



**Комунальний вищий навчальний заклад  
«ВІННИЦЬКА АКАДЕМІЯ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**  
21050 м.Вінниця, вул.Грушевського,13, тел./факс 55-65-60,  
E-mail: bil@mail.vinnica.ua

### **Лабораторія практичної психології**

**тел. 55-65-73**

Яцюк М.В.,  
к.психол.н., доцент,  
завідувач лабораторією  
практичної психології

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ НА 2018/2019 Н.Р.**

### **ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПОГЛЯД НА РАНКОВІ ЗУСТРІЧІ У 1 КЛАСІ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ**

Ранкові зустрічі вчителя з класом – важливий момент налаштування кожного з членів колективу до спільного проживання шкільного дня. Прокидаючись, діти приходять до школи з різними настроями, які є відлунням важливих подій родинного життя, або ж попереднього шкільного дня. Вчитель, як диригент, готує учнів до злагодженої роботи, налаштовує їх на колективні завдання, водночас, діагностує чи усе гаразд із кожним учнем. Вагомим результатом ранкових зустрічей є сприятлива психологічна атмосфера навчання, яка характеризується доброзичливим і безпечним кліматом життя колективу.

Ранкова зустріч, як форма колективної роботи, багато у чому подібна до процедури шерінгу в організації соціально-психологічних тренінгів. Шерінг походить від англ. «to share» – «ділитися». Червінською К.П. шерінг описаний як процес передачі та отримання знань між людьми (трансферт, взаємообмін), що сприяє прояву нового розуміння тих завдань, що вирішуються. Мета даного етапу роботи у початковій школі полягає у створенні робочої атмосфери співраці класу.

На початку навчання 1,5 – 2 місяці триває адаптація дітей до першого класу. Тому ранкові зустрічі, як групова форма роботи, сприяють організації

згуртованості колективу, розвивають товариськість дітей, закладають групові норми взаємодії. На перших ранкових зустрічах вчитель організує знайомство дітей у ігровій формі. Також вирішуються важливі завдання психологічної орієнтації дитини у шкільному та класному просторі, встановлюються норми та перші правила спілкування.

З методичної точки зору, шерінг – спеціально організований діалог, мета якого полягає в отриманні учасниками і тренером інформації про те, як їх поведінка позначається на інших учасниках тренінгового процесу. У такий спосіб вчитель виконує моніторинг соціально-емоційних зв'язків класного колективу. Це дає можливість вчителю вчасно зкординувати чи зкорегувати ситуацію, добрати відповідні форми колективної роботи.

За умови грамотної роботи вчителя учні наслідують ставлення дорослого до групи, готові проявляти піклування і теплоту один до одного, завдяки чому згладжуються розбіжності, формується атмосфера психологічної безпеки, довіри, спільності. В подальшому розвитку групи вчитель повинен прогнозувати виникнення напруження, пов'язаного з міжособистісним домінуванням.

У класах, які налічують понад 20 дітей, робота великим колом стає складною і малоефективною, адже коло складається для максимально ефективного контактування дітей на рівних між собою. Враховуючи це, варто використовувати або ж динамічні вправи-ігри без прив'язки до кола, або ж ділити клас на мікрогрупи (за сезонами року, за кольорами, або у інший близький до теми тижня спосіб). Склад груп кожного наступного разу варто змінювати. У такий спосіб ми забезпечимо більш якісну взаємодію членів групи. У такому разі робота у мікрогрупах відбувається одночасно, але груповий результат оголошується на загал. Учитель не входить до складу мікрогрупи, а координує їх діяльність. Він налагоджує комунікацію між мікрогрупами.

Учасники збираються у коло, аби мати можливість чути і розмовляти на рівних з кожним присутнім. На початку важливо вчителю уважно *почути з яким настроєм прийшла дитина* до школи, чи сприятиме її стан спільній роботі. Уважне ставлення до переживань дитини є необхідною умовою для сприятливої робочої атмосфери. Крім того, вчитель є зразком для наслідування у дітей, тому його уважність і підтримка є необхідною умовою для формування навичок активного слухання у дітей. Цінним є те, що діти навчаються проявляти емпатію у ставленні до інших та вільно висловлювати власні міркування.

