої освіти (ЗЗСО) широко обговорюються впродовж останніх десятиліть, що пов'язано з розвитком інформаційних і технологічних інновацій та їх упровадженням в освітнє середовище. Разом із тим, питання інформаційного середовища освіти постає й у зв'язку з поточною світовою ситуацією. Сучасні заклади освіти на період карантину кінця 2019/2020 навчального року, викликаного пандемією та глобальним переходом закладів навчання в онлайн-режим, вимушені отримувати і новий досвід онлайн-спілкування. Лунає досить багато прогнозів щодо різноманітних ефектів диджиталізації, які прискорять перехід від аналогової до цифрової школи, проте можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. Саме тому систематизація набутих знань щодо стану дослідження особливостей інформаційного середовища ЗЗСО є актуальною.

**Інформація та освітнє середовище: концептуалізація понять.** На сьогодні значна кількість публікацій вітчизняних авторів присвячена аналізу поняття «інформаційно-освітнє середовище». Існує багато концепцій і визначень, а також є спеціальних публікацій, що присвячені поняттям інформаційного та інформаційно-освітнього середовища.

Варто зазначити, що термін «інформаційно-освітнє середовище» властивий для вітчизняної науки, але, наприклад, в англосаксонській традиції більш типово говорити



про «середовище навчання» (*англ.* – *learning environment*), у контексті якого інформація може виступати як фактором навчання, так і певною філософсько-освітньою концепцією, яка описує процеси навчання як процеси перетворення інформації на знання через перцептивні й інтелектуальні включення індивіда в межах середовища навчання. Так, «Глосарій освітніх реформ» визначає, що «Середовище навчання відноситься до різних фізичних локацій, контекстів і культур, в яких учні навчаються. Оскільки учні можуть вчитися в найрізноманітніших обставинах (як поза межами школи, так і на відкритому повітрі), то термін часто використовується як більш точна і бажана альтернатива «класної кімнати», яка обмежена традиційними значеннями – кімната, в якій, наприклад, наявні парти і дошка. Термін також означає культуру школи або класу – його поточний етос і характеристики, включаючи те, як індивіди взаємодіють та впливають один на одного, так само як шляхи, якими вчителі можуть організувати освітню обстановку для фасилітації навчання – наприклад, проводячи заняття у відповідних природних екосистемах, виставляючи парти специфічним чином, декоруючи стіни навчальними матеріалами, використовуючи аудіо, візуальні та цифрові технології. І оскільки якості та характеристики середовища навчання визначаються значною кількістю факторів, то шкільна політика, структури управління та інші особливості також можуть бути визначені як елементи «середовища навчання» [121].

Водночас дослідники визнають, що інформація перебуває в основі середовища навчання і виступає посередником між учнем і знанням. Концептуальну аргументацію наводив, наприклад, Р. Duchastel: «Інформація є центральною до комунікації знання, як це можна побачити в наступному циклі процесу: знання → зовнішня репрезентація (тобто інформація) → середовище навчання → навчання (внутрішня репрезентація) → знання» [87]. Відтак весь процес навчання передбачає передачу інформації від індивіда до індивіда через «педагогічний акт комунікації» [там само], і водночас відбувається проєктування певного інформаційного середовища. Причому інформаційне середовище буде кожен індивід, отримуючи інформацію та перетворюючи її на знання. Наголошується, що індивід не може «отримати знання» – він може лише побудувати власне знання на основі отриманої інформації. Саме цей процес і є процесом проєктування індивідом власного інформаційного середовища.

Водночас наголошується, що жодне інформаційне середовище не існує саме по собі – учень повинен сам створити знання та навички у відповідності до тих середовищ, в яких він перебуває. Саме інформаційне середовище (*англ.* – *Information Environment*) визначається як «механічна, органічна або динамічна область інформаційного менеджменту, що складається з різних пов'язаних або ізольованих інформаційних систем» [89].

Окрім «*information environment*» стосовно процесу навчання вживається і розвивається концепція «*information-rich environment*» (*англ.*) – «інформаційно-насичене середовище». Суть поняття полягає в тому, що сучасні процеси навчання не обмежуються освітнім середовищем класної кімнати, оскільки учень перебуває в контексті постійних потоків інформації, які його оточують і в яких процеси навчання можуть не перериватися. Так, D. Neumann у книзі «Навчання в інформаційно-насичених середовищах» визначає: інформаційно-насичене середовище – це «будь-яке місце проведення – формальне





або інформальне, актуальне або віртуальне – яке містить інформацію в будь-якому форматі, який може бути використаний для навчання. Сьогодні інформаційно-насичені середовища існують в: будівлях шкіл, бібліотеках і музеях; «традиційних» ЗМІ, як газети, телебачення і радіо; природному світі довкола нас; Інтернеті. Інформаційно-насичені середовища можуть бути знайдені в освітніх установах будь-якого типу і водночас можуть обійти ці установи, пропонуючи можливості для навчання, замасковані під відпочинок і дозвілля – кінотеатр, концертний зал, чи навіть веб-сайт, який розміщує гру, у якій гравець має використовувати навички критичного мислення для вирішення окремих проблем. Усі ці середовища пропонують багатоманітні можливості для навчання» [85]. У цьому визначенні підкреслюється вплив інформальної освіти в умовах сучасної інформаційно-цифрової реальності.

Вітчизняна традиція працює з категоріями «інформаційне середовище». Зокрема М. Селезньова формує ієрархію понять «інформаційна сфера – інформаційний простір – інформаційне середовище», причому розглядає ці поняття в правовому аспекті. Згідно з визначенням дослідниці, інформаційна сфера – це «частина ноосфери, яка характеризується інформаційною приналежністю та множинністю внутрішньої природи, що зумовлює її автономію серед інших сфер суспільства, але забезпечує їх постійний взаємозв'язок у процесі реалізації своєї функціональної сутності» [57]; інформаційний простір – «частина інформаційної сфери, обмеженої матеріальною та нематеріальною територією поширення, центром якої є сукупність суб'єктів, що здійснюють інформаційну діяльність, а її складовими – інформація та інформаційні відносини, інформаційна наука й інформаційна культура, інформаційна діяльність та інформаційна інфраструктура, інформаційне право та інформаційне законодавство» [там само]; інформаційне середовище – це «частина інформаційного простору, що характеризується мінімальною територією поширення та обмеженою кількістю суб'єктів інформаційної діяльності, а також зумовлюється своєрідним інформаційним мікрокліматом, що охоплює сукупність способів, прийомів, заходів та умов безпосереднього здійснення інформаційної діяльності» [там само].

У вітчизняній педагогіці широко поширене поняття «інформаційно-освітнього середовища» й існують окремі публікації, у яких порівнюються різні визначення цього поняття. Саме по собі порівняння визначень не свідчить про достатню концептуалізацію поняття. Окрім того, джерела такого поняття чітко не зафіксовані навіть у спеціальних дослідженнях генези цього поняття – ми не знаємо, де вперше воно виникло. Проте вже сьогодні наявні десятки його визначень. Наведемо дефініцію думку О. Соколюк, що дотримується думки про те, що інформаційно-освітнє середовище покликане забезпечити «організацію педагогічного процесу на базі інформаційних комунікаційних технологій» [60] і визначає інформаційно-освітнє середовище як «інтегральний системний засіб підвищення ефективності освітнього процесу (через взаємозв'язок наукової, профорієнтаційної, виховної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної робіт, організацію навчально-виробничої діяльності, роботи, вченої та науково-методичної рад, психологічної служби, юрисконсульта, бібліотеки, адміністративно-господарської діяльності тощо) за допомогою засобів передачі інформації» [там само].



Варто сказати, що у терміна «інформаційно-освітнього середовища», попри його популярність, є певні суттєві розбіжності в інтерпретаціях. Стосовно нього можна висловити деякі зауваження. По-перше, у ньому ігнорується персоналізований вимір навчального процесу, який полягає в перетворенні інформації на знання на індивідуальному рівні. І особливістю інформаційних суспільств є те, що ці процеси відбуваються не лише під впливом освітнього середовища, а й інформальної освіти. По-друге, кожне інформаційне середовище, включаючи інформаційне середовище освітніх закладів, формується під впливом багатьох інформаційних систем. Відтак про єдине інформаційно-освітнє середовище неможливо говорити, навіть якщо існує єдине освітнє середовище, у якому всі користуються одними і тими ж інформаційними технологіями та ресурсами. По-третє, відсутність консенсусу щодо цього поняття та незрозумілі першоджерела його походження скоріше за все ускладнює процес дослідження інформаційних реалій сучасних освітніх закладів.

На відміну від цього, поняття «інформаційне середовище навчального закладу» в узагальненому вигляді доцільно вживати в множині – «інформаційні середовища», оскільки в одному освітньому закладі їх переважно декілька – персональне, віртуальне, управлінське тощо.

**Функції інформаційних середовищ сучасних ЗЗСО.** Безумовно, будь-яка школа існує заради учнів, а її цілі в організаційному сенсі – навчання, а в загальному – підготовка до життя. Безумовно, в найбільш широкому сенсі інформаційний менеджмент будь-якої освітньої організації насамперед працює задля забезпечення можливостей формування такого освітнього середовища, у якому реалізація цих цілей буде можливою. Також варто зазначити, що головна складова інформаційних середовищ навчання ефективна тоді, коли процеси комунікації та обміну інформації зосереджені на глибокому засвоєнні змістів навчання та на ефективній організації процесів набування учнями знань. Сучасні концепції освіти свідчать про інтерактивність та залученість до навчальних процесів як про провідні способи досягнення цих цілей.

Разом із тим, інформаційний менеджмент освітнього середовища охоплює низку інформаційно-комунікативних технологій, які виступають сучасними технологічними посередниками реалізації навчальних цілей і формують окремі інформаційні системи та середовища як в межах, так і поза межами освітнього закладу. Саме цифрові засоби формують базовий ряд функцій інформаційних середовищ описаного типу.

Ці функції можна розглянути залежно від учасника освітнього процесу.

**Функції інформаційно-комунікаційних технологій для учнів:**

- використання інформаційно-комунікаційних технологій для ефективної реалізації навчальних цілей учня;
- використання інформації з різних джерел для побудови власної знаннєвої бази;
- набування і розвиток інформаційної грамотності та цифрової компетентності учнів;
- адаптація до інформаційних середовищ як в школі, так і поза нею;
- розвиток навичок спілкування за допомогою інформаційно-цифрових технологій;
- формування навиків розв’язання проблем;



- навички самостійного пошуку й оцінки інформації;
- розвиток обізнаності в проблемах кібербезпеки, відповідального ставлення до захисту інформації та добросчесного використання інформаційних ресурсів.

Для вчителів:

- використання інформаційно-комунікаційних технологій для реалізації освітніх задач учня;
- інформаційний супровід навчальних дисциплін;
- адаптація навчально-методичної діяльності до змін, викликаних процесами диджиталізації всіх сфер життя;
- оцінювання результатів навчальної діяльності учнів;
- побудова ефективної комунікації з учнями;
- формування критичного ставлення до інформації та розвиток культури роботи з інформацією з різних джерел, розвиток критичного мислення, а також формування базових засад етичної та відповідальної роботи з інформацією;
- використання електронних ресурсів для розвитку креативності учня;
- участь у професійному спілкуванні вчителів;
- розвиток і вдосконалення власної інформаційної грамотності та цифрової компетентності;
- доступ до дидактичних онлайн-ресурсів;
- самоосвіта та саморозвиток.

Для керівників:

- забезпечення рівних можливостей доступу до інформаційно-комунікативних технологій усіх учасників навчального процесу;
- робота над інформаційною безпекою освітнього середовища;
- формування ефективного інформаційного менеджменту всередині освітнього закладу;
- ефективність прийняття колективних управлінських рішень;
- ефективна комунікація в процесах праці;
- забезпечення ефективного зворотного зв'язку в процесах праці;
- стандартизація праці, підвищення кваліфікації працівників;
- забезпечення ефективної взаємодії всіх зацікавлених осіб;
- контроль за дотриманням академічних, технічних і програмних вимог до інформаційних середовищ.

**Особливості інформаційних середовищ навчальних закладів в умовах викликів сьогодення.** Глобальне поширення цифрових технологій приводить до глобальної диджиталізації освітніх процесів у формальній, неформальній та інформальній освіті.

У книзі «Номо заррієнс. Зростаючи у цифрову еру» В. Він та Б. Врекінг описують нове покоління як таке, що з раннього дитинства активно використовує сучасні технології – мобільні телефони, планшети, комп'ютери тощо, а отже, воно постійно прив'язане до джерел мультимодальної інформації. Дослідники стверджують: «Номо заррієнс є активними провідниками інформації, просунутими в навиках розв'язання проблем, користувачами ігрових стратегій і ефективними комунікатори. Їх відносини зі школою



фундаментально змінилися, оскільки вони розглядають школу лише як один із координаційних центрів їхнього життя. Набагато більш вагомим для них є мережева взаємодія з друзями, їх неповна зайнятість на роботах і виїзди на вихідні. Номо заррієнс, здається, вважають школи відокремленими інституціями, більш чи менш іррелевантними до їх повсякденного життя. У школах вони демонструють гіперактивну поведінку, невисоку концентрацію уваги, що турбує і вчителів, і батьків. Але Номо заррієнс хочуть контролювати процеси, в які вони залучені, і не хочуть слухати пояснення світу вчителем з його чи її позиції. Фактично Номо заррієнс є цифровими, а школи є аналоговими» [93].

Підкреслимо останню проблему – це проблема «цифрового розриву» між поколіннями. «Цифрові аборигени» (термін М. Пшенські – люди, народжені в цифрову епоху) протиставляються поколінню «цифрових іммігрантів» – людей, які виростили до формування та розвитку сучасної екранної та диджитальної культури. Так, освітні заклади існували до появи цифрової культури, а тому сьогодні досить багато зусиль спрямовується на подолання «аналоговості» шкіл. Цей фактор «подолання аналоговості» відбувається не лише на рівні технологічних інновацій, а й на рівні адаптації навчальних методик до нових умов.

Диджиталізація в освіті має багато переваг, проте є певні виклики, на які освіті потрібно відповідати. Так, на думку М. Кастельса, сучасна «галактика Інтернету» формує «цифрову нерівність». Зазначимо, що з точки зору освіти це поняття є соціальним парадоксом. З одного боку, поява Інтернету зробила інформацію загальнодоступною, відкритою та дешевою. Освіта розширилася, ставши не лише інформаційно-орієнтованою, а й неформальною, інформальною, гейміфікованою і глобальною. З іншого боку, говорячи про цифрову нерівність, відомий соціолог М. Кастельс у праці «Галактика Інтернет» відзначає невідповідність у всьому світі шкільної системи загалом новим цифровим технологіям з їх надшвидкими темпами розвитку. Відзначаючи ключові проблеми, які випливають із зазначеної ситуації, він вказує, що, по-перше, оскільки школи відрізняються територіально та інституційно, то в них наявна принципова різниця щодо технологій, якими школи володіють. По-друге, доступ до Інтернету вимагає кращих учителів, а якість учителів нерівномірно розподілена між школами. По-третє, дослідник стверджує: «диференційна педагогіка шкіл протиставляє ті системи, які зосереджені на інтелектуальному й особистому розвитку дитини, системам, які головним чином спрямовані на здатність підтримувати дисципліну, утримання дітей під таким собі “ковпаком” та їхню “обробку” до закінчення навчання» [23]. По-четверте, за відсутності в школах відповідної підготовки вчителів багато відповідальності за навчання своїх дітей і надання їм допомоги в новому технологічному світі беруть на себе родини – відтак наявність освічених батьків, які «мають культурну здатність до скерування своїх дітей (часто коли вони самі вчаться використанню Інтернету) стають суттєвою відмінністю» [там само]. Отже, цифрова нерівність є викликом епохи диджиталізації освіти, що виявляється як у нерівному доступі до цифрових технологій, так і в нерівних можливостях навчання.

Можна додати, що в епоху інформаційного буму ми спостерігаємо нові форми розриву між поколіннями – технологічний, інституційний, а головне – комунікативний.



Перебуваючи постійно в мережі інтерпресональних зв'язків, покоління Homo zappiens не задовольняється традиційними дисциплінарними формами освіти, оскільки його навички цифрового обміну інформацією та процеси соціалізації суттєво відрізняються. Представники цього покоління 1) постійно перебувають у певних інформаційних потоках, управляти чи справлятися з якими у школі не вчать; 2) школа для них не є місцем для навчання – це місце для комунікації з друзями, причому лівова частка цієї комунікації відбувається не безпосередньо, а опосередковано (у соціальних мережах); 3) вони привчені до вирішення завдань у складних нелінійних інформаційних системах, що робить їх «багатозадачними», проте не формує вміння концентрувати увагу на послідовному виконанні лінійних завдань; 4) вони звикли перебувати в складному аудіовізуальному середовищі – вони слухають музику під час вивчення уроків, дивляться відео під час виконання домашніх завдань, інформаційний шум супроводжує їх практично постійно і повсюди; 5) вони ефективніше сприймають і засвоюють візуальну інформацію, аніж текстуальну.

Відповіддю освіти на нову технологічну ситуацію стало поширення концепцій цифрової грамотності та компетентності, які розглядаються як базові навички для XXI століття. Даючи системний і детальний аналіз цих концепцій у статті «Сучасні підходи до розвитку цифрової компетентності людини та цифрового громадянства в європейських країнах», О. Овчарук демонструє актуальність понять «цифровий інтелект», «цифрова творчість», «цифрове підприємництво» тощо. Підкреслюючи важливість «цифрового громадянства», дослідниця наводить визначення Ради Європи, яка описує його як «здатність позитивно, критично та грамотно брати участь у цифровому середовищі, спираючись на навички ефективного спілкування та творення, практикувати форми соціальної участі, які поважають права та гідність людини завдяки відповідальному використанню технологій» [41]. Складовими цифрового громадянства визначаються цифрова ідентичність громадянина, цифрова емпатія, цифрова активність, критичне мислення, керування екранним часом, управління кібербулінгом, конфіденційністю та кібербезпекою [там само]. Дослідниця рекомендує поширювати педагогічні практики щодо підтримки цифрового громадянства та розвитку цифрової компетентності.

Цікавим є те, що під час карантину освітнє середовище освітніх закладів було вимушено віртуалізуватися. На основі опитування Інституту інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України «Потреби учителів у підвищенні фахового рівня з питань використання цифрових засобів та ІКТ в умовах карантину» (2020 р.) було виявлено, що «вчителі є рушіями та агентами здійснення дистанційних заходів в умовах карантину: саме вони навчають онлайн, консультують батьків, здійснюють самоосвіту для підвищення фахового рівня» [там само]. Загалом віртуалізація змінює форму освіти, а не її змісти. Проте на сьогодні деякі навчальні заклади світу оголосили про проведення всіх занять онлайн до літа 2021 року [82]. Якщо таке явище буде масовим, то можна прогнозувати формування нових віртуальних освітніх середовищ, і, відповідно, зміни інформаційних середовищ освітніх закладів. Нині освіта, як і багато інших сфер життя, перебуває в ситуації невизначеності, а отже, у ситуації як складних викликів, так і нових можливостей.



Таким чином, в сучасну інформаційну епоху сформувалося нове покоління «цифрових аборигенів». Його стратегії соціалізації побудовані на комунікативній мережовості, тотальній інформатизації, віртуалізації, глобалізації, гейміфікації. Одним із головних викликів сучасної освіти є подолання розриву між традиційно «аналоговою» освітою у школах і новим цифровим поколінням, для якого традиційні освітні інститути не виступають формою підготовки до життя. В їх житті домінують нові технології, які насамперед задовольняють потреби в спілкуванні та розвагах. Ці технології візуалізовані. Відтак освітній розрив є водночас розривом між текстом і зображенням, словом і образом. Це покоління, в якому провідною формою соціалізації є цифрова соціалізація, що формує мережеві ідентичності Homo zappiens – покоління, яке самостійно формує і контролює власні неформальні освітні стратегії, що спрямовані на становлення та розвиток «цифрової людини».

Формування знань у представників сучасних поколінь відбуваються в інформаційно-насичених середовищах. Різні джерела інформації передбачають поєднання формальної та неформальної освіти в процесах навчання. Таким чином, у межах будь-якого освітнього закладу є багато інформаційних систем, які формують різні інформаційні середовища. Причому провідною тенденцією наукових досліджень інформаційних середовищ є акцент на впливах інформаційно-комунікативних технологій на освітні процеси. У цих умовах актуалізується проблема дослідження цифрової грамотності, цифрової компетентності та цифрового громадянства в контексті глобальної диджиталізації освіти. У зв'язку з формуванням віртуальних освітніх середовищ під час карантину 2020 р. та наявністю різноманітних сценаріїв подальшого розвитку подій освіта перебуває в ситуації невизначеності, проте прогностично сьогодні припускається пришвидшення як диджиталізації, так і глобалізації освіти. Це може привести до трансформацій освітніх середовищ.

## **1.2. Адаптація учнів у закладі загальної середньої освіти як системна педагогічна діяльність**

Більшість сучасних дослідників дають визначення адаптації з позицій системного підходу, характеризуючи її як стан відкритої системи, в якому превалює рухлива рівновага, що зберігає постійність структур лише в процесі безперервного обміну та руху всіх компонентів системи, у результаті чого утворюється рівновага за рахунок нової якості [26; 58] тощо.

Потрібно пам'ятати зауваження Г. Балла, що з ускладненням матеріальних систем тенденція до рівноваги дедалі більшою мірою реалізується за рахунок розгортання й вирішення внутрішніх протиріч системи. Треба також зважати на неминучі порушення її рівноваги під тиском зовнішніх впливів, а також у результаті виникнення в ній самій, у процесі її функціонування й розвитку, нових внутрішніх протиріч, про що Г. Костюк зазначав: «стан рівноваги тимчасовий, відносний, він весь час порушується, тоді як процес врівноважування постійний» [5, с. 93]. На його думку, адаптація – це тенденція до встановлення рівноваги в процесі взаємодії активної підсистеми (суб'єкта) й середовища, у якій ця система функціонує, за умови, що активна підси-



стема не руйнується, а навпаки – підтримуються певні параметри її функціонування [там само].

Визначення С. Максименка щодо психічної адаптації містить таке формулювання: «це процес взаємодії особистості з середовищем, за якого особистість має враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [32, с. 3].

Важливим із точки зору перебігу процесів адаптації, їх контролю та корекції є поняття адаптивної норми, що, на думку Ц. Короленка, є індивідуальною для кожної людини і є функціонально-динамічним утворенням, яке охоплює потенційні можливості реагування, відображає особливості, що пов'язані з конституційно-генетичними ознаками, а також адекватні реакції на соціальні фактори та впливи середовища [25, с. 17]. Необхідно зауважити, що адаптація обдарованої дитини, з огляду її підвищеної сензитивності, високої емоційності тощо навряд чи може вкладатися в рамки певної загальної норми. Скоріше потрібно говорити про індивідуальні особливості адаптації відносно адаптивної норми в кожному конкретному випадку.

Основоположний внесок у розроблення поняття адаптації здійснив Ж. Піаже, який розглядав адаптацію як єдність протилежно спрямованих процесів акомодатії та асиміляції, перший з яких забезпечує модифікацію функціонування організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. Другий змінює ті чи інші компоненти середовища, переробляючи їх відповідно до структури організму чи включаючи в схеми поведінки суб'єкта. Вказані процеси тісно пов'язані між собою й опосередковують один одного [20, с. 8]

Застосовуючи термінологію Ж. Піаже, дослідниця Л. Божович зауважує, що характер адаптаційних процесів залежить від віку особистості. На ранніх етапах психічні особливості та якості виникають шляхом пристосування дитини до вимог навколишнього середовища. Потім вони набувають самостійного значення й у порядку зворотного впливу починають визначати подальший розвиток. Поступово формується свідома регуляція поведінки: усвідомлені цілі контролюють і спрямовують й акомодатійну, й асиміляційну активність суб'єкта, що розвивається. На досить високому рівні особистісного розвитку суб'єкт з істоти, що засвоює людський досвід, перетворюється на творця цього досвіду [20, с. 347–349].

Варто зазначити, як пише І. Дубровіна, що насамперед важливо пробудити інтерес і повагу дітей до людини взагалі, позитивне ставлення до оточуючих і до себе самого як людини [18, с. 253]. Розуміючи необхідність особистісного підходу й завдання розвитку обдарованих дітей, наголосимо на тезі С. Максименка: «...Існування неповторної особистості – це і є вершина життя, а наукове пізнання є лише його складовою, моментом (який, до речі, притаманний не всім людям, від чого більшість з них не перестає бути неповторною особистістю)» [33, с. 11]. Тому увага та повага до особистості, індивідуальної траєкторії розвитку кожної дитини має бути основою педагогічних впливів на особистість, що становлять сутність її адаптації. Мета педагогічних впливів щодо адаптації учнів – досягнення активної, діяльнісної позиції особистості, коли вона не лише почуватися комфортно в середовищі, що її оточує, а й прагне вплинути на середовище, змінити його, тобто активно входить у процес соціалізації.



Необхідно згадати особливості обдарованих дітей і підлітків, які потрібно врахувати у процесі адаптації. Як зазначає Б. Кларк, обдарованість – це біологічно зумовлене явище, ознака високого рівня інтелекту, що є результатом просунутих і прискорених інтеграцій у мозку, які передбачають фізичне сприйняття, емоційний розвиток й інтуїцію. Така функція мозку може виявляти себе в пізнавальних здібностях, творчості, академічних здібностях, лідерстві [84]. Інші дослідники, С. Кирк та Дж. Галлахер, зауважують, що обдаровані діти мають чотири типи поведінкових характеристик: навчання, мотивація, креативність та лідерство. Оскільки ці характеристики є поведінковими, їх можна спостерігати. Тому вчитель має спостерігати та занотовувати, щоб упевнитися в частому повторенні цих проявів [90]. Нещодавно дослідники Р. Суботник, П. Ольшевська-Кубілюс і Ф. Уоррел опублікували результати дослідження, яке зараз може вважатися найбільш повним. Автори запропонували нову структуру знання про обдарованість, що може бути підґрунтям подальших досліджень й освітньої практики щодо обдарованих учнів.

1. В освіті обдарованих важливе місце займають здібності. Їх кількість і витоки, баланс загальних і специфічних здібностей, а також точна природа певних здібностей варіюється залежно від сфери талантів, що є не до кінця вивченим. 2. Обдарованість залежить від предметної сфери, кожна зі сфер обдарованості (наприклад, природничо-математична й хімічна) мають специфічні траєкторії розвитку протягом усього життя. 3. Зусилля та можливості є факторами на кожному етапі процесу розвитку обдарованості. 4. Психосоціальні складники є важливими факторами, що сприяють видатним досягненням на кожному етапі розвитку таланту. Психосоціальні навички обдарованих учнів відіграють значну роль під час переходу від знань до практичних дій. 5. Еміненція (визнана перевага) має бути метою освіти обдарованих [91].

Кожна дитина обдарована певною мірою і в свій спосіб, і, перебуваючи в одному класному колективі, обдаровані діти є асинхронними в проявах своєї індивідуальності. Кожному з них потрібний певний темп, особлива увага, завдання відповідно до виду обдарованості тощо. До того ж, вони по-особливому емоційні і чуйні. Вони мають глибші знання, більш розвинену мову, є більш поінформованими, а отже, повинні мати (і справедливо очікують) відповідного спілкування й ставлення як від однокласників, так і від учителів.

Цікаві спостереження висловлює Х. Девід у дослідженні щодо спільного чи роздільного навчання обдарованих і менш обдарованих дітей. Вона зазначає, що у звичайних класах обдарована дитина має навчитися мистецтву віддавати, допомагаючи одноліткам, яким потрібна академічна допомога. До речі багато обдарованих дітей користуються соціальними навичками своїх пересічних однолітків. І хоч обдаровані діти вважають за краще формувати відносини з інтелектуально рівними, у звичайних класах формуються відносини і з пересічними дітьми. Результат таких відносин є вигідним для обох сторін. Якщо обдарована дитина допомагає однолітку, то в цьому є моральний та освітній вигравш – допомога заради допомоги. Окрім того, практика встановлення контактів з усіма може допомогти обдарованій дитині в майбутньому і професійно, й особистісно [86, с. 43–44]. З огляду на досить часто наявну проблему з соціальними навичками в обдарованих дітей, висловлені міркування потрібно брати до уваги.





Отже, без знань про обдарованість й поведінкові особливості обдарованих дітей, учитель не може організувати й сприяти адаптації обдарованих учнів, як того вимагає особистісний підхід.

Ще один важливий аспект адаптації учнів у ЗЗСО висвітлює дослідник М. Чаудхурі. Розглядаючи питання методики та дидактики, оцінюючи їх у контексті освіти обдарованих учнів. Дослідник зауважує про важливість психосоціальних навичок обдарованих учнів для досягнення успіху в подальшому житті. Він наголошує, що розуміння вчителями різноманіття культур, цінностей і настанов, навички відповідних стилів викладання й позитивної взаємодії між викладачем та учнем можуть сприяти підвищенню інтересу обдарованих учнів, їх мотивації й задоволення від вивчення предметів зі сфери їхньої обдарованості. Обдаровані учні з різних культур стикаються з когнітивними конфліктами, які впливають на навчання й формування соціальних навичок [83, с. 56–57].

Адаптація, яка відбувається для дитини успішно, стає підґрунтям її успіхів у навчанні, розкриттю її індивідуальності, несуперечливого розвитку особистості, відповідної та своєчасної соціалізації тощо, а отже, сприяє вивільненню енергії для творчого мислення, проявів креативності, творчої діяльності. Тому адаптація як процес пристосування зокрема до школи й шкільної діяльності має відбуватися насамперед за умов створення комфортного інформаційно-освітнього середовища, в якому емпатія та децентрація становлять не лише виховну мету, а й сутність суб'єкт-суб'єктних відносин.

Важливе зауваження Г. Балл висловлює стосовно середовища, у якому розвивається особистість. Учений зазначає, що фактором активності суб'єкта є пошук ним для себе такого середовища, яке б найкращим чином гармоніювало з його індивідуальними характеристиками. Поряд з цим суб'єкт, здійснюючи асиміляцію, змінює об'єктивні властивості свого оточення, причому обсяг і суспільна значущість цієї перетворювальної активності загалом зростають відповідно до міри зростання його особистості [5, с. 95]. І далі: чим вищий рівень особистісного розвитку суб'єкта, тим більшою мірою середовище, на яке він орієнтується у поведінці, виходить за межі його безпосереднього оточення, при чому воно розширюється не лише територіально, а й у часі й у змісті [5, с. 96]. Наявність продуктивних рис у процесі особистісного розвитку цілком узгоджується тим, що він спрямовується наявними потребами, устремліннями й цілями. Реалізацію суб'єктом його цілей можна розглядати як специфічний вид асиміляції – адаптаційного процесу, що забезпечує рівновагу суб'єкта з середовищем шляхом екстеріоризації наявних у його психіці схем, їх втілення в навколишній дійсності. Таке трактування можна поширити й на реалізацію цілей, що стосуються самого суб'єкта й таких, що відіграють важливу роль у самовихованні [5, с. 98].

Таким чином, різні підходи й аспекти дослідження обдарованості та її розвитку розкривають палітру множинності проявів цього явища, але науковці зрештою дотримуються думки про необхідність педагогічного впливу для розвитку обдарованості й формування спеціальних педагогічних умов. Отже, виокремлюючи педагогічні проблеми розвитку обдарованості, можна дійти висновку про певні педагогічні умови, за успішного розв'язання яких можливий успішний процес адаптації і розвитку обдарованих дітей і молоді:



- врахування цілісності особистості й організація екологічно-сприятливого (доброчиного) для дитини середовища з метою його гармонійного розвитку;
  - несуперечливий розвій індивідуальності особистості (своєчасна адаптація і соціалізація) як умова виявлення її обдарувань, забезпечення можливостей та підтримка її самовираження;
  - залучення обдарованої дитини до практико-перетворювальної діяльності, з урахуванням того, що здібності розвиваються із задатків, а отже, необхідним є формування відповідних обдаруванню навичок і вмінь, що розвиватимуть особистість;
  - розвиток сформованих умінь і навичок у нових обставинах, що буде сприяти переносу сформованих якостей на більш високий рівень розвитку і зрештою сприятиме розвитку обдарованості;
  - постійне підтримання інтересу до розумової праці, позитивного емоційно-піднесеного фону інтелектуальної діяльності;
  - перманентні педагогічні спостереження вчителя за обдарованим учнем й забезпечення індивідуального підходу;
  - створення атмосфери взаємного сприйняття, підтримки та партнерських відносин в учнівському колективі;
  - залучення всіх стейкхолдерів до організації педагогічного середовища для розвитку обдарованості.
- Педагогічний аспект адаптації насамперед полягає у створенні відповідного інформаційно-освітнього середовища. Варто виокремити декілька складників педагогічної діяльності:
- аналітичний та організаційно-управлінський, здійснюваний адміністрацією ЗЗСО (директор, заступники директора, керівники методичних об'єднань чи предметних кафедр);
  - навчально-виховний і корекційно-розвивальний особистісно орієнтований супровід учня, здійснюваний найближчим оточенням (класовод, психолог, класний керівник, учитель-предметник);
  - підвищення кваліфікації педагогічних працівників, що може здійснюватися в різний спосіб (формальна і неформальна освіта);
  - культурно-освітня діяльність педагогічного колективу закладу (робота з батьками).
- Діяльність педагогічного колективу закладу з адаптації має бути поетапною, прив'язаною до двох головних чинників, що можуть викликати ризики в процесі освітньої діяльності: а) вікових особливостей учнів (періодизація віку за Д. Бокумом і Г. Крайг [9]); б) ступенів шкільного навчання. Якщо сумістити основні періоди за обома чинниками, то отримуємо таку періодизацію:
- I етап: вступ до школи; 1 клас (6 років);
  - II етап: перехід з початкової до основної школи; 4–5 класи (9–10 років);
  - III етап: підлітковий вік; 6–8 класи (11–12–13 років);
  - IV етап: перехід з основної школи до старшої, первинне професійне самовизначення; 9–10 класи (14–15 років);
  - V етап: перехід від підліткового віку до юності; 10–11 класи (15–16 років);



– VI етап: активне професійне самовизначення та планування подальшої кар'єри; 11 (12) клас (17 років).

Увага педагогічного колективу до освітньо-виховної діяльності має зосереджуватися на поетапній організації та здійсненні заходів і супроводу з урахуванням об'єктивних чинників (перехід від нижчого ступеня навчання до вищого) та суб'єктивних (дорослішання й пов'язаних із цим поведінкових особливостей).

В освітньо-виховному процесі багато учасників і всі вони є суб'єктами адаптації. Для успішного здійснення відповідної діяльності необхідно окреслити базові принципи її здійснення:

- дитиноцентризм як повага до особистості дитини, врахування її індивідуальних особливостей, обдарувань, нахилів й уподобань;
- особистісний підхід як спосіб реалізації настанов на адаптацію;
- психологічний супровід у визначенні ступеня адаптованості учня з наступною корекцією визначених педагогічних впливів;
- підтримання високої мотивації до навчання та створення ситуацій успіху для дитини;
- наскрізна реалізація діяльності з адаптації учнів, враховуючи класну, позакласну й позашкільну;
- постійний контроль за рівнем адаптації учнів і безперервність здійснення заходів з успішної адаптації;
- активна співпраця всіх суб'єктів освітнього процесу (учні, школа, батьки, громадські організації тощо);
- системність у діяльності з адаптації учнів.

Надзвичайно важливим у практиці успішної адаптації є організаційно-управлінський складник діяльності, що забезпечує участь усіх суб'єктів освітнього процесу в розв'язанні проблем адаптації учнів протягом навчання в закладі.

Аналітичний рівень діяльності охоплює низку проблем, серед яких забезпечення наступності освітніх програм, єдності й пластичної трансформації педагогічних вимог попереднього і наступного ступенів освіти, єдності педагогічних вимог класоводів й учителів-предметників. Так само важливим є виявлення проблемних питань і причин неостатньої адаптації, тенденцій, виокремлення напрямів індивідуальної роботи, вироблення рекомендацій для всіх учасників освітнього процесу.

Діяльність психологічної служби передбачає заходи з виявлення рівня адаптованості учнів на кожному з адаптаційних етапів (визначення рівня тривожності, соціометричного статусу учнів, з'ясування причин дезадаптації, спостереження за новоприбулими учнями, надання консультативної допомоги учасникам освітньо-виховного процесу з питань адаптації учнів і попередження дезадаптації). Спільно з адміністрацією закладу психологічна служба має піклуватися про готовність членів педагогічного колективу закладу до роботи з учнями в аспекті адаптації, а також забезпечувати культурно-освітню діяльність для батьків та інших (зовнішніх) партнерів.

Системна діяльність з адаптації учнів у закладі загальної середньої освіти буде сприяти збереженню психоемоційного і фізичного здоров'я, формуванню компетентної



особистості, досягненню високого рівня інтелектуального розвитку, здобутку високого рівня особистісних перемог учнів. Успішна адаптація відкриває перед особистістю множинність можливостей із самопізнання й самореалізації.

Таким чином, педагогічний аспект діяльності з адаптації учнів закладів загальної середньої освіти є надзвичайно важливим і має здійснюватися як системна, поетапна діяльність й така, що відповідає запитам особистості учня відповідно до його задатків, віку та ступеню навчання, а також за участі всіх суб'єктів освітнього процесу.

У розвитку обдарованості важливе значення і роль належить освітньому середовищу, у якому перебуває дитина, а також його екологічності, педагогічному впливу, соціальному середовищу, партнерству стейкхолдерів тощо, тобто зовнішнім педагогічним і соціальним чинникам формування обдарованої особистості.

### 1.3. Педагогічний супровід обдарованих учнів: готовність учителя

Здебільшого в освітній практиці розвиток обдарованих дітей і юні відбувається без здійснення цілеспрямованої, спланованої, покрокової діяльності з боку педагогічного колективу освітнього закладу через порівняно невелику кількість шкіл, зорієнтованих на підвищений рівень вивчення певних предметів шкільної програми – спеціалізованих шкіл, ліцеїв і гімназій. Безумовно, робота має бути системною, охоплювати весь період навчання в ЗЗСО – від вступу до початкової школи і до випуску з профільної, із залученням до діяльності всіх стейкхолдерів – батьків, управлінсько-освітньої сфери громад, позашкільної освіти, науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, наукових працівників наукових установ тощо. Однак треба наголосити, що центральним складником цієї діяльності є цілеспрямований педагогічний вплив учителя в суб'єкт-суб'єктних відносинах учителя і учня. Від того, наскільки вчитель компетентний, вмотивований і здатен проводити діяльність із навчання й розвитку обдарованої дитини, настільки можна з упевненістю говорити про позитивні результати такої діяльності.

Проблема готовності до педагогічної діяльності розглядалася багатьма дослідниками. Узагальнюючи розвідки, можна визначити готовність до професійної педагогічної діяльності як синтетичне соціально-педагогічне утворення особистості учителя, що охоплює індивідуально-психологічні якості особистості і професійно-педагогічну компетентність, які сукупно забезпечують здійснення цілеспрямованої педагогічної діяльності на високому рівні. Готовність як нова якість особистості виникає в процесі певної діяльності.

Зазначимо, що педагогічний супровід обдарованих учнів потрібно зраховувати до інноваційної педагогічної діяльності, оскільки нині таке завдання перед педагогічним колективом школи й учителем постає як нове й потребує від учителя формування компетенцій зовсім іншого порядку, ніж традиційна учительська праця у ЗЗСО. На думку О. Сухомлинської, «питання розвитку здібностей і здатностей дітей не мало однозначного вирішення, або ж взагалі не ставилося у вітчизняному шкільництві» [63, с. 8]. Тому звернемося до розвідок, що містять дослідження інноваційної педагогічної діяльності. Так, І. Гавриш окреслює готовність до інноваційної професійної діяльності як інтегративну якість особистості вчителя, що виявляється в діалектичній єдності всіх



структурних компонентів, властивостей, зв'язків і відносин; складне особистісне утворення, що є умовою і регулятором успішної професійної діяльності вчителя [12, с. 46]. Так, О. Пехота, досліджуючи готовність до професійного саморозвитку, що фактично пов'язаний з інноваційною діяльністю, визначає феномен готовності як складноструктуроване утворення, що забезпечує необхідні внутрішні умови для успішного професійного саморозвитку майбутнього вчителя [49, с. 216]. Зокрема Г. Троцько, вивчаючи готовність майбутніх педагогів до виховної діяльності, чим якраз значною мірою і є педагогічний супровід обдарованих дітей і юні, визначає цей феномен як цілісне, складне, особистісне утворення, що забезпечує високий рівень педагогічної діяльності й охоплює професійно-педагогічні погляди і переконання, професійну спрямованість психічних процесів, професійні знання, уміння долати труднощі, оцінювати наслідки своєї праці, професійно самовдосконалюватися [69, с. 15].

Готовність до будь-якої практичної дії з точки зору психології окреслює С. Максименко. Це стан мобілізації психологічних і психофізіологічних систем людини, що забезпечують виконання певної діяльності. У психології виокремлюють декілька аспектів до готовності:

а) операційний – володіння певним набором способів дії, знань, умінь і навичок, а також можливості набуття нового досвіду в межах певної діяльності;

б) мотиваційний – система спонукальних якостей щодо певної діяльності (мотиви пізнання, досягнення, самореалізації тощо);

в) соціально-психологічний – рівень зрілості комунікативної сфери особистості, уміння здійснювати колективно розподілену діяльність, уникати деструктивних конфліктів тощо;

г) психофізіологічний – готовність систем організму діяти в цьому напрямі.

Кожний стан готовності до діяльності визначається сполученням різних факторів, що визначають різні рівні, аспекти готовності. Залежно від змісту діяльності та умов її здійснення провідним може стати один із таких аспектів [19, с. 137–138].

Розглянемо, які вимоги до готовності вчителя працювати з обдарованими учнями висуваються за кожним з аспектів. Операційний аспект готовності передбачає такі знання і базовані на них компетентності:

– знання про те, що таке обдарованість, які її види, якими характерними рисами відрізняються обдаровані учні;

– знання про способи розвитку обдарованості;

– уміння про те, як здійснювати перманентне педагогічне спостереження (його планування й здійснення) за учнями на всіх етапах їхнього навчання в ЗЗСО;

– компетентність щодо розпізнавання та репрезентація сильних і корекція слабких сторін конкретної обдарованої дитини;

– комунікативні навички спілкування з обдарованими учнями;

– застосування особистісно зорієнтованого підходу до навчання обдарованих учнів;

– спрямування обдарованої дитини до розвитку обдарованості в позаурочній і позашкільній діяльності;

– залучення обдарованих дітей і юні до позаурочної та позашкільної діяльності;



- залучення обдарованої дітей і юні до шкільних і позашкільних змагань у сфері її обдарованості;
- залучення обдарованих учнів до самостійної дослідницької діяльності й до роботи у Малій академії наук (МАН) України;
- здійснення освітньо-культурної діяльності серед батьків обдарованих дітей та інших стейкхолдерів.