Аналіз відеоматеріалів ранкових зустрічей, якими рясніє інтернет, дає нам можливість звернути увагу на ряд типових особливостей. Варто врахувати, що скутість дітей та вчителя у деяких стрічках відеоматеріалів закономірно пов'язана з тим, що демонструвалася колективна робота як відкритий захід для знайомства з досвідом роботи вчителя. Присутність незнайомих класу людей та відеозапис зустрічі порушували звичний комфорт класу.

Тривога вчителя дуже швидко передавалася учням, або ж посилювала власний неспокій дітей. Водночас, це свідчення того, що діти переймаються станом вчителя і чутливі до його мінливості. Напевне, з тих самих причин вчителі більшою мірою проявляли активність, ніж діти. Це проявлялося у зростанні темпу роботи, як наслідок збільшувало напруження в колективі. Саме тому у відгуках вчителів ми зустрічаємо чимало критичних негативних відгуків, тому, що ранковий стрес не реалізує власної мети, а переживається як складна повинність.

Вчителю бажано стримувати аналіз та інтерпретацію висловлювань учнів, адже така реакція може стати на заваді відвертим висловлюванням учнів. Безоціночне прийняття повідомлень сприяє атмосфері невимушеності та природності. За таких умов діти спонтанно висловлюють свої враження та думки. Вчителю також варто емоційно відгукуватися на повідомлення учнів,

тим самим проявляючи способи активного слухання та ведення емоційного діалогу. Цінним є схвалення взаємної підтримки між дітьми, спільності їх переживань. Д.В. Джонсон у зворотньому реагуванні на висловлювання учасників шерінгу рекомендує більшою мірою опиратися на факти безпосереднього спостереження за поведінкою учня у конкретній ситуації, більшою мірою інформування його про те, які почуття і думки викликають його слова або ж вчинок. Обов'язковою умовою є доброзичливий характер повідомлення, який, наприклад, сприяє опануванню негативних переживань або ж вражень.

Серед рекомендованих вправ є ряд таких, які потребують уваги і обережного використання.

Поширена психогімнастична вправа «Компліменти» досить часто доводить свою не ефективність, адже більшість дітей штучно, без власного бажання висловлюють їх. У дитячій культурі компліменти не поширені, свою прихильність діти виражають у інший спосіб, ніж дорослі. Альтернативою може бути вправа «Невербальні подарунки», яку опишемо далі.

Цікавий прийом налаштування дітей на позитивний настрій «Долонька», де вчитель пропонує загинати пальці, якщо ранком дитина прокинулася легко, з настроєм, якщо її збудила рідна людина, якщо їй ранком хтось посміхнувся тощо. У завершенні чотири пальці вчителя загнуті, а великий палець вказує вгору, що символізує «ранок удався». Проте вчителю слід бути дуже уважним і не видавати бажане за дійсне. Сама вправа дуже вдала, проте потребує попрацювати з результатом, адже точно в колі є діти, які не загнули 4 пальці. Вправа і виконується для того, аби дитина могла бути поміченою і почутою. Крім того, це гарний момент спонукання дітей проявляти підтримку один одному.

Для переключення уваги дітей або ж інформування їх про завершення часу виконання вправи тренери часто використовують дзвіночок.

Учні, які звикають до ритуалу ранкових зустрічей, готові до щирого, безпечного, спонтанного висловлювання власних думок і переживань. Серед побоювань вчителів є припущення, що спонтанність учнів перейде в імпульсивну, некеровану поведінку. Спонтанність – цінна особистісна властивість, яка виявляється у гнучкому реагуванні у ситуації. Вона так само передбачає розкриття власного я, без масок, вдаваних ініціацій, в наслідок чого дитина стає дуже вразливою в своїх проявах і спонуканнях, може втрачати почуття безпеки. Проте саме спонтанність необхідна умова для створення безпечної довірчої атмосфери спілкування. На відміну від спонтанності імпульсивність прирівнюється до мимовільного відреагування.