Мотиваційний рівень діяльності з обдарованими дітьми (як і соціально-психологічний) залежить виключно від самомотивації вчителя та зацікавленості адміністрації закладу в роботі з обдарованими. Якщо заклад, завдяки своєму типу та/або цілеспрямованій політиці адміністрації, зорієнтований на залучення й роботу з обдарованими дітьми, то зазвичай у закладі формується система роботи з обдарованими, яка охоплює адміністрацію, предметні кафедри або шкільні методичні об'єднання, персонально учителів, шкільного психолога. І тоді мотиваційний рівень підтримується стилем і ритмом діяльності всього ЗЗСО, що знаходить відображення у (циклічних) планах роботи закладу. Співпраця ЗЗСО з експериментальними майданчиками доводить, що позитивний ефект розвитку обдарованих дітей і юні спостерігається в тих закладах, де існує системна робота, очолювана адміністрацією. Якщо традиції, орієнтованої на виявлення й роботу з обдарованими учнями в закладі немає, то ініціативу, що її виявляють поодинокі вчителі, розвивати надзвичайно складно. Така несистемна діяльність рідко приносить бажані результати.

До мотиваційного аспекту потрібно зарахувати перманентне підвищення кваліфікації учителя в різний спосіб (формальний, неформальний, інформальний). Зазначимо, що компетентність у роботі з обдарованими дітьми вимагає постійного професійного й особистісного зростання з урахуванням постійно нарощуваності знань про обдарованість, систем діяльності в галузі пошуку та розвитку обдарованих дітей і молоді в різних країнах світу, результатів здійснених досліджень в Україні тощо, а також провідних тенденцій інформатизації освіти. Мультимодальна грамотність, що пов'язана з інформативною компетентністю [27], зараз стає невіддільним складником професійного рівня спілкування з учнями.

Надзвичайно важливим є і соціально-комунікативний аспект готовності учителя до роботи з обдарованими учнями. У цьому контексті важливими є не лише педагогічна компетентність на рівні педагогічної майстерності зацікавлювати, мотивувати, спонукати, заохочувати, підтримувати обдаровану дитину, а й уміння слухати, чути, розуміти, сприйняти відмінну від власної думку, ухвалити альтернативне рішення, аж до визнання вищості обдарованої дитини. Про останнє зазначають автори Р. Суботнік та ін., називаючи це еміненцією – визнаною перевагою, що має складати мету освіти обдарованих [92].

Психофізіологічний рівень передбачає культуру здоров'я, культуру харчування, стресостійкість, запобігання професійному вигоранню, що загалом належить до категорії загальної культури особистості учителя.

Постійне спілкування з обдарованими учнями, підтримання з ними стосунків співпраці, обміну думками, тобто суб'єкт-суб'єктна взаємодія, є провідною діяльністю педа-



гогічного супроводу. Воно налаштовує обдаровану дитину на власний розвиток і спонукає учителя до постійного саморозвитку. Разом з освітньо-виховною, це становить практичну складову педагогічного супроводу обдарованої особистості.

Окремо потрібно окреслити важливість педагогічного спостереження за обдарованими дітьми і підлітками на всіх етапах їхнього перебування в освітньому закладі та постійному аналізі їх навчальної діяльності та соціальних зв'язків [65; 66].

Варто зауважити, що під моделлю розуміють уявну або матеріально-реалізовану систему, котра відображає або відтворює об'єкт дослідження (природний чи соціальний) і здатна змінювати його так, що її вивчення дає нову інформацію стосовно цього об'єкта. За властивостями моделі можливо дізнатися про суттєві властивості об'єкта [19, с. 516].

Таким чином, структурна модель готовності до педагогічного супроводу окреслює умови формування готовності учителя до діяльності з обдарованими учнями і демонструє систему суб'єкт-суб'єктних відносин усіх учасників освітнього процесу з метою максимального розвитку обдарованої дитини в ЗЗСО.

Спираючись на думки В. Михеєва [35], варто зазначити, що моделювання в педагогіці має декілька змістових ліній: гносеологічну, у якій модель відіграє роль проміжного об'єкта в процесі пізнання педагогічного явища; загальнометодологічну, яка виявляє та доповнює зв'язки й відношення між різними елементами освітнього процесу на різних рівнях їх опису і вивчення; психологічну, яка дає змогу вести опис різних сторін навчальної та педагогічної діяльності та виявляти на цій основі психолого-педагогічні закономірності.

У нашому випадку гносеологічна лінія надає можливість з'ясувати: яким чином набувається готовність учителя до педагогічної взаємодії з обдарованою дитиною у ЗЗСО (педагогічного супроводу); які складники цього процесу; який його зміст; які суб'єкти освітньої системи беруть участь у її здійсненні.

Загальнометодологічна лінія актуалізує методи інтерактивної дії суб'єктів освітньої діяльності з метою організації ефективної співпраці учителя й учня. Психологічна лінія окреслює шляхи й методи психологічного супроводу педагогічної інтерактивної взаємодії учителя і обдарованого учня.

Найважливішим фактором формування інтерактивної сфери діяльності людини вважає спілкування В. Кремень. Учений зазначає, що це – «взаємодія двох (або більше) людей, спрямована на узгодження і об'єднання їхніх зусиль з метою налагодження відносин і досягнення загального результату. Спілкування є не просто дією, а саме взаємодією: воно здійснюється між учасниками, кожний з яких рівною мірою є носієм активності й передбачає її у своїх партнерах» [28, с. 424]. Важливого значення надає комунікативній діяльності Р. Арцишевський, зазначаючи, що вона є формою безлічі найрізноманітніших відносин між людьми, у яких «відбуваються обмін діяльністю, інформацією, досвідом, уміннями і навичками, а також результатами діяльності» [3, с. 335]. Особливістю комунікативної діяльності Р. Арцишевський вважає і те, що вона передбачає більшу, ніж в інших видах діяльності, активність сторін, які взаємодіють, тому повноцінне спілкування є можливим лише за умови, що кожен із його учасників є обов'язково суб'єктом [там само].



Таким чином, модель загалом відображає не лише складники готовності до педагогічної взаємодії, а й комунікативні зв'язки між учасниками освітнього процесу. Ці комунікативні зв'язки будуть, з одного боку, сприяти створенню освітньо-розвивального простору ЗЗСО, а з іншого – розвитку комунікативної компетентності як складової адаптації та соціалізації обдарованої дитини, що є підґрунтям її подальшої успішної самореалізації впродовж життя.

Потрібно зауважити, що модель завжди має високий ступінь абстрагування й узагальнення, щоб бути придатною для застосування, оскільки освітній процес (окрім об'єктивних складників) завжди охоплює й суб'єктивні характеристики й обставини, урахування яких дасть змогу адаптувати модель до кожної конкретної ситуації. Тут пошлемося на зауваження Є. Лодатко [31] щодо педагогічної моделі та її придатності: «...Розроблена модель педагогічного явища (об'єкта чи процесу) має шанс на апробацію і практичне “виживання” в умовах реального навчально-виховного процесу лише за умови достатньої загальності досліджуваних змістовних і структурно-процесуальних компонентів, тобто високого рівня абстрагування. Якщо модель побудована таким чином, то в подальшому не виключається можливість відмінних її інтерпретацій і розробки на цій основі різних (у певному розумінні) технологій реалізації модельних рішень. За зниження рівня абстрагування на етапі побудови моделі кількість її змістовних і структурно-процесуальних компонентів суттєво зростає, що тягне за собою нездоланне ускладнення етапу інтерпретації, і зазвичай унеможливує розроблення прийнятої технології реалізації модельних рішень». Отже, ускладнення й надмірна деталізація не можуть забезпечити ані підвищення інформативності моделі, ані поглиблення її розуміння.

Модель готовності учителя до педагогічного супроводу обдарованих учнів може бути представлена таким чином (*рис. 1*).

Раніше ми схарактеризували особистісні складники готовності вчителя. Тепер зосередимося на складниках, що стосуються опосередкованого впливу на готовність до роботи з обдарованими.

Політика ЗЗСО є системоутворювальним чинником усієї діяльності з обдарованими учнями. Саме це характеризує зацікавленість адміністрації та педагогічного колективу закладу й свідчить про формування відповідної корпоративної культури, місії і візії ЗЗСО, завдань і способів їх розв'язання. Це зумовлює відповідне планування внутрішньої системи підвищення якості освітньо-виховної діяльності та заходів із внутрішнього контролю за якістю педагогічного супроводу обдарованих дітей і юні. Насамперед до системи підвищення якості треба зарахувати проведення науково-практичних семінарів для педагогічних працівників закладу з проблем обдарованості, проведення тематичних педагогічних рад, педагогічних консиліумів тощо. Важливим з боку адміністрації закладу є заохочення учителів до професійного зростання шляхом участі в науково-практичних конференціях, майстер-класах, тренінгах, заходах з обміну досвідом тощо.

Психологічний супровід з боку психологічної (соціально-психологічної) служби закладу становить важливий аспект готовності вчителя. Саме психологічна служба проводить систематичне та системне обстеження стану психологічної адаптації обдарованих учнів на всіх етапах їхнього дорослішання й розвитку. Це дає змогу здійснювати





моніторинг психологічного благополуччя дитини з наступною корекцією, якщо в цьому виникає потреба. Швидке адресне реагування психологічної служби закладу допомагає зорієнтувати вчителів у проблемній ситуації, визначити шлях її подолання, окреслити перспективи подальшого розвитку дитини.

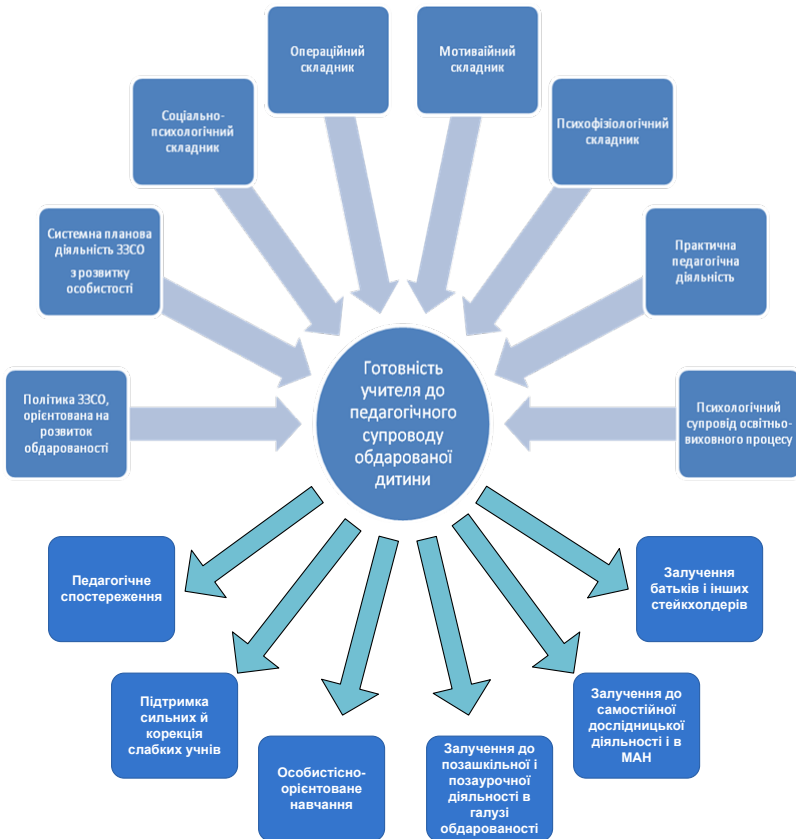


Рис. 1. Модель готовності учителя до педагогічного супроводу з адаптації обдарованої дитини

Завданням психологічної служби не є відстеження психологічного стану педагогічних працівників закладу, але увага до управлінського досвіду керівників, зорієнтованих на успішність у здійснюваній діяльності з розвитку обдарованих учнів. Підтримання позитивного налаштування вчителів до діяльності з обдарованими та їхньої розвиненої емпатії до обдарованих учнів, а також запобігання професійному вигоранню вчителя є важливим складником організаційної діяльності адміністрації.

Умови для розвитку обдарованості передбачають низку зовнішніх відносно освітнього процесу та «внутрішніх» (особистісних) факторів. У процесі створення умов для



розвитку обдарованої особистості центральне місце посідає педагогічний супровід, здійснюваний учителем.

В освітній і науково-освітній літературі можна зустріти вживання різних назв супроводу обдарованих – психологічний, психолого-педагогічний, соціально-педагогічний, менторство, фасилітація тощо. Ми наголошуємо на педагогічному супроводі, оскільки, попри розширення кола суб'єктів освітнього процесу, головною фігурою й основним суб'єктом педагогічного впливу в ЗЗСО залишається учитель. До того ж, це становить національну педагогічну традицію, хоч і доповнювану сучасними інноваційними запозиченнями. Під педагогічним супроводом ми розуміємо систему педагогічних впливів, реалізовану в суб'єкт-суб'єктних відносинах між учнем і вчителем, що забезпечує психологічне благополуччя учня, успішний цілісний розвиток його особистості, зокрема її обдарованості, а також її високі навчальні досягнення.

Виокремимо основні завдання педагогічного супроводу обдарованих, але спочатку окреслимо проблеми, що найчастіше виникають в обдарованих учнів в освітній діяльності:

- недостатня увага до розвитку обдарованості (часто буває, що успішний учень, який відмінно встигає з усіх предметів і не завдає клопоту ані учителям-предметникам, ані адміністрації, не привертає особливої уваги і таким чином його здібності не розвиваються повною мірою);

- низька адаптація до умов навчання, у колективі однокласників, у спілкуванні з педагогічним колективом школи, що не забезпечує комфортного перебування обдарованої дитини у ЗЗСО та благополучного протікання освітнього процесу;

- недостатня соціалізація обдарованого учня, що на кожному з етапів дорослішання стає на перепоні розвитку;

- несвоєчасне професійне самовизначення, що утруднює процес розвитку обдарування за відповідно обраним напрямом;

- несформованість лідерських якостей (які й забезпечують успішне просування в розвитку особистості – зосередженість, наполегливість, відкритість, інноваційність, сприйняття нового, самостійність, комунікабельність тощо).

Діяльність із супроводу обдарованої дитини умовно можна поділити на суто педагогічну (навчити, переконати, продемонструвати, підказати, навести приклад, висвітлити досвід, спрямувати тощо) і тьюторську, особливо у старшій школі (забезпечити самостійну діяльність учня – міркувань, пошуку інформації, ухвалення рішень, планування, визначення цілей власного розвитку, самопрезентації тощо). Отже, завдання педагогічного супроводу з адаптації обдарованих учнів передбачають:

- визначення типу обдарованості учня;

- педагогічне спостереження й своєчасне фахове реагування на особливості чи зміни в поведінці обдарованого учня;

- контроль рівня адаптованості до освітнього процесу і корекція (за потреби) відповідно до етапів навчання та вікового психіко-фізіологічного розвитку;

- контроль за рівнем соціалізації та корекція (за потреби) відповідно до віку та розширення кола діяльності;



– розвиток лідерських якостей (комунікативні здібності, саморефлексія, постановка цілей, формування відповідних психічних якостей – впевненості, сили волі, наполегливості тощо).

Усвідомлюючи інноваційність завдань педагогічного супроводу обдарованої особистості та необхідність готовності учителя до фахових дій, пропонуємо застосування портфоліо вчителя для здійснення відповідної діяльності. Опора на методіку портфоліо водночас дасть змогу окреслити завдання і шляхи набування відповідних компетенцій.

Зазвичай портфоліо створюється з метою репрезентації професійного зростання, демонстрації досягнень. Ми пропонуємо комбінований тип портфоліо, в якому наявні не лише «глянцеви» свідчення про перемоги, а й робочі матеріали, на основі яких здійснюється педагогічний супровід обдарованих учнів. У такому разі технологію портфоліо можна розглядати як технологію педагогічного супроводу й оцінювання ефективності останнього, оскільки її застосування дає змогу не лише виявити об'єктивний рівень кваліфікації вчителя, а й застосовувати як основу стратегічного планування з розвитку учня, відстежуючи мету, використовуючи сильні й нейтралізуючи слабкі сторони розвитку учня. Основна умова – портфоліо має містити матеріали і свідчення, що стосуються не лише вчителя, а й обдарованих учнів, з якими учитель працює цілеспрямовано саме для розвитку їхньої обдарованості, тобто здійснює діяльність з педагогічного супроводу обдарованих учнів. Таке портфоліо надає можливість відстежити: позитивні зміни в розвитку фахового і надфахового рівнів учителя; набування додаткових компетенцій, що є необхідними для здійснення педагогічного супроводу обдарованого учня; компетентності й мотивацію учнів, їхнє просування у визначеному напрямі, стан психічного благополуччя чи труднощі та їх подолання.

Структура портфоліо може варіюватися, але обов'язковими мають бути такі розділи і їх наповнення:

*Загальні відомості:*

- особисті дані;
- копія диплому про освіту, вчені звання та ступінь;
- копія диплому / посвідчення про підвищення кваліфікації з проблем розвитку обдарованості;
- дані про обдарованих учнів (вид обдарованості; проблеми, з якими стикається обдарований учень; результати співбесід з батьками);
- інші документи, якщо вважаєте за потрібне.

*Самоосвіта:*

- опрацювання наукової та науково-методичної літератури з проблематики обдарованості;
- участь у конференціях, семінарах, круглих столах із проблематики обдарованості;
- теми самоосвіти, списки літератури, вивченої за кожною темою, реферати з опрацьованих тем;
- доповіді на семінарах, педагогічних радах, конференціях із проблематики обдарованості.



*Досягнення:*

- копії посвідчення участі у змаганнях і результатів обдарованої дитини;
- результати зрізів рівня адаптованості обдарованих учнів (у визначені періоди небезпеки);
- результати зрізів ступеня соціалізації обдарованих учнів (періодичні й порівнювані);
- характеристики лідерських якостей обдарованих учнів;
- результати тестування професійного самовизначення обдарованих учнів.

*Обмін досвідом:*

- виступи на засіданнях методичних об'єднань / предметних кафедр з інформаційними доповідями про здійснювану діяльність;
- проведення семінарів для вчителів за проблематикою педагогічного супроводу;
- публікації в методичних виданнях, збірниках конференцій.

Зазначимо, що результатом здійснення програми (проєкту) педагогічного супроводу з адаптації обдарованої особистості має стати її самоідентифікація – розуміння власних здібностей і формування ставлення до себе на основі мотивації до розвитку, що зрештою буде забезпечувати їй успішну самоактуалізацію.

Портфоліо стає розгорнутим звітом і вчителя, і учня про суб'єкт-суб'єктну діяльність і спільний успіх не лише в певній освітній сфері, а й у здатності успішно інтегруватися в соціум.

Коротко окреслені складники дають змогу дійти таких висновків. Готовність учителя до педагогічного супроводу обдарованих учнів є складним синтетичним утворенням професійної компетентності й особистісних якостей, які можуть бути реалізованими за умов цілеспрямованої підтримки адміністративно-управлінського та психологічного складників освітньо-виховної діяльності ЗЗСО. Наведена модель готовності в стиснутому вигляді представляє складники готовності учителя до педагогічного супроводу обдарованих учнів. Для більш розгорнутого опису потрібен інший формат представлення, що й буде становити зміст подальших розвідок.



## РОЗДІЛ II.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ І СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ АДАПТАЦІЇ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ

#### 2.1. Обґрунтування вибірки дослідження та критеріїв діагностики адаптації

Щоб отримати достовірну, об'єктивну інформацію стосовно того, чи є дитина обдарованою, необхідно отримати експертну оцінку її обдарованості від батьків, учителів, однолітків, використовуючи разом валідні психологічні методи діагностики: діагностика розвитку особистості (характер, комунікативні навички, мотивація, адаптація до оточуючого середовища тощо); діагностика розвитку креативності (розвиток мовлення, оригінальність, гнучкість мислення тощо) [78, с. 352].

Посилаючись на вивчені джерела, діагностика обдарованості учнів – це своєчасне застосування різних видів тестування. Нині існують методи діагностування інтелектуального розвитку пов'язані з оцінкою і вимірюванням прийомів розумової діяльності та уміння самостійно здобувати знання [68, с. 7].

Зокрема В. Моляко наголошує, що головними методами вивчення творчості є методи спостереження, самоспостереження, біографічний метод (вивчення біографій видатних людей, творців у певних галузях науки, культури, техніки тощо), тестування, анкетування, експериментальні методи, хоч застосування останніх пов'язане зі значними труднощами, оскільки будь-який творчий процес є оригінальним, єдиним у своєму роді, таким, що не відтворюється точно в тому самому вигляді під час повторного спостереження [36, с. 5].

Розвитку інтелектуальної обдарованості школярів також сприяють такі методи, як мозковий штурм, синектика. Заняття, що зорієнтовані на розвиток особистісних характеристик, можуть включати вправи на медитацію, релаксацію, візуалізацію. Особлива увага приділяється коректувальним, розвивальним та інтегративним програмам.

У науковій літературі з проблем адаптації учнів ЗЗСО виділяються різні групи критеріїв залежно від розв'язуваних дослідницьких завдань. Так, чимало вчених (Г. Айзенк, Л. Божович, Л. Виготський І. Жданов, Е. Кречмер, В. Маришук, Т. Титаренко та ін.) використовують такі «критерії процесу шкільної адаптації»:

- 1) ефективність навчальної діяльності, яка визначається через навчальну активність та успішність;
- 2) засвоєння шкільних норм поведінки, що оцінюється за поведінкою на уроці та поведінкою на перерві;
- 3) успішність соціальних контактів, що визначається за характером взаємин з однокласниками та відносно до вчителя;
- 4) емоційне благополуччя).



Критеріями прояву шкільної дезадаптації постають: неуспішність у навчанні, порушення в поведінці, негативне емоційно-особистісне ставлення до навчання, порушення психосоматичного здоров'я учня.

Аналогічної точки зору щодо процесу дезадаптації дотримується М. Шамардіна в дослідженні проблеми адаптації до школи дітей, що прийшли з різних освітніх середовищ. Виключаючи питання біологічної дезадаптації, вона концентрує увагу на процесах соціокультурної адаптації в освіті [73].

Авторка розглядає як основні три «типи проявів шкільної дезадаптації»:

- 1) неуспіх у навчанні за програмами, що відповідають віку дитини;
- 2) постійні порушення емоційно-особистісного ставлення до окремих предметів, навчання загалом, педагогів, а також перспектив, що пов'язані з навчанням;
- 3) систематично повторювані порушення поведінки в процесі навчання у шкільному середовищі» [там само].

Відмінності в критеріально-оцінних апаратах, ступенях деталізації під час вимірювання процесу, що цікавить, зумовлено насамперед особливостями вихідних уявлень про адаптацію і характером розв'язуваних вченими завдань.

Ми виходимо з того, що в рамках процесу адаптації відбувається: по-перше, гармонізація відносин людини з освітнім середовищем; по-друге, ми маємо справу з процесами людського розвитку за певний проміжок часу, коли учень переходить з одного якісного рівня розвитку на інший, вищий, долаючи адаптаційний бар'єр та вікові кризи пов'язані з формуванням психічних процесів. Успішність адаптації в цьому контексті визначатиметься висотою цього бар'єру, яка залежить від актуального розвитку школяра, а також рівня, що задається зоною потенційного розвитку і виражається у вимогах та очікуваннях освітнього середовища.

Одним із чинників успішної адаптації у молодшій школі виступає ступінь готовності учня до навчання. Так, Д. Ельконін вважає, що готовність дитини до шкільного навчання передбачає «врощування» соціального правила, тобто системи соціальних відносин між дитиною та дорослим [76, с. 74]. Обговорюючи проблему готовності до школи, Д. Ельконін виділяв необхідні передумови навчальної діяльності. Аналізуючи ці причини, він виділив такі параметри:

- вміння дітей свідомо підпорядковувати свої дії правилу, що узагальнено визначає спосіб дії;
- вміння орієнтуватися на задану систему вимог;
- уміння уважно слухати того, хто говорить, і точно виконувати завдання, пропонувані в усній формі;
- вміння самостійно виконати необхідне завдання за візуально сприйманим зразком.

Так, Л. Венгер під готовністю до школи розуміє «певний набір знань і умінь, у якому мають бути всі інші елементи, хоча рівень розвитку може бути різний. Складовими цього набору насамперед є мотивація, особистісна готовність, до якої належать “внутрішня позиція школяра”, вольова та інтелектуальна готовність» [10, с. 29].

Готовність до шкільного навчання, як стверджує В. Мухіна, – це бажання та усвідомлення необхідності вчитися, що виникає в результаті соціального дозрівання



дитини, появи в неї внутрішніх протиріч, що задають мотивацію навчальної діяльності [38, с. 218].

Зокрема М. Безруких вважає, що готовність дитини до навчання в школі – це рівень морфологічного, функціонального та психічного розвитку дитини, за якого вимоги систематичного навчання не будуть надмірними і не призведуть до порушення здоров'я дитини [7].

Серед показників готовності до школи Н. Гуткіна виділяє:

- 1) довільність як одну з передумов освітньої діяльності;
- 2) рівень сформованості семіотичної функції;
- 3) особистісні показники, які включають особливості спілкування (уміння спільно діяти на вирішення поставлених завдань);
- 4) розвиток емоційної сфери та інших.

Відмінною особливістю цього підходу є розгляд семіотичної функції як показника готовності дітей до школи, причому щабель розвитку цієї функції характеризує інтелектуальний розвиток дитини [14, с. 98].

Варто виділити основні ознаки успішної адаптації молодших школярів.

1. Задоволеність дитини процесом навчання. Їй подобається в школі, вона не відчуває невпевненості та страхів.
2. Легкість в опануванні дитиною навчальної програми. Якщо дитина відчуває труднощі під час навчання, то необхідно підтримати її у скрутний момент, не порівнювати з іншими дітьми. Усі діти різні.
3. Дуже важливо вселяти в учня впевненість в успіх, не давати їй піддаватися зневірі.
4. Ознака успішної адаптації – це ступінь самостійності дитини під час виконання нею навчальних завдань, готовність звернутися за допомогою до дорослого лише після спроб виконати завдання самостійно. Часто батьки дуже ретельно «допомагають» дитині, що викликає часом протилежний ефект. У таких випадках краще одразу позначити межі допомоги та поступово зменшувати їх.
5. Найважливішою ознакою того, що дитина повністю освоїлася у шкільному середовищі, є її задоволеність міжособистісними відносинами – з однокласниками та вчителем.

Головними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки, встановлення контактів із учнями, учителем, оволодіння навичками освітньої діяльності» [7].

На основі різних вікових періодизацій можна узагальнити, що підлітковий період розвитку індивіда охоплює вік від 10–11 до 14–15 років, збігаючись із навчанням дітей у середніх класах школи [50].

Традиційно, психологічні особливості підліткового віку розглядаються як кризові та пов'язані з перебудовою в ключових сферах: тілесній, психологічній та соціальній. На тілесному рівні відбуваються значні гормональні зміни, що пов'язані зі статевим дозріванням. На соціальному рівні розглядаються особливості становища підлітка у системі відносин, реконструюються відносини з батьками та однолітками.



На психологічному рівні підлітковий вік характеризується інтенсивним становленням самосвідомості, рефлексії, Я-концепції [44].

Підлітковий вік відрізняється вираженою емоційною нестійкістю. Пік емоційної нестійкості у хлопців відзначається у віці 11–13 років, у дівчат – на 13–15 років. У підлітковому віці з'являється свідоме регулювання власної поведінки, вміння враховувати почуття та інтереси оточуючих. Ці новоутворення є результатом власного досвіду, отриманого в ході активного включення до різних видів діяльності, а також можуть виступати критерієм адаптованості.

Одним із критеріїв успішної адаптації підлітків є розвиток самооцінки у його відносинах з однолітками. Самооцінка учнів підліткового віку пов'язана з їхнім статусом у груповій взаємодії однолітків. Так, підлітки з високим соціальним статусом можуть мати і адекватну, і завищену самооцінку. Підлітки з низьким соціальним статусом у середовищі однолітків мають переважно занижену самооцінку, проте зустрічаються і підлітки з неадекватно завищеною самооцінкою. Новоутворенням підліткового віку є розвиток рефлексії, яка стає основним фактором регуляції поведінки й особистісного саморозвитку підлітків [54, с. 75].

Якщо підліток усвідомлює власну несхожість з іншими. Нестача навичок самоаналізу та інтимного спілкування стають підґрунтям для виникнення почуття неповноцінності. На думку С. Панченко, підлітки з низьким рівнем самоповаги відрізняються агресивною поведінкою. Фрустрація потреби в спілкуванні (а також у визнанні з боку інших людей) часто призводить до порушень у процесі становлення власної ідентичності [46, с. 97].

Таким чином, для сучасних підлітків характерними є бідність ціннісних орієнтацій, недорозвиненість моральних уявлень, озлобленість, ворожість, поведінка протесту. Сучасні підлітки характеризуються емоційною нестійкістю, неадекватною самооцінкою, підвищеною агресивністю. Агресивність підлітків провокують індивідуальні особливості, досвід прояву власної агресивності та спостереження подібних проявів у найближчому оточенні, недостатній рівень розвитку комунікативних навичок.

Оцінювати рівень адаптації учнів підліткового віку можна за такими критеріями:

- емоційний стан;
- успішність соціальних контактів;
- освітня діяльність;
- дисципліна та виконання шкільних норм поведінки;
- реакції агресії, гніву;
- наявність страхів і тривоги;
- рухова активність на перервах;
- загальне самопочуття.

Враховуючи особливості адаптації учнів у сучасному інформаційно-освітньому середовищі, необхідно більш конкретно розглянути питання про загальні умови успішної адаптації старшокласників. У критеріях фіксуються ознаки, за допомогою яких можна дещо визначити, і які, на думку А. Реана, В. Симонова, В. Якименко та ін., мають задовольняти вимогами вимірваності [53; 77].





Для визначення оцінки успішності адаптації учнів старших класів як за показником відповідності рівня актуального розвитку вимогам та очікуванням інформаційно-освітнього середовища, так і за іншими показниками необхідно визначити масштаб очікуваної оцінки.

Можливі різні види оцінок адаптованості старшокласника, а саме за: окремим предметом, групою предметів, у певний період навчання (упродовж місяця, чверті, півріччя, навчального року, під час навчання на одному зі ступенів школи) – загалом за будь-який період навчання.

Критеріями успішної соціально-психологічної адаптації старшокласників можуть виступати: самосприйняття, загальне емоційне тло, рівень суб'єктивного контролю, впевненість у собі, впевненість у правильності професійного вибору в майбутньому.

## **2.2. Емоційно-вольова саморегуляція в процесі адаптації обдарованих учнів-першокласників**

Для сучасних умов стрімкого інформаційного розвитку суспільства особливої значущості набувають здібності адаптації до мінливих умов, здатності до усвідомлення та розуміння як власних емоцій, так і емоцій оточуючих людей. Взаємозалежність когнітивних і емоційних процесів стала цікавити дослідників лише в середині ХХ ст., попри те, що в 1908 р. Г. Майер порушив питання про виділення емоційного мислення [4].

Скільки змін чекає на маленьких першокласників у перші місяці відвідування школи! Уявлення про це дає зрозуміти, що проблема адаптації буде актуальна завжди. Безсумнівно, умови нової української школи (НУШ) пом'якшують перехід від умов дошкільного освітнього закладу до школи, але першокласник стикається з новою реальністю під час навчання та виховання, новим навантаженням, зростаючою відповідальністю. Він ознайомлюється з новими вимогами та кожного дня адаптується до нового шкільного життя. Кожна окрема дитина реагує на ці зміни по-своєму і вимагає індивідуального підходу.

Наукові дослідження з проблем адаптації свідчать, що особливої уваги в період шкільної адаптації потребують саме обдаровані діти, оскільки вони зазвичай більш чутливо реагують на зміни в соціальному оточенні і є досить вибагливими до умов існування [2].

Учні-першокласники переживають психологічну кризу, що пов'язана з необхідністю адаптації до школи. Вступ дитини до школи супроводжується зміною динамічного стереотипу, що склався в дошкільний період життя [11].

До групи зі значними труднощами в соціально-психологічній адаптації за результатами дослідження Л. Пономаренко та К. Теплякової можна зарахувати 14 % дітей. Вони не засвоюють навчальну програму, мають негативні форми поведінки, характеризуються різкою появою негативних емоцій. Саме на таких дітей найчастіше скаржаться вчителі, однокласники, батьки (вони «заважають працювати в класі») [51].

Емоційно-вольову сферу дітей на шляху до формування особистості досліджували Е. де Боно, Дж. Гілфорд, Ю. Гільбух, А. Запорожець, М. Лейтес, А. Макаренко, А. Матюшкін, В. Морянок, М. Поддяков, С. Рубенштейн, Дж. Рензулі, О. Столяренко,



В. Сухомлинський, Б. Теплов, П. Торренс, Д. Узнадзе, В. Щорс, В. Юркевич та багато інших педагогів і психологів. Проте проблематику цього питання не вичерпано, все ще існують питання, які вимагають додаткового дослідження.

Питання адаптації людини до умов мінливого навколишнього середовища є актуальними завжди і ми можемо знайти на них розгорнуту відповідь у роботах вчених з усього світу. Загальні уявлення про адаптацію, її закономірності та фізіологічні механізми представлені у працях Н. Аміннікова, А. Нальчаджян, О. Реан, А. Клінчу, Р. Дайсон, К. Парк, Д. Паркер. Серед вітчизняних дослідників проблеми адаптації як форми соціальної діяльності особистості варто згадати таких авторів: Т. Алексеєва, В. Острова, С. Харченко та ін.

Поширені проблеми соціально-психологічної адаптації та формування і розвитку адаптивних особистісних характеристик знайшли відображення в наукових працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, Ф. Березина, А. Фурмана. Роль механізмів психофізіологічної регуляції в забезпеченні адаптаційних процесів вивчалася Р. Басєвським, О. Кокуном, Ф. Меерсоном. Проблема адаптації першокласників до умов школи досліджувалася С. Севериною, Т. Вовнянко, Н. Амінніковою, Т. Вовнянко, Т. Фронь. Дослідженням особливостей адаптації обдарованих учнів початкової школи та вивченням значення соціальної підтримки батьків і вчителів займалися такі вчені, як: К. Андросович [79], К.-Е. Райт-Скотт, Адамс-Байерс, К. Берман, Н. Каррінгтон, Ф. Гарне та ін.

Пропонуємо розглянути поняття «адаптація» у широкому розумінні. Так, під адаптацією розуміють звикання (присотсування) до умов навколишнього середовища. Адаптація до школи – це залученість до систематичного навчання та залежність від нових умов школи. На думку психологів, адаптація може тривати від 6–8 тижнів до півроку, іноді більше. Різна тривалість процесу адаптації залежить від багатьох факторів: атмосфери в сім'ї, особистості дитини, рівня її знань та навичок, типу освітнього закладу, рівня складності програми тощо [80].

Вплив зовнішніх змін можна добре відстежувати за особливостями емоційного регування. Емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій. В емоційних переживаннях відображається життєва значущість інформації. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини чи полегшують задоволення їх, то в неї виникають позитивні емоції, якщо ні – негативні [59]. Психічна саморегуляція здійснюється в поєднанні її енергетичних, динамічних і соціально-змістових аспектів.

Попри значний інтерес науковців і практиків до проблеми розвитку обдарованої дитини, вона залишається недостатньо дослідженою як у теоретичному, так і в практичному аспектах, оскільки в суспільстві тривалий час панувала думка, що обдарованість не є проблемою, а тому такі діти не потребують допомоги. Ця позиція є хибною, оскільки діти, які демонструють визначні здібності, у процесі свого розвитку стикаються зі значною кількістю проблем, пов'язаних з їхніми психологічними, особистісними, пізнавальними та емоційними характеристиками [45, с. 23].

Щодо емоційної сфери обдарованих дітей, то їх відрізняє підвищена вразливість, яка пояснюється високою сприйнятливістю таких дітей до сенсорних стимулів. Обдаровані



діти краще розуміють причинно-наслідкові зв'язки і тому більш поглиблено та детально сприймають явища та події. На думку О. Михайленко, «здатність сприймати те, що залишилося поза увагою інших, призводить до прийняття будь-яких нейтральних зауважень, реплік на свій рахунок. Обдарована дитина часто сприймає слова або невербальні сигнали як вияв неприйняття себе оточуючими. Деякі події, що є незначними для їхніх однолітків, для обдарованих дітей стають джерелом сильних переживань. Обдаровані діти мають розвинене почуття справедливості, що виявляється в ранньому віці та зберігається протягом усього життя, вони мають власну систему цінностей, пред'являють високі вимоги до себе та оточуючих, які не завжди можуть їм відповідати» [34, с. 154–158].

Наявність дисинхронії темпів розвитку інтелектуальних і комунікативних процесів, коли високий темп інтелектуального розвитку поєднується зі труднощами в комунікації, призводить до того, що реальний рівень здібностей обдарованих учнів не усвідомлюється оточуючими. Вони виглядають непристосованими до життя в суспільстві. У цих дітей можуть виникати проблеми з участю у розвагах однолітків, які їм не цікаві. Часто обдаровані діти схильні підлаштовуватися під інших, намагатися виглядати такими, як усі. Складність ситуації підсилюється тим, що самі діти розуміють власну несхожість. «Соціальна ізоляція – це не наслідок емоційних порушень, а результат умов, у яких опинилася дитина за відсутності групи, з якою вона могла би спілкуватися» [61, с. 39–45].

Отже, навчання та виховання обдарованих дітей вимагає розгляду питань емоційного (афективного) розвитку особистості. Не дивлячись на те, що проблема емоційного розвитку протягом багатьох років була об'єктом пильної уваги багатьох фахівців, доводиться констатувати, що афективні аспекти розвитку особистості все ще не знайшли належного відображення в навчальних програмах. Надзвичайна чутливість обдарованих дітей до оточення, загострене сприйняття власних досягнень і невдач, наявність динамічного зв'язку між емоційним настроєм, здатністю до саморегуляції та шкільною успішністю засвідчують, що афективний розвиток повинен стати предметом пильної уваги під час навчання обдарованих дітей. Що ж маєє на увазі під емоційним розвитком? Які його основні цілі? Серед цілей, на думку В. Щорса, можна виділити три найважливіші: забезпечення розвитку адекватної Я-концепції і самоповаги, розвиток здатності чуyno ставитися до людей, формування навичок навчання і соціальної взаємодії [75, с. 59].

Батькам обдарованих дітей варто чітко усвідомлювали, що правильне виховання вдома є основою успішної освіти в майбутньому. Очевидно, особлива відповідальність за афективний розвиток учнів лежить і на вчителів, адже діти спілкуються з учителем навіть більше часу, ніж з батьками.

На думку Л. Турішевої, зустріч з обдарованим учителем є можливо найголовнішою потребою обдарованої дитини. Такого вчителя ще називають ментором. Це досвідчений, творчий педагог, який є компетентним у своїй галузі, гнучким психологом, бібліотерапевтом, володіє почуттям гумору, умінням слухати, любити людей [70, с. 82–83].

Варто зазначити, що особливості розвитку когнітивної й емоційно-вольової сфер обдарованої особистості породжують деякі труднощі для вчителя. Когнітивна сфера



обдарованої дитини потребує постійного інформаційного наповнення. Водночас діти виявляють незадоволення жорстким дозуванням навчального матеріалу. Їх не влаштовує необхідність чекати інших, тренувати та повторювати вже зрозуміле. Загалом режим групового навчання не може не обмежувати обдаровану дитину. Їй необхідна власна емоційна незалежність і свобода дій. Програма навчання обдарованої особистості потребує поділу класів на динамічні групи по 5–7 чи 10–15 учнів для різних видів педагогічної роботи. Було встановлено, що найбільш ефективним методом взаємодії вчителя з обдарованою дитиною є індивідуальні заняття з акцентом на самостійній роботі з матеріалом [13, с. 4].

Розглядаючи сучасні підходи в дослідженні інтелекту, можна дійти висновку, що існує необхідність більш широкого дослідження характеристик дітей із можливою обдарованістю не лише на інтелектуальному рівні, а й на рівні саморегуляції та мотивації. Результати дослідження М. Калеро та ін. на тему навчальних та індивідуальних відмінностей [81] підтвердили, що діти з високим IQ мають кращі здібності до саморегуляції, аніж діти з середніми здібностями. Окрім того, ефективність саморегуляції пов'язана з робочою пам'яттю та орієнтацією на дії (тобто самомотивацією).

Саморегуляція в різних теоретичних підходах переважно визначається як здатність особи модифікувати власну поведінку відповідно до вимог конкретних ситуацій (Блок & Блок, 1980; Копп, 1982). Дослідження емоційно-вольової саморегуляції дитини поєднують теоретичні дослідження з різними поглядами на розвиток дитини, зокрема такі як: темпераментальний, нейропсихологічний, реляційний, мотиваційний та розвиток особистості, а також взаємопов'язані сфери афективного, когнітивного, поведінкового та навіть рухового розвитку (Грольнік, Мак Менамі та Куровський, 1999; див. також Боекаертс, Пінтріч та Зендер, 2000).

Розглянувши основні дослідження з емоційно-вольової саморегуляції, можна дійти висновку, що діти з високим рівнем інтелекту демонструють кращу ефективність саморегуляції, аніж діти з середнім рівнем розвитку інтелекту, проте потребують уваги з боку належного вираження власних емоцій.

У Інституті обдарованої дитини НАПН України було проведено анкетування учнів експериментальних освітніх закладів (діагностичні зрізи серед учнів 1–2 класів, 5–6 класів, 9–10 класів). Дослідження проводили співробітники відділу інтелектуального розвитку обдарованої особистості. Пропонуємо розглянути аналіз отриманих експериментально-діагностичних даних.

Оскільки предметом дослідження була емоційно-вольова саморегуляція в процесі адаптації, то для виявлення особистісних ставлень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій молодших школярів було використано проєктивний тестособистих ставлень, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки» [52].

Методичною основою тесту є колірно-асоціативний експеримент, відомий за тестом ставлень Еткінда. Тест розроблений О. Ореховою і дає змогу провести діагностику емоційної сфери дитини, а саме дослідити вищі емоції соціального генезу, особистісні переваги й орієнтацію в діяльності, що робить його особливо цінним із точки зору емоційного ставлення дитини до школи.



Процедура дослідження передбачає три завдання, які передбачають розфарбовування, і триває близько 20 хвилин [43]. Для проведення методики необхідними є такі матеріали:

- аркуш для відповідей;
- вісім кольорових олівців: червоний, жовтий, синій, зелений, сірий, фіолетовий, коричневий, чорний. Вигляд олівців має бути однаковим, кольорове забарвлення має відповідати грифелю.

Оптимальна кількість досліджуваних першокласників: 10–15 осіб. Бажано розсадити дітей поодиноці. Присутність та допомога вчителя не допускається, оскільки йдеться про ставлення дітей до шкільного життя, зокрема і до вчителя.

Методика «Будиночки» має певний психотерапевтичний ефект завдяки використанню кольору, можливості відтворення негативних і позитивних емоцій. Окрім того, пропонується завершити емоційний ряд у мажорному тоні – захоплення, власний вибір.

Процедура обробки розпочинається із завдання № 1. Вегетативний коефіцієнт обчислюється за формулою:

$$VK = \frac{(18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору})}{(18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору})}$$

Вегетативний коефіцієнт характеризує енергетичний баланс організму: його здібність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження.

Енергетичний показник інтерпретується так:

- 0–0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження непосильні для дитини;
- 0,51–0,91 – стан втоми, що компенсується. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці та відпочинку;
- 0,92–1,9 – оптимальна працездатність. Дитина відрізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію;
- понад 2,0 – перезбудження. Частіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, а інколи і зниження навантаження.

Завдання № 2 і № 3 розшифровують емоційну сферу першокласника і орієнтують дослідника у вірогідних проблемах адаптації.

Завдання № 2 характеризує сферу соціальних емоцій. Дає змогу оцінити рівень диференціації емоцій. У нормі позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, а негативні – коричневим і чорним. Слабка чи недостатня диференціація вказує на деформацію в тих чи інших блоках особистісних відношень:

- щастя/горе – блок базового комфорту;
- справедливість/образа – блок особистісного росту;



- дружба/сварка – блок міжособистісної взаємодії;
- доброта/злість – блок потенційної агресії;
- нудьга/захоплення – блок пізнання.

Якщо в досліджуваних наявна інверсія колірною градусника (основні кольори займають останні місця), то це може свідчити про недостатню диференціацію соціальних емоцій, наприклад, і щастя, і сварка можуть бути позначені однаковим кольором. У цьому випадку варто звернути увагу на те, як учень розфарбовує парні категорії і наскільки далеко стоять пари в колірному виборі.

Актуальність переживання дитиною того або іншого відчуття вказує на його місце в колірному градуснику (завдання № 1).

Емоційне ставлення дитини до шкільної діяльності загалом відображено в завданні № 3. Зрозуміло, що за наявності проблем у певній сфері, першокласник розфарбовує саме ці будиночки коричневим або чорним кольором. Доцільно виділити ряди об’єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Наприклад, «школа – щастя – захоплення» або «домашні завдання – горе – нудьга».

Отже, ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного ставлення дитини до школи. Діти зі слабкою диференціацією емоцій з великою ймовірністю будуть амбівалентними і в емоційній оцінці видів діяльності. За результатами цього завдання можна виділити три групи дітей з:

- позитивним ставленням до школи;
- амбівалентним ставленням;
- негативним ставленням.

Варто зазначити, що за занадто низьких або високих показників вегетативного коефіцієнту (ВК), виникають сумніви у чистоті дослідження, тому ця методика може бути продубльована за тією ж схемою, але індивідуально, із стандартними картками з тесту Люшера [52].

За методикою «Будиночки» у дослідженні взяло участь 542 учні 1-х класів освітніх закладів м. Бориспіль та Бориспільського району Київської області (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати діагностики учнів 1–2 класів за методикою «Будиночки», (n = 542)**

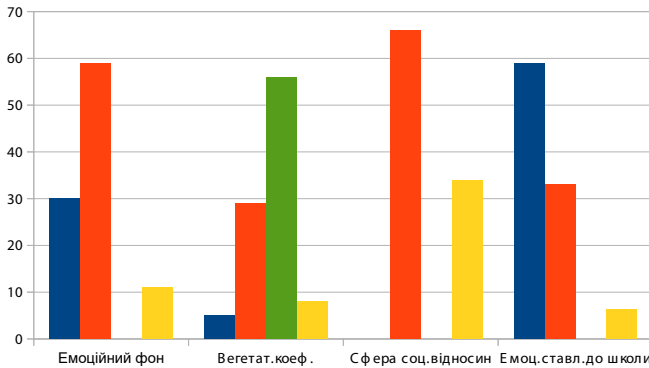
Клас	Навчальний рік	к-сть в обліку		Емоційний фон, переважний настрій дитини СВ								Завдання 1 (вегетативний коефіцієнт)				Завдання 2 (сфера соціальних відносин)				Завдання 3 (емоційне ставлення до школи)								
				К-сть, % брало участь		Переважання позитив. емоцій		Емоц. стан у нормі		Переважання негат. емоцій		Хр. перерт.		Компенсов. втома		Оптим. працездатність		Перезбудження		Рівень дифер. емоцій у нормі		Слабка чи недосв. дифер. емоцій		Позит.		Амбівал.		Негат.
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15														
1	2	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	к-сть	%	
Бориспіль та Борисп. район		563	542	96	160	30	322	59	60	11	27	5	157	29	306	56	42	8	359	66	183	34	319	59	180	33	43	8



У таблиці 1 відображені показники (у % від загальної кількості досліджуваних) кількості досліджуваних, які на момент тестування мали певний емоційний фон, відповідну працездатність, здатність до диференціації емоцій (сфера соціальних емоцій) і певне емоційне ставлення до школи.

Для наочності пропонуємо розглянути основні результати у вигляді діаграми (діагр. 1), де різними кольорами позначено характеристики емоційного фону (синій – переважання позитивних емоцій; червоний – емоційний стан у нормі; жовтий – переважання негативних емоцій), вегетативного коефіцієнта (синій – хронічна перевтома; червоний – компенсована втома; зелений – оптимальна працездатність; жовтий – перезбудження), сфери соціальних відносин (червоний – рівень диференціації емоцій у нормі; жовтий – слабка чи недостатня диференціація емоцій) та емоційного ставлення до школи (синій – позитивне; червоний – амбівалентне; жовтий – негативне).

Діаграма 1



Як показано на діаграмі, досліджувані (59 %) мали переважно нормальний емоційний фон; зустрічалися також учні з домінуванням позитивних емоцій (30 %) та незначна кількість школярів із негативним емоційним фоном (11 %). Оптимальна працездатність зустрічалася у 56 % випадків, компенсовану втому мало 29 %, але зустрічалися також учні з хронічною перевтомою – 5 %. У стані перезбудження перебувало 8 % досліджуваних. Рівень диференціації емоцій переважно в нормі (66 %). Слабка чи недостатня диференціація емоцій зустрічалася у 34 % учнів початкової школи. Досліджувані мали переважно позитивне емоційне ставлення до школи (59 %). Негативно ставилося до школи 8 % учнів, інші характеризувалися амбівалентним ставленням.

Ці результати було отримано на початку шкільного року, коли адаптація до школи першокласників лише розпочалася. На нашу думку, результати повторного тестування будуть більш інформативні. Ми також плануємо зробити порівняльний аналіз даних і більш детально розглянути результати тестування саме обдарованих учнів, оскільки з наукової літератури відомо, що переважно обдаровані діти мають проблеми з емоційною адаптацією до школи.



Соціальний статус учнів у класі, рівень формування учнівського колективу на етапі адаптації учнів до шкільного життя визначалися з допомогою використання проєктивної методики «Мій клас» [16].

Дослідження проходили учні 1–2-х класів. Як відомо, молодші школярі відчувають певні труднощі під час роботи зі шкалами, опитувальниками, тестами, які покликані досліджувати становище дитини в колективі та традиційно використовуються в соціально-психологічній практиці. Для цієї категорії досліджуваних зручніше використовувати саме методику «Мій клас».

Досліджуваним пропонується листок з малюнком класу. На малюнку позначені позиції, що вказують на наявність пізнавальних інтересів: виконання завдання біля дошки, спільне читання книги, запитання, які ставлять учителю. Ідентифікація певної позиції свідчить про адекватність соціально-психологічного й навчального статусу молодшого школяра.

Інструкція: «На цьому малюнку схематично зображено ваш клас. За столом сидить учитель, учні зайняті своєю справою. Частина учнів грається. Знайдіть і позначте хрестиком на малюнку себе, напишіть поруч свої ім'я та прізвище. Потім позначте (також хрестиком) на малюнку свого товариша, напишіть поруч його ім'я і прізвище» [там само].

Попередньо психологу важливо дізнатися:

- З ким із учасників ситуації ототожнює себе досліджуваний?
- Яке місце в класі він/вона відводить ідентифікованому з собою персонажу (поруч з учителем, поза класною кімнатою, разом з іншими учнями, один/одна)?
- Який зміст емоційно значимих занять для школяра?

Позиція «один, далеко від вчителя» – емоційно неблагополучна позиція дитини, яка вказує на труднощі адаптації до перебування в класному колективі.

Ототожнення себе з дітьми, що стоять у парі, разом грають – свідчення благополучної соціально-психологічної позиції дитини.

Місце поряд з учителем – учитель у такому випадку є значущою особою для досліджуваного, який ототожнює себе з учнем, прийнятим учителем.

Ігрова позиція – не відповідає навчальній позиції.

За методикою «Мій клас» було діагностовано 436 учнів у десяти освітніх закладах м. Бориспіль та Бориспільського району Київської області (табл. 2; діагр. 2).

Таблиця 2

**Результати дослідження серед учнів 1–2 класів за методикою «Мій клас», (n = 436)**

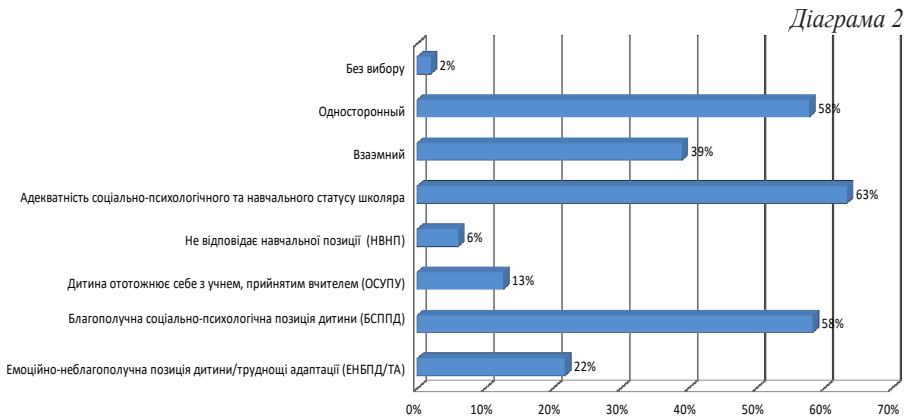
Назва НЗ	В об'єкті	К-сть досліджуваних	%	Позиції школяра								Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу школяра	
				Емоційно-неблагополучна позиція дитини/ труднощі адаптації		Благополучна соціально-психологічна позиція дитини		Дитина ототожнює себе з учнем, прийнятим вчителем		Не відповідає навчальній позиції			
				К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Освітні заклади м. Бориспіль та Бориспільського району	456	436	96 %	81	19	266	61	30	7	56	13	261	60





Дані з таблиці дають нам змогу дійти висновку, що більш ніж половина досліджуваних на момент тестування мали благополучну соціально-психологічну позицію (61 %) і характеризувалися адекватним співвідношенням соціально-психологічного та навчального статусу (60 %). Кількість учнів з невідповідною навчальною позицією дорівнює 13 %. Емоційно-неблагополучна позиція дитини або труднощі в адаптації зустрічалися у 19 % випадків та лише 7 % учнів ототожнювали себе з учнем, прийнятим учителем (учитель є значущою особою для досліджуваного).

Враховуючи те, що наше дослідження спрямоване на виявлення особливостей адаптації першокласників, варто окремо розглянути результати учнів 1-х класів нижче (діагр. 2).



Емоційно-вольова саморегуляція першокласників також характеризуються переважанням адекватного співвідношенням соціально-психологічного та навчального статусу (63 %) та трохи більше половини досліджуваних на момент дослідження мали благополучну соціально-психологічну позицію (58 %). Більшість учнів-першокласників на момент дослідження характеризувалися успішною адаптацією до умов шкільного життя. Емоційно-неблагополучну позицію (на самоті, далеко від учителя) та труднощі в адаптації мали 22 % учнів та лише 6 % досліджуваних мали ігрову позицію, що не відповідає навчальній позиції, а 13 % дітей ототожнювали себе з учнем, прийнятим вчителем.

На нашу думку, корисно буде провести повторне тестування учнів з емоційно-неблагополучною позицією та труднощами в адаптації, враховуючи рівень академічної успішності (як показник академічної обдарованості), оскільки ми можемо припустити, що серед цих учнів є діти, чий психологічний стан не враховується вчителем. Маємо на увазі можливу недооцінку особливостей обдарованої дитини.

Доцільним для вчителя буде розгляд рекомендацій, спрямованих на сприяння успішній адаптації обдарованих першокласників, оскільки за результатами проведеного дослідження лише 7 % учнів вважають себе прийнятими вчителем, який виступає важливою особою для досліджуваного.



Успішність учня-першокласника в школі не завжди відповідає ступеню його обдарованості. Одні діти мислять повільніше й можуть ще більше уповільнюватися, якщо вчитель дуже наполегливий, а інші не завжди вміють висловлювати власну думку, навіть якщо вона правильна. У цьому віці діти бувають непосидючі, мрійливі. На сьогодні дедалі більше дітей мають труднощі з концентрацією уваги.

На думку В. Дружиніна, під роботи з обдарованими учнями педагог насамперед повинен пам'ятати про співвідношення між творчою продуктивністю та інтелектом. «Інтелект визначає лише верхню, а діяльність – нижчу межу успішності навчання, а місце учня в цьому діапазоні визначається не когнітивними чинниками, а особистісними особливостями, зокрема навчальною мотивацією та такими рисами “ідеального учня”, як виконавчість, дисциплінованість, самоконтроль, довіра до авторитетів» [17, с. 248]. Щоб допомогти обдарованій дитині вивільнити інтелектуальні, особистісні та творчі ресурси для успішного навчання і повноцінного розвитку, педагогам і психологам необхідно працювати узгоджено, максимально заохочуючи дітей до отримання нових знань. Педагогу варто самому прагнути до постійного професійного та особистісного самовдосконалення.

Одним із нових для наукової спільноти інструментів для створення умов розвитку емоційного інтелекту та стресостійкості є майндфулнес (mindfulness) підхід до життя. Він може стати також ефективним інструментом під час адаптації першокласників до школи.

За допомогою використання майндфулнес підходу можна підвищити здатність учнів до самоуправління. У навчанні обдарованих учнів варто враховувати, що інтелект є обмежувачем для потенційних творчих досягнень, і пам'ятати, що обдарованість лише створює можливості досягнення успіху в конкретній діяльності. Щоб можливість перейшла в реальність, потрібно оволодіти певними навичками та вміннями [64]. Найбільш ефективна адаптація обдарованих учнів до умов НУШ може відбуватися завдяки використанню дослідницьких методів організації навчання та наявності відповідного стимульного матеріалу.

Отже, підбиваючи підсумок, хочемо узагальнити, що у вищенаведеному матеріалі розкриваються поняття «адаптація», «шкільна адаптація», «емоції», «емоційно-вольова саморегуляція». Представлено особливості когнітивної та емоційно-вольової сфер обдарованих дітей. Встановлено, що обдаровані діти потребують особливої уваги вчителя та спонукають його до творчої організації навчального процесу. Узагальнено головні дослідження з емоційно-вольової саморегуляції та підсумовано, що діти з високим рівнем інтелекту демонструють кращу ефективність саморегуляції, ніж діти з середнім рівнем інтелекту, але потребують уваги з боку належного вираження власних емоцій. Представлено результати експериментального дослідження на тему адаптації учнів початкових класів з урахуванням показників емоційного фону, працездатності, здатності до диференціації емоцій (сфера соціальних емоцій) та емоційного ставлення до школи, а також досліджено соціальний статус учнів у класі.



На нашу думку, вплив на емоційно-вольову сферу дитини є педагогічно керованим процесом, у якому основна відповідальність лежить на батьках і педагогах, які мають уникати афективності розвитку особистості насамперед з психологічного аспекту. Симбіоз їх тактовної роботи є гарантом формування та розвитку талановитої обдарованої особистості.

Програму роботи з обдарованими учнями-першокласниками необхідно розробляти з метою створення сприятливих умов для успішної шкільної адаптації; розкриття їх особистісного потенціалу, пошуку, підтримки і стимулювання розвитку творчих здібностей учнів під час освітнього процесу. Доцільним буде розроблення і впровадження ефективних засобів і технологій виявлення, навчання, виховання та самовдосконалення обдарованої особистості, створення умов для її гармонійного розвитку. Ґрунтовне дослідження цієї проблеми є перспективою подальших наукових розвідок у заданому напрямі.

### **2.3. Психологічні чинники й особистісні характеристики в процесі адаптації обдарованих учнів**

До психологічних чинників, які впливають на адаптованість обдарованих учнів зараховуємо: тривожність, переживання соціального стресу, емоційний комфорт/дискомфорт, сприйняття себе та інших, рівень суб'єктивного контролю, різного роду страхи [42] тощо.

У ролі особистісних характеристик ми вивчали рівень прояву вад особистісного розвитку обдарованих учнів: імпульсивність, асоціальність, невпевненість, екстернальність, нечесність тощо.

Для дослідження адаптованості учнів 5–6 та 9–10 класів ми обрали дещо різні діагностичні методики. Вважаємо, що для учнів 5–6 класів, доцільно використати методику Філіпса, яка вимірює рівень особистісної тривожності й загальний рівень тривожності в середовищі однолітків як показник адаптованості/дезадатованості. Також наш вибір зумовлений простотою користування методикою та невеликою кількістю запитань в тесті.

Щодо учнів 9–10 класів, то для вимірювання соціально-психологічної адаптації (СПА) нами було використано методику Роджерса–Даймонда, яка є більш об'ємною і надає можливість виміряти (обрахувати) інтегральні показники адаптованості учнів: адаптація, самосприйняття, емоційний комфорт, сприйняття інших, інтернальність (рівень суб'єктивного контролю), прагнення до домінування.

#### **Результати дослідження рівня шкільної тривожності за тестом Філіпса [72].**

*Мета:* вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей підліткового віку.

*Інструкція.* Тест містить 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання потрібно дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

*Аналіз результатів.* У дослідженні взяло участь 254 обдарованих учні 5–6-х класів ЗЗСО м. Бориспіль та Бориспільського району Київської області. Узагальнені результати подано в таблиці 3.



Таблиця 3

Результати дослідження за тестом Філіпса, (n = 254)

Клас	5-6-ті		Кількість учнів								254							
	Особистісна тривожність	1. Загальна тривожність у школі	2. Переживання соціального стресу	3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	4. Страх самовираження	5. Страх ситуації перевірки знань	6. Страх не відповідати очікуванню оточуючих	7. Низький фізіологічний опір стресу	8. Проблеми та страхи у відносинах з учителем	Особистісна тривожність	1. Загальна тривожність у школі	2. Переживання соціального стресу	3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	4. Страх самовираження	5. Страх ситуації перевірки знань	6. Страх не відповідати очікуванню оточуючих	7. Низький фізіологічний опір стресу	8. Проблеми та страхи у відносинах з учителем
Низький рівень	46	18%	79	31%	45	18%	85	33%	48	19%	54	21%	66	26%	147	58%	51	20%
Оптимальний рівень	140	55%	123	48%	132	52%	114	45%	116	46%	106	42%	73	29%	46	18%	143	56%
Підвищена тривожність	58	23%	42	17%	71	28%	54	21%	44	17%	46	18%	63	25%	41	16%	53	21%
Висока тривожність	3	1%	10	4%	6	2%	1	0%	46	18%	48	19%	52	20%	20	8%	7	3%

Тривожність – підвищена схильність людини переживати занепокоєння в будь-яких ситуаціях життя, зокрема й тоді, коли причин для цього немає. Тривожна людина відрізняється від малотривожної тим, що в неї занадто часто виникають пов’язані з занепокоєнням емоційні переживання: острах, побоювання, страхи. Їй здається, що багато чого з того, що її оточує, несе в собі погрозу для її власного «Я».

У таблиці 3 зазначено, що високий рівень особистісної тривожності виявлено у 3 учнів (1%), підвищена тривожність притаманна 58 учням (23%), низький рівень особистісної тривожності виявлено в 46 учнів (18%), оптимальний рівень – у 140 учнів (55%).



Рис. 2. Синдромальний аналіз результатів діагностики учнів 5–6 класів за тестом Філіпса

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, що пов’язаний з різними формами її включення в життя школи. Висока тривожність відзначена в 10 учнів (4%), підвищена – у 42 учнів (17%), оптимальний рівень – у 123 учнів (48%), низький рівень – в 79 учнів (31%).



2. Високий рівень переживання соціального стресу виявлено у 6 дітей (2 %), підвищений рівень – у 71 учня (28 %). Це емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контакти (насамперед з однолітками). Оптимальний рівень у 132 учнів (52 %), низький рівень – у 85 учнів (33 %).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху, тобто несприятливе психологічне тло, що не дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо на високому рівні спостерігається у 1 (0,39 %) учнів, підвищений рівень у 54 (21 %). Низький рівень, що свідчить про сприятливе психологічне тло, що дає змогу дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо – 85 (33 %), оптимальний – 114 (45 %) учнів.

4. Високий страх самовираження відчувають 46 (18 %) випробуваних, завищені показники в 44 (17 %), причому, цим дітям властиві негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх істинних можливостей. Низький рівень спостерігається у 48 (19 %) учнів, що свідчить про відсутність негативних емоційних переживань ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх істинних можливостей. Оптимальний рівень виявлений у 116 (46 %) учнів.

5. Страх ситуації перевірки знань на високому рівні виявлено у 48 (19 %) учнів, підвищена у 46 (18 %) учнів. Це негативне відношення й переживання стану тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей. Низький рівень, що свідчить про позитивне відношення і відсутність стану тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, відчувають 54 (21 %) учнів та оптимальний рівень – 106 (42 %).

6. Високий страх не відповідати очікуванням навколишніх відчувають 52 (20 %) групи, завищені показники у 63 (25 %) групи. Джерело такого страху в несформованому в дитини вмінні оцінювати свої вчинки з погляду моралі, що лежить в основі почуття відповідальності (формується в молодшому шкільному віці). Ці діти орієнтовані на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, а також тривожаться із приводу оцінок; можливий страх запізнення в школу. Низький рівень який виявлений у 66 (26 %) та оптимальний рівень – 106 (42 %) учнів, ці діти не орієнтовані на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок та відсутність тривожності із приводу оцінок.

7. Низький фізіологічний опір стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру, які підвищують імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища. Ці характеристики властиві 20 (8 %) учнів – на високому рівні, 41 (16 %) – підвищеному. Низький рівень свідчить про високий фізіологічний опір стресу, характерний 147 (58 %) учням. Оптимальний рівень – 46 (18 %).

8. Проблеми й страхи у відносинах з учителями – загальне негативне емоційне тло відносин з дорослими в школі, що знижує рівень успішності дитини – виявлено високий рівень у 7 (3 %) учнів, завищений – 53 (21 %) учнів. В основі такого страху лежить страх зробити помилку й бути осміяним. Такі діти понад усе бояться відповідати у дошки, де проявляється їхня беззахисність. Деякі з них, можливо, панічно бояться помилитися



при готуванні домашнього завдання, особливо під впливом педантичних батьків. Низький рівень спостерігається у 51 (20 %) учнів та оптимальний рівень – 143 (56 %), свідчить про позитивне емоційне тло відносин з дорослими в школі, що підвищує рівень успішності дитини.

**Результати дослідження за методикою СПА (Роджерса–Даймонда, модифікація – О. Осницького) серед респондентів 9–10 класів [30].**

*Мета:* дослідження соціально-психологічної адаптації.

Методика призначена для діагностики комплексу психологічних проявів, що супроводжують процес соціально-психологічної адаптації та такі її інтегральні показники, як адаптація, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, емоційна комфортність і прагнення до домінування. Методика може бути застосована для середніх і старших школярів, для учнів системи початкової професійної навчання. Основна сфера застосування – психологічне консультування, розробка особистісно-корекційних програм, головною концептуальною ідеєю яких є зміна негативного ставлення до інших людей, з метою реалізації потенціалу позитивних соціально-психологічних якостей.

*Автори виділяють шість інтегральних показників:*

- 1) адаптація;
- 2) самоприйняття;
- 3) емоційний комфорт;
- 4) сприйняття інших;
- 5) інтернальність (рівень суб’єктивного контролю);
- 6) прагнення до домінування.

У дослідженні взяли участь 145 обдарованих учнів 9–10-х класів ЗЗСО м. Бориспіль та Бориспільського району Київської області. Результати опрацьованих анкетних даних подано в таблиці 4.

*Таблиця 4*

**Результати дослідження за методикою СПА (К. Роджерса – Р. Даймонда), (n = 145)**

Результати:		Адаптивність		Самоприйняття		Емоційна комфортність		Сприйняття інших		Інтернальність		Прагнення до домінування	
		К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
1	високий рівень адаптивності < 40%	1	1%	2	1%	10	7%	6	4%	2	1%	26	18%
2	середній рівень адаптивності 40%-60%	66	46%	19	13%	75	52%	54	37%	84	58%	97	67%
3	високий рівень адаптивності > 60%	78	54%	124	86%	60	41%	85	59%	59	41%	22	15%

*Розподіл інтегральних показників СПА серед обдарованих учнів 9–10 класів відображено на рис. 3. Доли подано аналіз інтегральних показників методики. Адаптивність виявляє рівень пристосування людини до існування в суспільстві відповідно до вимог цього суспільства і з власними потребами, мотивами і інтересами. Адаптивність – тенденції функціонування цілеспрямованої системи, що визначаються відповідністю (невідповідністю) між її цілями та досягаються в процесі діяльності результатами. Високий рівень спостерігається у 78 (54 %) учнів, середній – 66 (46 %) учнів.*

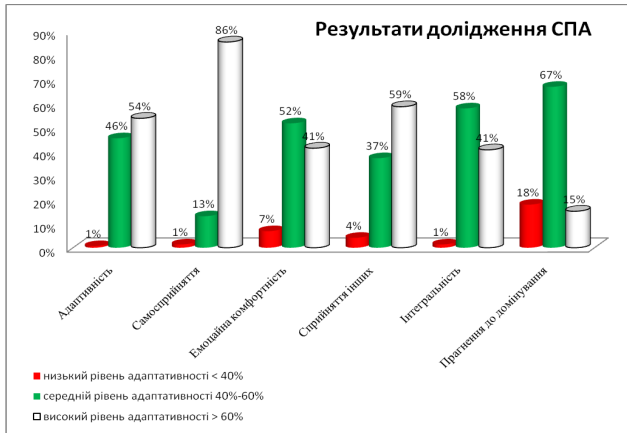


Рис. 3. Розподіл інтегральних показників СПА серед обдарованих учнів 9–10 класів

*Низький рівень адаптивності / дезадаптація* – визначає незрілість особистості, невротичні відхилення, дисгармонії у сфері прийняття рішення, які є результатом постійних неуспішних спроб індивіда реалізувати мету чи наявності двох і більше рівнозначних цілей. Виявлена у 1 учня (1 %).

*Самоприйняття (прийняття себе)* – результат самооцінки індивіда, визначає ступінь задоволеності особистості своїми характеристиками. Високий рівень спостерігається у 124 учнів (86 %), середній – 19 учнів (13 %).

*Низький рівень самоприйняття (неприйняття себе)* – виявляє ступінь незадоволеності індивіда своїми особистісними рисами. Виявлено у 2 учнів (1 %).

*Емоційна комфортність* виявляє ступінь визначеності в своєму емоційному відношенні до навколишніх предметів і явищ. Високий рівень спостерігається у 60 (41 %) учнів, середній рівень у 75 (52 %) учнів.

*Низький рівень емоційної комфортності (емоційний дискомфорт)* – вимірює невизначеність в емоційному відношенні (невпевненість, пригніченість, млявість тощо) до навколишнього соціальної дійсності, виявлено у 10 (7 %) учнів.

*Сприйняття інших (прийняття інших)* – визначає ступінь (рівні) потреби особистості в спілкуванні, взаємодії, спільної діяльності. *Низький рівень прийняття інших (неприйняття інших)* – шкала, що протилежна за змістом до попередньої, виявлено у 6 учнів (4 %).

*Інтернальність, внутрішній контроль* – визначає схильність індивіда до певної форми локусу контролю. Якщо відповідальність за події, що відбуваються в житті людини, приймаються більшою мірою на себе, то результати діяльності пояснюються своєю поведінкою, характером, здібностями. Ця предпозиція говорить про наявність у індивіда внутрішнього, інтернальності контролю. Високий рівень спостерігається у 59 учнів (41 %), середній рівень – у 84 учнів (58 %).

*Екстернальність, зовнішній контроль.* Якщо домінує схильність приписувати причини того, що відбувається зовнішніми факторами (навколишньому середовищу, долі або випадку), то це свідчить про наявність у індивіда зовнішнього (екстернального) контролю. Виявлено у 2 учнів (1 %).

*Прагнення до домінування* – виявляє рівень прагнень до лідерства, керівництву у вирішенні задач, часто особистісно значущі завдання вирішуються за рахунок оточуючих. Високий рівень виявлено у 22 учнів (15 %), середній рівень – у 97 учнів (67 %).

*Низький рівень (відомість)* визначає рівень прагнень бути підлеглим, виконувати поставлені кимось завдання. Виявлено у 26 учнів (18 %).

*Ескапізм (відхід від проблем)* визначає рівень уникнення проблемних ситуацій, відхід від них. Вище норми виявлено у 2 (1 %) учнів, норма – у 122 учнів (84 %), менше норми – у 21 учня (14 %).

### Результати дослідження за методикою «ДВОР»

За цією методикою до дослідження вад особистісного розвитку було залучено 462 учні ЗСЗО Бориспільського району, з них: 285 учнів 5–6 класів та 177 учнів 9–10 класів.

Діагностичні зрізи здійснено за допомогою сучасного комп'ютерного комплексу «Універсал» [32].

Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності й небезпеки та проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Результати досліджень показують, що ваді особистісного розвитку в учнів 5–6 класних колективів виражені на середньому рівні – 3,41 бала (показник за 10-бальною шкалою). Наочно це відображено на діаграмі (рис. 4).

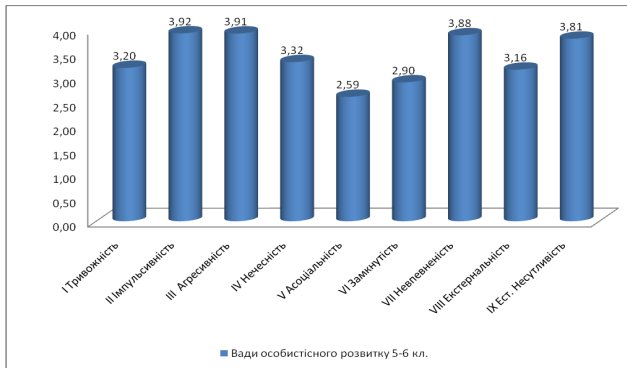


Рис. 4. Вираженість вад особистісного розвитку учнів 5–6 класів

Також виявлено середні показники вад особистісного розвитку серед респондентів 9–10 класів, що становить 3,55 бала (показник за 10-бальною шкалою). Для кращого сприйняття можна скористатися діаграмою за узагальненими даними (рис. 5).



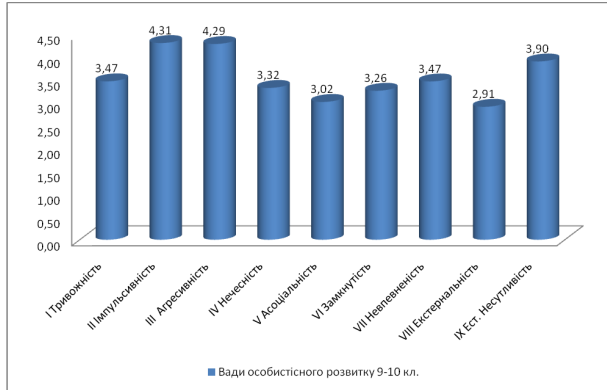


Рис. 5. Вираженість вад особистісного розвитку в учнів 9–10 класів

Отже, наведемо порівняльний аналіз отриманих даних серед респондентів 5–6 класів та 9–10 класів.

У таблиці 5 визначено критеріальні показники за методикою «ДВОР» (за З. Карпенко) серед учнів 5–6 класів.

Таблиця 5

Результати дослідження серед учнів 5–6 класів за методикою «ДВОР», (n = 285)

	Тривожність	Імпулсивність	Агресивність	Невпевність	Асоціальність	Замкнутість	Неповенність	Екстраверсія	Ест. неутралність	
<b>Норма</b>	3,0	4%	5	4%	8	3%	11	4%	11	4%
<b>Низький</b>	3,2-3	4-33%	199	37%	1070	37%	1135	40%	1460	51%
<b>Високий</b>	1,1-3	100%	1,22	100%	1,15	100%	1,14	100%	1,14	100%
<b>Високий</b>	0	3%	0	3%	1,3	5%	0	3%	4	1%
	285	100%	285	100%	285	100%	285	100%	285	100%

У таблиці 6 визначено критеріальні показники за методикою ДВОР (за З. Карпенко) серед учнів 9–10 класів.

Таблиця 6

Результати дослідження серед учнів 9–10 класів за методикою «ДВОР», (n = 177)

	Тривожність	Імпулсивність	Агресивність	Невпевність	Асоціальність	Замкнутість	Неповенність	Екстраверсія	Ест. неутралність	
<b>Норма</b>	7	4%	2	1%	7	4%	15	8%	19	11%
<b>Низький</b>	1,39	79%	1,13	64%	1,08	61%	1,12	63%	1,21	68%
<b>Високий</b>	31	18%	62	35%	62	35%	50	28%	37	21%
<b>Високий</b>	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	177	100%	177	100%	177	100%	177	100%	177	100%

Здійснено аналіз за кожною вимірною характеристикою особистісного розвитку респондентів.

**I. Тривожність** в учнів класних колективів виражена на середньому рівні й особливо виявляється при ситуаціях невизначеності і небезпеки (показник становить 3,20 бала в учнів 5–6 класів і 3,47 бала в учнів 9–10 класів).



Високий та середній рівень тривожності виявлено у 152 учнів (53 %) 5–6 класів та у 97 учнів (55 %) 9–10 класів. Емоційний стан учнів в багатьох випадках не стабільний, що проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. У таких учнів відмічаються випадки переживання підвищеної емоційної напруги, настороженості та стурбованості у важких ситуаціях.

З таблиць (5,6) видно, що в респондентів наявний також низький рівень тривожності (43 % серед учнів 5–6 класів та 42 % в учнів 9–10 класів), що вказує на нестабільність емоційної сфери учнів, оскільки тривожність має бути наявною, але в межах норми.

**II. Імпульсивність** – особливість поведінки людини, що виявляється в схильності діяти за першим спонуканням. Високий рівень за цим показником виявлено у 9 учнів (3 %) 5–6 класів і у 14 учнів (8 %) 9–10 класів. Такі діти нестримані, піддаються ситуативному емоційному пориву, не зважають на інтереси інших людей. Через свій егоцентризм дитина піклується насамперед про власні інтереси. Це вважається нормою для дошкільника, однак ступінь імпульсивності у різних дітей неоднаковий. Значне емоційне розгальмування спричиняє труднощі у вихованні. Такі діти нетерплячі, не можуть чекати, легко ображаються, драгівливі, емоційно нестримані. Вони легко відволікаються, легковажні, безвідповідальні. Їм не вдається тривала монотонна робота, часто необхідні зміни й нові враження. Середній показник *імпульсивності* учнів 5–6 класів перебуває на середньому рівні та становить 3,92 бала. Натомість в учнів 9–10 класів цей показник становить 4,31 бала, що означає вище середнього рівня і явно відхиляється від норми. Більшість респондентів (65 %) 9–10 класів мають середній рівень за показником вади особистісного розвитку імпульсивність.

**III. Агресивність** характеризується поведінкою, що спрямована на завдання фізичної або психологічної шкоди іншим людям і супроводжується емоційними станами гніву, ворожості, ненависті тощо.

Агресивність в учнів 5–6 класів виявляється на середньому рівні та становить 3,91 бала. Агресивність в учнів 9–10 класів виявляється на вище середнього рівня і становить 4,29 бала. Однак виявлено респондентів із високим рівнем агресивності серед 5–6 класних колективів (13 учні, 5 %), серед 9–10 класних колективів (16 учнів, 9 %). Такі діти характеризуються впертістю, вони забіякуваті, намагаються суперечити, відмовляються від загальноприйнятих форм роботи і поведінки. їм властиві приступи гніву, злості, роздратування. Вони прагнуть скривдити, принизити, осміяти. Вони владні, егоцентричні, завжди наполягають на своєму, не вміють зрозуміти інтереси інших. Переважно вони самовпевнені, із завищеною самооцінкою.

**IV. Схильність до нечесної поведінки** в учнів класних колективів однакова, виявляється на середньому рівні та становить 3,32 бала. Але в деяких учнів вказана схильність є проблемою особистісного розвитку. Така вада виявляється насамперед як схильність до брехні, тобто до свідомого утвердження учнями неправди або заперечення того, що відповідає дійсності. Було виявлено 17 учнів (4 %), які мають схильність до нечесної поведінки.

**V. Асоціальність** – свідчення моральної неповноцінності, відсутності вищих соціальних почуттів, що виявляється в ігноруванні вищих етичних норм.



Такі діти нехтують своїми обов'язками, не виконують обіцянок. Їм властивий потяг до насолоди і гострих відчуттів без обмежень (гедоністичний тип), несприйняття критики, ворожість до людей, які прагнуть тримати дитину в соціально припустимих рамках; нестійкість бажань – від рапових афектів до нудьги, роздратування, злості. Крайній егоїзм, себелюбність, нескромність, застосування силових методів вирішення конфліктів, користолюбство. Асоціальність у учнів 5–6 класних колективів на рівні нижче середнього і становить 2,59 бала. Однак у деяких вихованців асоціальність дещо завищена, в даних учнів спостерігається недостатній рівень розвитку соціальних почуттів, що виявляється в ігноруванні етичних норм і правил, насамперед у класному колективі. Асоціальність в учнів 9–10 класних колективів на середньому рівні та становить 3,02 бала.

**VI. Замкненість** виявляється в нетовариськості, недовірі до людей, інтровертованості, тобто спрямованості інтересів на власний внутрішній світ. Можлива занижена самооцінка, ранимість, низькі адаптивні можливості. Такі діти схильні до споглядальності, філософування, вони уникають шумних компаній, у спілкуванні стримані й небагатослівні. Їм властива вдумливість, схильність до монотонної діяльності. У частини таких дітей можливий низький рівень зацікавленості в реальному житті, а отже, і низькі досягнення. В іншій частини замкнених дітей скутість базується на невмінні спілкуватися, проявити себе, налагодити контакт із різними людьми. Для них характерною є пригніченість настрою, песимістичне ставлення до майбутнього, схильність драматизувати ситуацію.

Замкненість в учнів 5–6 класних колективів виражена на рівні нижче середнього і становить 2,90 бала. Замкненість в учнів 9–10 класних колективів виражена на середньому рівні і становить 3,26 бала.

У більшості вихованців широкі інтереси, вони багато спілкуються, характеризуються відкритою до соціуму поведінкою. Але в деяких вихованців замкненість дещо завищена, що виражається у відході цих учнів від контактів з оточуючою дійсністю і заглибленістю у світ власних переживань.

**VII. Невпевненість у собі.** Така дитина стримана, боязка, чутлива, мрійлива. Вона соромиться в незнайомій ситуації, схильна філософувати, фантазувати та сумніватися. Мало вірить у власні сили. Загалом врівноважена, однак часто перебуває в нерішучості. Може негативно сприймати навколишній світ. Легко стає підозрілою і настороженою в несприятливих ситуаціях.

Набагато вище середнього рівня непевненість виявляється в учнів 5–6 класів (показник становить 3,88 бала), а також серед учнів 9–10 класів (3,47 бала). Певна частина учнів класу переживають свою неспроможність досягти певних життєвих цілей, не може впоратися з певними завданнями внаслідок неадекватно заниженої самооцінки, оскільки мають сумніви у своїх силах і можливостях.

**VII. Екстернальність** – особливості самоконтролю, за яких відповідальність за своє життя, здоров'я, досягнення й поразки приписується іншим людям.

Ці діти відрізняються наслідувальним і поступливим поведінням, слабкіше реагують на втрату особистої волі й незалежності та більш успішно працюють у групі, особливо в умовах контролю й спостереження. У них зазвичай більш низький психологічний статус у колективі. Вони мало піклуються про власне здоров'я, режим їжі, рідко звертаються за



допомогою, покладаючи контроль на старших. Можлива знижена самооцінка, тривожність, схильність до депресії, невротичність. Погано переносять самотність, не є самодостатніми.

Екстернальність в учнів 5–6 класів проявляється дещо вище середнього рівня і становить 3,16 бала. Натомість екстернальність в учнів 9–10 класів проявляється нижче середнього рівня і становить 2,91 бала. Така вада характеризує частину учнів в схильності приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам (одноліткам, батькам, випадку).

**ІХ. Естетична нечутливість** – риса характеру людини, що проявляється у відсутності емоційного відгуку при сприйнятті об'єктів, яким властива естетична та художня цінність. Дитина не хоче визнавати в собі «слабкості». Такі учні схильні вважати себе естетично нечутливими. Естетична чутливість в учнів 5–6 класів характеризується рівнем розвитку дещо вище середнього і становить 3,81 бала. Естетична чутливість в учнів 9–10 класів характеризується рівнем розвитку дещо вище середнього і становить 3,9 бала. Водночас у деяких учнів спостерігається відсутність емоційного відгуку при сприйнятті об'єктів, яким властива естетична та художня цінність.

Отже, узагальнюючи результати діагностики можна сказати, що переважна більшість респондентів характеризуються переважно стабільними показниками адаптованості в умовах інформаційно-освітнього середовища ЗЗСО.

#### 2.4. Соціальні чинники в процесі адаптації обдарованих учнів

На процес адаптації обдарованих учнів впливає низка чинників, а саме: рівень згуртованості класного колективу, в якому навчається обдарована дитина; соціальний статус учня в колективі, рівень соціальної активності, рівень автономності, схильності дітей до гуманістичних норм життєдіяльності тощо.

Для дослідження перерахованих чинників використано такі діагностичні методики серед респондентів 5–6, 9–10 класів: тест вивчення ступеня соціалізації учнів (І. Рожкова); тест «Соціометрія» (ДПК «Універсал»).

**Результати дослідження учнів 5–6 та 9–10 класів за методикою «Вивчення ступеня соціалізації учнів» (І. Рожкова) [47].**

*Мета:* виявити рівень соціальної адаптованості, активності, автономності та моральної вихованості учнів.