Серед завдань ранкових зустрічей важливим є *обмін очікуваннями* щодо наступної роботи в колективі. Діти мають можливість поділитися власними інтересами та побоюваннями щодо виконання тих чи інших завдань. Вчитель на рівних із дітьми висловлює власні очікування щодо подальшої взаємодії протягом дня.

Ранкові зустрічі мають вагому перевагу, вони сприяють зростанню групової згуртованості, яка виникає у переживанні близьких, подібних переживань між учасниками зустрічі. Коректна робота таких зустрічей сприяє виникненню почуття прийняття іншими учасниками кожного члена групи, розвиває почуття приналежності до власного колективу.

Наведемо ряд психогімнастичних вправ, які можуть бути у нагоді для ранкових зустрічей.

### ***Вправи на знайомство «Я школяр»***

#### ***Вправа 1. «Знайомство»***

***Мета вправи:*** познайомити дітей, створити позитивну робочу атмосферу у класі.

Вчителю знадобиться повітряна кулька, яку він підкидає і спрямовує до дітей. Вчитель вітається з дітьми, називає своє ім'я та улюблену справу або ж те, що йому до вподоби. Та дитина, яка ловить кульку вітається та називає

своє ім'я і те, що вона любить, а також відтворює те, що сказав вчитель про себе, далі підкидає кульку і спрямовує її іншим дітям. Дитина, яка ловить кульку так саме вітається, називає своє ім'я і своє вподобання та називає інформацію від учня, який йому кинув кульку.

Важливо, щоб кулька побувала у кожного в долонях.

*Вправа 2. «Ніхто не знає, що я...»;*

*Мета:* продовження знайомства дітей між собою, налагодження дружньої комунікації у класі.

Вчителю знадобиться повітряна кулька, яку він підкидає і спрямовує до дітей. Вчитель вітається з дітьми та продовжує речення «Ніхто не знає, що я ...». Наприклад, «Ніхто не знає, що я люблю морозиво» або ж «Ніхто не знає, що у мене є собака Річі» та привітно посміхається. Та дитина, яка ловить кульку вітається та продовжує речення «Ніхто не знає, що я (або ж у мене)...», далі підкидає кульку і спрямовує її іншим дітям.

Важливо, щоб кулька побувала у кожного учня в долонях.

*Вправа 3. «Місяці народження».* Мета: активізація роботи групи.

Хід вправи. Тренер пропонує учасникам групи попрацювати з асоціаціями. Кидаючи м'яч, учасник називає місяць свого народження. Той учасник, який зловив м'яч, називає ряд вільних асоціацій, що пов'язані з цим місяцем. Після цього кидає м'яч наступному учаснику, називаючи місяць свого народження.

*Вправа 4. «Рюкзак»*

*Мета:* проаналізувати з учнями корисність шкільних речей, створити дружню атмосферу в класі.

Вчитель вітається з дітьми та пропонує зібрати уявний рюкзак до школи. Кожній дитині, яка ловить кульку, слід назвати одну річ, яку вона покладе до рюкзака та назвати, що буде нею робити. Вчителю знадобиться повітряна кулька або ж м'ячик, який він підкидає і спрямовує до дітей.

Важливо, щоб кулька побувала у кожного учня в долонях.

*Інший варіант методики*

**Мета:** проаналізувати з учнями корисність шкільних речей, спонукати їх до самостійного збору рюкзаків до наступного шкільного дня, створити дружню атмосферу в класі.

**Інвентар:** шкільний рюкзак до якого складено відповідно до кількості дітей чимало шкільного приладдя та інших побутових речей.

Вчитель пускає рюкзак по колу. Дитині слід вийняти 1 річ та назвати її назву та призначення. Передати рюкзак далі.

### ***Вправи на розвиток згуртованості колективу***

**Вправа 1. «Крокодил».** Мета вправи: активізація учасників групи, створення позитивної робочої атмосфери.

**Хід вправи.** Тренер розподіляє учасників на дві підгрупи, кожна з яких загадує одне довільне слово (іменник) (до переліку слів доречно внести ключові слова з теми тижня). Представника іншої команди інформують про загадане слово, яке він мав би невербально зобразити так, щоб воно було впізнаним учасниками власної підгрупи. Загадування слів виконується по черзі кожною командою.