Опис вибірки дослідження.

У дослідженні взяли участь 367 учнів, з них: 239 учнів 5–6 класів та 128 учнів 9–10 класів ЗЗСО м. Бориспіль та Бориспільського району Київської області. Результати відображено в таблицях 7 та 8.

Таблиця 7

#### Результати дослідження учнів 5–6 класів за методикою «Вивчення ступеня соціалізації учнів (І. Рожкова), (n = 239)

Фактор/показник	Соц.адаптація		Автономність		Соц.активність		Моральність	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
низький < 2	39	16%	57	24%	34	14%	19	8%
середній >2;<=3	148	62%	124	52%	132	55%	112	47%
високий >= 3	52	22%	57	24%	73	31%	108	45%
Всього:	239	100%	238	100%	239	100%	239	100%



За досліджуваним фактором: **соціальна адаптованість** виявлено такі результати.

**Високий рівень соціальної адаптованості** характерний 52 учням (22 %) 5–6 класів та 21 учню (16 %) 9–10 класів. Наочно це відображено на рисунках 6 та 7. Це характеризує учнів, як таких, що мають реалістичну самооцінку, почуттям визнання себе, адекватності і стабільності володіння власним «Я». Такі діти розуміють та адекватно сприймають соціальну дійсність; вони врівноважені, мають стабільний емоційний стан, оптимістичні погляди на життя. Учні користуються визнанням однолітків і дорослих (батьків, педагогів), мають позитивні відносини з оточуючими; з інтересом ставляться до занять у школі та позашкільному навчальному закладі; мають відносно стійкий стан психічного, фізичного та соціального благополуччя.

Таблиця 8

**Результати дослідження учнів 9–10 класів за методикою  
«Вивчення ступеня соціалізації учнів (І. Рожкова), (n = 128)**

Фактор/ показник	Соц.адаптація		Автономність		Соц.активність		Моральність	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
низький	27	21%	10	8%	5	4%	11	9%
середній	80	63%	71	55%	62	48%	80	63%
високий	21	16%	47	37%	61	48%	37	29%
Всього:	128	100%	128	100%	128	100%	128	100%

У результаті дослідження виявлено **середній рівень соціальної адаптованості** у 148 учнів 5–6 класів (62 %) та у 80 учнів 9–10 класів (63 %). Це рівень достатньо вільної орієнтації особистості в соціумі. Однак для таких учнів характерною підвищена залежність поведінки від думки інших (батьків, педагогів). Це є причиною недостатньої самостійності у вирішенні завдань, що виникають. Можливі часті зміни настрою; тимчасові труднощі можуть впливати на самооцінку.

**Низький рівень соціальної адаптованості** виявлено у 39 учнів 5–6 класів (16 %) та 27 учнів 9–10 класів (21 %). Це характеризує учнів як особистостей зі слабкою вірою в себе, власні можливості, низькою самооцінкою; схильних гіперболізувати власні недоліки, що ускладнює спілкування з однолітками, стає причиною неадекватної реакції на соціальну ситуацію та виявляється у конфліктах із батьками, педагогами тощо. Такі діти слабо уявляють власне майбутнє, не мають стійких інтересів. Виявляється незадоволення собою, власним життям.

**Фактор: автономність.** Наочно результати можна подивитися діаграму (рис. 6).

За фактором «автономність» виявлено **високий рівень** у 57 учнів 5–6 класів (24 %) та 47 учнів 9–10 класів. (37 %) Це означає, що, вступаючи в соціальні відносини, такі учні проявляють себе як суб'єкт відносин, який здатний протистояти негативним впливам середовища, в ході якого відбувається не лише актуалізація засвоєної системи соціальних зв'язків і досвіду, а й створення нових, зокрема й особистісного індивідуального досвіду.

**Середній рівень** автономності виявлено у 24 учнів 5–6 класів (52 %) та 71 учня 9–10 класів (55 %). Такі діти досить легко пристосовуються до певного соціально-го середовища. Якщо середовище стає для них не цікавим або небезпечним, то вони



виходять з такого середовища, або ж переглядають власні ціннісні орієнтації, щоб залишитися в ньому.

*Низький рівень* автономності виявлено в 57 учнів 5–6 класів (24 %) та 10 учнів 9–10 класів (8 %). Це означає, якщо такий учень потрапляє в середовище, яке супроводжується порушенням задоволення актуальних потреб, неузгодженістю самих потреб, або можливістю їх блокади в майбутньому, то в нього можуть виникнути такі психологічні стани, як стрес, фрустрація, конфлікт, загальним проявом яких є тривога.

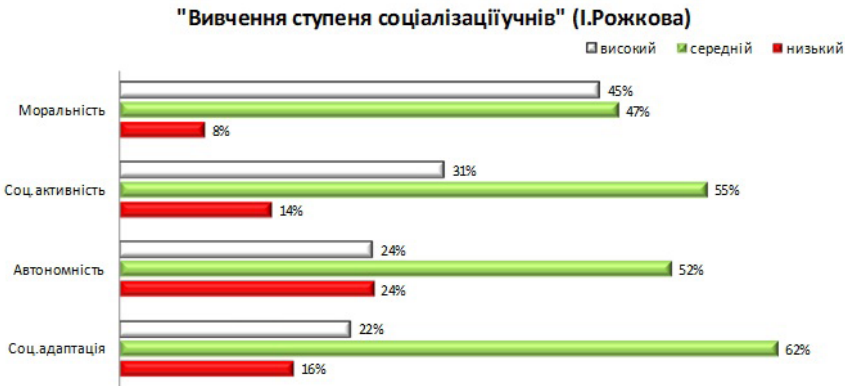


Рис. 6. Діаграма показників соціалізації учнів 5–6 класів (за І. Рожковою)

#### *Фактор: соціальна активність*

Розвиток соціальної активності людини є істотним моментом її соціалізації, що виявляється в поведінці особистості та її діяльності. У результаті тестування *на високому рівні* за фактором «соціальна активність» виявлено у 73 (31 %) учнів 5–6 класах та 61 (48 %) учнів 9–10 класів. Це вказує на те, що такі учні не лише усвідомлюють та приймають інтереси суспільства і певних спільнот, а й готові та вміють реалізувати ці інтереси, проявляють активну діяльність у соціальному житті. У цих дітей проявляється прагнення впливати на соціальні процеси та має дієву участь у суспільних справах; прагнення змінити, перетворити чи навпаки – зберегти, зміцнити чинний соціальний лад, його форми та елементи.

*Середній рівень* соціальної активності виявлено у 132 учнів 5–6 класах (55 %) та 62 учнів 9–10 класах (48 %). Це показує, що такі учні є суб'єктом суспільних відносин, але соціальні зв'язки формують на рівні власних потреб та інтересів.

*Низький рівень* соціальної активності виявлено у 34 (14 %) учнів 5–6 класів та 5 (4 %) учнів 9–10 класів, що свідчить про пасивне ставлення до суспільства, проблем розвитку і має споглядальний характер.

*Фактор: оцінка схильності дітей до гуманістичних норм життєдіяльності – моральність.* Наочно результати можна подивитися на діаграмі (рис. 7).

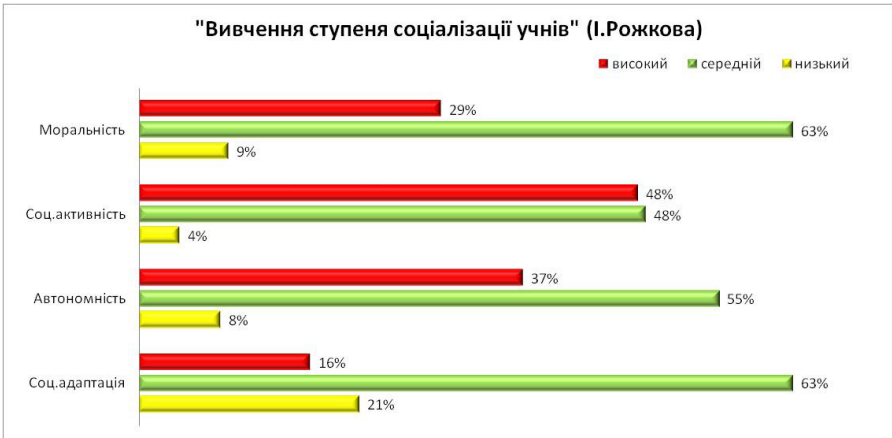


Рис. 7. Діаграма показників соціалізації учнів 9–10 класів (за І. Рожковою)

Проблема морального розвитку учня в процесі навчання пов'язана з трьома чинниками, які визначає Т. Морозова. По-перше, прийшовши в школу, дитина переходить від «життєвого» засвоєння навколишньої дійсності, зокрема і моральних норм, що існують в суспільстві, до його наукового та цілеспрямованого вивчення. По-друге, під час навчальної роботи школярі включені в реальну колективну діяльність, де також відбувається засвоєння моральних норм, регуляційних взаємин учнів між собою і взаємин учнів з учителем. По-третє, в сучасній школі дедалі частіше звучить теза про те, що навчання в школі – це насамперед формування моральної особистості. У зв'язку з цим пропонується збільшити питому вагу гуманітарних наук у загальному обсязі шкільної програми. Навчальна діяльність має всі можливості, що дають змогу розвивати в учнів етичні якості особистості в процесі вивчення будь-якого предмета. Формування моральності відбувається в школі на всіх уроках. І в цьому відношенні немає головних і другорядних предметів. На процес виховання впливають не лише зміст, методи і організація навчання, учитель, його особа, знання, переконання, а й та атмосфера, що формується на уроці, стиль відносин педагога і дітей, школярів між собою. Важливою умовою ефективної навчально-виховної роботи є співробітництво школи і сім'ї, яке передбачає належний рівень педагогічної культури батьків [37].

Мораль постає свідченням певного рівня розвитку, духовної зрілості людини, характеру її відносин з іншими людьми і світом. *Високий рівень* за фактором «моральність» виявлено у 108 учнів 5–6 класів (45 %) та в 37 учнів 9–10 класів (29 %). Такі учні виховані, мають розвинені вольові якості, сформовані уявлення про добро і зло, гідність, честь, справедливість, що сприяє їхньому самовдосконаленню, виробленню практичних навичок жити і діяти згідно з вимогами суспільства.

*Середній рівень* за фактором «моральність» виявлено у 112 учнів 5–6 класів (47 %) та у 80 учнів 9–10 класів (63 %). Це свідчить про те, що в учнів недостатньо



стійка шкала цінностей, недостатньо розвинута особиста рефлексія. Володіючи значним запасом моральних знань, вміло міркують про моральні проблеми, не завжди слідуєть моральним нормам, особливо тоді, коли вони суперечать особистим інтересам. Вони можуть порушити окремі норми поведінки, вважаючи себе правими.

*Низький рівень* за фактором «моральність» було виявлено в 19 учнів 5–6 класів (8 %) та 11 учнів 9–10 класів (9 %). Це свідчить про те, що в учнів викривлене уявлення про моральні норми та їх прояви в поведінці. Шкала цінностей нестійка, розмита, внутрішньо суперечлива. Їхній рівень самоорганізації та самоконтролю низький, а самоаналіз практично відсутній. Негативні потреби, які склалися, задовольняє за рахунок інших. Такі діти завжди перебувають у тіні, намагаються перекласти відповідальність за скоєне на інших.

### **Результати соціометричного аналізу з використанням ДПК «Універсал» (за В. Киричуком) [22]**

*Мета:* діагностика згуртованості класного колективу.

*Опис вибірки дослідження.* У дослідженні взяли участь 439 учнів, з них: 257 учнів 5–6 класів та 182 учні 9–10 класів ЗЗСО м. Бориспіль та Бориспільського району Київської області.

*Аналіз показників інтеграції та згуртування учнів класного колективу.*

*Інтеграція* в класних колективах нижче середнього рівня. Коефіцієнт інтеграції становить: 0,36 у 5–6 класах та 0,49 у 9–10 класах. Це свідчить про деяку хибність оцінки класних керівників своїх вихованців, що виявляється в недостатньому чи помилковому розумінні та знанні ним багатьох проблем розвитку учнів класних колективів.

Інтеграція учнів у класних колективах суттєво впливає на згуртування учнів. На період проведення комплексної діагностики в класних колективах *коефіцієнт згуртування* становив у 5–6 класах – 0,02, у 9–10 класах – 0,07, що свідчить про дуже низький рівень згуртування учнів.

#### **Соціометричний аналіз класних колективів (приклад у Додатках А і Б).**

Половина (50,2 %) або 129 учнів класних колективів 5–6 класів (*рис. 8*) та 86 учнів класних колективів 9–10 класів (47,3 %) (*рис. 9*), на думку класних керівників, знаходиться в активі класу.

Також за оцінкою класних керівників пасивних учнів в класних колективах становить 22 учні 5–6 класів (8,6 %) та 32 учні 9–10 класів (17,6 %). Головною причиною пасивності учнів в класних колективах є наявність неофіційних лідерів із низькою життєвою активністю. Це загалом негативно впливає на розвиток деяких учнів класу.

Група учнів, за оцінкою інших учнів даних класних колективів, знаходиться в зоні ізоляції: 71 учнів 5–6 класів (27,6 %) та 45 учнів 9–10 класів (24,7 %). Ця проблема негативно впливає на розвиток не лише цих учнів, а й інших вихованців у класних колективів.



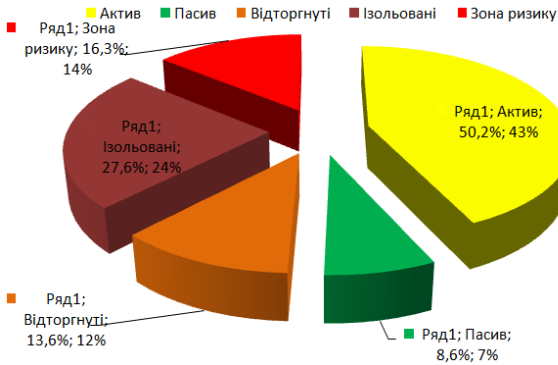


Рис. 8. Структура класних колективів (5–6 класів)

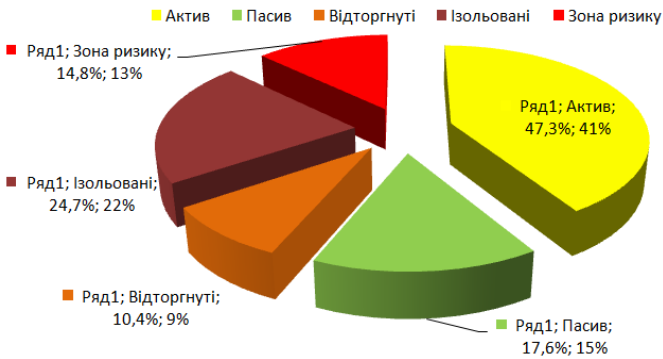


Рис. 9. Структура класних колективів (9–10 класів)

Проблемою соціально-комунікативного розвитку учнів в класних колективах є відторгнуті учні, що становить: 35 учнів в 5–6 класах (13,6 %) та 19 учнів в 9–10 класах (10,4 %). Ця проблема загалом негативно впливає на розвиток не лише вказаних школярів, але також інших учнів у класних колективах.

За оцінкою класних керівників та учнів класних колективів, у зоні ризику перебувають 42 учні 5–6 класів (16,3 %) та 27 учнів 9–10 класів (14,8 %). Ця група учнів двостатева, у неї входять як хлопці, так і дівчата. Головною причиною створення в класних колективах «групи ризику» є ізоляція цих учнів від інших вихованців, і, як результат, дані учні були вимушені об'єднатися. Така поведінка може бути викликана наявністю булінгу в учнівському колективі [62].

Вивчаючи розвиток особистості як процес інтеграції в різних соціальних групах А. Петровський зазначає, що особливого значення набуває референтна група – група, яка є еталоном цінностей, норм і форм поведінки для особистості [44]. Становлення особистості визначається особливостями взаємин дитини з членами референтної групи. На кожному віковому етапі дитина включається до нової соціальної групи, яка стає



для неї референтною. Спочатку такою групою виступає сім'я, далі – група в дитячому садку, шкільний клас, неформальні підліткові об'єднання, студентська група, виробнича бригада тощо. Для будь-якої такої групи характерними є певна діяльність (чи набір діяльностей) і особливий стиль спілкування. На формування особистості впливають «діяльнісно-опосередковані» взаємини дитини з групою.

Входження до групи вимагає від дитини уніфікувати власну поведінку до вимог групи, тобто дитина стає такою, як всі. Це перша фаза становлення особистості в соціальній групі – фаза адаптації. Вона передбачає втрату дитиною своїх індивідуальних рис. Це стає передумовою загострення протиріччя між адаптацією до групи та незадоволеною потребою дитини максимально виявляти свої індивідуальні особливості. У результаті цього виникає друга фаза – індивідуалізація. Дитина веде пошук способів вираження своєї індивідуальності в групі.

Третя фаза, за А. Петровським, полягає в інтеграції особистості в групі: дитина збирає лише ті свої індивідуальні риси, які відповідають потребам групового розвитку і власній потребі зробити значний внесок у життя групи, а група певною мірою змінює свої норми, сприйнявши цінні для її розвитку риси особистості.

Певні труднощі в розвитку дитини на різних фазах можуть призводити до формування в неї певних рис характеру. Зокрема, якщо дитині не вдається подолати труднощі адаптації, то в неї може з'явитися така якість, як конформність, безініціативність, невпевненість у собі. Якщо не долаються труднощі другої фази і група відторгає індивідуальні риси дитини. Це може призводити до розвитку негативізму, агресивності, підозрливості, неадекватно завищеної самооцінки. Дезінтеграція в групі веде або до витіснення дитини з групи, або до її ізоляції в групі. Успішна інтеграція дитини в групі навпаки сприяє формуванню в неї колективізму як властивості особистості.

Дитина може входити як до просоціальної, так і до асоціальної групи. В останньому випадку в неї розвиваються відповідні асоціальні риси.

Протягом життя дитина включається до численних груп, що відмінні за своїми соціально-психологічними характеристиками, може одночасно бути прийнятою в одній референтній групі та відторгнутою в іншій. Недостатня стабільність соціального середовища ускладнює процес розвитку особистості. У результаті зміни вікових періодів у дитини складається відносно стійка структура особистості.

Якщо в якийсь період не відбулася успішна фаза інтеграції, то в наступному буде ускладнена адаптація. Так складаються умови для кризи розвитку дитини.

### **Показники життєвої активності респондентів**

Активність учнів класних колективів у конструктивних видах діяльності, згідно з експертною офіційною оцінкою класних керівників (3-бальна шкала оцінювання), перебуває на середньому рівні розвитку і становить: серед учнів 5–6 класів – 1,89 бала, серед учнів 9–10 класів – 1,78 бала, що відображено на рисунках 10 та 11.

У *дозвільно-ігровій діяльності (Д/І)* показник активності учнів у 5–6 та 9–10 класних колективів загалом вище середнього і становить: в 5–6 класах – 2,08 бала, в 9–10 класах – 1,80 бала. Предметом активності в цьому виді діяльності в учнів виступає дозвілля, проведення й організація відпочинку, прогулянки з друзями на вулиці, участь в іграх тощо.



Рис. 10. Показники життєвої активності учнів 5–6 класів

Рівень активності в *фізично-оздоровчій діяльності (Ф/О)* у більшості учнів у 5–6 та 9–10 класах є вище середнього і становить: в 5–6 класах – 1,98 бала, в 9–10 класах – 2,04 бала. Такі учні доволі часто беруть участь у спортивних змаганнях; зазвичай легко долають внутрішні та зовнішні перешкоди на шляху досягнення своєї фізичної досконалості.

Емоційно-чуттєва сфера у більшості учнів у 5–6 та 9–10 класах розвинена на середньому рівні, що становить: в 5–6 класах – 1,88 бала, в 9–10 класах – 1,73 бала. Реалізація творчого потенціалу в більшості учнів проходить не завжди лише через *художньо-образотворчу (Х/О)*, а й через інші види діяльності. Зазвичай діти радіють, коли бачать щось красиве та незвичайне.

*Предметно-перетворююча (П/П)* активність як засіб формування предметно-творчих здібностей учнів у 5–6 та 9–10 класах знаходиться на середньому рівні розвитку (показник становить: в 5–6 класах – 1,86 бала, в 9–10 класах – 1,78 бала). У трудовій діяльності в дітей часто проявляються здібності до моделювання.

Активність в *навчально-пізнавальній діяльності (Н/П)* у більшості учнів у 5–6 та 9–10 класах, на думку класних керівників, знаходиться на середньому рівні та становить: у 5–6 класах – 1,87 бала, в 9–10 класах – 1,70 бала. Вона виявляється в постійному пошуку нової інформації, засвоєнні знань про природу, суспільство, людину. Головним мотивом активності у вихованців виступає бажання отримувати нові знання, вміння та навички. Формування пізнавальної активності зазвичай здійснюється через стійкі пізнавальні інтереси.

У *соціально-комунікативній діяльності (С/К)* в активність більшості учнів перебуває на рівні розвитку вище середнього і становить: в 5–6 класах – 2,05 бала, в 9–10 класах – 1,97 бала. Учні часто проявляють безкорисливу підтримку та допомогу іншим. У них досить виражена контактність та турбота один про одного. У вихованців також спостерігається толерантність, вміння вислухати думку інших.

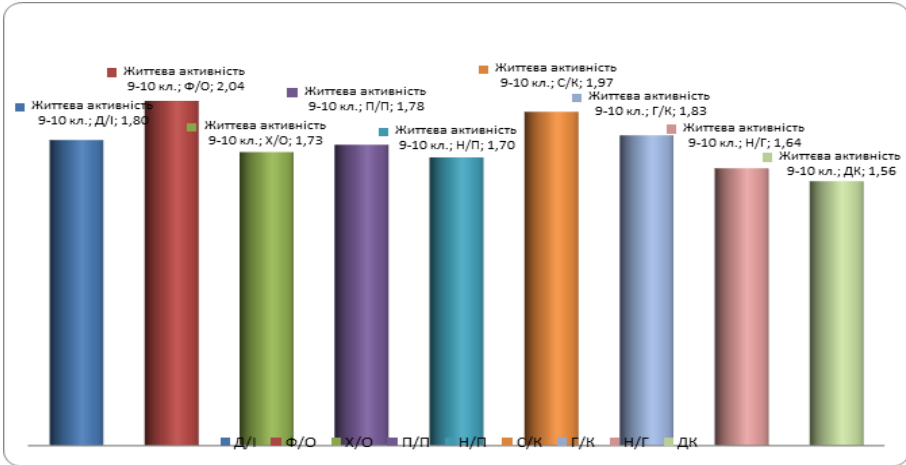


Рис. 11. Показники життєвої активності учнів 9–10 класів

У громадсько-корисній діяльності (Г/К) активність більшості учнів у 5–6 та 9–10 класах знаходиться на середньому рівні розвитку і становить: в 5–6 класах – 1,76 бала, в 9–10 класах – 1,83 бала. Цей тип активності переважно спрямований на задоволення потреб та інтересів окремих соціальних груп у класному колективі, а також у освітньому закладі. Зазвичай вихованці беруть участь у громадській роботі, часто проявляють ініціативу в колективних справах, у них добре розвинене почуття відповідальності.

В учнів 5–6 класів спостерігається не надто висока активність в *національно-громадянській діяльності (Н/Г)*, що епізодично проявляється інтересом до роботи в учнівській організації системи самоврядування навчального закладу (показник активності становить 1,83 бала і відповідає середньому рівню). Час від часу вихованці беруть участь в окремих учнівських акціях, більшість учнів знають і поважають державні та національні символи своєї Батьківщини. В учнів 9–10 класів спостерігається низька активність в *національно-громадянській діяльності (Н/Г)*, що проявляється незначним інтересом до роботи в учнівській організації системи самоврядування навчального закладу і становить 1,64 бала.

Активність учнів 5–6 класів у контексті *духовно-катарсичній діяльності (Д/К)* проявляється на середньому рівні і становить 1,68 бала. Предметом в даному виді активності є сам її суб'єкт, який спрямований на самопізнання, самовизначення, самоактуалізацію; він прагне самовдосконалення на фізичному, психічному, соціальному рівнях. А в учнів 9–10 класів дана діяльність (Д/К) знаходиться на низькому рівні розвитку і становить 1,56 бала. Це вказує на те, що в учнів недостатньо сформована позитивна самооцінка, не визначений життєвий ідеал. Вони майже не зацікавлені в самопізнанні, самовизначенні, самоактуалізації, а також не прагнуть самовдосконалення на фізичному, психічному, соціальному рівнях. Часто такі діти бувають байдужі до деяких видів діяльності.

**Ціннісні орієнтації учнів у системі взаємин класного колективу.** Ціннісні орієнтації учнів класних колективів у системі взаємин з однокласниками характеризуються

низькою життєвою активністю 0,63 бала в 5–6 класах та 0,69 бала в 9–10 класах (рис. 12 та 13).



Рис. 12. Розподіл ціннісних орієнтацій (за видами діяльності) серед учнів 5–6 класів



Рис. 13. Розподіл ціннісних орієнтацій (за видами діяльності) серед учнів 9–10 класів

У дозвільно-ігровій діяльності середній показник за класами становить: в 5–6 класах – 0,77 бала, в 9–10 класах – 0,90 бала. Це свідчить про низький рівень сформованості цінностей у дозвільно-ігровій діяльності в більшості учнів класних колективів.



Середній показник сформованості ціннісних орієнтацій учнів класних колективів у *фізично-оздоровчій діяльності* становить: в 5–6 класах – 0,58 бала, що відповідає дуже низькому рівню сформованості цінностей, а в 9–10 класах – 0,65 бала, що відповідає дуже низькому рівню сформованості цінностей.

Показник сформованості ціннісних орієнтацій у *предметно-перетворювальній діяльності* за класами загалом становить: в 5–6 класах – 0,61 бала, в 9–10 класах – 0,48 бала, що вказує на дуже низький рівень сформованості цінностей (пасивність).

Показник сформованості ціннісних орієнтацій у *навчально-пізнавальній діяльності* за класами загалом становить: в 5–6 класах – 0,51 бала, в 9–10 класах – 0,64 бала, що вказує на дуже низький рівень розвитку цінностей.

Показник сформованості ціннісних орієнтацій у *громадянсько-корисній діяльності* за класами загалом становить: в 5–6 класах – 0,39 бала, в 9–10 класах – 0,31 бала, що вказує на дуже низький рівень сформованості (пасивність).

Показник сформованості ціннісних орієнтацій у *національно-громадянській діяльності* за класами загалом становить: в 5–6 класах – 0,66 бала, в 9–10 класах – 0,31, що вказує на низький рівень сформованості.

*Духовно-катарсичні ціннісні орієнтації* в учнів класного колективу сформовані на низькому рівні. Показник сформованості за класами загалом становить: в 5–6 класах – 0,88 бала, в 9–10 класах – 0,93 бала.

Таким чином, за результатами діагностики виявлено певні труднощі адаптаційного процесу в обдарованих учнів упродовж їх навчання у ЗЗСО (низький фізіологічний опір стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, замкнутість, низький рівень соціальної адаптованості, емоційний дискомфорт (бути постійно в класі з тими, кого не сприймаєш), ізольовані, відторгнуті учні класу – що негативно впливає на їх адаптацію і відповідно на реалізацію всього свого особистісного потенціалу, на саморозкриття. Це свідчить про необхідність здійснення цілеспрямованого корекційно-розвивального впливу.



## РОЗДІЛ III.

### ПРАКТИКУМ З АДАПТАЦІЇ ОБДАРОВАНИХ УЧНІВ ДО УМОВ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### 3.1. Обґрунтування програми підвищення рівня соціально-психологічної адаптації та етапи її реалізації

Сучасна освіта дає змогу створювати всі необхідні умови у ЗЗСО для інтелектуального та особистісного розвитку кожної дитини. Повага до особистості дитини, її чеснот, особистісних цілей, запитів, інтересів, створення сприятливого середовища для її самовизначення та самореалізації – неодмінні умови діяльності освітніх закладів нового типу [48, с. 17–18].

Спираючись на розроблену модель СПА [1, с. 19] та обґрунтований діагностичний інструментарій для вивчення критеріїв успішності адаптації обдарованих учнів в умовах інформаційно-освітнього середовища ЗЗСО [там само, с. 29] було проведено експеримент, у результаті якого було виокремлено групу учнів, що потребують розвивальної та психокорекційної роботи. Отже, колектив авторів (К. Андросович, І. Якимова) розробив комплексну програму підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості обдарованих учнів ЗЗСО. Пропонується її опис та методика роботи з нею.

Теоретико-методологічною передумовою створення програми слугував особистісно-орієнтований підхід [24; 55]. Також ми розглядали особистість обдарованого учня як активного суб'єкта освітнього процесу.

Теоретичні положення, які складають основу дослідження: закономірності та механізми адаптації (Ф. Меєрсон, А. Налчаджян, Ж. Піаже, Т. Шибутані та ін.); психологічні теорії та положення про адаптацію, що визначають її як форму соціальної активності особистості (О. Власова, Л. Карамушка, В. Семиченко та ін.); концепції соціальної дезадаптації (Ю. Бохонкова, С. Белічева, Н. Завацька, О. Кокун, Т. Шугурова та ін.); формування інформаційно-освітнього середовища навчання учнів (В. Биков, О. Пінчук).

Загальні принципи побудови розвивальної програми:

- особистісна орієнтованість і контекстуальність;
- проблемність і рефлексивна спрямованість пропонованих завдань;
- активізація взаємодії та співтворчість усіх учасників;
- індивідуалізація розвивальних впливів і комплексність використаних засобів і прийомів.

*Пояснювальна записка.*

У розробку програми автор закладав ідею підтримки здобувачів освіти у певні «кризові» періоди їх психологічного розвитку, які зокрема пов'язує з перехідними періодами



навчання в школі та труднощами, які в ці періоди виникають. Автор вважає, що найбільше потребують психологічного супроводу для успішної адаптації учні: 1–2, 5–6, 9–10 класів. Розкриємо механізми соціально-психологічної адаптації в зазначені періоди навчання.

Психологічні особливості розвитку дітей **молодшого шкільного віку (1–2 класи)** характеризується насамперед виникненням кризи семирічного віку. Вона символізує перехід від дошкільного до молодшого шкільного дитинства [67].

Зміст кризи семи років має такі особливості:

- народжується «соціальне-Я» дитини;
- з'являється новий внутрішній світ дитини: переживання узагальнюються, що спричиняє появу стійких афективних комплексів, у результаті внутрішнє життя дитини накладається на зовнішнє, причому вони не відповідають одне одному;
- виникає новий рівень самосвідомості – внутрішня позиція, з'являється ставлення до самого себе, дитина розуміє ставлення інших до себе;
- проявляються цінності, моральні норми;
- закріплюється стійка особистісна риса: мотив досягнення успіху, на що впливає самооцінка і рівень домагань (або мотив уникнення невдач);
- змінюється структура поведінки: з'являється раціональна й емоційна оцінка результатів своїх дій.

Анатомо-фізіологічний розвиток і поступове розв'язання кризи приводить до таких психологічних новоутворень:

- довільність психічних процесів;
- з'являється внутрішній план дій;
- з'являється рефлексія (осмислення умов, закономірностей і механізмів своєї діяльності), а також самооцінка та самоконтроль.

На адаптацію учнів перших класів впливає успішність навчання, що залежить від рівня розвитку пізнавальних процесів дитини (увага, пам'ять, мислення, уява, мова, сприймання, відчуття), з яким вона прийшла до школи. Сформованість емоційно-вольових якостей дитини у процесі зміни провідної діяльності з ігрової на навчальну. Адже треба висидіти 35 хвилин уроку, не відволікатися й уважно слухати. Не менш важливими є емоційний розвиток дитини, навички спілкування, а також готовність до нових форм навчання. Труднощі адаптації, що відображаються в емоційній сфері дитини початкової школи пов'язані з появою нового для неї соціального оточення – взаємини з учителем, ствердження своєї позиції серед однолітків в класі. Обдаровані учні молодших класів є гіперактивними. Вони швидко переключають увагу з одних об'єктів на інші, проте і швидше втомлюються фізично та емоційно. Їм потрібно більше часу на відновлення сил. Наша задача: створити атмосферу довіри, підтримки, зберігати адекватний режим навчального навантаження та відпочинку.

Адаптація учнів у **період навчання в 5–6 класах** пов'язана насамперед із переходом у підлітковий «пубертатний» період психологічного розвитку. Цей період психологи вважають найбільш некерованим із боку емоційного ставлення підлітків до всього навколо. Він знаменується бурхливим розвитком і перебудовою організму дитини. Це фізіологічне дозрівання, яке неможливо ізолювати від соціального ряду, тобто процесів соціалізації.





Зокрема Д. Ельконін зазначає, що кожен віковий період характеризується: своєю соціальною ситуацією розвитку; провідною діяльністю, в якій переважно розвивається мотиваційно-потребова чи інтелектуальна царина особистості; віковими новоутвореннями, що формуються у кінці періоду, серед яких можна виокремити центральне, найбільш значуще для наступного розвитку. Межами вікових етапів слугують кризи – переломні моменти у розвитку дитини [56].

Разом із тим, для підлітка стає важливим формування соціального статусу в групі (лідери, аутсайдер тощо). Відбувається ламання специфічно дитячих форм поведінки, з'являється проблема визначення свого місця в соціумі. Формується самооцінка. У разі неправильно сформованої самооцінки, коли обдарована дитина ненавмисно применшує чи перебільшує рівень своїх досягнень, її особистість зазнає значних змін. Вона стає невпевненою в собі, підвищено тривожною чи непроникливою для критики, нечутливою до власних помилок.

Головний зміст кризи перехідного періоду становить перебудова системи відносин між дитиною і середовищем. Прагнення до самопізнання, бажання розібратися в собі, побільше про себе дізнатися, зрозуміти себе. Позитивне надбання цього віку – відчуття індивідуальності.

У учнів 5–6 класів з'являються труднощі адаптації, які відображено в інтелектуальному навантаженні (збільшення навчальних дисциплін, встановлення контакту із новими вчителями, розташування класних кабінетів). Відмічено, що обдаровані учні потрапляють у зону ізоляції, вони відсторонені від спілкування з більшістю учнів класу. Натомість їх цікавить спілкування з дорослими. Задача педагога полягає в тому, щоб знизити емоційне напруження, тривожність, створити умови для самопізнання, розвитку емпатії до інших, навчити розбиратися в емоціях і їх проявах, формувати адекватний соціальний статус.

**Вік ранньої юності – 15–17 років** – не завжди визнавався особливим етапом розвитку особистості. Відповідно до концепції А. Петровського, юність – це період інтеграції в суспільстві [74]. Однак було б помилково розглядати юність тільки як період підготовки до дорослого життя. Проміжний стан суспільного становища і статус юнацтва визначають особливості психіки. Багатьох юнаків гостро хвилюють проблеми, успадковані від підліткового етапу, зокрема – власна вікова специфіка, право на автономію від старших. Діти починають протиставляти себе дорослим, активно завойовувати нові позиції, що і є продуктивним для формування самостійної особистості. Водночас перед ними стоїть завдання соціального й особистісного самовизначення, яке означає якраз не автономію від дорослих, а чітку орієнтацію та визначення свого місця в дорослому світі. Це передбачає поряд із розвитком розумових здібностей та інтересів (без яких утрудненим буде вибір професії) розвиток інтегративних механізмів самосвідомості становлення світогляду і життєвої позиції, а також визначення психосексуальних орієнтацій.

Соціальне становище юнацтва неоднорідне. Юність – завершальний етап первинної соціалізації. Більшість юнаків і дівчат ще навчаються, їхня участь у продуктивній праці розглядається не стільки під кутом зору її економічної ефективності, скільки з позиції виховної цінності. Діяльність і рольова структура особистості на цьому етапі набувають нових, дорослих якостей. Головне завдання цього віку – вибір професії. Загальна освіта доповнюється тепер соціальною та професійною. Обдарованим учням складніше здійснити



диференціацією розумових здібностей та інтересів, що затрудняє вибір майбутньої професії. Наша задача: допомогти зробити правильний вибір, тобто допомогти здійснити аналіз власних інтересів і нахилів і зіставити з тими професіями де можна їх найкраще реалізувати.

Отже, кожен віковий етап є важливим сам по собі незалежно від подальших вікових періодів.

Відповідно до особливостей розвитку обдарованих учнів, було висунуто припущення, що зменшення факторів ризику в кризові періоди психологічного розвитку обдарованих учнів в умовах інформаційного освітнього простору (ІОС) ЗЗСО, посилення захисних факторів, розвиток особистих якостей дітей і соціальних чинників (соціально-емоційний розвиток, комунікативний, професійне самовизначення) із застосуванням сучасних методів (інтерактивні, ІКТ, тренінгову форму роботи) буде сприяти процесу соціально-психологічної адаптації в умовах ІОС ЗЗСО.

**Основною метою програми** є сприяння соціально-психологічної адаптації (СПА) обдарованих учнів у кризові періоди навчання в умовах ІОС ЗЗСО.

### Етапи реалізації програм

Реалізація програми відбувається впродовж етапів: діагностичного, настановчого, корекційно-розвивального та контрольного. Діагностичний етап охоплює мету, методи і методики проведення діагностики, виявлення та відбір учнів із проблемами психосоціального розвитку. Наставочний етап має на меті встановлення діалогічного контакту з учасниками тренінгу. Корекційно-розвивальний етап передбачає саме корекційні заняття з учнями, рефлексію. Контрольний етап передбачає повторну діагностику за визначеними на початку роботи тестами й методиками, їхній якісний аналіз та відстеження динаміки показників учасників тренінгу.

**Діагностичний етап.** Основні закономірності перебігу процесу СПА на певних вікових періодах навчання надають нам можливість використовувати різні методичні підходи до підвищення адаптивних механізмів обдарованих учнів молодшої школи, підлітків та обдарованих учнів профільної школи.

**Мета:** діагностика особливостей розвитку особистості, виявлення факторів ризику, формування загальної мети та програми корекційно-розвивальної роботи. У таблиці 9 подано методи та методики, рекомендовані для вивчення рівня СПА обдарованих учнів в умовах ЗЗСО.

Таблиця 9

Методи та методики		
Стандартизовані тести:		
респонденти		вимірвальні показники
Учні початкових класів	Проективний тест «Будиночки» (на основі тесту ставлень Еткінда)	Втома, працездатність, перезбудження; емоційне відношення дитини до себе, шкільної діяльності, вчителя і однокласників (позитивне, амбівалентне, негативне відношення до школи)
	Проективна методика «Мій клас» (модифікація – В. Смотровіна)	Адекватність соціально-психологічного та навчального статусу школяра; позиція «на самоті, далеко від учителя», ототожнення себе з дітьми, що стоять у парі, грають разом, місце поряд з учителем, ігрова позиція



Учні середньої школи та ліцею (5–6 кл., 9–10 кл.)	Тест шкільної тривожності Філіпса	Загальна тривожність у школі; переживання соціального стресу; фрустрація потреби в досягненні успіху; страх самовираження; страх ситуації перевірки знань; страх не відповідати очікуванням оточуючих; низький фізіологічний опір стресу; проблеми і страхи у відносинах із учителями
	Діагностика вад особистісного розвитку за З. Карпенко (ДПК Універсал)	Тривожність, замкнутість, невпевненість, імпульсивність, агресивність, асоціальність, схильність до нечесної поведінки, екстернальність.
	Тест Соціалізації (І. Рожкова)	Соціальна адаптація, автономність, соціальна активність, моральність
	Тест «Соціометрія» (ДПК Універсал)	актив, пасив класу, лідери, зона ризику, ізольовані, відторгнуті учні класу; коефіцієнт згуртованості, коефіцієнт інтеграції.
	Методика дослідження СПА (Роджерса–Даймонда)	адаптивність/ дезадаптивність, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт/дискомфорт, внутрішній/зовнішній контроль, домінування/підлеглисть
<i>Традиційні методи</i>		
Спостереження (включене, пряме, приховане тощо)		
Бесіда (з учнем, класним керівником, батьками, найближчим оточенням)		
Аналіз продуктів діяльності (навчальної (рівень академічної успішності здобувачів освіти), творчої, спортивної тощо)		

**Настановчий етап.***Мета:*

- встановлення діалогічного контакту з учасниками тренінгу;
- створення активної установки на роботу, на позитив;
- зняття тривожності, страхів, релаксація.

*Методи:*

- заспокійлива, конструктивна бесіда;
- релаксація, музико терапія;
- виговорювання кожного учасника групи.

*Бесіда використовується для:*

- встановлення емоційного контакту з підлітками, взаємне співпереживання. Варто застосовувати такі прийоми: емпатійне вислуховування, співпереживання;
- формування в підлітків впевненості в необхідності змін, спільне планування діяльності для подолання наявних проблем, мотивування участі в груповій психокорекційній роботі, створення активної установки на роботу.

**Корекційно-розвивальний етап.** Цей етап передбачає залучення обдарованих учнів до програми тренінгових занять. Корекційно-розвивальна програма містить 18 занять, які згруповані в три модулі за віковою категорією здобувачів освіти – молодша, середня, старша школа. Кожний модуль розроблено за певними напрямками розвитку особистості: емоційний, соціальний, самопізнання та саморозвиток, які червоною ниткою проходять крізь всю програму.

*Мета:* розвиток і корекція психологічних особливостей обдарованих учнів.

*Завдання:* розвивати вміння до самоаналізу; формувати навички подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню; сприяти соціалізації



обдарованих дітей, які зазнали труднощі в перехідному періоді; сприяти розвитку почуття власної гідності; формувати позитивне мислення та впевненість у собі; навчити розробляти адаптивну стратегію поведінки в стресових ситуаціях; розвинути комунікативні здібності і навички спілкування; профорієнтація.

*Форми роботи:* ігрові методи, мозковий штурм, метод групової дискусії, робота в парах групах (виконання творчих завдань, «поведінкових» вправ), проєктивні методики вербального типу, пошуково-дослідницька діяльність, елементи релаксації, рефлексії, медитації, казки, притчі, дискусії на основі перегляду відеороликів, рефлексія.

Психологи-тренери мають звертати увагу на те, що дуже важливо проробити і проговорити всі моменти з пропонованих тем, де в учнів будуть виникати питання чи проблеми. Навіть якщо заняття затягнеться в часі, важливо кожную вправу проробити досконало. Можна пропустити котрись із вправ, які несуть менше смислове навантаження.

**Контрольний етап.** Цей етап – необхідний елемент пропонованої програми. Він надає можливість підтвердження правильності дій практичного психолога закладу освіти (підібраних вправ, методів тощо) щодо покращення досліджуваних показників. Порівняння результатів із контрольною групою (тобто учнів тієї ж вікової категорії, які не були залучені до участі у програмі) дають змогу на науковому рівні відстежити доцільність та ефективність використання пропонованої програми корекційно-розвивальних занять.

*Мета:* відстеження динаміки показників (до та після) участі в програмі тренінгів; перевірка й оцінка ефективності роботи.

Для реалізації контрольного етапу застосовуються ті ж тестові методики, що зазначені в діагностичному етапі.

Результати проведеного експерименту свідчать, що залучення обдарованих учнів до програми занять сприяли позитивним змінам (покращився соціальний статус, відбулося зниження тривожності, усвідомлене сприйняття соціальної ролі «Я-учень», позитивний емоційний комфорт, покращилися зацікавленість та інтерес до свідомого вибору майбутньої професії тощо).

Далі пропонуємо готовий практикум (конспекти занять) для роботи з обдарованими учнями різного віку.

## **3.2. Практикум (конспекти корекційно-розвивальних занять)**

### **3.2.1. Дитячий адаптаційний тренінг, спрямований на профілактику труднощів, що пов'язані з процесом входження учнів початкової школи в шкільне життя для учнів 1–2 класів**

Програма тренінгу складена для учнів початкових класів у період адаптації до школи.

#### **Організація занять**

Вікова категорія: діти віком 6–8 років, які мають низький рівень шкільної адаптації чи ознаки дезадаптації.

Оптимальна кількість дітей у групі: 7–15 осіб.

Вимоги до приміщення: просторе та провітрюване приміщення, де є можливість поєднання занять за партою та в колі.

**Мета:**

- створення умов для згуртування дитячого колективу в період адаптації;
- формування у дітей ставлення один до одного як до партнерів у співпраці в різних сферах життєдіяльності.

**Завдання:**

- забезпечити психологічний комфорт для першокласників;
- зберегти душевне і емоційне благополуччя дитини;
- сприяти взаєморозумінню між дітьми, згуртуванню класного колективу.

**Очікувані результати:**

- 1) зняття емоційної напруги у дітей (емоційно-позитивне ставлення до школи);
- 2) згуртований колектив першокласників;
- 3) підвищення адаптації до школи;
- 4) розвиток комунікативних навичок та навичок самопізнання;
- 5) розвиток у дітей почуття довіри до дорослих (батьків, учителя, психолога).

**Структура занять:**

1. Розминка (вітання, 3–5 хв).
2. Основна частина (вправи адаптаційного характеру, 20–25 хв).
3. Заключна частина (ритуал прощання, 2 хв).

**Структура занять**

№	Назва заходу	Мета
1.	<b>Заняття 1. «Знайомство. Встановлення контакту з дітьми»</b> Вправа «Снігова куля». Ознайомлення з правилами роботи в групі. Вправа «Гусениця». Вправа «Титанік». Рефлексія. Вправа-прощання «Посмішка по колу»	Встановлення контакту з дітьми, один з одним
2.	<b>Заняття 2. «Жила-була казка...»</b> Вправа «Павутинка». Вхідження в казку. Жила-була казка... (налагодження комунікації). Вправа «Вихвалювання себе». Вправа «Який настрій». Вправа «Мовна розминка». Вправа-прощання «Посмішка по колу»	Зняття емоційної напруги. Подолання внутрішніх бар'єрів під час знайомства. Активізація знань про різні емоційні стани і настрої людей
3.	<b>Заняття 3. «Розвиток великої моторики»</b> <b>Гра «М'яч по колу». Гра «Ловля риб». Гра «Чотири стихії». Вправа «Все». Рефлексія. Вправа-прощання «Посмішка по колу»</b>	Створення емоційно-позитивного ставлення до школи
4.	<b>Заняття 4. «Розвиток комунікативних здібностей. Невербальне спілкування»</b> Вправа «Привітаємося». Вправа «Стрій». Вправа «Плутанина». Вправа «Почухати спинку». Рефлексія. Вправа «Долоньки»	Ознайомлення з поняттям комунікація та методами невербального спілкування
5.	<b>Заняття 5. «Я – розумний»</b> Вправа «Злива». Вправа «Об'єднай слова». Вправа «Чарівні клітинки». Вправа «Твої сильні якості». Рефлексія «Дерево дружби»	Сприяння розвитку творчого мислення учнів
6.	<b>Заняття 6. «Командоутворення»</b> Вправа «Поспілкуймося руками». Вправа «Доторкніся до кольору». Вправа «Пазли». Вправа «Дзеркало». Вправа «За що мене любить учитель». Рефлексія заняття. Підбиття підсумків	Сприяння налагодженню дружніх відносин у колективі

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ****Заняття 1. «Знайомство. Встановлення контакту з дітьми»**

**Мета:** встановлення контакту вчителя з дітьми, дітей один з одним.

**Хід заняття****Розминка**

Психолог вітає дітей.

– Дітки, сьогодні заняття поведу я. Звуть мене \_\_\_\_\_. Давайте знайомитися, щоб краще пізнати один одного.



### **Вправа «Снігова куля»**

Привітання в колі (*діти стають у коло, беруться за руки і вітають кожного на ім'я, називаючи імена всіх попередніх учасників*).

#### **Ознайомлення з правилами роботи в групі**

– Приємно з вами познайомитися. А тепер послухайте уважно правила поведінки на наших заняттях.

Ви, напевно, звернули увагу, що в руках у мене іграшка, і, я її тримаю не просто так, існує таке правило: «У кого іграшка, той і говорить». Давайте це правило повторимо дружно разом. Наступне правило, правило «стоп». Я думаю, що це правило ви легко запам'ятаєте. Адже воно говорить про те, що не можна перебивати один одного і слухати потрібно уважно. Давайте це правило повторимо дружно разом. Існує ще одне правило. Воно звучить наступним чином: «Будь активним». Давайте це правило повторимо дружно разом.

#### *Основна частина.*

– Тепер давайте пограємо.

### **Вправа «Гусениця»**

Клас стає один за одним у колону, тримаючи сусіда попереду за талію. Після цього, ведучий пояснює, що команда (клас) – це гусениця, і вона не може розриватися. Гусениця має, наприклад, показати своїм довгим тілом, як вона спить, як їсть, як вмивається, як робить зарядку тощо.

– Молодці! Сподобалася вам гра?

– Наша гра буде називатися «**Перетворення**». Тобто я буду називати тварин, людей, предмети, у які ви повинні «перетворитися». Давайте спробуємо. Зараз ви всі «перетворюєтеся» у кішку. Ви можете видавати звуки, які характерні для кішки, тобто нявкати, муркотіти, можете потягуватися, як це роблять кішки тощо.

Отже, тепер ви...

- зайчик
- втомлена людина
- собачка
- мишка
- людина, яка дуже засмучена
- весела людина
- дерево
- мавпочка

### **Вправа «Титанік»** (розрахована на групи до 10 учасників)

У вас прекрасно вийшло. І як нагороду я хочу запропонувати вам прогулянку на кораблі. Але спочатку потрібно обрати капітана. Хто бажає ним бути? (*Якщо руку піднімуть одразу декілька хлопців, то капітана обирають за допомогою лічилки*). Бути капітаном не так-то просто, оскільки він несе відповідальність за корабель, за пасажирів, за команду. І в разі нещастя, капітан має прийти на допомогу людям. Все зрозуміло, капітан?

Тоді попрошу всіх піднятися на палубу. Наша подорож починається! Ми пливемо на нашому маленькому кораблі, милуємося морем, спостерігаємо за дельфінами. Але раптом піднявся вітер, небо затягнулося хмарами, пішов дощ, блискавка. І, о, нещастя,



наш корабель почав тонути. (*Учитель прибирає по одному стільцю, поки не залишиться три стільці, діти сідають на ці стільці*). На щастя, про катастрофу корабля дізналися на березі та вислали нам на допомогу рятувальний загін. І зараз ви вже можете залишити палубу корабля, що тоне, скажіть, чи всіх людей вдалося врятувати?

– Прекрасно, я бачу, ви готові прийти один одному на допомогу, а отже, зумієте швидко подружитися. Молодці! Так тримати! А зараз попрошу зайняти всіх свої місця.

### **Заклучна частина**

– Зараз я буду ставити вам питання, і передавати цей клубочок по колу. Наприклад, я передаю клубочок Дімі, він повинен відповісти на моє запитання і передати його \_\_\_\_\_. Але перш ніж передати клубочок \_\_\_\_\_ ти повинен намотати ниточку на пальчик (показує як). Гра триватиме допоки клубочок не опиниться знову в мене.

### **Рефлексія.**

- Сподобалася вам сьогоднішнє заняття? Чому?
- Ви краще пізнали своїх однокласників? Якими вони вам здалися?
- Сподобалася вам гра «Гусениця»? Чому?
- Ви хотіли б ще раз зіграти в гру «Перетворення»?
- Вам більше сподобалося зображати тварин або почуття і емоції людей?
- Що, на вашу думку, важче зображати, тварин або людей?
- Коли ми грали в гру «Титанік» ти не боявся, що твої товариші не пустять тебе на свій стілець, тобто не допоможуть тобі? Ти їм довіряв?

– Молодці! Подивіться, діти, у нас вийшло замкнене коло. І кожен з нас є його частинкою. Якщо я, наприклад, підніму пальчик, то \_\_\_\_\_ теж доведеться це зробити, якщо він не хоче порвати ниточку. Ми єдине ціле. Ми команда.

### **Вправа-процання «Посмішка по колу»**

Зараз ми будемо розплутувати клубок. Але спочатку дайте відповідь на моє запитання: «У вас виникало коли-небудь бажання сказати один одному “Спасибі” за проведений разом день?»

– Зараз у вас така можливість з’явиться. І кожен зможе бути вільний. Тобто я зараз передаю клубочок \_\_\_\_\_ і кажу йому: «Спасибі за прекрасний день». \_\_\_\_\_ розмотує ниточку з пальця, передає клубочок \_\_\_\_\_ і каже їй «спасибі за прекрасний день» і так до тих пір, поки ми всі не розплутаємося, і клубочок не опиниться знову в мене.

– Я хочу всім подякувати!

Прощання.

## **Заняття 2. «Жила-була казка...»**

*Мета:* зняття емоційної напруги; подолання внутрішніх бар’єрів під час знайомства; активізація знань про різні емоційні стани і настрої людей.

Хід заняття

### **Розминка**

### **Вправа «Павутинка»**

Поміняйтеся місцями ті, у кого блакитні очі (*або: «хто прийшов сьогодні в штанах (можна придумувати різні ознаки)*). Відпочили, побігали? Розсідаємося зручніше.



### ***Входження в казку. Жила-була казка...***

Діти, ви любите казки? Жила-була Казка (*лунає фонова музика*). Народилася вона не в якому-небудь чарівному царстві, невідомій державі, а на нашій землі, у тих самих місцях, де жив народ. Саме він і склав казку. Гуляла ця Казка, мудра й повчальна по білому світу, дарувала людям радість, гарний настрій. І прожила вона довго-довго, зовсім не постаріла і дожила до наших днів.

Казки, як і чарівники, ніколи не старіють, завжди молодими залишаються. Хто ж склав їх? Звісно, народ. Давайте і ми з вами пограємо в казку і самі складемо її. Закрийте очі і уявіть собі, що...

В одному казковому, дуже красивому будиночку жили-були домовички. Всі вони були різні – гучні і тихі, веселі і сумні, жваві і спокійні. Жили домовички завжди дружно і безтурботно, радісно і щасливо. Вони грали, жартували, сміялися, малювали, співали веселих пісень.

Діти, як ви думаєте, хто ж були ці домовички, на кого вони були схожі? Хто у нашому класі любить веселитися? Грати, жартувати, малювати, співати і сміятися? Виявляється веселі домовички – це ми з вами, а казковий будиночок – це наш затишний клас. Озирніться навколо, помилуйтеся своїм чарівним будиночком, подобається він вам? Ще раз озирніться і подивіться на своїх друзів – «гарненьких домовичків».

### ***Налагодження комунікації***

Щоб нам, домовички стати ввічливими, вихованими, ми обов'язково повинні ходити до школи, а школа в нашому королівстві теж незвичайна – це чарівна школа домовичків. Учителі чарівної школи будуть різними, але всі вони стануть нашими кращими друзями. У школі домовичків ми дізнаємося, які бувають настрої, як покращити свій настрій, якщо він раптом зіпсувався. У чарівній школі нас навчать нічого не боятися, відрізнити добро від зла, правильно спілкуватися з різними людьми.

### ***Вправа «Вихвалювання себе»***

Дуже подобається домовичкам така гра, від радості вони навіть застрибали як веселі коники. (*Пострибати на одній нізці, на іншій*). І тут же вирішили пограти в вихвалювання себе. Один з домовичків продовжує фразу: «Я люблю, коли...», а наступний відповідає: «А я люблю, коли...».

### ***Вправа «Який настрій»***

Програвання міміки за різних емоційних станів (порівнюючи з малюнками чи зображеннями в електронному пристрої).

- Як дізнатись, який настрій у людини?
- Які настрої бувають у вас?
- Що в навколишньому світі може бути сумним / веселим (погода, кольори, картини, музика)?

### ***Вправа «Мовна розминка»***

Сказати з різними почуттями слово або ім'я (сумно, весело, зі злістю).

### ***Вправа-прощання «Посмішка по колу»***

Молодці домовички, добре, весело вмієте грати. А зараз ми з вами вирушасмо на чарівну галявину, на якій потрібно передати посмішку по колу. Кожен із домовичків передає посмішку наступному по годинниковій стрілці.





### Заняття 3. «Розвиток великої моторики»

*Мета:* створення емоційно-позитивного ставлення до школи.

Хід заняття

#### *Розминка*

#### *Гра «М'яч по колу»*

Усі учасники разом із тренером стають у коло, тримаючи руки за спиною. У тренера в руках м'яч, який треба передати по колу із рук в руки якомога швидше, так, щоб м'яч не впав на підлогу.

#### *Гра «Ловля риб»*

Перед початком гри психолог ознайомлює дітей з різними видами риб, які зображено на картинках. Після чого учні об'єднуються у дві групи. Вони стають один проти одного на відстані декількох кроків. Одна група – риболови (їх менше), інша – риби. На початку гри між ними відбувається розмова:

- Що ви в'яжете? – питають риби.
- Невід, – відповідають риболови, виконуючи імітаційні рухи.
- Що ви будете ловити?
- Рибу.
- Яку?
- Щуку.
- Ловіть!

Риби повертаються і біжать до встановленої межі. Кожен риболов намагається зловити хоч одну рибу. Гра повторюється, але риболови мають обрати іншу рибу. Ловити риб можна лише в межах моря. Риба вважається спійманою, коли риболов доторкається до неї рукою.

#### *Основна частина*

#### *Гра «Квіти»*

Гравці можуть називатися квітами, рибами, звірами, птахами. Кожного разу психолог перед початком гри розповідає дітям про різні квіти, риб, звірів, птахів (залежно від того, в яку вони гру грають). Кожен гравець обирає собі назву будь-якої квітки. Одна і та ж назва не може бути в декількох дітей. За бажанням обрана квітка, наприклад троянда, починає гру. Вона називає будь-яку квітку, наприклад мак. Мак біжить, а троянда наздоганяє його. Коли маку загрожує небезпека бути спійманим, він називає будь-яку іншу квітку, що бере участь в грі. Тікає названа квітка. Спійманий змінює свою назву і знову включається в гру. Перемагає той, хто жодного разу не був спійманий.

#### *Гра «Чотири стихії»*

Гравці сидять у колі. Ведучий домовляється з ними, що на слово «земля», вимовлене ним, усі повинні опустити руки вниз; «вода» – витягнути руки вперед; «повітря» – підняти вгору; «вогонь» – виконувати обертальні рухи руками. Хто помилиться – вибуває з гри.

#### *Заклучна частина*

#### *Вправа «Все»*

Стати у коло і, тримаючись за руки, видихнути якомога більше повітря. Потім підняти руки догори, різко видихнути і сказати «Все».



#### **Заняття 4. «Розвиток комунікативних здібностей. Невербальне спілкування»**

*Мета:* ознайомлення з поняттям комунікація та методами невербального спілкування.

Хід заняття

##### ***Розминка***

Привітання психолога.

– Доброго дня, діти. Я рада вас бачити! Підніміть руку ті, у кого зараз гарний настрій. Підніміть руку ті, у кого зараз поганий настрій. Підніміть руку ті, хто знає, що ми зараз будемо робити. Підніміть руку ті, у кого в групі є друзі. Для успішного виконання завдань сьогодні є одна важлива умова: завдання зараховується, якщо його виконали всі учасники. Важливо не те, хто краще або швидше, а важливо, щоб кожне завдання було виконане кожним із вас.

Спочатку згадаємо притчу.

В одному містечку голова великої родини зібрав своїх синів. Він попросив принести віник і запропонував їм зламати його. Кожен спробував, але хоч всі вони були сильні, жодному не вдалося впоратися із завданням. Тоді батько попросив розрізати дріт, який був зав'язаний на вінику, і запропонував синам зламати окремі прутики. Вони з легкістю зробили це. Батько сказав: «Коли мене не буде, тримайтеся разом, і тоді будь-які випробування вам не страшні. А поодиночі вас легко зламати як ці прути».

Сьогодні на тренінгу ми подивимося, наскільки вам вдасться діяти разом. Починаємо.

##### ***Вправа «Привітаємося»***

Ведучий пропонує всім привітатися за руку, але особливим чином.

Вітатися потрібно двома руками з двома учасниками одночасно, причому відпустити одну руку можна лише тоді, коли знайдеш того, хто також готовий привітатися, тобто руки не мають залишатися без діла більше секунди. Завдання – привітатися таким чином з усіма учасниками групи. Під час гри не повинно бути розмов.

Психологічний зміст вправи: розминка та встановлення контакту між учасниками. Рукостискання – це символічний жест відкритості та доброї волі. Важливо, що при цьому відбувається контакт очима – це сприяє виникненню близькості та позитивної внутрішньої установки. Те, що дія відбувається без слів, підвищує концентрацію уваги членів групи.

##### ***Основна частина***

##### ***Вправа «Стрій»***

Психолог звертається до дітей: «Ви можете легко і швидко вишикуватися за зростом. А я попрошу вас вишикуватися за кольором волосся: від самого світлого, до найтемнішого. А тепер – за алфавітом, але зробити це мовчки (*варіанти – за кольором очей, за кольором взуття тощо*). Молодці! Ви зуміли мовчки домовитися. Пограємо в цікаву гру, щоб упевнитися в тому, що ви вмієте розуміти один одного.

##### ***Вправа «Плутанина»***

Усі діти стають у коло, і піднімають праву руку. Тепер треба взяти за руку будь-кого з учасників, окрім свого сусіда. Не розтуляючи рук, повторити те саме лівими руками.



Тепер усі заплуталися в клубок. Треба розплутати цей клубок, тримаючись за руки. Наприкінці підбиваємо підсумок стосовно того, що відбувалося на тренінгу.

### ***Вправа «Почухати спинку»***

Вправа спрямована на підвищення рівня групової згуртованості.

– Встаньте, будь ласка, в два великі кола так, щоб кожен із вас опинився навпроти учня з іншого – зовнішнього або внутрішнього кола. Тепер я хочу, щоб діти з зовнішнього кола одночасно повернулися направо. А тепер нехай повернуться направо і всі ті, хто стоять у внутрішньому колі. Тепер кожен бачить перед собою спину свого однокласника.

Зараз ми почнемо робити один одному приємний і підбадьорливий масаж. (*назвіть імена двох школярів із різних кіл, що стоять поруч один з одним*). Нехай Олег і Ольга почнуть розтирати долонями плечі тих учнів, що стоять перед ними. Коли Олег і Ольга завершать масаж, ті двоє, зроблять такий самий масаж двом наступним – тим, хто стоїть перед ними. І так далі по колу, поки масаж не «повернеться» до тих, хто його почав.

### ***Заключна частина***

#### ***Рефлексія***

- Згадуємо, які ви виконували вправи?
- Що найбільше сподобалося?
- Що особисто для вас було складно, але ви впоралися?
- Що нового ви дізналися для себе на цьому занятті?
- Якими важливими вміннями потрібно володіти, щоб успішно справлятися з такими завданнями?

### ***Заключна частина.***

#### ***Вправа «Долоньки»***

– Наше заняття ми закінчимо незвичайним рукостисканням.

Діти стоять у колі, і кожен торкається долонею до сусіда зліва і справа. Після того, як усі учні з'єднаються долоньками, діти піднімають руки вгору і опускають їх.

До побачення! Всім дякую.

## **Заняття 5. «Я – розумний»**

*Мета:*

Хід заняття

### ***Розминка***

#### ***Вправа «Злива»***

Ведучий стоїть у колі. Він робить певні рухи і всі їх повторюють. Він повертається до кожного обличчям і лише після цього учень починає повторювати рух, і робить це, аж доки ведучий повернеться по колу і дасть новий рух. Так, один рух – «на зростання», а інший – «на спадання».

Види рухів: перше коло – потирання долонь; друге – ляскання пальцями; третє – плескання по ногах; четверте – плескання по ногах доповнюється притупуванням. Потім знову потирання долонь.



### Основна частина

#### Вправа «Об'єднай слова»

Метою цієї вправи є сприяння розвитку творчого мислення учнів.

Психолог називає пари слів, які не пов'язані між собою за змістом. Діти мають знайти який-небудь зв'язок між ними й об'єднати їх, склавши речення. Наприклад, пара слів: *кіт – аркуш*; речення: *Кіт грався аркушем і порвав його.*

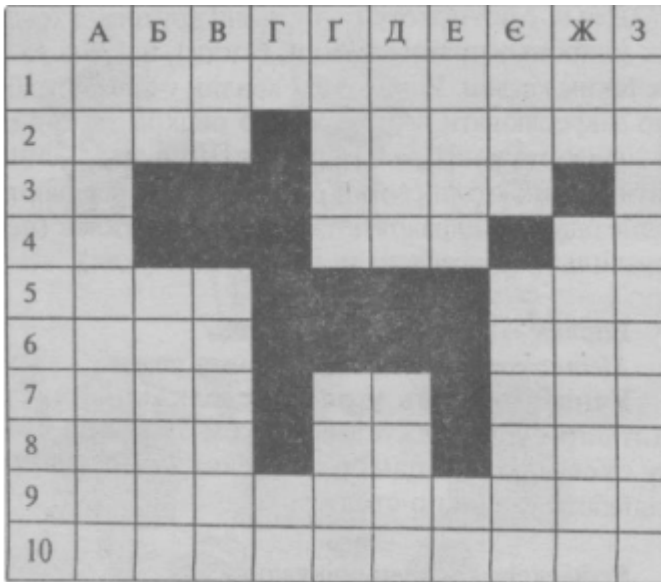
Орієнтовні пари слів:

- машина – груша;
- вікно – малина;
- пластилін – комп'ютер;
- телефон – голуби;
- місто – скеля;
- метро – повітря;
- дзеркало – вода;
- обруч – басейн;
- скло – пісок.

#### Вправа «Чарівні клітинки»

Кожна клітинка позначена буквою по горизонталі та цифрою по вертикалі. Учні необхідно розфарбувати олівцем вказані клітинки, щоб вийшов малюнок.

Г2 Б3 Г3 Г5 В3 Ж3 Б4 В4 Г4 Є4 Г5 Д5 Е5 Г6 І6 Д6 Е6 Г7 Е7 Г8 Е8



#### Вправа «Твої сильні якості»

Усі сідають у коло. Кожен, починаючи з ведучого, по черзі розповідає про свої сильні якості, про те, що він любить і цінує в собі, що дає йому почуття впевненості.



Важливо, щоб чесноти не применшувалися, потрібно уникати будь-яких висловлень про себе в негативному плані (спроби самокритики припиняються). Також діти говорять про гарні якості тієї дитини, яка наступна по колу. Наприкінці ведучий говорить дітям, що в них багато чудових якостей, а також, що вони повинні намагатися, якнайчастіше проявляти ці якості.

### ***Заклучна частина***

#### ***Рефлексія «Дерево дружби»***

Усі учасники тренінгу беруться за руки. Одна людина «дерево». Вона стоїть на місці, а учасник з іншого краю всіх веде по колу, поступово закругляє всіх навколо «дерева».

## **Заняття 6. «Командоутворення»**

*Мета:* сприяння налагодженню дружніх відносин у колективі.

Хід заняття

### ***Розминка***

Психолог вітає дітей.

#### ***Вправа «Поспілкуймося руками»***

– Попрошу всіх встати в коло. Я пропоную всім закрити очі, протягнути руки вперед і знайти на дотик чийсь руки. Спробуйте поспілкуватися руками: привітайтеся руками; поплескайте в долоні один з одним; зігрійте руки один одного.

Рефлексія вправи: Що ви відчули під час виконання цієї вправи?

Ручками ми поспілкувалися, а тепер давайте згадаємо правила спілкування на наших заняттях. Молодці! Правила не лише пам'ятаємо, а й дотримуємося їх.

А тепер пограємо в цікаву гру. Ви готові? Починаємо!

### ***Основна частина***

#### ***Вправа «Доторкнися до кольору»***

За командою ведучого необхідно доторкнутися до певного кольору, причому не можна торкатися цього кольору на собі та на ведучому. Гра «на виліт», тобто хто торкнувся останній – вибуває, однак на тих, хто вибув торкатися кольорів можна.

#### ***Вправа «Пазли»***

– Дорогі діти, розділіться на команди по 5 учасників і кожен отримає пазл. (*здалегідь розрізаний аркуш паперу з яскравою картинкою*). Завдання вашої команди – зібрати картинку, як можна швидше.

Рефлексія вправи: Що вам допомагало і що заважало виконанню завдання?

– Молодці! Ви прекрасно спрацювали у своїй команді. Тепер спробуйте застосувати свій досвід дружньої командної роботи в наступній грі.

#### ***Вправа «Дзеркало»***

*Мета:* формування бажання спілкуватися, бути активним.

Діти розбиваються на пари. Один показує різні вирази обличчя, а інший – повторює. Потім вони міняються ролями.

### ***Заклучна частина***

#### ***Вправа «За що мене любить учитель»***

*Мета:* створення робочої атмосфери, підвищення самооцінки.



Усі діти сидять у колі. Кожен по черзі говорить, за що його любить учитель. Якщо в когось виникають труднощі, допомоги можуть однокласники або психолог.

### **Рефлексія**

- Давайте пригадаємо, які вправи ми сьогодні робили.
- Подумайте і скажіть, чому ви навчилися на цьому занятті.
- Чим ви сьогодні допомогли іншим?
- Вам вдалося домовитися у вашій команді?

### **3.2.2. Тренінгові заняття для учнів 5–6 класів**

(на основі корекційно-розвивальної програми «Позитивне мислення як засіб профілактики аутоагресії підлітків», авт. Полякова Л. В., практик психолог Горлівської ЗОШ І–ІІІ ст. № 84, м. Горлівка, 2013; модифікація – К. А. Андросович)

*Основна мета занять другого модулю програми* – усвідомлення учнями широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації.

#### **Основні завдання:**

- ознайомлення учнів із поняттями «емоції» та «почуття», формами їх переживання;
- зниження емоційного напруження, тривожності;
- формування адекватної самооцінки;
- розвиток комунікативних умінь та навичок.

Тривалість занять: 45–60 хв, що дає змогу використовувати ці заняття не порушуючи освітній процес (класні часи, факультатив, гурток тощо).

#### *Структура занять*

№	Назва заходу	Мета:
1.	<b>Заняття 1. «Здрастуйте, Я- підліток!»</b> Вступне слово. Гра «Знайомство». Гра «Хто я?». Інформаційне повідомлення. Вправа «Каміння». Т-гра для пізнання самого себе. Рефлексія	Ознайомлення учасників з умовами роботи тренінгової групи; виявлення очікувань учасників від тренінгу; ознайомити з віковими особливостями; допомогти осмислити цінність людського життя
2.	<b>Заняття 2. «У пошуках себе»</b> Вступне слово. Вправа «Чарівна рука». Вправа «Мій Всесвіт». Гра «Тростинка на вітрі». Рефлексія	Виявлення своїх внутрішніх потягів, самокорекція вчинків, зниження тривожності
3.	<b>Заняття 3. «Світ емоцій та почуттів»</b> Вступне слово. Вправа «Покажи». Вправа «Пожежа в поїзді». Поради «Контролюємо свої емоції». Вправа «Мій негативний емоційний стан». Рефлексія. Вправа «Побажання»	Ознайомити учнів з поняттями «емоції» та «почуття», формами їх переживання
4.	<b>Заняття 4. «Саморегуляція у соціумі»</b> Вступне слово. Вправа «Мозковий штурм». Вправа «Стисніться в клубок». Вправа «Заспокойте своє тіло». Вправа «Частка». Рефлексія	Навчити переборювати негативні емоційні стани



5. <b>Заняття 5. «Самоставлення як регулятор життєдіяльності людини»</b> Вступне слово. Інформаційне повідомлення. Вправа «Мої позитивні риси». Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую» (індивідуальна робота). Вправа «Я повинен або я вибираю («Я хочу»)». Рефлексія	Ознайомити із шляхами формування адекватної самооцінки як однієї з можливостей самореалізації кожної особистості
6. <b>Заняття 6. «Мої можливості у житті»</b> Вступне слово тренера. Вправа «Символ життя». Вправа «Коло асоціацій». Вправа «Що у нас цікавого в житті?». Вправа «Як розпорядитися своїм життям». Вправа «Куля мрій». Рефлексія заняття	Формувати активне усвідомлення учнями широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

### Заняття 1. «Здрастуйте, Я – підліток!»

**Мета:** ознайомити учасників з умовами роботи тренінгової групи; виявлення очікувань учасників від тренінгу; ознайомити з віковими особливостями, допомогти осмислити цінність людського життя та навчити долати труднощі.

**Обладнання:** картки, кошик із різноманітним камінням, скляна ємність, тест «Мій настрій».

#### Хід заняття

##### **Вступне слово**

– Пропоную ознайомитися з правилами групової тренінгової роботи.

##### *Основні правила й принципи групової роботи*

1. Не винесення обговорюваних питань за межі групи.
2. Критиці підлягає не людина, а її вчинок, до того ж у формі, що не допускає зневаги до особистості.
3. Відвертість.
4. Відкритість новим враженням.
5. Взаємна підтримка.
6. Визнання прав кожного на висловлювання власної думки.
7. У кожного учасника є право сказати «стоп», якщо він не готовий обговорювати свою проблему або думає, що запропонована вправа може його психологічно травмувати.

Після інформування підкреслюється, що основне завдання тренінгу – це пізнати емоційні стани, долати негативні емоції, показати учням переваги позитивного мислення та цінність власної особистості в соціумі.

##### **Гра «Знайомство»**

– Зараз один із вас назве своє повне ім'я та по-батькові. Наше завдання – назвати якомога більше варіантів імені, передаючи завдання по колу. (*вимовляючи ім'я, дивіться на того, кому воно адресоване*).

Учасник ділиться з групою тим, що відчував, коли його називали різними іменами.

- Яке ім'я тобі до вподоби в дружній компанії, яке – в офіційній обстановці?
- Яке з цих імен ти хотів би залишити для звертання в групі?



Завдання повторюється для кожного члена групи.

– Кожен був у центрі уваги. Для кожного власне ім'я приємне. Тепер, звертаючись один до одного, ми будемо починати з імені (*учасники можуть розповісти про те, як їх зазвичай називають рідні*).

Сьогодні на нашому занятті ми поговоримо про дружбу, друзів, а й про себе не будемо забувати. За легендою, багато тисяч років тому семеро мудрих людей Давньої Греції зустрілися в храмі Аполлона в Дельфах і написали на стіні храму «Пізнай самого себе». Що означали ці слова – давні загадки, а як їх розумісте ви? (*відповіді учнів*)

Отже, пізнання самого себе – це вивчення своєї душі, внутрішнього світу, своїх емоцій, відчуттів, сильних і слабких сторін своєї особистості.

### **Основна частина**

#### **Гра «Хто я?»**

Кожен учасник на вказане запитання відповідає десятима словами або словосполученнями, що записуються на картках (*додаток 1 до заняття*)

Щойно ви переконалися в існуванні багатьох способів відповіді на запитання «Хто я?» Хтось вказує на свою приналежність до людського роду – «людина»; хтось пропонує свої соціальні характеристики – «учень», «сестра»; хтось підкреслює найбільш цінні в собі риси – «добра душа», «комп'ютерний геній» тощо. Але майже всі відповідали на запитання – «підліток!» Так хто ж такий підліток? Чим особливий підлітковий вік? (*відповіді учнів*)

#### **Інформаційне повідомлення**

Підлітковий вік (від 10–11 до 12–14 років) – це ціла епоха в житті людини, період суттєвих змін у фізіологічному та психічному розвитку, у соціальному статусі, у формах поведінки.

У психологічній літературі підлітковий вік визначається як критичний, складний, перехідний. Його кризовий характер і складність полягає в різкому дорослішанні, у стрибку з дитинства в іншу вікову фазу, у нове знання. Підліток стикається з раніше невідомими йому суперечностями у взаєминах між людьми, у яких він губиться, він виявляє у собі почуття і потяги, перед якими є беззахисним.

Підліток водночас є тендітним і сильним, вразливим і небезпечним, він однаковою мірою є доступним і добру, і злу. Він легко і довірливо прив'язується, але може раптово обірвати, здавалося би найбільш міцні зв'язки. Він потребує любові, але бере набагато більше ніж віддає.

Відстоюючи свій особистий і фізичний простір, підліток ще не здатен серйозно і з повагою ставитися до автономії інших людей. У сім'ї ця його властивість породжує чимало труднощів для близьких. Підліток егоцентричний і вимагає поваги своєї інтимності: не слухайте його розмов, не розпитуйте про справи, не заважайте спілкуванню з товаришами, не заходьте до його кімнати без дозволу. Проте, він і не припускає, що й інші члени сім'ї також мають право на відпочинок, таємницю, відособленість. Він живе так, що інші повинні присвятити йому своє життя, віддаючи його до останку.

Підліткова дружба є не стійкою саме через те, що підлітку ще недоступне розуміння цінності автономії іншого. У будь-якому конфлікті він вважає себе жертвою, не вміє зрозуміти свою долю вини в розриві чи напруженні взаємин.





Відчуваючи себе іншим (новим і дорослим), підліток вимагає, щоб і дорослі визнавали це. Ставлення підлітків до дорослих є суперечливим: підліток прагне бути незалежним від оцінок і суджень дорослого, від його волі та влади над собою, від контролю і опіки, і водночас підліток потребує дорослого в ролі порадника, старшого товариша, люблячого батька, знаючого учителя.

Чим старшим стає підліток, тим більш болючою є його боротьба з дорослими за свою свободу. Він сам хоче визначати свій спосіб життя, інтереси, форми відпочинку. З віком він стає дедалі більш нетерплячим до авторитарного стилю учителів і батьків, до моралізаторства дорослих, нав'язування підлітку уявлень про те, що йому корисно або шкідливо.

– Ці твердження відповідають дійсності? Пояснить *(відповіді учнів)*

– Так, і саме підлітковий вік – це вік, коли людина здійснює одне з найзначніших відкриттів: відкриває саму себе!

– А чи є в підлітка проблеми? Так! Які?

### ***Вправа «Каміння»***

Подивіться, будь ласка, на кошик. Це не простий кошик – у ньому знаходяться незвичайні камені. Усі вони різної величини, кожен камінь – це ваша проблема. Давайте ж зараз підійду до кожного з вас, і ви оберете собі камінчик з кошику. Подумайте і вирішіть, яка проблема в даний момент для вас найважливіша.

А зараз ми наповнюватимемо цю посудину вашими проблемами. Ваше завдання не лише опустити проблему в посудину, а і назвати її вголос. *(діти кладуть камені в банку і проговорюють свою проблему, наприклад: мене не розуміють батьки; мені хотілося допомогти подрузі кинути палити тощо)*

– І що ж робити з цими проблемами? Нехай висять як вантаж? А чи можна подолати ці проблеми? Хто може допомогти вам? До кого б ви звернулися по допомогу? *(відповіді дітей, наприклад: батьки; учителі; друзі; психолог; міліція; телефон довіри, тощо).*

Життя – це ваша таємниця, проте ви повинні реалізувати себе, свої можливості, свою суть, пройшовши всі етапи, подолавши всі перешкоди. За своє життя людина виконує безліч завдань, але постійно прагне навчитися керувати власним життям та долею. Проте я хочу вас попередити, що це справа складна та тривала, але той, хто має бажання та волю, неодмінно досягне свого.

Сподіваюсь, що наші заняття допоможуть відповісти на багато запитань, що вас цікавлять, але попереджаю: не сподівайтесь, що ви знайдете рецепти на всі випадки життя. Наші заняття – це лише привід, поштовх до самопізнання, самовиховання, самовдосконалення.

Давайте почнемо пізнання себе.

### ***T-гра для пізнання самого себе***

Для проведення гри потрібно мати необхідну кількість бланків (організатор гри готує їх заздалегідь, *додаток 2 до заняття*), на кожному з яких написаний перелік людських якостей – позитивних і негативних. Кожен гравець отримує бланки відповідно до кількості учасників гри (окрім себе), вгорі аркуша друкованими літерами зазначає



ім'я того, кого буде характеризувати, і підкреслює в списку ті риси, які, на його думку, є визначальними для певної особи.

Після заповнення всіх бланків вони роздаються тим учасникам, кого вони стосуються. Перед тим, як читати бланки з характеристикою своєї особи, приготуйтеся до прикрих несподіванок. Це цілком природно. Кожен із нас завжди бачить себе передусім з кращого боку. І коли раптом дізнається, що на нього дивляться дещо по-іншому, не завжди почуває себе добре. Але все одно краще знати все про себе об'єктивно, щоб у майбутньому позбутися небажаних рис і утверджувати в собі ті, які, на думку товаришів, варто розвивати.

Не будьте легковажними стосовно думок про свою особу, особливо там, де вони збігаються. Не звинувачуйте товаришів у лихих намірах. Вони хотіли звернути вашу увагу на речі, про які вголос не завжди варто говорити. Будьте раді, що довідалися, якої думки про вас інші. Характеристики давалися анонімно, отже, ніхто з учасників не знає, як вашу особу оцінили інші.

Все здається зрозумілим і знайомим, але, щоб врахувати всі ці моменти в своєму житті, потрібно багато працювати над собою. Головне, ніколи не треба забувати, що саме ТИ – будівник свого життя, творець власного щастя!

### **Рефлексія**

– Про що ви сьогодні дізналися? Ваші враження.

### **Підбиття підсумків**

Сьогодні було вступне заняття, на якому ми з вами почали вивчати себе. Далі ми будемо продовжувати роботу, отримувати цікаву та корисну для вас інформацію.

## **Заняття 2. «У пошуках себе»**

*Мета:* виявлення своїх внутрішніх потягів, самокорекція вчинків, зниження тривожності.

*Обладнання:* аркуші білі, аркуші кольорового паперу, олівці, маркери.

Хід заняття

### **Вступне слово**

– На минулому занятті ми з вами почали «пізнавати самого себе», але процес самопізнання може мати характер пошуків чорної кішки в темному підвалі. І якщо ви бажаєте її виявити, вам необхідно подолати страх перед темрявою, підвалами, і насамперед – самими чорними кішками. Причому головне – озирнутися в темряві, придивитися, що потребує терпіння та часу.

Отже, почнемо!

### **Основна частина**

#### **Вправа «Чарівна рука»**

Інструкція: на аркуші паперу обводимо свою руку. На пальцях пишемо свої хороші риси, а на долоні – ті, яких хочеться набути.

Після цього кожен учасник прикріплює свій аркуш на дошку, ознайомлює учасників.

Обговорення:



- Які наші найкращі риси?
- Яких рис хочеться набути?

Роздумуючи над головними питаннями заняття, ми продовжимо знайомитися з таємницями світу кожного з нас.

### ***Вправа «Мій Всесвіт»***

Дітям роздають аркуші формату А4. У центрі аркуша потрібно намалювати сонце, а в центрі сонячного кола написати велику букву «Я» (*додаток 3 до заняття*).

Потім від цього «Я» – центру свого всесвіту – треба накреслити лінії до зірок і планет:

- Мій улюблений рід занять...
- Мій улюблений колір...
- Моя улюблена тварина...
- Мій друг...
- Мій улюблений звук...
- Мій улюблений запах...
- Моя улюблена гра...
- Мій улюблений одяг...
- Моя улюблена музика...
- Що я найбільше люблю робити...
- Місце, де я найбільше люблю бувати...
- Мої улюблені герої...
- Я відчуваю в собі здібності до...
- Людина, яку я найбільше поважаю...
- Найкраще я вмюю...
- Я знаю, що зможу...
- Я впевнений у собі, тому що...

Після завершення малюнка учасники ознайомлюються зі світами товаришів. «Зоряна карта» кожного показує, що у всіх багато можливостей, багато того, що робить кожного з нас унікальним, і того, що нас об'єднує. Але з чого все у Всесвіті починається? І який шлях це «воно» проходить? До чого йде? Як іде?

Як ви гадаєте, чи потрібно довіряти людям? Довіра – це допомога чи перешкода в житті?

### ***Гра «Тростинка на вітрі»***

Станьте в коло дуже близько один до одного. Це не звичайне коло, а чарівне. Воно чарівне тому, що діти, які стоять в колі, будуть робити все для того, щоб той, хто стоїть у центрі, пережив дивовижні відчуття. Хто із вас хотів би першим відчути щось незвичайне? Станьте в центр, ноги разом, тримайтеся прямо. Усі інші мають підняти руки на рівні грудей. Коли наш доброволець буде падати у вашу сторону, ви маєте його спіймати і обережно повернути у вихідну позицію. Можливо, він захоче впасти в іншу сторону, і там його також треба спіймати і повернути у вихідну позицію. Причому дуже важливо, щоб учасник у центрі стояв дуже прямо, наче дерев'яний.



Дайте дитині в центрі спробувати вільно падати в різні сторони. У кінці вправи дитина має поділитися своїми враженнями. Потім інші діти стають у центр кола, добре, якщо всі учасники групи мають таку можливість.

*Запитання для обговорення*

- Як ви почували себе у центрі кола?
- Чи могли довіряти колу?
- Кого боялися?
- Що було найважчим?
- Чи пробували закрити очі?
- Що відчували, коли були частиною кола?
- Чи було важко утримувати інших?
- Чи добре ви виконували завдання разом?

**Підбиття підсумків заняття**

Обмін враженнями від заняття. **Рефлексія.**

### Заняття 3. «Світ емоцій та почуттів»

*Мета:* ознайомити учнів з поняттями «емоції» та «почуття», формами їх переживання; вчити дітей контролювати власні емоції.

*Обладнання:* диск із сумною та веселою мелодіями, аркуші А4, олівці, фломастери, ватман.

Хід заняття

**Вступне слово**

*(Лунає музика)*

– Наша зустріч почалася з музики не випадково. Напевно, кожен із нас може пригадати мелодії, від яких нас охопить смуток, або навпаки, захочеться співати чи сміятися. Взагалі, будь-яка подія в житті викликає в нас певні почуття та емоції, не залишає нас байдужими. Сьогодні ми поговоримо про те, які бувають почуття, емоції; як розпізнати емоційний стан людини за її зовнішнім виглядом; чи потрібно контролювати наші почуття та як це можна зробити.