**Вправа-руханка 2. «Нехай устануть ті, хто ...».** Мета: активізувати учнів.

Вчитель пропонує одному з учнів залишитися без місця і стати всередині кола. Цей учасник проговорює фразу: «Нехай встануть ті, хто люблять футбол» (продовжуючи речення на власний розсуд), ті, що відносять себе до цієї категорії людей, повинні підвестися і помінятися місцями між собою. Тим часом ведучий займає одне з вільних місць. Той учасник, який залишається без місця, стає ведучим.

**Вправа 3. «Сліпий та поводитир».** Мета вправи: усвідомлення та розвиток довіри до інших учасників групи, рефлексія «Я-підлеглої» та «Я-домінуючої» позицій у взаємодії.

**Хід вправи:** Група розбивається на пари. Вчитель пропонує обрати малознайомого партнера для взаємодії. Один з учнів – «сліпий», інший –

«поводир». «Поводир» зобов'язаний познайомити «сліпого» зі світом речей, що їх оточує. Він має дбати про «сліпого». «Сліпий», у свою чергу, має прислуховуватися до своїх переживань. Після 10 хвилин вправи учні міняються ролями.

*Обговорення:* вчитель запитує учасників про те, як вони себе почували в кожній із ролей; як змінювалися почуття при переході від ролі до ролі; яка роль давалася відносно легко, а яка – складно; в яких випадках життя вони почували себе в одній і в іншій ролі?

*Вправа 4. Магічне «якби».* Мета: саморозкриття, згуртування класу.

Хід вправи. Вчитель пропонує учням об'єднатися в пари, бажано з тими членами класу, з ким найменше спілкувалися. Ведучий пропонує обговорити питання: «Якби ви мали надприродні здібності, що б ви зробили у першу чергу? Що змінили б у нашому класі? Як би ви хотіли його покращити? Уявіть, що ви вже жили раніше, ким або чим ви б хотіли стати? Поділіться фантазіями один із одним.

*Вправа 5. «Подарунок».* Мета: інтеграція групи, завершення роботи.

Хід вправи. Вчитель пропонує зробити подарунки один одному. Але подарунки зображаються лише засобами пантоміми. Той, хто отримує подарунок, у свою чергу звертається до наступного учасника зі своїм подарунком.

***Вправи на розуміння власних почуттів***

*«Прогноз погоди»* (автор Клаус В. Фопель Зальцхаузен)

Якщо діти за певних причин відчуваються не добре, наприклад, чимось пригнічені або ж засмучені, мають поганий настрій тощо, вони мають право побути у спокої із собою. Вчитель у такий спосіб визнає право дитини бути нетовариською, певний час не спілкуватися з іншими. Інші діти навчаються поважати потреби інших учнів та виражати їм співчуття.

«Якщо з вами трапиться таке, що вам захочеться побути на самоті, щоб до вас ніхто не підходив, зробити це можна так: ви можете показати



однокласникам свій «прогноз погоди». Тоді всім буде зрозуміло, що на певний час, вас потрібно залишити у спокої». Вчитель пропонує дітям намалювати малюнок, або виготовити табличку, на якому буде зображено явище природи, яке дитині нагадує її настрій. «У такий спосіб ви можете показати іншим, що у вас зараз «погана погода», і вас краще не чіпати. Якщо ви відчуваєте, що вам хочеться спокою, ви можете покласти такий лист перед собою на парту, щоб всі знали про це. Коли ви відчуєте себе краще, можете «дати відбій». Для цього намалюйте невеличку картинку, на якій через дощ і хмари починає проглядати сонце або покажіть своїм малюнком, що для вас сонце вже світить щосили».

### ***Вправи на відреагування напруження і негативних почуттів***

*Вправа 1. «Рубка дров».* Вправа-руханка дозволяє вчителю зкорегувати психоемоційне напруження дітей.