Хочеться розповісти вам історію, яка відбулася з 13-річною дівчинкою. Була ця дівчинка вразливою, тонко все відчувала та писала вірші.

«У моїй державі – Квітень

Люди будують повітряні замки.

У моїй державі – Квітень

Здивованими дивляться очима...»

Ця дівчина з раннього дитинства була прикута до ліжка. Поліомієліт паралізував ногу та хребет. Але вона не втратила юного запалу та бажання жити... Вона нібито жила за всіх дітей, пильно стежила за ними, переживала все, що відбувалося. Свої обмежені можливості вона компенсувала загостреною чутливістю та емоційністю.

Одного разу, захоплена нестямною пристрастю злетіти до своїх повітряних замків, вона підвелася і пішла... Лікарі не могли пояснити цей феномен – в її коліні був



повністю атрофований нерв. А дівчина все одно рухалася! Незабаром вона відмовилася від милиць. Сьогодні вона – Інна Лісова – художниця, яка живе в Києві, пише чудові картини.

Ось наскільки сильними можуть бути емоції та почуття.

### ***Основна частина***

Емоції подібні до вітерця, який буває легким, ніжним, ледь помітним, але інколи може перерости в страшну бурю, що змітає та руйнує все на своєму шляху. Можливо це порівняння допоможе зрозуміти, що таке емоції. У перекладі з латини слово «емоції» означає «хвилювати», «потрясати».

Емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання життєвого змісту явищ і ситуацій, що зумовлене відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта (А. Петровський).

### ***Обговорення***

Пригадайте себе, коли ви буваєте веселі чи сумні, роздратовані або ж навпаки – лагідні та спокійні.

Усе це – ваші емоції. Вони виявляють (у формі різних переживань) ставлення людини до різних життєвих ситуацій, подій та їхню значущість для неї.

Емоції відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Вони допомагають їй пристосовуватися до навколишнього середовища, встановлювати контакти з людьми, виявляти власні якості та риси характеру, розуміти почуття та поведінку інших людей.

Емоції людини різноманітні. Кожна з них має своє забарвлення, тому їх поділяють на:

- позитивні: задоволення, радість тощо;
- невизначені (або нейтральні): розгубленість, байдужість тощо;
- негативні: гнів, горе тощо.

З емоціями пов'язане все наше життя, адже їх людина відчуває вже від народження.

Емоційні переживання в дитинстві формують характер, впливають на розвиток розумових здібностей дитини, її поведінку.

Чим більш багатою є палітра емоційних станів людини, тим більш розвиненою, цікавою особистістю вона є. Емоції можуть бути тривалими, що сприяє розвитку почуттів і настрою людини.

### ***Вправа «Покажи»***

Учні по черзі зображують емоції, коли вони дуже сердиті, замріяні, щасливі, стурбовані, пустотливі, агресивні тощо.

Далі відбувається обговорення.

### ***Вправа «Пожежа в поїзді»***

Учням на листочках зазначено, кого потрібно зобразити (інтелігента, модну дівчину, бабусю, репера) і показати їхні дії в ситуації «Пожежа в поїзді». Четверо людей сидять у купе, раптом – чути запах диму. Реакція кожного.

### ***Поради «Контролюємо свої емоції»***

Емоції, почуття не виникають самі по собі. Вони завжди мають причину. Ми можемо навчитися розуміти витоки наших почуттів, емоцій, настрою та вміти контролювати їх.



Часто буває так, що наші емоційні переживання швидко змінюються. Згадайте, чи було у вас, так, що ви прийшли в школу в доброму гуморі, а за хвилину трапляється щось і повністю псує настрій. Іноді навіть важко відповісти, чому. Усе залежить від того, що стало причиною погіршення настрою. Наприклад, ви прийшли до школи і пригадали, що не виконали домашнє завдання з математики, за що можете отримати негативну оцінку. Звідси – емоційний спад.

Ось декілька порад, які навчать вас розуміти та контролювати власні емоції:

- намагайтеся не зациклюватися на негативних емоціях, спробуйте «перемкнути» свої думки на інші справи;
- якщо ви дуже знервовані, відчуваєте провину, сором тощо, то спробуйте знайти причини цього стану та помірковано розібратися в них;
- якщо у вас поганий настрій, то зверніться по допомогу до друзів, батьків або близьких, не тримайте в собі негативні почуття;
- якщо вас все ж переповнюють негативні емоції і ви не знаєте, як їх позбутися, то спробуйте пожартувати над собою, скажіть собі: «Це не варте здоров'я».

### ***Вправа «Мій негативний емоційний стан»***

Учні на аркуші формату А4 малюють себе в негативному емоційному стані (агресивність, розлюченість, роздратованість, заздрощі тощо.)

Чи подобається ви собі? Якщо ні, то можете розірвати свій портрет, покласти на край парти. Нехай цей жест буде символом того, що ви будете намагатися більше не повертатися до таких негативних емоційних станів.

### ***Бесіда з учнями***

Людина, яка постійно відчуває негативні емоції, може тяжко захворіти. Погіршуються її відносини з оточенням. Постійне переважання негативних емоцій проковує негативні думки. Їхні реакції на організм, досить різноманітні: зміна частоти серцевих скорочень, кров'яного тиску, темпу дихання, температури шкіри (холонуть руки чи кидає в жар), потовиділення (долоні стають вологими чи надто сухими), зміна діаметра зіниць (розширені від здивування чи звужені від гніву), секреції слини (сухість у роті чи повно слини), розлад системи травлення тощо. Однак про емоційні реакції можна говорити лише стосовно певної ситуації. Так, розлад системи травлення може бути результатом хвороби або ж реакцією людини на почуття страху.

Науково доведено, що позитивні емоції – це важливий фактор здоров'я і довголіття. Радість стимулює роботу серцевих м'язів, дихання стає більш глибоким і частим, розширюються кровоносні судини, з'являється рум'янець, покращується м'язова активність. Радість молодить. І дитина, і дорослий стають більш працездатними, легше переборюють труднощі, виявляють більшу увагу один до одного, стають добрішими, більш відвертими.

### ***Групова робота***

Учні виконують спільний малюнок на великому аркуші, зображуючи лише позитивні емоції та почуття.

### ***Підбиття підсумків заняття***

Емоції, почуття забарвлюють наше життя світлими й темними кольорами. Вони дають нам змогу радіти, дарувати радість іншим і сприймати її, любити і ненавидіти, страждати і співпереживати.



**Рефлексія.** Обмін враженнями від заняття.

**Вправа «Побажання»**

Учні бажають щось один одному невербально.

**Заняття 4. «Саморегуляція в соціумі»**

**Мета:** навчити переборювати негативні емоційні стани для успішного існування в соціумі.

**Обладнання:** текст вправ для зняття стресу та покращення настрою»

Хід заняття

**Вступне слово**

– Що ви знаєте про поняття «стрес»? Чи може бути стрес позитивним? У яких випадках стрес буває конструктивним, а в яких – деструктивним? На сьогоднішній зустрічі ми з вами спробуємо навчитися спрямовувати стрес у конструктивне русло.

Жити та працювати чи навчатися взагалі без стресу неможливо, а й шкідливо. Під дією негативних факторів включаються захисні механізми організму, які ми повинні навчитися направляти в конструктивне русло. Саме цій проблемі ми присвятимо наше заняття.

**Основна частина**

У стимулах, що викликають стрес, психічне рішення превалює над тілесним. Якщо стрес може бути і корисним, і руйнівним, то чому ми не можемо нівелювати руйнівну складову й підсилувати конструктивну складову? Людина як істота розумна здатна до таких видозмін. Її лише необхідно озброїти знаннями, механізмами про те, як ефективно це зробити. Зміни ставлення до речей, що хвилюють тебе, і ти убезпечиш себе від них – навчає нас мудрець. Спочатку варто сформуувати позитивний настрій і почуття відносно стресора.

Під саморегуляцією в психології визначають здатність людини довільно управляти власною діяльністю: планувати; ставити перед собою цілі й обирати адекватні методи їх досягнення; здійснювати вибір рішення, контроль та оцінку результатів власних дій. Також психічна регуляція дає змогу людині долати інформаційну невизначеність.

**Вправа «Мозковий штурм»**

Вправа передбачає проведення «мозкового штурму» і створення загальної скарбнички прийомів подолання негативних переживань. Учні висловлюються, а на дошці складається перелік прийомів.

Звернення до учнів із запитанням: часом, помічали вони, як висловлює їхнє тіло різні стани та почуття, яка поза, які рухи характерні для них, коли вони здивовані, зраділі, стривожені, стомлені, роздратовані чи відчують прилив сил; помічали, що є й зворотна залежність: поза, хода, вираз обличчя впливають на стан людини.

**Вправа «Стисніться в клубок»**

1. Втягніть голову в плечі. Напружте кисті та пальці рук. Опустіть обличчя. Закрийте очі і, зберігаючи напругу м'язів, залишайтеся в цьому положенні впродовж 1–2 хв, звертаючи увагу на ті думки, почуття, спогади, уявлення, які у вас виникають. Після цього встаньте. Зробіть декілька великих рухів, потягніться, декілька разів глибоко вдихніть. Запамятайте, які думки, почуття, відчуття виникли у вас, коли ви сиділи, зіщулившись в клубок.



2. Тепер сядьте, розвалившись в стільці. Спина спирається об спинку стільця. Шия та плечі вільно розслаблені. Руки спокійно лежать на колінах. Кісті розслаблені. Коліна злегка розставлені. Ноги витягнуті або злегка зігнуті. Залишайтеся в такому положенні 1–2 хвилини.

3. Потім встаньте, зробіть декілька різких рухів. Декілька разів глибоко вдихніть. Запам'ятайте, які думки, почуття, спогади, образи виникли у вас, коли ви сиділи в цій позі.

*Запитання до учнів.* Порівняйте свої переживання і уявлення в кожній із цих поз. Чи помітили ви відмінність у змісті своїх думок і образів у різних позах?

Чим сильніше людину захопили проблеми, тим більше навантаження вона відчуває. Нервове напруження, постійна втома. Техніки релаксації (розслаблення) допомагають людині, фізіологічно пристосованій до виживання в хащах, прожити краще життя в умовах цивілізації.

Релаксація – це метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного чи психічного напруження.

Як впливає релаксація на організм людини? Учені вимірювали пульс, тиск, біоелектричні коливання, пов'язані з активністю мозку (електроенцефалограма), рівень поглинання кисню, а також вуглекислого газу, який виділяє людина, а також рівень молочної кислоти в крові.

Після релаксації в досліджуваних пульс і тиск знижується, збільшується кількість а-хвиль, на 16 % зменшується рівень кисню, також знижується рівень вуглекислого газу та молочної кислоти в крові.

Якщо у вас немає можливості порубати дрова або досхочу пограти в теніс, то виходом може стати аутотренінг («тренування самого себе»).

Це заняття потребує певної підготовки та постійних тренувань. Тим, хто хоче отримати все «тут і зараз», варто згадати давню притчу: «До мудрої людини прийшов голодний. Якщо б мудрий старець дав йому шмат риби, то наступного дня голодний прийшов би знов. Мудрий, знаючи це, навчив його ловити рибу».

### ***Вправа «Заспокойте своє тіло»***

Необхідно викликати напруження м'язів, а потім – на контрасті – розслаблення і відчуття теплоти. Спочатку з усіх сил напружте всі м'язи. Стисніть кисті, напружте руки, ноги, м'язи живота. Стисніть зуби, напружте обличчя, напружте всі м'язи. Потім розтисніть зуби та розслабте всі м'язи наскільки це можливо. Коли ви зробите це, зверніть увагу на відмінність у відчуттях. Виконайте все це три рази. Тепер, починаючи зі ступні та просуваючись до голови, концентруйтеся на кожній частині тіла, вселяючи собі, що вони наповнюються теплом і розслабляються. У процесі потрібно проговорювати: «Мої пальці ніг (ступні, ноги, стегна) теплі і розслаблені». Проробляти це послідовно для кожної частини тіла.

Продовжуйте черзі розслабляти кожну частину тіла. Після того, як ви розслабили голову, необхідно закінчити вправу, кажучи собі: «Зараз я абсолютно спокійний, розслаблений, повністю готовий до того, що відбудеться».





### **Вправа «Частка»**

Сядьте зручно, розслабтеся (ви вже знаєте, що для цього потрібно), закрийте очі і, слухаючи мій голос, створюйте свої внутрішні образи.

Уявіть, що в самому центрі вашого ества є маленька частинка, яка є спокійною і щасливою (*пауза*). Не порушена страхами і турботами про майбутнє, вона перебуває там в оточенні світла, тепла і щастя. До неї не можна дістатися, до неї не можна доторкнутися (*пауза*). Якщо ви побажаєте, то її можна представити у вигляді такого собі образу – язичка полум'я, дорогоцінного каміння чи спокійного озера з гладкою поверхнею (*пауза*). Переповнена глибоким умиротворенням і радістю, спокоєм, вона, ця дорогоцінна частка, знаходиться в повній безпеці. Вона там – глибоко в нас. Уявіть тепер, що це полум'я, цей дорогоцінний камінь чи озеро, що знаходяться глибоко, в самому центрі, у самому ядрі вас, – ви самі (*пауза 20 секунд*).

Запам'ятайте це відчуття. Тепер глибоко зітхніть, повільно відкрийте очі, і повертайтеся у реальне життя.

### **Підбиття підсумків**

#### **Рефлексія**

### **Заняття 5. «Самоставлення як регулятор життєдіяльності людини»**

*Мета:* ознайомити зі способами формування адекватної самооцінки як однієї з можливостей самореалізації особистості.

*Обладнання:* аркуші, фломастери.

Хід заняття

#### **Вступне слово**

Сьогодні ми поговоримо про те, з чого складається самоставлення, про значення самоповаги і про те, як набути впевненості в собі.

#### **Основна частина**

##### **Інформаційне повідомлення**

Ставлення до себе входить до «Я-концепції». Самоставлення – це переживання, відносно стійке почуття, що пронизує самосприйняття і «Я-образ». Є різні форми уявлень про себе, які поділяються за сферами виявів життєдіяльності людини:

*Я-соціальне*

*Я-ідеальне*

*Я в минулому*

- духовне
- реальне
- в майбутньому
- фізичне
- інтимне

Самоставлення, так само як «Я-концепція», є складним утворенням.

Воно охоплює:

- глобальне почуття «за» і «проти» самого себе;
- самоповагу;



- аутосимпатію або схильність до самозвинувачення;
- самоінтерес;
- очікуване ставлення інших;
- почуття власної значущості.

Ставлення до себе впливає на всі сфери нашого життя. Люди, які оцінюють себе позитивно, впевнені та спокійні, випромінюють задоволення. Вони не потребують похвал і заохочень, тому що знають собі ціну. Вони здатні віддавати і отримувати все найкраще.

*Запитання до учнів:*

- Яке значення має самоповага в житті людини?

Позитивне самоставлення називають самоповагою, це позитивна самооцінка, почуття власної гідності. Якщо самооцінка показує, як людина оцінює себе за деякими окремими рисами, то самоповага виражає узагальнену самооцінку.

Відома формула У. Джеймса відображає залежність самоповаги людини від рівня її домагань і реальних досягнень.

*Рівень домагань* – один із компонентів особистості, що характеризує установку людини, її очікування щодо своїх досягнень, статусу в суспільстві. Чим вищі домагання, тим більшими мають бути успіхи, щоб людина почувалася задоволеною:

Успіхи + Самоповага = Рівень домагань

Тобто, якщо людина розраховувала на значні успіхи, то немає причини радіти малим досягненням, а якщо успіх неочікуваний, то нічого сумувати. Чим більшого успіху домагається людина у важливій для неї сфері, тим більше вона поважає саму себе. Однак, якщо її домагання дуже великі, то закономірно, що самоповага досягається лише дуже великими успіхами.

Сьогодні ми спробуємо зробити крок до підвищення рівня позитивного самоставлення, тобто самоповаги, виконаємо декілька вправ, спрямованих на це.

### ***Вправа «Мої позитивні риси»***

Одним зі способів прийняття себе є поглиблення усвідомлення власного «Я». Кожна людина має позитивні риси, саме на яких ґрунтується спілкування з іншими. Іноді людина навіть не усвідомлює того найкращого, що в неї закладено. Якщо ти з'ясуєш це, то зможеш збільшити самоповагу та поглибити сприйняття себе іншими людьми. Метою вправи є зміцнення віри в себе.

Спочатку пригадайте, що ви робите добре, чим пишаєтеся, згадайте свої успіхи в минулому. Запишіть: «Мої досягнення – це ...»

А тепер об'єднайтеся в пари. Кожен по черзі має розповісти про свої успіхи. Після цього поміркуйте з партнером над тим, які саме чесноти сприяли твоєму досягненню успіху. Запишіть: «Мої найкращі риси – це ...»

Тепер кожен читає і називає свої позитивні риси, а потім запитує у всіх: «Які ще чесноти ви в мені помітили?», «Що заважає мені використовувати свої позитивні риси?» Запишіть: «Перешкоди у використанні моїх позитивних рис – це ...».

### ***Вправа «Хочу. Мушу. Вирішую»*** (індивідуальна робота)

Напишіть 10 або більше речень, які б починалися зі слів «Я хочу...» Аналогічно з



реченнями «Я мушу...», «Я повинен...» (час роботи – 5 хв).

А тепер напишіть про самостійні рішення, які приймаєте «тут і тепер».

Обговорення: Хто бажає, має можливість поділитися своїми враженнями від виконання цієї вправи:

- яка її частина була легшою, яка – важчою;
- у якій частині міститься більше речень;
- чи були теми і справи, що згадувалися у декількох реченнях;
- які висновки зроблено.

### ***Вправа «Я повинен або я вибираю («Я хочу»)»***

Об'єднайтеся в пари. Подивіться у свій список «Я мушу» і подумайте, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося на «Я хочу» так, щоб вам справді хотілося виконати свої обов'язки.

### ***Підбиття підсумків заняття***

#### ***Рефлексія***

Учні висловлюють враження від проведених вправ та отриманих результатів, визначають ступінь власного задоволення від участі в занятті.

## **Заняття 6. «Мої можливості у житті»**

*Мета:* сформулювати усвідомлення учнями цінності життя, широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації.

*Обладнання:* невеличка свічка, сині та рожеві папірці за кількістю дітей, клей, два аркуші ватману; фломастери, кольорові олівці, кольоровий папір, надувні кульки за кількістю учнів.

Хід заняття

### ***Вступне слово***

– Сьогодні ми поговоримо про життя, наші здібності та можливості й вибір, який нам доводиться робити в житті.

Життя... Воно прекрасне. І творить його людина. Але життя прожити – не поле перейти. Щасливий той, хто лічить зорі в небі. Щасливий тому, що має свою зорю, яка світить йому все життя.

Згадаємо відомі слова В. Маяковського «...Послухайте, якщо зірки запалюють, значить це комусь потрібно». Так, справді потрібно. Піднесіть, будь ласка, руку, хто ніколи не бачив зоряного неба?

Таких серед нас немає. І, мабуть, не знайдеться жодної людини, яка б не любила дивитися в зоряне небо. Існує повір'я, що коли народжується людина, у небі спалахує зірка. Також, вдивляючись у високе зоряне небо, ви, можливо, намагаетесь відшукати там себе, інколи навіть не усвідомлюючи, що зі своїм народженням кожен отримує безцінний дар – життя.

### ***Основна частина***

#### ***Вправа «Символ життя»***

*(Запалюють свічку, яку передають з руку руки з коментарем.)*

- Уявіть, що ця запалена свічка – це наше життя. Потримайте її у своїх руках, пере-



дайте тому, хто поруч із вами. Проаналізуйте свої відчуття.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчули, коли тримали свічку в своїх руках?
- Чи хотілося вам її віддати?
- Чи виникав страх, що свічка згасне?

*(Після закінченні вправи бажано зробити висновок: «Коли свічка знаходилася у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне. Так само лише вам вирішувати, яким буде ваше життя»)*

#### **Вправа «Коло асоціацій»**

На дошці прикріплюють плакат (додаток 4 до заняття).

– Скажіть, які асоціації виникають у вас зі словом «життя»? Ви будете висловлювати свої думки, а я запишу це на променях нашого сонця. *(Пропозиції можуть бути такі: добро, любов, діти)*

Звідси випливає, що життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.

#### **Вправа «Символ життя»**

Сьогодні ми вже використали один символ життя – це свічка, яка горить. Я пропоную вам зробити чи зобразити свій символ.

Ви зараз об'єднаєтеся у дві команди: ті, хто витяг рожевий папірець, підходять до правого столу, а ті, хто витяг синій папірець, – до столу, що стоїть ліворуч. У вас буде 10 хв для того, щоб ви командами продумали й створили свої символи життя. Виконавши завдання, один представник із кожної команди має презентувати роботу команди.

#### **Вправа «Що у нас цікавого в житті?»**

На дошці висить плакат з малюнком дерева (додаток 5 до заняття)

– Як ви гадаєте, які найважливіші речі існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси. *(Діти висловлюють свої думки, а вчитель записує це на кроні дерева. Це можуть бути такі слова: сім'я, навчання, друзі.)* Така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна коренева система – наші здібності й можливості. На вашу думку, що потрібно для того, щоб реалізувати наші інтереси, бажання. *(Діти промовляють, а вчитель записує на корінні. Наприклад: знання, кохання, гроші.)*

Тепер ви самі можете побачити, що одного без іншого не може бути, що роль нас самих у житті нашого дерева дуже велика і що наші можливості багато в чому залежать від наших виборів і нашої поведінки.

#### **Вправа «Як розпорядитися своїм життям»**

Зараз давайте зіграємо в гру. Вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання: «Як розпорядитися своїм життям?» *(Роздають по 10 папірців кожному учню.)*

Напишіть на кожному папірці своє ім'я. Протягом наступних декількох хвилин ці 10 папірців будуть уособлювати вас і гратимуть роль символічних грошей, тобто засобу, за який можна купити певний товар. Через хвилину перед кожним постане вибір: витратити чи заощадити свої папірці, тобто себе самого, частину себе. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари одночасно, лише щось одне або нічого. Зрозуміло, що коли у вас закінчаться



папірці, вже нічого не можна буде купити.

Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж уже виставлено наступну пару. *(Пропонується «товар», який написаний на окремих аркушах. Ціна кожного товару вказується в кількості папірців, які треба віддати за нього покупцю – додаток б до заняття).*

Наші торги завершено, роздивіться ще раз свої покупки і скажіть:

- Яка покупка подобається вам понад усе?
- Чи шкодуєте ви, що не зробили якусь покупку?
- Чи хотілося б вам поміняти деякі правила гри?

Після обговорення психолог доходить висновку: правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте в минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості будуть у вас через тиждень або рік. Вам завжди бракуватиме часу, варіантів вибору, грошей, можливостей тощо. Ви повинні будете платити за кожен свій вибір у житті – і часто ця плата буде перевищувати ваші сподівання.

### ***Підбиття підсумків заняття***

#### ***Вправа «Куля мрій»***

Усі ми любимо мріяти, незважаючи ні на що. І всі ми хочемо, щоб наші мрії здійснювалися. *(Психолог підкидає різнокольорові повітряні кульки і пояснює.)* Піймайте кожен свою кульку мрії та намалюйте або напишіть свою мрію на ній, користуючись маркерами чи фломастерами *(Учні виконують.)*

Давайте об'єднаємо всі кульки ваших мрій в один великий оберемок. Нехай ваші побажання здійсняться!

#### ***Рефлексія***

– Дякую всім за участь у нашій годині спілкування. Сприймайте своє життя як велику цінність, даровану вам Богом! До побачення!



### Список використаних джерел до блоку занять

1. *Анн Л. Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2007.
2. *Аракелова Г. Г.* Учителям и родителям о психологии подростков. М., 1988.
3. *Грецов А. Г.* Тренинг общения для подростков. СПб.: Питер, 2005.
4. *Джэйот Х. Дж.* Между родителем и подростком: пер. с англ. М., 2000.
5. Дитина у кризовому соціумі: як її розуміти і виховувати / упоряд. Л. Шелестова. Київ : Ред. загальнопед. газ., 2004. (Бібліотека «Шкільного світу»).
6. Заняття психолога з підлітками. Київ: Шк. світ, 2007. (Бібліотека «Шкільного світу»).
7. *Исумнов С. А.* Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. М.: Изд-во Института психотерапии, 2000.
8. *Кривцова С. В.* Навыки жизни: в согласии с собой и миром. М., 2002.
9. *Кривцова С. В., Мухаматулина Е. А.* Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. М.: Генезис, 1997. 192 с.
10. *Козлов Н. И.* Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
11. Игры для души. Сорок удивительных способов обрести гармонию и радость в напряженном мире: пер. с англ. Київ, 2003.
12. *Леви В. Л.* Не только депрессия: охота за настроением. М.: Торобоан, 2007. (Серия «Конкретная психология»).
13. Мир позитива. 2008–2010. № 1–15.
14. *Правдина Н.* Я привлекаю любовь и счастье: Новый эффективный метод создания гармоничной и радостной жизни для себя и своих близких. СПб.: Невский проспект, 2003.
15. Психология современного подростка / под ред. проф. Л. А. Регуш. СПб.: Речь, 2005.
16. Психопрофілактика / Упоряд. Т. Гончаренко. Київ: Редакції загально педагогічних газет, 2003. (Бібліотека «Шкільного світу»).
17. *Мазуровська О. В.* Ризикована сексуальна поведінка молоді. *Шкільному психологу усе для роботи.* 2010. № 5 (17).
18. Самооцінка учня / упоряд.: С. Максименко, Н. Шевченко, О. Плавник. Київ: Плавник, 2004. 112 с. (Психол. інструментарій).
19. *Свияш А., Свияш Ю.* Улыбнись, пока не поздно!: Позитивная психология для повседневной жизни. М.: АСТ, 2003.
20. *Середюк Г. М.* Педагогічний пошук класного керівника. 2-ге вид., доп. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008.
21. Суицидология: прошлое и настоящее: сб. статей / сост. А. Н. Моховиков. М., 2001.
22. *Федорчук В. М.* Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 240 с.
23. *Фенстерхзм Р., Бэйер Дж.* Не говори «да», если хочешь сказать «нет». М.: Вече, АСТ, 1999. 400 с.



24. Франкл В. Человек в поисках смысла. М., 1990.
25. Шавровська Н., Гончаренко О. Суїцид як соціально-психологічний феномен. Київ: Редакції загальнопед. газет, 2003.
26. Шульга В. Корекція вчинків підлітка: тренінг. Київ: Шк. світ, 2007. (Бібліотека «Шкільного світу»).
27. URL: <http://www.positive-spirit.ru/>.
28. URL: [www.newtomorrow.ru/pozitiv\\_think.php](http://www.newtomorrow.ru/pozitiv_think.php).
29. URL: <http://www.mirpozitiva.ru/>.
30. URL: <http://maxthegreatest.com/pozitivnoe-myshlenie-isskusstvo-myslit-pozitivno/>.



### ДОДАТКИ до блоку занять

*Додаток 1*

Вправа «Хто Я?»

Вправа «Хто Я?»

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Вправа «Хто Я?»

Вправа «Хто Я?»

1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Вправа «Хто Я?»

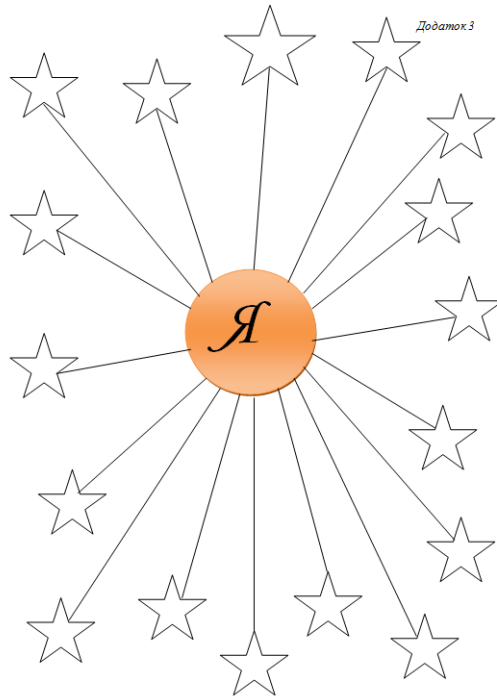
Вправа «Хто Я?»

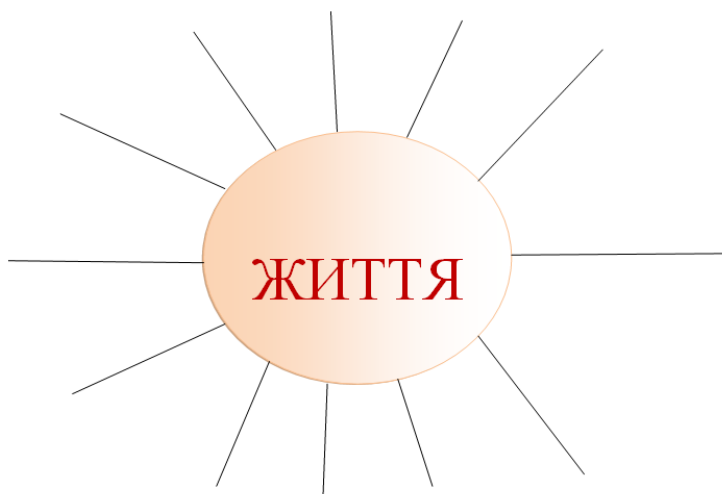
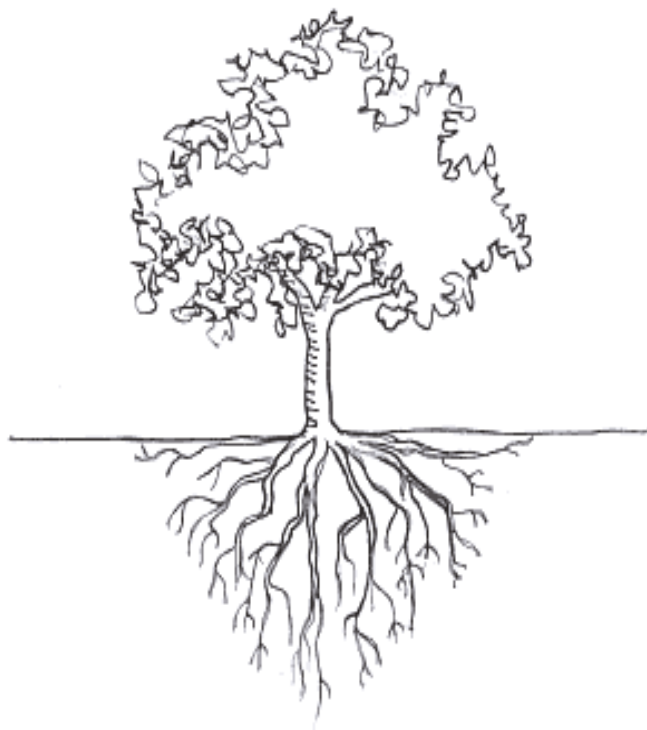
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10





1. Агресивність.
2. Активність.
3. Амбітність.
4. Аналітичний склад розуму.
5. Атлетичність.
6. Безжурність.
7. Безтурботність.
8. Бадьорість.
9. Швидкість мислення.
10. Великодушність.
11. Віра у себе.
12. Вірність.
13. Сприйнятливість.
14. Запальність.
15. Високі моральні риси.
16. Готовність до дії.
17. Демократичність.
18. Дисциплінованість.
19. Доброта.
20. Довірливість.
21. Дух суперництва.
22. Єхидство.
23. Жадібність.
24. Манірність.
25. Жіночність.
26. Живість.
27. Життєрадісність.
28. Турбота.
29. Задумливість.
30. Сором'язливість.
31. Зрілість.
32. Імпульсивність.
33. Індивідуалізм.
34. Інфантильність.
35. Щирість.
36. Досвідченість.
37. Консервативність.
38. Культурність.
39. Лівь.
40. Любов до дітей.
41. Дотримання моди.
42. Мужність.
43. М'якість.
44. Надійність.
45. Наявність власної думки.
46. Наполегливість.
47. Напруженість.
48. Ніжність.
49. Незалежність.
50. Неприйняття грубості.
51. Незвичайність.
52. Неорганізованість.
53. Непостійність.
54. Непрактичність.
55. Непередбачуваність.
56. Товариська.
57. Жвавість.
58. Оптимізм.
59. Досвідченість.
60. Грунтовність.
61. Відкритість.
62. Чарівність.
63. Квюлість на похвалу.
64. Привабливість.
65. Прихильність.
66. Прямота.
67. Пунктуальність.
68. Розвинена інтуїція.
69. Розвинена фантазія.
70. Розслабленість.
71. Ревнивість.
72. Різкість.
73. Самовпевненість.
74. Світськість.
75. Серйозність.
76. Сила.
77. Сильний характер.
78. Схильність до влади.
79. Схильність до домінування.
80. Схильність до ідеалізму.
81. Схильність до володіння.
82. Схильність до змін.
83. Схильність до ризику.
84. Скромність.
85. Складність темпераменту.
86. Стівчуття.
87. Здатність до лідерства.
88. Здатність відстоювати свою думку.
89. Здатність співпереживати.
90. Тактовність.
91. Теплоота.
92. Терплячість.
93. Терпимість.
94. Манера тихо говорити.
95. Працьовитість.
96. Поважність.
97. Розум.
98. Вміння розраховувати лише на себе.
99. Вміння розуміти оточуючих.
100. Вміння розуміти жарти.
101. Вміння працювати.
102. Вміння розважити.
103. Уміння співчувати.
104. Вміння змусити людину змінити свою думку.
105. Вміння йти на компроміс.
106. Помірність.
107. Завзятість.
108. Впертість.
109. Хитрість.
110. Чесність.
111. Чистота.
112. Почуття відповідальності.
113. Почуття гумору.
114. Широта кругозору.
115. Егоїстичність.
116. Екстравагантність.
117. Енергійність.
118. Яскравість.







- 1)
  - чудова квартира (1 папірець);
  - новий автомобіль на вибір (1 папірець);
- 2)
  - повністю оплачена поїздка на канікули (терміном на один місяць) у будь-яку країну світу разом з другом (2 папірці);
  - повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися просто сьогодні, обов'язково одружиться з тобою в недалекому майбутньому (2 папірці);
- 3)
  - стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на два роки (1 папірець);
  - мати одного справжнього друга (2 папірці);
- 4)
  - закінчити престижний університет (2 папірці);
  - заснувати прибуткову компанію (2 папірці);
- 5)
  - мати здорову сім'ю (3 папірці);
  - здобути всесвітню славу (3 папірці);

(Після завершення вибору з цієї пари оголосити: тим, хто обрав сім'ю, повертають 2 папірці назад як винагороду.)
- 6)
  - можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець);
  - відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці);
- 7)
  - п'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці);
  - любов та повага людей, що є для тебе найдорожчими (2 папірці);

(Ті, хто обрав п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець (за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку).)
- 8)
  - чиста совість (2 папірці);
  - здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці);
- 9)
  - створити диво для того, кого любиш (2 папірці);
  - можливість прожити заново (або повторити) одну дію з власного життя (2 папірці);
- 10)
  - сім додаткових років життя (3 папірці);
  - безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

**3.2.3. Тренінгові заняття для учнів 9–10 класів**

(на основі програми «Обираємо своє майбутнє», авт.: Локатир О. М., практик психолог, Долинський міжшкільний НВК, м. Долина, Івано-Франківська область; модифікація – К. А. Андросович)

Основна мета занять третього модулю програми – формування свідомого ставлення до вибору майбутньої професії.

**Основні завдання:**

- формування в учнів активної життєвої позиції;
- орієнтування у світі професій;
- аналіз здібностей і нахилів учнів і формування навичок зіставлення їх із вимогами певних професій;
- сприяння професійному самовизначенню;
- розвиток навичок самоактуалізації та відповідального ставлення до свого життя;
- формування розуміння того, що лише від них залежить, наскільки комфортно вони будуть почуватися в житті;
- формування цілісної та гармонійної особистості.

Подані заняття рекомендовані для учнів 9–10 класів, триватимуть 12 годин (6 занять по 2 год).

Кількість учасників у групі до 18 осіб.

*Структура занять*

№	Назва заходу	Мета:
1.	<b>Заняття 1. «Самопізнання»</b> Вступне слово. Самодіагностика «Сходинки». Інформаційне повідомлення. Вправа «Мій портрет у променях сонця». Притча про двох верблюдів. Робота в групах	Ввести дітей у тренінгові групи, розкрити поняття самооцінки, виявити рівень самооцінки кожної дитини та працювати над корекцією самооцінки
2.	<b>Заняття 2. Повага до себе й інших</b> Інформаційне повідомлення «Самопізнання». Вправа «Жебрацької долі та арештантської неволі не зарікайся ніколи». Вправа «Бінго». Вправа «16 правил успіху». Обговорення. Підсумок	Сприяти формуванню активної життєвої позиції, вихованню толерантності, взаємоповаги
3.	<b>Заняття 3. Спілкування</b> Вправа «Самопрезентація». Вправа «Одно- і двосторонні комунікації». Інформаційне повідомлення. Діагностична робота. Тест «Ваш психологічний тип». Вправа «Ліричний відступ». Вправа «Мозковий штурм». Підбиття. Вправа «Ключове слово»	Розвивати комунікативні навички, досліджувати особисті навички спілкування, формувати вміння цілеспрямованого розвитку
4.	<b>Заняття 4. Тип темпераменту</b> Привітання. Вправа «Асоціація». Інформаційне повідомлення «Темперамент». Діагностична робота. Тест на темперамент Айзенка. Вправа «Чарівний ярмарок». Мозковий штурм. Вправа «Три ключові слова». Рефлексія	Пізнати особливості свого темпераменту, розвивати вміння критично мислити, вчитися приймати себе такими, якими є і розуміти що і навіщо потрібно змінювати в собі

*продовження таблиці*

5.	<b>Заняття 5. Бажана професія у майбутньому</b> Вправа «Ланцюжок». Діагностична робота. Тест Климova ДДО. Вправа «Мозковий штурм». Вправа «Це моє». Вправа «Ідея спорідненої праці». Рефлексія	Досліджувати свої професійні нахили, розширювати знання про класифікацію професій, розвивати здатність до самоаналізу
6.	<b>Заняття 6. «Формула професійного вибору “Хочу. Можу. Треба”»</b> Вправа «Ланцюжок професій». Вправа «Професії майбутнього». Мозкова атака. Алгоритм вибору професії. Вправа. Формула успішного вибору професії. Вправа «Помилки у виборі професії». Рефлексія. Підбиття підсумків	Сформувати вміння співставляти свої бажання і потреби із потребами і вимогами часу й обставин

## КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

### Заняття 1. «Самопізнання»

*Мета:* ввести дітей у тренінгову групу, розкрити поняття самооцінки, виявити рівень самооцінки кожної дитини та працювати над корекцією самооцінки.

Хід заняття

*Мета:* організувати групу до роботи.

#### **Вступне слово**

– Ми починаємо працювати в тренінговій групі. Разом будемо готуватися до важливого кроку у вашому житті – вибору професії. Нашим завданням є свідомий і відповідальний вибір майбутньої професії чи побудови свого життя після закінчення школи. Важливо, щоб ви зрозуміли, що саме ви відповідаєте за те, наскільки щасливими ви будете почуватися в цьому житті. Все у ваших руках. *(Можна використати притчу «Все в твоїх руках»).*

#### **Привітання. Знайомство**

*Мета:* сприяти груповій згуртованості.

Кожен учасник називає своє ім'я та коротко розказує про себе.

#### **Правила роботи групи**

Група ознайомлюється з правилами роботи. Кожен учасник має поставити свій підпис під прийнятими правилами, що засвідчує його згоду працювати згідно з ними.

- Правило піднятої руки
- Відвертість, щирість, відкритість
- Не оцінювати людину, оцінювати думку
- «Тут і тепер»
- Правило взаємоповаги
- Правило взаєморозуміння
- Цінувати час
- Конфіденційність

#### **Очікування**

Учні на стікерах у формі корабликів записують, чого вони очікують від цього тренінгу. Написане озвучують, а стікери приклеюють на плакат «Берег надій».



### *Практична робота. Самодіагностика «Сходинки»*

Діагностика рівня самооцінки.

*Мета:* дослідити рівень самооцінки.

Дітям роздають бланки для діагностики за методикою «Сходинки»

Інструкція. Подивіться уважно на зображені сходинки (*додаток 1 до заняття*). Уявіть себе на них. Де б ви були, на якій сходинці? Яка сходинка вам підходить найбільше, на якій вам буде найкомфортніше?

Зобразить себе символом, значком, елементом, малюнком чи буквою (колобком, блискавкою, знаком оклику, «Я», ...)

*Інтерпретація результатів методики «Сходинки»*

Якщо ви розмістили свій малюнок на 1–3 сходинках, то скоріше за все у вас занижено самоцінка. Ви почуваетесь невпевнено на даний час у житті, не вірите у власні сили. Ви заслуговуєте на краще! Хваліть себе за кожен найменшу перемогу і успіх. Більше любіть себе і вірте в себе!

Якщо розмістили малюнок на 4–6 сходинках: у вас середній рівень самооцінки. Ви достатньо самокритичні. Сприймаєте себе таким, який ви є і не дуже намагаєтеся щось змінити. Та, можливо, ви можете щось більше? Просто треба попрацювати і довести самому собі?

Якщо ваш малюнок розташований на 7–9 сходинках – ви вірите в свої сили, впевнені в собі, вмiєте поважати себе. У вас високий рівень самооцінки. Ви налаштовані на нові перемоги.

Ви на 10 сходинці? Швидше за все, ви переоцінюєте себе і свої сили. Ідеальних людей не буває. Задумайтеся над цим. Адже звідси і конфлікти з оточуючими.

*Зворотний зв'язок*

– Чи є хтось не згодний із результатами? – Чому?

**Важливо!** Психолог має наголосити, що жодна методика не дає стовідсотково точних результатів. Людина – це дуже складне явище, і не існує точних методів її вивчення. Тому не варто наполягати на достовірності результату тесту. Треба зазначити, що часом ми не хочемо визнавати те, що нам неприємне. Хай діти над цим подумаютъ.

*Інформаційне повідомлення*

*Мета:* формувати самосвідомість.

Рекомендую почати словами В. Симоненка «Ти знаєш, що ти людина?»

Важливою життєвою правдою є те, що не можна любити інших, якщо не любиш себе. Не можна допомогти іншим, не вмiючи допомогти собі. Успіх людини переважно залежить від її поваги до себе, усвідомлення власної унікальності та цінності.

Усім відомо, що кожен людину визначають 48 генів, взаємопоєднання яких робить її абсолютно неповторною у Всесвіті. Розуміння та використання переваг власної індивідуальності – неодмінна запорука успіху у будь-якій, навіть, найважчій справі.

Так, П. Бойнстон, керівник відділу кадрів великої нафтової компанії в книжці «Шість способів відшукати роботу» справедливо писав: «Найбільшою помилкою людей є те, що вони хочуть здаватися не такими, як вони є. Замість того, щоб триматися невимушено, вони часто намагаються давати такі відповіді, які, як вони думають, ви



хочете почути. Але це не діє, тому що брехуни нікому не потрібні. Як і фальшиві монети».

Щоб не виглядати як фальшива монета, треба не лише поводитися природно, а також потрібно знати, що для нас є природним. От сьогодні ми і будемо тренуватися у вмінні розуміти самих себе.

### ***Вправа «Мій портрет у променях сонця»***

*Мета:* розвивати здатність до самоаналізу.

Учасники на чистому аркуші формату А4 малюють сонце з променями і на променях пишуть всі риси, які їм притаманні. Коли завдання буде виконано, потрібно підкреслити позитивні риси ще одним промінчиком знизу (так, щоб була подвійна лінія).

*Висновок.* Потрібно вміти сприймати і любити себе таким, як є, а також розуміти свої сильні та слабкі сторони. Любити себе як цілісну особистість з усіма позитивами і негативами, але знати, що, маючи бажання, все можна змінити.

### ***Притча про двох верблюдів***

Ідуть пустелею два верблюди. Втомилися. Зупинилися. Один верблюд дивиться на іншого, а потім як плює на нього...

– За що?! За що ти на мене плюєш?! За те, що я кожен день працюю без води, без їжі? Тягаю вантажі, плюючи на те, що змучений, знесилений, змордований і голодний... І за це ти на мене плюєш?

– Ти на себе плюєш і іншим хочеться! – сказав верблюд.

*Зворотний зв'язок:* – У чому суть притчі?

Як вона пов'язана з реальним життям?

### ***Робота в групах***

*Мета:* сприяти формуванню адекватної самооцінки, розвивати прагнення до самовдосконалення.

Об'єднуємо учасників у три групи. Кожна працює з пам'яткою. Потім потрібно презентувати свою пам'ятку так, щоб інші учасники зрозуміли, про що йдеться. Пам'ятки у груп різні.

#### ***Пам'ятка № 1 «Як підвищити самооцінку»***

- Пам'ятайте, що ви – особистість, поважайте себе, вірте у власні сили.
- Оцінюючи себе, опирайтесь на власні досягнення. Припиніть порівнювати себе з іншими – це не сприяє підвищенню самооцінки. Порівнюйте лише себе сьогоднішнього із собою вчорашнім.
- Дозвольте собі бути недосконалим. Нехай ви щось робите гірше за інших, ніхто не має права чекати, щоб ви були в усьому бездоганні.
- Ніколи не виправдовуйтеся. Людина, яка плутано бубнить виправдання, виглядає жалюгідно. Якщо виникла така потреба, спокійним і впевненим голосом поясніть свій вчинок.
- Якщо ви чогось не зрозуміли, то не бійтеся поставити питання співбесіднику. Краще один раз видатися дурнем, аніж періодично потрапляти в халепу.
- Вічне невдоволення собою схоже на мазохізм. Трохи рідше лайте і частіше хваліть себе! Колекціонуйте свої успіхи, навіть незначні.





• Вічне невдоволення всім будь-кого перетворить на буркотуна-песиміста. Більше оптимізму!

• Не демонструйте надмірно свою значущість. Внутрішня впевненість в собі не потребує «гучних» зовнішніх проявів. Оточуючі оцінять цю рису без ваших натяків.

• Розвивайте дещо іронічне ставлення до себе, це допоможе вберегтися від переоцінки себе та зверхності.

• Розвивайте в собі прагнення до самопізнання та самовдосконалення.

**Запам'ятайте: кожен має право відчувати те, що відчуває, та думати те, що думає.**

### **Пам'ятка № 2 «Вчимося любити себе»**

• Пам'ятай про свої позитивні риси, замість того, щоб пам'ятати погане.

• У всьому, що робите, намагайтеся знайти позитив. Привітайте себе з цим успіхом.

• Постійно пам'ятайте про свої успіхи.

• Пробачайте собі помилки. Ми можемо ставитися до себе дуже суворо, але все-таки робити їх. Визнайте свою помилку й адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших – це ознака безсилля. Так само не перегинайте палицю, в усьому звинувачуючи лише себе.

• Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той, хто любить себе, має добре здоров'я та виглядає краще.

• Визнайте себе таким, яким ви є: унікальним, оригінальним, єдиним.

• Насолоджуйтеся життям, люблячи себе.

### **Пам'ятка № 3 «Будь впевненим»**

• Ніколи не уникай персональної відповідальності.

• Свою думку не лише виробляй, а й висловлюй.

• Прагни самостійно вирішувати всі питання, що стосуються твого життя.

• Не бійся помилок – просто вчасно їх виправляй.

• Чесно визнавай свої помилки. Пам'ятай, що впертість – самозахист слабкої людини.

• Не виходить задумане – неодмінно розберися, чому. Починай робити все спочатку і так – аж поки не вийде.

### **Рефлексія**

Кожен висловлює своє враження від почутого, зробленого і усвідомленого.

### **Підбиття підсумків**

Кожна людина, яка почувається впевнено, здатна приймати рішення. Але це ще не все. Вона також усвідомлює всю відповідальність перед собою та іншими за свої рішення і дії. Це й означає «почуватися впевнено в житті».

## **Заняття 2. «Повага до себе й інших»**

**Мета:** сприяти формуванню активної життєвої позиції, вихованню толерантності, взаємоповаги.



## Хід заняття

### **Інформаційне повідомлення «Самопізнання»**

Рекомендовано використати цитати.

Є мудрість – визнати поразку,

Зізнатися в неправоті.

Але найбільша – без підказки

Себе шукати і знайти.

Велика справа – пізнати самого себе .

*Григорій Сковорода*

«Пізнай самого себе» – написало на воротах Дельфійського храму.

Знати і розуміти себе ми вчимося для того, щоб як найоптимальніше влаштувати власне життя. Щоб почуватися в цьому житті щасливими, не обов'язково всім все вміти, але обов'язково знати що саме ви можете і хочете. Знаєте, кажуть, що чим більше талантів людині дано Богом, тим більше з неї спитають. Тобто ми маємо максимально реалізувати власні здібності в житті для свого блага і блага інших людей. Якщо хтось вміє гарно малювати, то навіщо мучити його вищою математикою? Адже від риби ніхто не вимагає вміти літати... Якщо ви маєте гарний голос – то співайте, вчіть цього інших людей, якщо маєте розум – шукайте і відкривайте щось нове, якщо вам здається, що у вас немає жодних здібностей, то ви просто погано знаєте себе... Людина без здібностей так само нереально, як життя без повітря.

### **Вправа «Жебрацької долі та арештантської неволі не зарікайся ніколи»**

**Мета:** формування толерантного ставлення до людини, розвиток вміння бачити в людях не лише негатив, а й позитив, вироблення спокійної реакції на критику.

**Обладнання:** картки із символічним зображенням ґрат і торбини жебрака.

– Ніхто із вас не був на лаві підсудних. А чи доводилося вам коли-небудь жебракувати? Прагнути ні того, ні іншого, звісно, не варто. Проте не варто забувати однієї відомої приказки «Жебрацької долі та арештантської неволі не зарікайся ніколи». Уявімо ситуацію, де вам доведеться обирати між жебрацькою торбою чи тюрмою – не в прямому розумінні – а в тренінговому.

Вам потрібно обрати ту чи іншу картку (із зображенням ґрат чи торби).

Кожен із нас часом в житті буває злидарем, який очікує на милостиню у вигляді похвали та підсудним, який очікує вироку у вигляді критики. Злидарями ми стаємо, адже нам часто не вистачає визнання наших заслуг. Хтось постійно «ходить з простягнутою рукою», домагаючись визнання, схвалення, щоб тримати свою самооцінку на рівні. Хтось лише зрідка відчуває потребу в підтвердженні своєї значимості.

А чому підсудним? Коли живеш серед людей, то постійно підпадаєш під їх оцінку. Будь-який наш вчинок, будь-яке слово викликають певне ставлення до нас – позитивне чи негативне, іноді індивідуальне. І в цьому сенсі на будь-яку нашу дію є якийсь вирок. Різниця між злидарем і підсудним полягає в тому, що перший свідомо шукає позитивної оцінки, а другий – готовий отримати і негативний вирок. Час робити вибір.

У нашій грі людина, яка обрала картку злидаря, забезпечує собі право на три «милостині». Тобто, вона може звернутися до будь-яких трьох членів групи та почути від



них, якими чеснотами вона володіє. Будь-яка критика або ж натяк на недоліки «злидаря» не дозволяється – адже і вуличний жебрак бажає побачити у своїй шапці монету, а не камінь.

Людина, яка обрала картку підсудного, повинна бути готовою постати перед судом. На відміну від злидаря, вона може отримати правдиву інформацію про всі свої риси: і позитивні, і негативні.

Якщо вибір зроблено, то прошу злидарів «попросити милостиню» у трьох членів групи.

Потім «підсудні» збирають «докази» винуватості чи невинності. Суд іде.

Коли збір «подавань» закінчено, ведучий повідомляє, що на «лаві підсудних» встигнуть побувати лише троє. Якщо охочих більше, то можна обрати прокурора, адвоката і трьох суддів. Ці п'ять учасників обираються незалежно від того, хто вони – «злидарі» чи «підсудні». Частина групи, що залишилася, діляться на свідків звинувачення та свідків захисту. Процедура цього поділу можна організувати так: прокурор та адвокат по чергово обирають членів своєї команди. У результаті всі учасники групи отримують роль у цій грі. Від початку суду ведучий відіграє роль незалежного арбітра та секретаря.

Трьом сторонам дається час на підготовку: організацію робочих місць та продумування виступів.

Головний суддя спочатку надає слово прокурору. Той у своїй промові вимагає визнати підсудного винним, апелюючи до реальних фактів прояву ним негативних рис. Потім виступає адвокат, намагаючись спростувати звинувачення та показати підсудного в кращому світлі. Після цього виступають свідки звинувачення та захисту. Усі виступи обмежені в часі. Наприкінці слово надається підсудному.

Потім судді після наради виносять вирок: винен / не винен.

Потрібно провести загальне обговорення і дати змогу виговоритися всім учасникам гри.

*Обговорення.*

- Чи важко було зробити вибір між злидарством і тюрмою?
- Чи важко було просити подаяння?
- Чи сподобалося його отримувати? Чому?
- Чи хотів би ти сам опинитися на лаві підсудних?
- Важко висловлюватись відверто?

*Висновок.* Кожен із нас володіє як позитивними, так і негативними рисами. Це робить нашу особистість неповторною, унікальною. Важливо розуміти це і приймати себе таким, яким ви є. А якщо виникають труднощі в спілкуванні з оточуючими, чи в житті загалом, то потрібно пам'ятати, що все можна змінити за бажання. Не треба боятися критики. Потрібно її сприймати адекватно та пам'ятати, що критикують вас такі ж люди, як і ви. Їхня думка може бути як об'єктивною, так і суб'єктивною.

***Вправа «Бінго»***

*Мета:* розвивати самоусвідомлення через порівняння з іншими.

*Інструкція.* Складіть аркуш паперу навпіл. Обірвіть краї аркуша так, щоб утворився силует людини з головою, рукою та ногою. Розкладіть листок. У вас вийшов чоловічок



Бінго. Напишіть на правій нозі ваше хобі, на лівій нозі – ваш талант чи здібність; на правій руці – ваше найбільше досягнення в житті, а на лівій руці – чого хочете навчитися. На голові напишіть свою мрію.

А тепер пройдіться поміж дітей і знайдіть тих, у кого є щось спільне з вами. Запишіть їх імена біля схожих рис.

*Зворотний зв'язок.* Приємно було знайти однодумців? Де виникали труднощі?

*Висновок.* Усі люди різні, але всі ми рівні. У нас є щось спільне і водночас відмінне. Усвідомлення своєї унікальності робить нас особистістю.

### **Вправа «16 правил успіху»**

*Мета:* сприяння розвитку навичок досягнення успіху в житті.

А зараз кожен із вас ознайомиться із Пам'яткою «16 правил успіху в роботі і в житті» Боба Парсона.

*16 правил успіху в житті від Боба Парсона*

*1. Виходьте зі своєї зони комфорту й тримайтеся від неї якнайдалі.*

Коли ми перебуваємо у своїй зоні комфорту, то не відбувається нічого, що мало б значення. Люди часто говорять: «Мені важлива стабільність». Відповідь на це досить проста: «Стабільність для мерців».

*2. Ніколи не здавайтеся.*

З першої спроби майже ніколи і нічого не виходить. Якщо те, що ви робите, не працює, то це не означає, що так буде і далі. Це означає лише те, що ви обрали неправильний підхід. Якби це було просто, цим б займалися абсолютно всі, і у вас не було б шансу відзначитися.

*3. Якщо ви готові здатися, то це означає, що ви куди ближче до успіху, ніж вам здається.*

Є стара дуже влучна китайська приказка: «Спокуса здатися буде особливо сильною незадовго до перемоги».

*4. Обміркуйте питання, що стосуються всіх тих речей, які вас турбують.*

Заздалегідь змириться з гіршим, що може статися, причому постарайтеся в подробицях зрозуміти, як саме це найгірше може виглядати.

«Найгірші» наслідки навряд чи бувають гірше наслідків «невизначених». Коли ви намагаєтесь щось зробити та при цьому приходиться зі шкіри геть лізти, пригадайте такі слова : «Друже, якщо у тебе нічого не вийде, тебе за це ніхто не з'їсть».

*5. Сконцентруйтеся на ваших бажаннях.*

Запам'ятайте стару приказку: «Думки матеріальні».

*6. Беріть на себе рівно стільки роботи, скільки можете зробити за один день.*

Неважливо, наскільки складна ситуація, ви все одно зможете з нею впоратися, якщо не будете намагатися зазирнути занадто далеко в майбутнє і зверніться до сьогодення. Будь-яку проблему можна розв'язати, якщо приділяти їй уваги рівно стільки, скільки потрібно для того, щоб впоратися з нею за день.

*7. Завжди рухайтесь вперед.*

Ніколи не припиняйте розвиватися, вдосконалюватися, займатися чим-небудь новим. У той момент, коли ви перестанете намагатися зробити свою справу краще, вона



починає гинути. Поставте собі за мету ставати краще кожен день, нехай навіть у чомусь незначному. Керуйтеся японською концепцією кайдзен: невеликі щоденні покращення в результаті призводять до великого успіху.

*8. Приймайте рішення швидко.*

Запам'ятайте слова генерала Джорджа Паттона: «Блискавично виконаний план сьогодні в тисячу разів краще ідеального плану на завтра».

*9. Вимірюйте все, що для вас має значення.*

Клянуся, це працює: усе, що постійно враховується, вимірюється і спостерігається, стає краще.

*10. Усе, що залишено без нагляду, руйнується.*

Якщо ви хочете відшукати ще невідомі вам проблеми, то ретельно придивіться до речей, на які давно не звертали уваги. Я вам гарантую, що саме там і виявляться проблеми.

*11. Слідкуйте за своїми конкурентами, але ще уважніше стежте за власною справою.*

Коли ви вивчаєте своїх конкурентів, пам'ятайте, що здалеку все здається ідеальним. Навіть планета Земля, якщо достатньо далеко від неї відлетіти, виглядає як мирне місце.

*12. Ніколи і нікому не давайте себе залякати.*

У нашому правовому суспільстві, в умовах рівності, у вас стільки ж прав займатися своєю справою, скільки і в усіх інших – за умови, звісно, що ваша справа не протизаконна.

*13. Не чекайте від життя справедливості.*

Життя несправедливе. Поблажки будуть лише якщо ви самі собі їх влаштуєте. Ви досягнете мети лише тоді, коли перестанете розмірковувати про справедливість.

*14. Розв'язуйте самі свої проблеми.*

Щойно ви зможете самі знаходити відповіді на свої питання, ви станете конкурентоспроможним. Масура Ібука, один із засновників Sony, сформулював це правило так: «Ви ніколи не досягнете успіху в науці, бізнесі або чому-небудь іншому, якщо будете слідувати за іншими». Є ще стара східна приказка: «Мудра людина – сам собі радник».

*15. Не судіть себе занадто суворо.*

Розслабтеся. Досить часто (як мінімум у половині випадків) своїм успіхом ми зобов'язані чистому везінню. Ніхто з нас не керує своїм життям тією мірою, як нам здається.

*16. Завжди є привід посміхатися.*

Знайдіть цей привід. Зрештою, ви вже щасливчик, якщо ви живі. Життя коротке. Я все більше і більше згоден зі своїм молодшим братом. Він завжди нагадує мені: «Важливо прожити життя не довго, а весело»...

### **Обговорення**

Обведіть п'ять пунктів, які вам дуже близькі, можливо, ви і до цього часу користувалися ними у своєму житті, обведіть їх, а також відмітьте три пункти, які для вас є неприйнятними на даний час. Ці три пункти можуть стати зоною вашого росту. Тобто саме ними ви можете починати керуватися в подальшому житті.



### **Підбиття підсумків**

Найбільша розкіш на землі – це розкіш бути самим собою. Мати власні думки та переконання. Кажуть, що не так важливо вміти відстояти свою думку, як мати її. Мати свою думку можуть лише сильні особистості. Ті, хто розуміє світ і себе, ті, хто впевнено дивляться на світ, ті, хто готовий пізнавати щось нове в собі і в інших.

### **Заняття 3. «Спілкування»**

*Мета:* розвивати комунікативні навички, досліджувати особисті навички спілкування, формувати вміння цілеспрямованого розвитку.

Хід заняття

#### **Вправа «Самопрезентація»**

*Мета:* сприяти створенню позитивного настрою, розвивати навички самоаналізу.

Кожен з вас продовжить речення «Якби я була слово, то я була б...»

*Зворотний зв'язок.*

- Чи важко було зробити асоціацію? Чому? (*учасники висловлюються за бажанням*).

#### **Вправа «Одно- і двосторонні комунікації»**

*Мета:* розвивати навички взаєморозуміння, виховувати відповідального комунікатора.

Для проведення цієї вправи використовуємо стимульний матеріал (*Додатки 4а та 4б до заняття*).

**Експеримент 1.** Ведучий обирає одного члена групи, який вміє чітко і голосно говорити.

Цей учасник сідає спиною до групи або за завісу. Його завдання полягає в тому, щоб прокоментувати чи пояснити решті учасників, як виконати такий самий малюнок, як він тримає в руках (Щось схоже до графічного диктанту, лише без кліток (*додаток 2а до заняття*)). Йому не можна жестикулювати і питати чи уточнювати також не можна.

Інструкція для групи. Зараз ви уважно послухаєте і намалюєте те, що вам опише ведучий. Намагайтесь якомога точніше дотримуватись інструкції. У часі ви необмежені. Але ви не можете нічого питати чи уточнювати. Працюєте самостійно.

**Експеримент 2.** Ведучий обирає іншого учасника. Він має сісти обличчям до групи і прокоментувати вже інший малюнок (*додаток 2б до заняття*). Він може відповідати на уточнюючі запитання.

Інструкція для групи. Тепер ви маєте намалювати новий малюнок. Якщо щось не зрозуміло, можете питати в коментатора, просити щоб він пояснив ще раз для того, щоб ваш малюнок якомога точніше відповідав оригіналу.

Коли всі закінчили, то вивішують обидва зразки для того, щоб кожен оцінив, наскільки правильно він відтворив малюнок.

*Зворотний зв'язок*

• Тепер нам потрібно звірити результати наших проб. Яке завдання, на вашу думку, ви виконали точніше?

• Яке було легшим для виконання? Чому?

• Як ця вправа пов'язана з життєвими ситуаціями, що часом виникають?



- Чи змінили б ви свою поведінку тепер? Як саме?

*Висновок.* Психолог має підвести до думки, що часом потрібно просто пояснити іншим людям свої емоції, переживання, свою поведінку. А для цього треба вміти спілкуватися.

### ***Інформаційне повідомлення.***

Спілкування – це двосторонній процес, у якому люди обмінюються інформацією. Якісне спілкування передбачає не лише вміння висловити свою думку, переживання, почуття, а й уміння правильно слухати. Часто ці вміння залежать і від наших природних здібностей. Тобто комусь легше розуміти співрозмовника, адже від природи в нього є це вміння, а комусь важче. Це означає, що такі вміння потрібно розвивати. Хотілося б більш детально зупинитися на моменті, чому в одних є такі здібності, а в інших – ні.

### ***Діагностична робота***

#### ***Тест «Ваш психологічний тип»***

Роздати учасникам заздалегідь заготовлені аркуші формату А5 із зображенням по центру колом з радіусом 2,5 см.

Інструкція. Перед вами аркуш паперу, на якому зображено коло. Ваше завдання полягає в тому, щоб доповнити це коло так, щоб вийшов малюнок.

Інтерпретація результатів. Якщо все домальоване перебуває в основному поза колом, то ви – екстраверт. Якщо малюнок зосереджений в основному в колі (годинник, обличчя...), то ви – інтроверт. І якщо домальоване рівномірно розподілене ззовні і всередині, то ви амброверт.

Розглянемо детальніше характеристику кожного із цих типів.

*Інтроверт*, тобто звернений у себе, – ви людина, яка важко вступає в контакт. Вона зазвичай зорієнтована на свої почуття, стримана, сором'язлива. У рішеннях вона серйозна, емоціям не довіряє, любить порядок. Швидше за все, песимістична. Тому, напевно, чи з неї вийде хороший педагог, організатор. Однак, такі люди незамінні, якщо необхідно виконати якусь роботу, що потребує тривалого й методичного напруження, посидючості, уваги, терпіння. Добре відчувають себе і погано розуміють інших людей.

*Екстраверти* – балакучі, товариські люди, у яких часто змінюється настрій. Люблять встановлювати нові контакти, але водночас часто незібрані, нерівноважені, можуть бути нав'язливими. Вони чудові імпровізатори. Все в них виходить легко та невимушено. Нестримні, тому, що не вважають за потрібне контролювати свої емоції та почуття. У роботі енергійні, демонструють прекрасну реакцію. Добре розуміють інших, але не аналізують самих себе.

*Амброверт* – характеризується спокійними, рівними стосунками з людьми. Вони відповідальні за свої вчинки. Саме такими якостями володіють хороші керівники, педагоги, усі люди, чия робота будується на спілкуванні з іншими людьми. Їх енергія спрямована як на себе, так і на інших людей. Вони добре розуміють себе та оточуючих.

#### ***Зворотний зв'язок***

- Чи згодні ви із результатами тесту?
- Що стало для вас відкриттям?



*Висновок.* Усі люди унікальні та неповторні. І наші стилі спілкування також різняться. Однак ми маємо пам'ятати, що від нашого вміння спілкуватися досить часто залежить результат нашої роботи. Нам потрібно вчитися не лише правильно висловлювати думку, а і вміти слухати.

Так, Дейл Карнегі у своїй книжці описав випадок, коли до керівника фірми прийшов підлеглий. Після привітання відвідувач похвалив модель корабля, що стояла на видному місці в кабінеті. Власник почав розповідати про своє захоплення, а потім плавно перейшов до розповіді про сім'ю. Весь цей час відвідувач уважно слухав. Час прийому закінчився і він попросився з роботодавцем. А коли керівник установи вийшов, то сказав секретарці, що такого хорошого співрозмовника він ще не зустрічав.

### ***Вправа «Ліричний відступ»***

*Мета:* формувати естетичний смак.

Зараз я хочу, щоб ви послухали слова Олександра Сазоненка.

### **Мовчазність**

«Людина носить у собі такі високі думки і настрої, такі красиві та ніжні почуття, які в буденних, побутових розмовах не висловиш. Тому часто мовчить. Інколи здається через мовчазність нецікавою, а часом і дивною. Водночас інші володіють увагою, а то й чарують дотепністю, ефектністю суджень (хоча і поверхових). Адже нічого не відчують глибоко, по-справжньому дбають найперше про те, як справити найкраще враження, сподобатися...»

Холодні душі завжди хитрі: уміють виставитися напоказ. Про це всім треба було б сказати. Але чи зручно?»

*Зворотний зв'язок*

- Який посил дає автор?

*Висновок.* Ми маємо вчитися розуміти людей не лише за словами. І завжди маємо пам'ятати, що не все те золото, що блищить. Хороший комунікатор вміє слухати і читати «між рядків», тобто сприймати людину не лише за мовою, а й за жестами, манерами.

### ***Вправа «Мозковий штурм»***

*Мета:* проаналізувати та встановити зв'язок професій з умінням спілкуватися.

Зараз ми об'єднаємось у дві групи. Перша група має записати якомога більше професій, для яких вміння спілкуватися є ключовим. Друга група наводить приклад професій, де навички спілкування не є необхідною умовою. У вас 7 хвилин.

Презентація напрацювань.

*Висновок.* На кожен товар є свій покупець – на певні здібності є певні професії і навпаки. Потрібно просто вміло вибирати або працювати на розвиток необхідних якостей, щоб досягнути професійного успіху.

### ***Підбиття підсумків***

#### ***Вправа «Ключове слово»***

Подумайте про те, яким одним ключовим словом можна схарактеризувати набуті сьогодні знання та навички. Кожен по черзі висловлює своє слово і пояснює.

*Слово психолога.*

На закінчення хочу всім сказати:





Якщо не знаєш, що сказати – посміхнись; якщо не знаєш що робити – обійми когось; якщо не знаєш куди йти – йди додому; якщо не знаєш як допомогти – протягни руку, якщо не знаєш, що порадити – побажай добра...

#### Заняття 4. «Тип темпераменту»

*Мета:* пізнати особливості свого темпераменту, розвивати вміння критично мислити, вчитися приймати себе такими, якими є і розуміти що і навіщо потрібно змінювати в собі.

Хід заняття

##### *Привітання*

*Мета:* створити позитивний настрій, організувати до роботи.

Психолог вітає всіх присутніх і пропонує привітати самих себе аплодисментами.

##### *Вправа «Асоціація»*

*Мета:* розвивати самоусвідомлення.

Інструкція. Кожен висловлюється, продовжуючи фразу «Якби я був явищем природи, то я був би...»

##### *Інформаційне повідомлення «Темперамент»*

*Мета:* ознайомити з поняттям темпераменту та його особливостями.

Так, Л. Гуревич писав: «Темперамент – це те, що інколи доводиться долати і завжди використовувати, адже кожному притаманне щось таке, про що тужливо мріють інші».

Темперамент – це вроджені особливості людини, що визначають характер його психіки – ступінь врівноваженості, емоційної рухливості.

Довгий час психологи вважали, що темперамент не змінюється протягом усього життя. Останні дослідження показали, що в результаті певних вправ може відбуватися певна перебудова темпераменту. Сьогодні вже можна говорити про закони зміни темпераментів. Наприклад, виявлено так званий «закон сімки», відповідно до якого більшменш помітні зміни в темпераментній структурі людини відбуваються в періоди від одного семиріччя до другого. Найяскравіше це спостерігається, наприклад, на 7-му році життя, коли закінчується дитинство, і між 14 і 21 роками, коли підліток стає дорослим. Наступний період, що закінчується в 28 років, знаменує соціальну адаптацію.

Знаючи свої можливості, особливості темпераменту, не важко визначити, у якій галузі у вас успішніше підуть справи. Потім, спираючись на сильні сторони, розвивати слабкі сторони, що допоможе швидше досягти успіху.

##### *Діагностична робота*

##### *Тест на темперамент Айзенка*

*Мета:* дослідити провідний тип темпераменту.

##### *Робота в групах*

Об'єднуємо учасників у чотири групи. Завдання кожної групи полягає в тому, щоб за поданим роздатковим матеріалом скласти конспект-шпаргалку так, щоб потім за нею пояснити прочитане іншим.

Група сама обирає виступаючого.

**Холерик.** Холерик – запальна, нестримна людина. «Жартів не розуміє. Все терпіти не може.» – так схарактеризував його А. Чехов. Їх девіз «Все або нічого». Рухлива,



ініціативна, самовпевнена людина. Тому її ідеї, інколи цікаві, але непродумані до кінця. Нетерпляча і, якщо чимось захопитися, її важко зупинити. Чекання та невдачі здатні вивести її з себе. Вона діє гарячково чи впадає в апатію. Для неї характерною є нестабільність. То занадто балакуча, то слова не витягнеш. Передбачити, як поведе себе холерик в тій чи іншій ситуації, неможливо. Витрачає багато енергії, тому йому потрібен тривалий період сну. Швидко переходить від радості до печалі, від сміху до гніву. Намагаючись якнайшвидше отримати результат, такі люди часто починають випереджати події. Сприймає інформацію на льоту, швидко запам'ятовує, часом не встигнувши усвідомити. У критичні моменти може працювати довго і невпинно. В цей час їх здатність до концентрації не має собі рівних. Для цього психологічного типу характерні часті зриви. Особливо його гнітить необхідність стримувати свої почуття і активність. Невроз, неврастення – ось характерні для холерика хвороби.

**Сангвінік.** Сильний тип, добре володіє собою, врівноважений, рухливий, справляє враження людини рішучої, оптимістичної, впевненої в своїх силах, винахідливий, дотепний. Часто пропонує які-небудь ідеї та домагається їх здійснення. Може переоцінювати себе. Йому не важко пристосуватися до нових обставин. У важких ситуаціях стає більш зібраним і цілеспрямованим, не гублячи при цьому почуття гумору. Така людина добре вміє стримати свої емоції. Мова швидка, голосна, з живою інтонацією та мімікою. У дитинстві такі люди часто бувають лідерами серед однолітків. Цей тип – товариський. Любячи комфорт, він легко переносить скруту. Його смаки та інтереси нестійкі. Якщо робота здається нецікавою, то сангвініку одразу стає нудно. Він може бути наполегливим, коли захопиться якоюсь справою. Сангвініки працездатні, але не завжди працелюбні. Вони можуть гарно проявити себе там, де потрібна швидка реакція і холоднокровність. Професію намагається обрати пов'язану з різноманітністю умов, вражень та вимагає різноманітних здібностей.

**Флегматик.** Спокійний і незворушний, повільний, врівноважений, схильний до порядку, вольовий тип. Говорить в основному по-суті, не любить марнослів'я. Практичний. У нього майже не буває некерованих вчинків. Легко і успішно виконує роботу, що вимагає напруження. Особливо ефективний у монотонній роботі. Вважає, що краще діяти за принципом «сім раз відмір – один відріж». Упертий і наполегливий в досягненні мети, завжди доводить розпочату справу до логічного завершення. Важко пристосовується до нових обставин. Вагається у прийнятті рішень. Хворобливо реагує, коли необхідно відмовитися від чогось дуже для нього звичного. Такі люди можуть гарно проявити себе там, де необхідними є зваженість, неквапливість, холоднокровність.

**Меланхолік.** Це слабкий тип. Для нього характерні нерішучість, невпевненість, а також труднощі із прийняттям рішень. Меланхолік пасивний, легко ображається. Найменша неприємність здатна вивести його з рівноваги. Голос у нього тихий, мова повільна. У спілкуванні делікатний, тактовний і чуйний. Серед негативних якостей – замкнутість, образливість, потайність. Намагається підкорятися загальноприйнятим нормам, авторитетам. Напередодні будь-яких змін у житті хвилюється, і досить часто – даремно. Він не борець, віддає перевагу тому, щоб плисти за течією. Якщо потрапляє в складні життєві ситуації, то йому важко долати їх. Те, що змітає на своєму шляху холерик, не



помітить сангвінік, обійде флегматик, стане перепоною для меланхоліка. Він досить часто розгублюється, опускає руки. У такі моменти йому дуже потрібне співчуття і підтримка оточуючих. Варто зауважити, що меланхолік може бути відмінним працівником, коли для нього створені необхідні умови, надано точні інструкції, а його самого постійно підтримують та заохочують. Цьому темпераменту протипоказані сильні та тривалі подразники. Така вада компенсується високою чутливістю нервової системи. Слова «коли рядок диктують почуття» сказані про меланхоліка. Меланхоліками були Гоголь, Чайковський. Переваги цього типу темпераменту проявляються і в професіях, що вимагають великої уваги в умовах примусового ритму діяльності: перекладач-синхроніст, авіадиспетчер. Схильність до тривоги має позитивну сторону: меланхолік запасливий і передбачливий. Тому в похід бажано брати з собою меланхоліків. Окрім того, меланхолік більше за інших потребує навичок психологічного захисту від перевантажень та перенапружень.

*Висновок.* Ми не можемо говорити, що кожному представнику того чи іншого типу темпераменту притаманний саме такий набір рис і характеристик. Це те, що може бути притаманне людині від природи, але важливу роль у формуванні рис і в тому, як вони будуть проявлятися відіграє виховання. Тому важливим є індивідуальний підхід. Ніколи про це не забувайте, як і про «закон сімки».

### ***Вправа «Чарівний ярмарок»***

Усіх присутніх запрошую на наш чарівний ярмарок. Тут ви можете придбати і продати товар, яким не торгують більше ніде.

На трьох аркушах напишіть по одній негативній рисі, притаманній вам за темпераментною характеристикою. Одну з цих рис ви можете продати на нашому ярмарку. Кожен учасник вкидає один листочок із рисою, яка йому не потрібна або заважає. Потрібно озвучити: яку рису і чому продасте. Потім кожен «купує» нову рису. Що купили і чи підходить вам куплена риса, також потрібно озвучувати. Можна один раз поміняти куплений «товар». Якщо комусь дуже не сподобалося куплене, може знищити «товар».

*Підсумок.* Психолог підводить до думки про те, що в процесі самовдосконалення особистості важливим є те, щоб допомогти сангвініку розвинути терпіння, стриманість, навчити завершувати розпочату справу; меланхоліку – перебороти бажання все критикувати, а більше діяти самому; флегматику – подолати лінь, розвинути духовні сили та волю, а холерику – перебороти честолюбство, впертість.

### ***«Мозковий штурм»***

*Мета:* вчитися співставляти вимоги професії до людини з нахилами й особливостями кожної особистості.

Зараз ми з вами підберемо професії, які більшою мірою підходять певним типам темпераменту, озвучуючи професії, а ведучий запише їх на фліп-чарті.

*Висновок.* На кожен товар є свій покупець. Тобто, потрібно обирати такі професії, щоб ваші мінуси ставали перевагами. Під час вибору професії потрібно враховувати особливості свого темпераменту чи намагатися коригувати негативні його прояви відповідно до вимог тієї чи іншої професії.



### **Вправа «Три ключові слова»**

Напишіть на листках-стікерах три слова, що відображають ключові поняття тренінгового заняття. Потім приклейте листки-стікери на плакат «Чарівна скринька». Озвучте написане і поясніть.

### **Заняття 5. «Бажана професія в майбутньому»**

*Мета:* досліджувати свої професійні нахили, розширювати знання про класифікацію професій, розвивати здатність до самоаналізу.

#### **Вправа «Ланцюжок»**

*Мета:* створити позитивний настрій, активізувати до роботи.

Зараз я назву професію, наступний гравець за годинниковою стрілкою має назвати професію, яка починається на ту саму букву, на яку закінчується назване мною слово (лікар, рятувальник, кухар, рекламник...).

*Зворотний зв'язок*

- Де виникали труднощі?
- З чим вони пов'язані?

*Висновок.* Ми з вами збагатили свої знання про професії, але це – лише крихти з-поміж з усіх професій світу.

#### **Діагностична робота**

##### **Тест Клімова ДДО**

*Мета:* дослідити професійні здібності учнів відповідно до предмета праці.

Зараз ми проведемо тестування за методикою Клімова. Методика не дає відповідь на запитання «Ким бути?», вона допоможе визначити тип професій, до якого у вас є здібності чи нахили.

Інструкція. Уявіть собі, що ви маєте можливість вибрати одну роботу (із цих можливих). Чому б ви надали перевагу? Обраний варіант відмітьте знаком «+», а відкинутий – знаком «-».

- 1а. Доглядати за тваринами
- 1б. Обслуговувати машини, прилади
- 2а. Допомогати хворим людям, лікувати їх
- 2б. Складати таблиці, схеми, графіки, програми для комп'ютерів
- 3а. Стежити за якістю виготовлення книжкових ілюстрацій, плакатів
- 3б. Стежити за станом, розвитком рослин
- 4а. Обробляти матеріали (дерево, тканину, метал, пластмасу)
- 4б. Рекламувати, продавати матеріали
- 5а. Обговорювати науково-популярні книжки, статті
- 5б. Обговорювати художні книжки, п'єси, концерти
- 6а. Вирощувати молодняк тварин
- 6б. Тренувати товаришів (або молодших) у виконанні яких-небудь дій
- 7а. Копіювати малюнки, зображення (або налаштовувати музичні інструменти)
- 7б. Керувати яким-небудь вантажним засобом (підйомним або транспортним)
- 8а. Повідомляти, пояснювати людям потрібні їм відомості (у довідковому бюро, на екскурсії)



- 8б. Художньо оформляти виставки, вітрини (або брати участь у підготовці вистав, концертів)
- 9а. Ремонтувати речі, вироби, одяг, техніку
- 9б. Шукати і виправляти помилки в текстах, таблицях
- 10а. Лікувати тварин
- 10б. Виконувати обчислення, розрахунки
- 11а. Виводити нові сорти рослин
- 11б. Конструювати, проектувати нові види промислових виробів, машин, будівель
- 12а. Розв'язувати суперечки, сварки між людьми, переконувати, роз'яснювати, заохочувати
- 12б. Працювати над кресленнями, схемами (перевіряти, уточнювати їх)
- 13а. Спостерігати, вивчати роботу гуртків художньої самодіяльності
- 13б. Спостерігати, вивчати життя мікробів
- 14а. Обслуговувати, налагоджувати медичні прилади, апарати
- 14б. Надавати людям меддопомогу при пораненнях, опіках, ударах
- 15а. Складати точні описи, звіти про спостереження явищ і подій
- 15б. Художньо описувати, зображати події (побачені або уявні)
- 16а. Робити лабораторні аналізи в лікарні
- 16б. Приймати, оглядати хворих, говорити з ними, призначати лікування
- 17а. Фарбувати стіни або розмальовувати поверхні виробів
- 17б. Здійснювати монтаж споруд, машин, пристроїв
- 18а. Організовувати екскурсії, культпоходи в театри, музеї
- 18б. Виступати на сцені, брати участь у концертах
- 19а. Виготовляти за кресленнями деталі, вироби, машини, одяг
- 19б. Креслити, копіювати креслення, карти
- 20а. Проводити боротьбу з хворобами рослин, зі шкідниками лісів, садів
- 20б. Працювати на клавішних машинах (друкарській, телетайп)

Таблиця-ключ до ДДО

Людина – природа	Людина – техніка	Людина – людина	Людина – знакова система	Людина – художній образ
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а	7б	6б	9б	7а
10а	9а	8а	10б	8б
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а	17б	16б	19б	17а
20а	19а	18а	20б	18б

Після отримання відповідей на всі запитання підрахуйте кількість поставлених плюсів у кожному із п'яти вертикальних стовпчиків, а внизу виведіть суму, яка й буде показником ступеня вираження нахилу до певного типу професій.

**Вправа «Мозковий штурм»**

**Мета:** напрацювати вимоги до особи професій кожного типу, розвивати вміння мислити, систематизувати знання про вибір професії.

Об'єднуємося в п'ять груп. Кожна група на чистому аркуші має напрацювати вимоги певного типу професій до особи, а також навести приклади певного типу професій. У вас 15 хвилин. Потім ви маєте презентувати власні напрацювання.

**Вправа «Це моє»**

**Мета:** конкретизувати знання про вимоги до особи професій певного типу, підвдодити до власного вибору.

Ви добре попрацювали. Зараз пропоную розглянути «Вимоги до особи професій різних типів». Ця таблиця точніша та повніша, тому саме її візьмемо за основу.

Ознайомтеся з ним. Тепер підкресліть ті типи професій, за якими ви набрали високий показник.

Тепер підкресліть ті професії, які вам сподобалися однією лінією, а ті, які вам підходять, – двома. Чи співпадають у вас професії, які підходять із тими, що подобаються. Якщо у списку немає якоїсь професії, то допишіть її до відповідної системи.

**Вимоги до професій різного типу**

Тип професії	Основні вимоги до особи	Приклади професій
Людина – людина	Здатність установлювати відносини з людьми, допомога в опануванні основ наук. Акуратність, пунктуальність, доброта, готовність допомогти, привітність, доброзичливість, самокритика, самовладання, спостережливість, емоційна стійкість, розподіл уваги, логічність мислення, високі показники пам'яті	Педагог, вихователь, гід-перекладач, бібліотекар, лікар, медсестра, працівники поліції, суду, прокуратури, юрист, офіціант, стюардеса, продавець, адміністратор, екскурсовод, тренер, кореспондент
Людина – техніка	Значні вимоги до сприймання, високий інтелект, хороша координація рухів, точність, технічне мислення, стійкість нервової системи, витримка, стійкість уваги, здатність до її розподілу і переключення, високі показники оперативної, зорової пам'яті, організованість, цілеспрямованість, витривалість, самоконтроль, урівноваженість	Електромонтажник, інженер-електрик, регулювальник радіоелектронної апаратури та приладів, радіоінженер, слюсар, токар, фрезерувальник, шахтар, водій, ткаля, складальник взуття, будівельник, машиніст крану тощо
Людина – природа	Здатність установлювати причиново-наслідкові зв'язки, аналітичне мислення, вміння передбачати й оцінювати мінливі природні фактори, знання природної системи, багата уява, оперативне мислення, спостережливість, наполегливість, відповідальність, стійкість, розподіл та довільне переключення уваги, гарна наочно-образна і зорова пам'ять	Гідромеліоратор, геолог, агроном, селекціонер, садівник, рибалка, зоотехнік, ветеринарний лікар, фізіолог, біохімік, лісник, фермер, формувальник ковбасних виробів, технік-топограф, океанолог



продовження таблиці

Людина – знакова система	Високі вимоги до точності зорового сприймання та його обсягу, концентрація уваги, довгочасна пам'ять, логічне мислення, зорові уявлення, уміння аналізувати й узагальнювати інформацію, емоційна стійкість, терпіння, самовладання, точність рухів, відповідальність, організованість	Оператор комп'ютерного набору, радист, телеграфіст, бухгалтер, економіст, конструктор, геодезист, кресляр, друкарка, бібліограф, лінгвіст, перекладач, історик, метролог, математик, топограф, програміст, філософ
Людина – художній образ	Добре розвинені художній смак, просторове мислення, концентрація та стійкість уваги, спостережливість, творча уява, образне мислення, емоційність, наочно-образна пам'ять, здатність до перевтілення, яскравість зорового сприймання, точність сприймання кольору та відтінків	Маляр, реставратор, архітектор, дизайнер, скульптор, мистецтвознавець, художник-модельєр, паркетник, ювелір, фотограф, письменник, актор, журналіст, перукар, хореограф, балетмейстер, кондитер, кінорежисер

*Висновок.* Якщо ваш вибір співпадає з результатами тесту, то це означає, що ви вдало обрали свій фах. Якщо у вас обрана професія не потрапляє в зону тих, що вам підходять відповідно до тесту, це означає, що ви мусите багато над собою працювати і розвивати необхідні риси, щоб досягнути успіху в роботі.