«Хто з вас хоч раз рубав дрова? Хто може показати, як це робиться? Як потрібно тримати сокиру, в якому становищі повинні знаходитися ноги, коли рубаєш дрова? Встаньте так, щоб навколо було небагато вільного місця. Уявіть собі, що вам потрібно нарубати дрова з декількох чурок. Покажіть мені, якої товщини шматок колоди, який ви хочете розрубати. Поставте його на пень і підійміть сокиру високо над головою. Кожен раз, коли ви з силою опускаєте сокиру, ви можете голосно вигукувати: «Ха!» Потім ставте наступну колоду перед собою і рубайте знову. Через дві хвилини нехай кожен скаже мені, скільки колод він перерубав.

### ***Вправа 2. «Тух-тібі-дух!»***

Вправа, яка дозволяє скинути негативний настрій і відновити сили у тілі, у серці і голові. У цьому ритуалі закладений комічний парадокс. Хоча діти повинні вимовляти слово «тух-тібі-дух» сердито, через деякий час вони не можуть не сміятися.

Інструкція: «Я повідомлю вам зараз особливе слово. Це чарівне заклинання проти поганого настрою, проти образ і розчарувань, тобто, проти

всього, що псує настрій. Щоб це слово подіяло по-справжньому, вам необхідно зробити наступне. Почніть ходити по класу, ні з ким не розмовляючи. Як тільки вам захочеться поговорити, зупиніться навпроти одного з учнів, і тричі сердито-сердито скажіть чарівне слово. Це чарівне слово – «тух-тібі-дух». У цей час інший учень повинен стояти тихо і слухати, як ви вимовляєте чарівне слово, він не повинен нічого відповідати. Але якщо він захоче, він може відповісти вам тим самим тричі сердито-сердито вимовити: «Тух-тібі-дух!». Після цього продовжуйте прогулюватися по класу. Час від часу зупиняйтеся перед ким-небудь і знову сердито-сердито вимовляєте це чарівне слово. Щоб воно подіяло, важливо говорити його не в порожнечу, а певній людині, що стоїть перед вами».

*Вправа 3. «Злий – добрий звір»*

Дана вправа-руханка передбачає творчу імпровізацію дітьми поведінки тварин, які почувуються злими або ж добрими. Програвання негативних та позитивних емоцій у грі навчає дітей розпізнавати емоції, приймати їх та керувати ними.

Вчитель пропонує дітям згадати тварину, яка б почувалася злою. Дітям пропонується розійтися по кімнаті і побути такими тваринами, згадати як вони дихають, як рухаються, проте заборонено нападати на інших. Через хвилину вчитель пропонує дітям замрети і поступово змінити настрій цієї тварини на добрий. Як зміниться поведінка тварини, які звуки вона буде видавати, як зміниться її дихання?

По завершенню вправи вчитель просить дітей поділитися враженнями.

*Вправа 4. «Промокла собака»*

Вправа-руханка призначена для того, аби діти опанували свої емоції. Вона ефективно сприяє звільненню дітей від втоми і напруження, що пов'язане з пригніченням та невдачами.

«Ви бачили як обтрушується промокла собака. Вона трясє спиною і головою так сильно, що вся вода бризками розлітається у різні боки. Ви

можете зробити приблизно те саме. Встаньте так, щоб навколо вас було достатньо місця. І почніть обтрушувати долоні, лікті і плечі. При цьому уявляйте, як все неприємне – погані почуття, важкі турботи і погані думки про самих себе – злітає з вас, як вода з собаки. Потім обтрусіть свої ноги від шкарпеток до стегон. А потім потрясіть головою. Буде ще корисніше, якщо ви будете видавати при цьому якісь звуки ... Тепер обтрусіть обличчя і прислухайтеся, як смішно змінюється ваш голос, коли трясеться рот. Уявіть, що весь неприємний вантаж з вас спадає, і ви стаєте все бадьоріше і веселіше, ніби заново народилися. (Всього 30-60 секунд.)

У статті ми наведемо невеликий перелік всихогімнастичних вправ для ознайомлення, які можуть бути корисними вчителю Нової української школи.

***Література:***

1. Джонсон, Д.В., (2000). Тренинг общения и развития; пер. с англ. / Д.В. Джонсон. Издательская группа "Прогресс", Москва, 248 с.
2. Фопель, К., (1998). Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах., Генезис, Москва, 160 с.