#### **Вправа «Ідея спорідненої праці»**

*Мета:* покращувати мотивацію до пізнання своїх здібностей та особливостей, виховувати відповідальність за власну самореалізацію.

Ще Сковорода писав про те, що кожен має займатися «сродною» працею, тобто такою, здібності до якої дані людині від природи.

Ви можете знайти ще багато схожих думок у літературі. А я пропоную вам послухати слова Миколи Луківа:

Павук снує невтомно сіті,  
Бджола нектар з квіток збирає.  
Усяк свою роботу має,  
Своє покликання у світі  
І треба всім запам'ятати,  
Хто світ на розсуд свій міняє:  
Павук нектару не надбає,  
Бджола не буде сіті ткати.

*Висновок.* Ми самі несемо відповідальність за те, як використаємо наші здібності.

**Рефлексія.** Кожен учасник висловлюється за зразком:

- Сьогодні я дізнався...
- Сьогодні зрозумів...
- Мені сподобалось...

#### **Заняття 6. «Формула професійного вибору «Хочу. Можу. Треба»**

*Мета:* сформувати вміння співставляти свої бажання і потреби з потребами і вимогами часу й обставин.



## Хід заняття

### **Вправа «Ланцюжок професій»**

*Мета:* збагатити знання про світ професій, ознайомитися з поняттям суміжної професії.

Зараз ми з вами попрацюємо над тим, щоб скласти ланцюжок споріднених професій. Я називаю професію, а наступний учасник має назвати близьку до неї. (*стиліст, візажист, перукар, модель'єр, кравець, швачка, художник; психолог, вчитель, лікар...*)

*Висновок.* Дуже часто одна професія є суміжною до іншої, тобто містить схожі знання та навички.

### **Вправа «Професії майбутнього»**

*Мета:* збагатити знання про світ професій, ознайомитися із професіями майбутнього.

Футурологи склали перелік професій, які виникнуть у найближчі 20 років. Основними акцентами стали: наука, медицина, погода, інформація та Інтернет.

Зараз кожен із вас витягне з нашого «Банку ідей» один аркуш, ознайомиться із інформацією на ньому, а потім по черзі ознайомимо всіх присутніх.

**1. Фахівець з виробництва органів.** Розвиток науки зробить можливим виробництво живих органів і навіть окремих систем людського організму, тому знадобляться професіонали в цій сфері. Сюди ж можна зарахувати фахівців, які будуть працювати в сховищах і підприємствах із відновлення пошкоджених трансплантатів.

**2. Фахівець з наномедицини.** Досягнення в розвитку нанотехнологій у сфері субатомних механізмів і методів лікування сприятимуть істотним змінам в охороні здоров'я і будуть потрібні фахівці у сфері наномедицини, які практикуватимуть нові методи лікування.

**3. Фахівці з вирощування генномодифікованих сільськогосподарських культур із вирощування худоби із застосуванням генної інженерії.** У майбутньому фермери будуть застосовувати методи генної інженерії для збільшення обсягів урожаю і виробництва білків, які є корисними для здоров'я людей. Учені вже працюють над вирощуванням томатів із вакциною і отриманням лікувального молока від кіз, корів, овець.

**4. Велнес-консультант для літніх людей.** Старіючому населенню планети необхідні фахівці, які зможуть допомагати людям старшого віку піклуватися про своє здоров'я та благополуччя. У своїй роботі такі консультанти застосовуватимуть різноманітні методики сучасної медицини і напрацювання у сфері лікарських засобів, протезування, психології, природних препаратів, дієти та фітнесу. Методики досягнення у сфері нових методів лікування змінять систему охорони здоров'я.

**5. Хірург зі збільшення обсягу пам'яті.** Нова спеціалізація хірургів, роль яких – збільшувати ресурс пам'яті людини. Одним із їх головних завдань стане допомога тим, у кого пам'ять «переобтяжена» і хто не зможе засвоювати нову інформацію.

**6. Фахівець з етики «нової науки».** З розвитком клонування та інших новітніх сфер науки може знадобитися новий клас фахівців з етики, які розбиратимуться в цих дисциплінах і допомогатимуть суспільству робити вибір, чи варто проводити (реалізувати) ті чи інші розробки. Питання полягає не в тому, чи можемо ми це робити, а в тому – чи повинні.





**7. Космонавти, космічні гідри та архітектори.** Virgin Atlantic та інші компанії вже обіцяють розвивати космічний туризм, тому в перспективі можуть знадобитися космічні гідри, так само як і архітектори, які проєктуватимуть інфраструктуру для перебування в космосі. Серед поточних проєктів Міжнародного центру з космічної архітектури Са-сакава університету Х'юстон – теплиця на Марсі, місячні аванпости та космічні розвідувальні апарати.

**8. Фахівці вертикальних ферм.** У найближчому майбутньому можна буде істотно збільшити виробництво продовольства за рахунок зведення вертикальних ферм у міських хмарочосах. Керівники та працівники таких господарств мають володіти знаннями в низці різних дисциплін, зокрема в інженерній науці та торгівлі.

**9. Фахівець із боротьби зі зміною клімату.** Коли наслідки зміни клімату виявляються дедалі сильніше, виникає необхідність у фахівцях – інженерах, які допоможуть послабити чи навіть відвернути негативні ефекти. Серед технологій, які вони можуть використовувати, наприклад, установка гігантських парасольок, що відбивають сонячні промені, скидання залізної тирси в океан (що має сприяти розмноженню планктону і морських водоростей, які збиратимуть вуглекислий газ із атмосфери).

**10. Фахівець з карантину.** Багато країн можуть виявитися неготовими до ситуації раптового та швидкого поширення смертоносного вірусу. Медичних кадрів для розв'язання проблем буде недостатньо. Коли кількість смертей буде зростати, цілі райони повинні будуть бути ізольованими, хтось має стежити за дотриманням карантинних обмежень.

**11. Погодна поліція.** Мета – відстежувати та блокувати можливі несанкціоновані спроби вплинути на погоду. Зокрема це стосується перехоплення хмар із метою викликати дощ, що позначиться на інших районах, навіть на відстані в мільйони миль. Погодна поліція має відстежувати: кому буде дозволено втручатися в погодні процеси (розстрілювати хмари йодидом срібла, щоб викликати опади).

**12. Віртуальний юрист.** Інтернет відіграє дедалі більш важливу роль у повсякденному житті, і в таких умовах затребувані фахівці у сфері права, які будуть вирішувати суперечки між людьми з різних країн і регіонів, де діє різне законодавство.

**13. Менеджер аватарів. Віртуальні вчителі.** У процесі навчання на елементарному рівні на допомогу, чи на зміну, викладачеві повинні прийти розумні аватари або комп'ютерні персонажі, які б виступали в ролі індивідуального інтерактивного помічника учня. Стежити за правильною конфігурацією і роботою аватарів для учнів мають спеціальні менеджери – куратори.

**14. Розробник альтернативних видів транспорту.** У майбутньому виникне необхідність у проєктувальниках і виробниках транспортних засобів нового покоління, для виробництва і експлуатації яких будуть використовувати альтернативні матеріали та паливо.

**15. Фахівці з адресного віщання.** У міру того, як контент на телебаченні, радіо, в Інтернеті дедалі більше буде персоналізуватися, виникне необхідність у залученні фахівців, які працюватимуть з продюсерами і рекламодавцями над створенням новин, розважального конвенту та інформації, адресно орієнтованої на індивідуальні інтереси.



16. **Фахівець з утилізації непотрібної інформації.** Зі збільшенням обсягів інформації, яка зберігається в комп'ютері, актуальним стане завдання швидкого і надійного видалення непотрібної маси даних, щоб водночас не стати жертвою несанкціонованого доступу і розкрадання персональної інформації.

17. **Фахівець з упорядкуванням віртуального простору.** Професіонали в цій сфері допомагатимуть організувати «електронний» бік життя сучасної людини. Вони відповідатимуть за ефективну роботу всіх додатків і електронної пошти, за впорядковане зберігання даних, а також керуватимуть онлайн-профілями.

18. **Часовий брокер.** Банк часу – це взаємне співтовариство, у якому будь-який з учасників може заробляти часові одиниці, надаючи послугу іншому (наприклад, миття машини або вигул собаки), і використовуватиме їх для оплати інших послуг. Брокер є організатором операцій на такій своєрідній біржі.

19. **Соціальний працівник у соціальних мережах.** Соціальний працівник для тих, хто не зможе інтегруватися в соціальні мережі чи постраждав у результаті якихось труднощів у віртуальному співтоваристві.

20. **Фахівець із персонального брендингу.** Передбачається розширення ролі стилістів та іміджмейкерів. Такий фахівець буде працювати над створенням персонального «бренду» клієнта, використовуючи соціальні мережі та інші засоби. До кола його питань, окрім створення іміджу в повсякденному житті, буде входити розробка індивідуальності у блогах, соціальних мережах та інших ресурсах мережі.

*Висновок.* Цю інформацію також потрібно врахувати під час вибору професії. Зараз це здається фантастикою, дещо із озвученого може стати реальністю. За даними журналу «Фокус» до найперспективніших професій сучасності можна віднести: Продавців, IT-фахівців, інженерів з автоматизації виробництва, маркетологів, інженерів комунального обслуговування, агроінженера, технолога з виробництва та переробки харчової продукції, технолога побутового обслуговування, логістика, юриста, енергетика, ветеринара, фармаколога, фінансиста, інженера зв'язку, практичного психолога, генетика, біохіміка, робототехніка, наноінженера. Ці професії будуть належати і до високооплачуваних.

### *Мозкова атака. Алгоритм вибору професії*

*Мета:* скласти план вибору професії, вчитися пов'язувати теоретичні знання із практичними діями.

Пропоную подумати над тим, за яким планом ми будемо обирати майбутню професію та як її здобувати. У нас уже є необхідні знання.

Ваші пропозиції я буду записувати на ватмані.

### **Орієнтовний алгоритм професійного самовизначення**

*Для психолога*

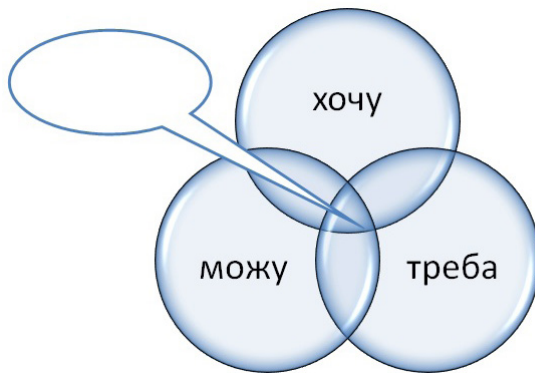
1. Визначити декілька професій, що подобаються, до яких є потяг, можливості успішного її освоєння та подальшого працевлаштування.
2. Знайти якнайбільше інформації про ці професії, познайомитися з людьми, які їх представляють.
3. Вислухати думки батьків, учителів, друзів, проаналізувати їх.

4. Скласти список суттєвих можливостей і вимог професії (можливість поїздки за кордон, неповний робочий день, не обов'язкова присутність у офісі чи робота вдома...) і проаналізувати його відносно своєї мети, очікувань, мрій.
5. Визначити фізичні та психологічні якості, необхідні для кожної з професій.
6. Дослідити з допомогою психолога свої інтереси, здібності, темперамент, особливості пам'яті, уваги, уяви, мислення, спілкування тощо.
7. Прислухатися до власної інтуїції.
8. Приміряти кожну з професій. Порівняти, зважити всі плюси і мінуси.
9. Зробити вибір.
10. Впевнено йти до мети!

### ***Вправа «Формула успішного вибору професії»***

**Мета:** узагальнити знання, застосувати набуті знання на практиці для професійного самовизначення.

Щоб успішно вибрати професію, потрібно зіставити те, що ви хочете, із тим, що ви можете, і з тим, що потрібно. І та зона, де всі три складові накладаються одна на одну, буде зоною оптимального вибору професії.



Зараз я попрошу вас скласти список професій, що будуть відповідати таким критеріям: які відповідають вашим здібностям; які є бажаними для вас; які були б затребуваними, тобто з перспективою працевлаштування.

Тепер проаналізуйте цей список за Алгоритмом професійного самовизначення і зробить свій вибір. Якщо хтось ще сумнівається, порадьтеся зі своїми близькими чи рідними. Однак пам'ятайте, що рішення маєте приймати виключно ви.

### ***Вправа «Помилки у виборі професії»***

**Мета:** проаналізувати й усвідомити, яких помилок варто уникати під час вибору майбутньої професії.

Щоб уникнути помилок у виборі майбутньої професії, пропонуємо попрацювати з пам'яткою «Основні помилки у виборі професії»:



**1. Престижність професії.** Деякі важливі для суспільства професії, заняття вважають непристойними (двірник). Економіст або психолог не є більш корисними для суспільства ніж слюсар чи електрик. Не варто бути володарем модної, але «не своєї» професії. Треба мати улюблену професію.

**2. Вибір професії під впливом товаришів.** Професію ми обираємо за своїм смаком так само як взуття чи їжу. Тому, порівнюючи себе з друзями, не наслідуйте їх сліпо. Намагайтеся залишатися собою.

**3. Наслідкування професій твоїх кумирів.** Треба враховувати особливості певного виду діяльності, а не обирати професію лише тому, що тобі подобається або не подобається людина, яка займається цим видом діяльності.

**4. Захопленням зовнішнім або частковим аспектом професії.** За легкістю, з якою актор виконує роль на сцені, стоїть копітка буденна праця. Бажання носити білий халат лікаря передбачає величезну відповідальність за життя людини.

**5. Ототожнення навчального предмета з професією.** Є такий предмет, як іноземна мова. Професій, де потрібні ці знання, багато: перекладач, екскурсовод, менеджер готелю... Тому під час вибору професії потрібно це враховувати.

**6. Застарілі уявлення про характер праці.** Особливо це стосується робітничих професій. У наш час у цю галузь широко впроваджують комп'ютерні технології, що полегшує фізичні навантаження.

**7. Невміння та небажання розбиратися в своїх особистісних якостях.** У цьому допоможуть психологи, а також центри зайнятості, де можна пройти відповідне тестування. Окрім того, є певні сайти та література.

**8. Недооцінювання фізичних особливостей під час вибору професії.** Існують професії, які можуть бути протипоказані людині через стан здоров'я. Тому потрібно знати та піклуватися про власне здоров'я.

**9. Незнання правил і алгоритму вибору професії.** Коли ми розв'язуємо задачу, то у нас є порядок дій. Так само і з вибором професії.

**10. Ставлення до вибору професії як до сталої величини.** У будь-якій сфері діяльності відбувається зміна занять, посад у міру росту кваліфікації людини. Найбільшого успіху досягають ті, хто успішно пройшли початкові шаблі. Щороку з'являються нові професії, тому будьте готові постійно підвищувати кваліфікацію чи освоювати суміжні професії.

*Рефлексія.* Кожен із вас зараз висловиться. Починаємо фразою «Я бачу своєю майбутньою професією...або У майбутньому я стану...».

#### **Висновок. Слова психолога**

Хочу згадати слова Ільфи і Петрова «Немає професій із великим майбутнім, але є професіонали з великим майбутнім». Бажаю, щоб ви були у своєму житті саме такими професіоналами. Ви маєте розуміти, що ваш професійний успіх стане складовою успішного життя. Однак найважливішим вашим обов'язком є обов'язок бути щасливим. Так, Р. Стівенсон казав, що з усіх зобов'язань ми найменше цінуємо зобов'язання бути щасливими. Завжди пам'ятайте заповідь: Людина завжди має залишатися Людиною.



### Список використаних джерел до блоку занять

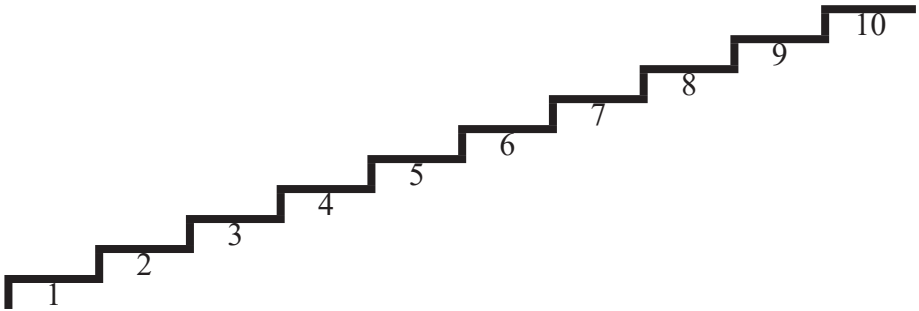
1. Немов Р. Психологія. Т. 3.
2. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління. Івано-Франківськ, 2001.
3. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Ужгород, 2012.
4. Туріщева Л. В. Настільна книга шкільного психолога. Харків, 2009.
5. Коропецька О. Профорієнтація та профвідбір. Івано-Франківськ, 2005.
6. Климов Е. Пути в профессионализм: навч. посібник. М., 2003.
7. Дербеньов А. Г. Профілактика синдрому емоційного вигорання. Харків: Основа, 2009.
8. Лукашевич М. Теорія й практика само менеджменту. Київ: МАУП, 1999.
9. Бойбіна Ю. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Харків: Основа, 2008.
10. Підлітна Л. В. Корекційно-розвивальні програми. Івано-Франківськ, 2005.
11. Дмитерко-Карабин Х. М. Смисложиттєві орієнтації особистості. Івано-Франківськ, 2006.
12. Твоє життя – твій вибір (Програма «Рівний – рівному»): посібник. Київ, 2002.
13. Нумо гратись (Скарбничка вправ). Косів, 2003.
14. Пасечнікова Л. П. Технологія досягнення професійного успіху. Харків: Основа, 2007.
15. Робота психолога з педколективом. Київ: Шкільний світ, 2006.
16. Пізнай себе. Київ: Шкільний світ, 2005.
17. Професійне самовизначення старшокласників. Київ: Шкільний світ, 2006.
18. Тренінги спілкування. Київ: Шкільний світ, 2004.
19. Професійна діагностика. Київ: Шкільний світ, 2005.
20. Технологія спілкування». Київ: Главник, 2005.
21. Профорієнтаційна робота психолога. Київ: Шкільний світ, 2007.
22. Некраш Л. Вибір професії: як діяти, щоб не помилитися. Київ: Шкільний світ, 2011.
23. Професійні здібності учня. Київ: Главник, 2004.
24. URL: <https://chupakabraprekrasna.wordpress.com>.



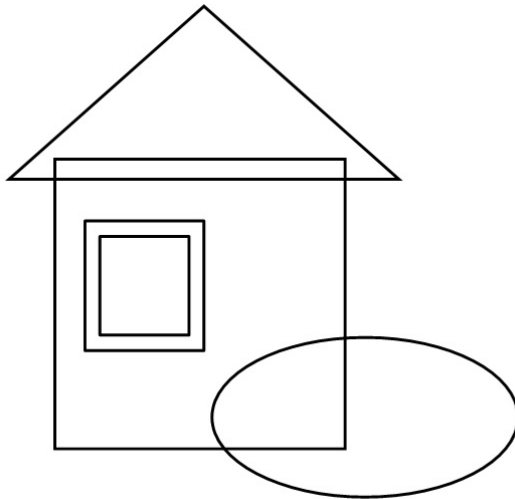
## ДОДАТКИ до блоку занять

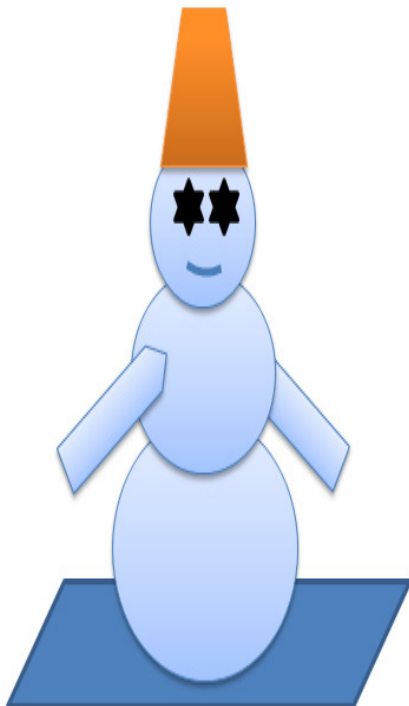
### Сходинок

*Додаток 1*



*Додаток 2а*







## Використані літературні джерела

1. *Андросович К. А.* Технології психолого-педагогічного забезпечення адаптованості обдарованої особистості до нових умов навчання: методичні рекомендації / К. А. Андросович, Л. І. Ткаченко. – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. – 48 с.
2. *Андросович К. А.* Соціалізація обдарованих учнів засобами інформаційних та комунікаційних технологій / К. А. Андросович // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2021. – Т. 84. – № 4. – С. 21–37. DOI: <https://doi.org/10.33407/itlt.v84i4.3538>.
3. *Арцишевський Р. А.* Філософська антропологія : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Р. А. Арцишевський. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – Ч. 2. – 440 с.
4. *Асмолов А. Г.* Психология личности : культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. – М. : Смысл. – 2007. – 528 с.
5. *Балл Г. А.* Понятие адаптации и его значение для психологи личности // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 92–100.
6. *Безпалько О. В.* Соціальна педагогіка та соціальна робота у сучасному освітологічному просторі [Електронний ресурс] / О. В. Безпалько // Освітологічний дискурс. – 2011. – № 1. – С. 103–111. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys\\_2011\\_1\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2011_1_12).
7. *Безруких М. М.* Диагностика развития детей старшего дошкольного возраста как способ раннего выявления рисков дезадаптации / М. М. Безруких и др. // Новые исследования. – 2012. – № 1 (30). – С. 145–157.
8. *Божович Л. И.* Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. : Питер, 2008. – 398 с.
9. *Бокум, Дон, Крайг, Грэйс.* Психология развития / под ред. Т. Прохоренко; пер. с англ. А. Попов, А. Маслов, О. Орешкина. – 9-е изд. – СПб. : Питер, 2016. – 944 с.
10. *Венгер Л. А.* Готов ли Ваш ребенок к школе / Л. А. Венгер. – М. : Знание, 2011. – 192 с.
11. *Вовнянко Т. С.* Теоретичні засади адаптації шестирічних учнів до школи / Т. С. Вовнянко // Збірник матеріалів Міжвузівського науково-практичного семінару. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2008. – С. 128.
12. *Гавриш І. В.* Теоретико-методологічні основи формування готовності майбутніх учителів до інноваційної професійної діяльності: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / І. В. Гавриш. – Харків, 2006. – 475 с.
13. *Гудь М.* Обдаровані діти: психолого-педагогічні аспекти роботи / М. Гудь // Початкова освіта. – 2010. – № 10 (жовтень). – С. 2–6.
14. *Гуткина Н. И.* Психологическая готовность к школе / Н. И. Гуткина. – СПб. : Питер, 2012. – 208 с.
15. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1392-2011-%D0%BF>.
16. Дитячий психолог [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dytpsyholog.com/2015/05/20/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BC%D1%96%D0%B9-%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81/>.





17. Дружинин В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 1999. – 368 с.
18. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования : монографія / И. В. Дубровина. – М. : НОУ ВПО «Московский психолого-социальный университет», 2014. – 464 с.
19. Енциклопедія освіти / акад. пед. наук України; гол. ред. В. Г. Кремень. – Київ : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
20. Жан Пиаже: теория, эксперименты, дискуссии: учеб. пособие для студентов психол. специальностей и направлений / под ред. Л. Ф. Обуховой, Г. В. Бурменской. – М. : Гардарики, 2001. – 622 с.
21. Інститут обдарованої дитини НАПН України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://iod.gov.ua/viewpage.php?page\\_id=4](http://iod.gov.ua/viewpage.php?page_id=4).
22. Інструкція для користувачів діагностично-проектуючого комплексу «Універсал 4 online» / В. О. Киричук, О. В. Прашко, М. Ю. Мельник, К. А. Андросович; за заг. ред. В. О. Киричука; ІОД НАПН України. – Київ : Інформ. системи, 2013. – 110 с.
23. Кастельс М. Інтернет-галактика. Міркування щодо Інтернету, бізнесу і суспільства / М. Кастельс. – Київ : Ваклер, 2007. – С. 260.
24. Коваленко О. А. Загальна характеристика концепції особистісно орієнтованої освіти / О. А. Коваленко // Проблеми освіти : наук. зб. – Київ : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти МОН України, 2009. – Вип. 58. – Ч. 1. – С. 254–259.
25. Короленко Ц. П. Психофізіологія людини в екстремальних умовах / Ц. П. Короленко. – Л. : Медицина, 1978. – 272 с.
26. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності / М. С. Корольчук // Вісник: зб. наук. статей Київського міжнародного університету. – Київ : Правові джерела, 2002. – Вип. 2. – С. 191–211. – (Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки).
27. Кремень В. Г. Гносеологія мультимодальності як потреба цифрової сучасності / В. Г. Кремень // Історія та філософія освіти в незалежній Україні: здобутки і стратегії : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / ред. кол. О. М. Топузов, С. О. Сисоєва, Н. П. Дічек, М. Д. Култаєва та ін. (20 травня 2020 року, м. Київ, Інститут педагогіки НАПН України). – Київ : Інститут педагогіки НАПН України, 2020. – С. 12–15.
28. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору / В. Г. Кремень. – Київ : Педагогічна думка. – 2009. – 520 с.
29. Кришталь Д. О. Соціалізація як категорія сучасних психолого – педагогічних наук / Д. О. Кришталь, Д. Д. Кришталь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Випуск 21: зб. наук. пр. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – С. 40–48. – (Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка).
30. Лемак М. В. Психологу для роботи: діагностичні методики: метод. вид. / М. В. Лемак, Ю. В. Петрище // Збірник. – Ужгород : Вид-во А. Гаркуші, 2012. – 616 с.



31. *Лодатко Є. О.* Моделювання в педагогіці: точки відліку [Електронний ресурс] / Є. О. Лодатко // Педагогічна наука: історія, теорія, практика, тенденції розвитку. – 2010. – № 1. – Режим доступу: [http://intellect-invest.org.ua/pedagog\\_editions\\_e-magazine\\_pedagogical\\_science\\_vurpuki\\_n1\\_2010\\_st\\_2/](http://intellect-invest.org.ua/pedagog_editions_e-magazine_pedagogical_science_vurpuki_n1_2010_st_2/).
32. *Максименко С.* Адаптація дитини до школи / С. Д. Максименко, К. Максименко, О. Главник. – Київ : Мікрос-СВС, 2003. – 111 с.
33. *Максименко С. Д.* Генетична епістемологія Ж. Піаже / С. Максименко // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 32. – С. 7–16.
34. *Михайленко О. В.* Особливості обдарованих дітей як категорії «групи ризику» [Електронний ресурс] / О. В. Михайленко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2014. – Вип. 115. – С. 154–158. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2014\\_115\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_115_43).
35. *Михеев В. И.* Моделирование и методы теории измерений в педагогике / В. И. Михеев. – Изд. 4-е, доп. – М. : КомКнига, 2010. – 224 с.
36. *Моляко В. О.* Актуальні соціально-психологічні аспекти проблеми обдарованості / В. О. Моляко // Обдарована дитина. – 1998. – № 1. – С. 3–5.
37. *Морозова Т. В.* Обзоры по информационному обеспечению общесоюзных науч.-пед. программ / Т. В. Морозова. – Вып. 5. – М., 1996. – С. 28.
38. *Мухина В. С.* Возрастная психология / В. С. Мухина. – М. : Академия, 2012. – 346 с.
39. *Найдьонова Л. А.* Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу : підручник / Л. А. Найдьонова; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Вид. 2-ге, стер. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2015. – 244 с.
40. Національний центр «Мала академія наук» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://man.gov.ua/ua/about\\_the\\_academy/jasu](http://man.gov.ua/ua/about_the_academy/jasu).
41. *Овчарук О. В.* Сучасні підходи до розвитку цифрової компетентності людини та цифрового громадянства в європейських країнах [Електронний ресурс] / О. В. Овчарук // Інформаційні технології і засоби навчання. – 2020. – Т. 76. – № 2. – Режим доступу: <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/3526>.
42. *Ольховецький С. М.* Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / С. М. Ольховецький. – Київ, 2007. – 223 с.
43. *Орехова О. А.* Цветовая диагностика эмоций ребенка / О. А. Орехова. – СПб. : Речь, 2006. – 112 с. – (Практикум по психодиагностике).
44. *Павелків Р. В.* Вікова психологія: підручник [Електронний ресурс] / Р. В. Павелків. – Вид. 2-ге, стер. – Київ : Кондор, 2015. – 469 с. – Режим доступу: [https://pidruchniki.com/1584072037047/psihologiya/vikova\\_psihologiya](https://pidruchniki.com/1584072037047/psihologiya/vikova_psihologiya).
45. *Пальчевський С. С.* Соціальна педагогіка : навч. посібник для студ. ВНЗ / С. С. Пальчевський. – Київ : Кондор, 2005. – 560 с.
46. *Панченко С. А.* Психологическое здоровье подростков в контексте их личностного развития / С. А. Панченко // Известия ЮФУТН. – 2006. – № 1. – С. 95–99.
47. Педагогічна діагностика школярів [Електронний ресурс] / упоряд. О. П. Мінаєва. – Режим доступу: [solonrmo-vihovn.at.ua/.../pedagogichna\\_diagnostika.doc](solonrmo-vihovn.at.ua/.../pedagogichna_diagnostika.doc).



48. Педагогічні технології. Досвід. Практика: довідник / за ред. П. І. Матвієнко. – Полтава : ПОПОПП, 1999. – 376 с.
49. *Пехота Е. Н.* Індивідуалізація професійно-педагогічної підготовки учителя : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Е. Н. Пехота. – Київ, 1997. – 401 с.
50. *Поліщук В. М.* Вікова та педагогічна психологія / В. М. Поліщук. – Суми, 2007. – 330 с.
51. *Пономаренко Л. П.* Методи психологічної корекції для роботи з дітьми молодшого шкільного віку / Л. П. Пономаренко, К. Г. Теплякова. – Одеса, 1994. – С. 28.
52. Психолог : газета, № 23–24, червень. – 2010.
53. Психологія адаптації особистості. Аналіз. Теорія. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
54. *Рапацький Б. І.* Рефлексія як один із механізмів розвитку особистості підлітка / Б. І. Рапацький // Гуманітарний вектор. – 2014. – № 1. – С. 74–79.
55. *Рибалка В. В.* Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: монографія / В. В. Рибалка; за ред. Г. О. Балла. – Київ : Академія педагогічних наук України, 1998. – 160 с.
56. *Савчин М. В.* Вікова психологія / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ : Академвидав, 2006. – 360 с.
57. *Селезньова О. М.* Теоретико-методологічне трактування окремих засадничих категорій інформаційного права [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://aphd.ua/publication-164/>.
58. Синергетика і освіта : монографія / за ред. В. Г. Кременя. – Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 348 с.
59. Словарь практического психолога. – Минск, 2002. – 800 с.
60. *Соколюк О.* Генеза поняття «інформаційно-освітнє середовище» – сучасний погляд / О. Соколюк // Зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2016. (5). – С. 260–267.
61. *Соцька М. В.* Система психолого-педагогічного супроводу здібних і обдарованих учнів у загальноосвітньому навчальному закладі / М. В. Соцька // Обдарована дитина. – 2010. – № 3. – С. 39–45.
62. *Стельмах С. С.* Обдаровані діти як об'єкт булінгу / С. С. Стельмах // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика: зб. наук. праць. – Київ : Інститут обдарованої дитини, 2012. – Вип. 8. – С. 196–202.
63. *Сухомлинська О. В.* Ставлення до дитячої обдарованості в історії розвитку вітчизняної освіти: приклад чи ілюзія / О. В. Сухомлинська // Підтримка та супровід обдарованих учнів в сучасному інформаційно-освітньому просторі : матеріали Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 27 жовтня 2020 р.). – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. – С. 7–13.
64. *Теплов Б. М.* Способности и одаренность / Б. М. Теплов // Ученые записки Государственного науч.-исслед. ин-та психологии. – Т. 2. – М., 1941. – С. 20–39.
65. *Ткаченко Л. І.* Адаптація обдарованих учнів у закладах загальної середньої освіти: педагогічний аспект / Л. І. Ткаченко // Рідна школа, 2019. – № 5–6. – С. 19–24.



66. *Ткаченко Л. І.* Розвиток обдарованості як педагогічна проблема // Педагогічний альманах: збірник наукових праць / Л. І. Ткаченко ; редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2019. – Вип. 44. – С. 25–30.
67. *Токарева Н. М.* Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. – Київ, 2017 – 548 с.
68. *Топузов О. М.* Інтелектуальний розвиток учнів у проблемному навчанні / О. М. Топузов // Рідна мова. – 1998. – № 7–12. – С. 6–8.
69. *Троцько Г. В.* Теоретичні та методичні основи підготовки студентів до виховної діяльності у вищих педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г. В. Троцько; Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – Київ, 1997. – 54 с.
70. *Турищева Л. В.* Увага особливі діти / Л. В. Турищева. – Харків : Основа, 2010. – 128 с.
71. *Феномен інновацій: освіта, суспільство, культура: монографія.* / за ред. В. Кременя ; АПН України, Ін-т обдар. дитини. – Київ : Педагогічна думка, 2008. – 472 с.
72. *Фурман А. В.* Психодіагностика особистісної адаптивності: Наукове видання / А. В. Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с.
73. *Шамардіна М. В.* Снижение агрессивного поведения подростков посредством тренинга сенситивности / М. В. Шамардіна // Мир науки, культуры, образования. – 2010. – № 5. – С. 123–125.
74. *Швалб Ю. М.* Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. / М. Ю. Швалб // Киев. нац. ун-т им. Т. Г. Шевченко ; Макеев, економіко-гуманитар. ін-т. – Донецьк : Норд-пресс, 2005. – 304 с.
75. *Щорс В. В.* Гуманістичні засади роботи з обдарованими дітьми в сучасному освітньому закладі / В. В. Щорс // Управління школою. – 2013. – № 1–3 (січень). – С. 48–96.
76. *Эльконин Д. Б.* Детская психология / Д. Б. Эльконин. – М. : МГУ, 2016. – 128 с.
77. *Якименко В. А.* Физическая готовность к обучению в школе как условие успешной адаптации первоклассников / В. А. Якименко // Педагогическое образование и наука. – 2007. – № 1. – С. 69–72.
78. *Яншина Т. А.* Труднощі діагностики обдарованих дітей / Т. А. Яншина // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика. – 2012. – Вип. 8. – С. 351–356.
79. *Androsovych K.* Psychological Guidance of the Socialisation Process of Gifted Students using Information and Communications Technology Means / K. Androsovych, Yar.Rudyk, M. Melnyk, O. Kovalova, Ir. Yakymova // Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment, Lifescience Global. – 2021. – Vol. 9. – No. 2. – P. 236–246. – URL: <http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-85107792909&partnerID=MN8TOARS>.
80. *Brown J.* Children adaptation at school: first graders and fifth graders difficulties. 2019. – URL: <https://findmykids.org/blog/en/children-adaptation-at-school>
81. *Calero M. D.* Learning and Individual Differences / M. D. Calero, M. B. Garcia-Martin, M. I. Jimenez, M. Kazen, A. Araque. – 2007. – Vol. 17. – No. 4. – P. 328–343. – URL: [atwww.sciencedirect.com](http://atwww.sciencedirect.com).



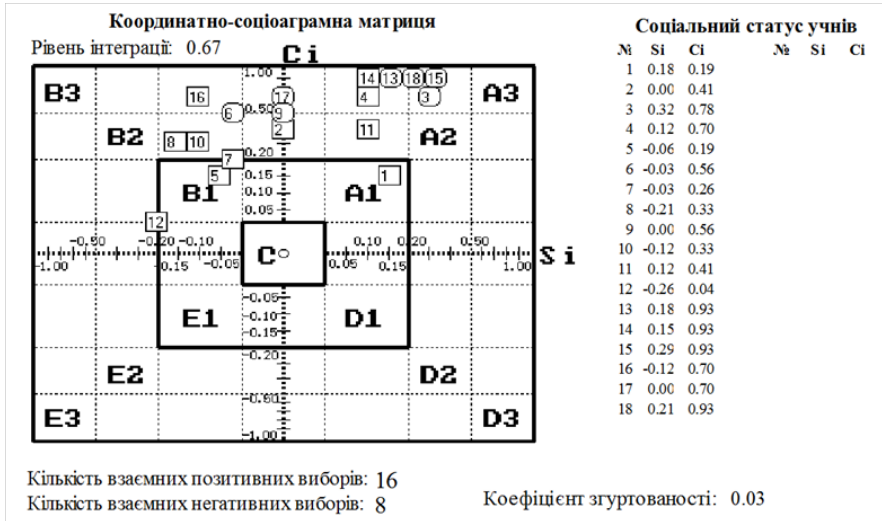
82. Cambridge University moves all lectures online until summer 2021. – URL: <https://www.theguardian.com/uk-news/2020/may/19/cambridge-university-moves-all-lectures-online-until-summer-2021>.
83. *Chowdhury Mohammad A.* Gifted education in science and chemistry: Perspectives and insights into teaching, pedagogies, assessments, and psychosocial skills development / A Chowdhury Mohammad. // *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*. – 2016. – No. 4 (1). – P. 53–66.
84. *Clarke B.* Growing up gifted: Developing the potential of children at home and at school / B. Clarke. – 1988, U.S. Merill Pub. Co. – 674 p.
85. *D. Neumann* Learning in Information-Rich Environments / D. Neumann // *I-Learn and the Construction of Knowledge in the 21st Century*. Springer, 2011.
86. *David H.* Integration or separate classes for the gifted? Israeli view / H. David // *Australasian Journal of Gifted Education*. – 2008. – No. 17 (1). – P. 40–47.
87. *Duchastel P.* Learning Interfaces / P. Duchastel // *Advanced Educational Technology: Research Issues and Future Potential*. Springer, 1993. – P. 212.
88. *Erik De C.* Students' self-regulation of emotions in mathematics: An analysis of meta-emotional knowledge and skills / C. Erik De, D. Fien, E. Peter Op't // *ZDM: the international journal on mathematics education* 2011. – No. 43 (4). – P. 483–495. – URL: [https://www.researchgate.net/publication/227095188\\_Students'\\_self-regulation\\_of\\_emotions\\_in\\_mathematics\\_An\\_analysis\\_of\\_meta-emotional\\_knowledge\\_and\\_skills](https://www.researchgate.net/publication/227095188_Students'_self-regulation_of_emotions_in_mathematics_An_analysis_of_meta-emotional_knowledge_and_skills).
89. *Information Environment // Dictionary of Information Science and Technology / ed. by M. Khorsow-Pour.* Information Science Reference, 2013. – P. 478.
90. *Kirk S. A.* Educating Exceptional Children (8th ed.) / S. A. Kirk, J. J. Gallagher. – Boston, MA: Houghton Mifflin, 1997.
91. *Subotnik R. F.* Rethinking Giftedness and Gifted Education: A Proposed Direction Forward Based on Psychological Science / R. F. Subotnik, P. Olszewski-Kubilius. and C. Worrell Frank // *Psychological Science in the Public Interest*. – 2011. – No. 12 (1). – P. 3–54.
92. *Subotnik R. F.* Rethinking Giftedness and Gifted Education: A Proposed Direction Forward Based on Psychological Science / R. F. Subotnik, P. Olszewski-Kubilius and C. Worrell Frank // *Psychological Science in the Public Interest*. 2011. – No. 12 (1). – P. 3–54.
93. *Veen W.* Homo Zappiens. Growing up in a Digital Age / Veen W., Vrakking B. – L., N.Y. : Network Continuum Education, 2015. – P. 10.



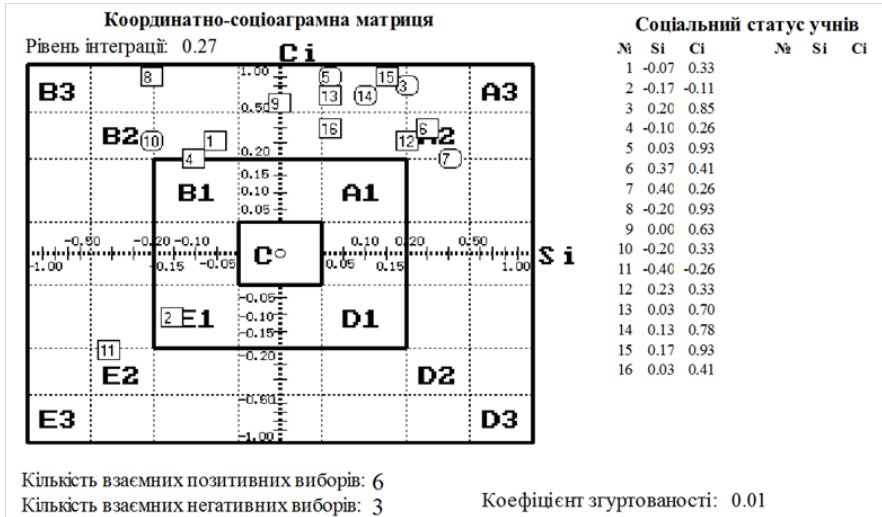
Додатки

Додаток А

Координатно-соціограма матриця учнів 6 класу (2019 р.)



Приклад. Координатно-соціограмна матриця учнів 10 класу (2019 р.)



*Виробничо-практичне видання*

**АНДРОСОВИЧ** Ксенія Анатоліївна,  
**ІЛЬІНА** Галина Володимирівна,  
**ТКАЧЕНКО** Лідія Іванівна,  
**ЯКИМОВА** Ірина Олександрівна

# **ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ АДАПТАЦІЇ ОБДАРОВАНОЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНО-ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Методичний посібник*

*Редагування:* Анастасія Ласкова-Ярмоленко  
*Комп'ютерний дизайн і верстка:* Олександр Топал

Підписано до опублікування 02.12.2021 р.  
Умов. друк. арк. 8,02.  
Електронне видання

**Видано за рахунок державних коштів  
Продаж заборонено**

Інститут обдарованої дитини НАПН України  
04053, вул. Січових Стрільців, 52-Д, м. Київ, Україна  
тел./факс: (044) 481-27-02  
E-mail: iod.napn@ukr.net  
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
суб'єкта видавничої справи  
Серія ДК № 6081 від 14.03.2018 р.