**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД УРОКІВ «Я У СВІТІ» ЯК ВАЖЛИВА**

**УМОВА УСПІШНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ШКОЛЯРІВ**

Методист ММК: Гнилицька Л.В.

Предмет «Я у світі» розкриває взаємодію людей у сім’ї, колективі, суспільстві; передбачає активне спілкування дітей із природним та соціальним оточенням.

У пояснювальній записці до Програми зазначено, що одним із основних завдань предмета «Я у світі» є «розвиток навичок взаємодії у сім’ї, колективі, суспільстві через активне спілкування із соціальним оточенням, накопичення досвіду кому-нікативної діяльності, толерантної поведінки, співпереживання та солідарності з іншими людьми» [5].

Розвиток соціальної компетентності молодших школярів може супроводжуватися окремими психологічними проблемами. Це пов’язано з тим, що спілкування й від-носини дітей дошкільного та молодшого шкільного віку проходять досить склад-ний шлях вікового розвитку.

Практично в кожній групі дитячого садка розгортається складна й часом драма-тична картина міжособистісних стосунків дітей. Дошкільники дружать, сваряться, миряться, ображаються, ревнують, допомагають один одному, а іноді роблять дрі-бні «капості». Усі ці відносини гостро переживаються й несуть масу різноманіт-них емоцій. Емоційна напруженість і конфліктність у сфері дитячих відносин зна-чно вище, ніж у сфері спілкування з дорослим [3].

Зі вступом до школи соціальне оточення дитини молодшого шкільного віку роз-ширюється: в ньому з'являються однокласники та вчитель. В умовах нової провід-ної діяльності (навчання) дітям потрібно дотримуватись нових форм поведінки, тому взаємини з дорослими та однолітками перебудовуються. При цьому акти-візуються певні особистісні якості дитини: активно формуються й розвиваються навички спілкування з учителем та ровесниками, зав'язуються міцні дружні сто-сунки. Проте дитячий колектив може активізувати й негативні якості дитини, сти-мулювати агресивність, викликати стійкий конфлікт дитини з однолітками, над-мірну гнучкість, підкорення більшості [1, с. 207].

Для того, щоб забезпечити успішну реалізацію завдання соціалізації дітей на уро-ках «Я у світі», подолати негативні прояви соціальної взаємодії дітей вчителю не-обхідно організувати дієвий постійний психологічний супровід викладання цього предмета.

Ще до початку уроку вчителю варто вжити ряд заходів для позитивного налаш-тування дітей на сприйняття навчального матеріалу та активної взаємодії дітей. Сприятливий емоційний стан – одна із найголовніших складових успіху уроку«Я у світі».

Це дуже важливо, щоб маленькі школярі приходили до класу, облаштування яко-го налаштовує на позитивний лад. Довкілля класної кімнати повинно бути пред-метом постійної уваги вчителя – воно має діяти на дитину заспокійливо, знімати психологічну напругу, сприяти виникненню гарного настрою. Діти відразу помі-чають, що свіжі квіти на вчительському столі приємно пахнуть і додають фарб; вони милуються рослинами, відчуваючи естетичне задоволення. Для створення святкового настрою у класній кімнаті можна розвішати кольорові кульки, гирлян-ди, інші прикраси. За таких умов учень, відчинивши двері до класу, відразу відчу-ватиме приязну атмосферу, що дозволить йому почуватися у класі комфортно [2].

Важливо підготувати до уроку обладнання, яке дозволить зацікавити дітей вивче-нням теми та спонукатиме до активної взаємодії. Наприклад, до уроку з теми «Зовнішність людини» потрібно розмістити на дошці (на стенді або стіні) порт-ретні зображення дітей і дорослих, рідних і близьких людей школярів, видатних особистостей. Відповідно вчитель готує завдання, які спонукають дітей вислов-люватися щодо зовнішності різних людей, робити припущення, як зовнішність розкриває внутрішній світ людини, обговорювати це питання у парах та групах. Крім цього вчитель готує люстерка, щоб учні могли розглянути свою зовнішність та описати її. В такій психологічно сприятливій атмосфері учні не лише краще сприймають навчальний матеріал, але й почуваються вільно й розкуто у спілку-ванні та взаємодії.

Перед початком занять або на перервах, а можливо, і в ході уроку вчитель може запропонувати учням прослухати кращі зразки барокової музики ХVІІ – ХVІІІ ст.: «Чотири пори року» Антоніо Вівальді, «Музику на воді» Генделя. «Канон у D-dur» Йоганна Пахелбела, твори Баха. Як доводять учені, музика вводить людину у спеціальний стан релаксації, коли мозок найбільш відкритий для сприйняття ін-формації. Особливо ефективно налаштовує на навчання барокова музика. Вона відмикає «емоційні двері» до суперпам’яті – лімбічної системи мозку. Ця система не лише опрацьовує емоції, а й слугує містком між свідомістю й підсвідомістю.

Активізувати роботу мозку може і легка зарядка, яку вчитель проведе з учнями перед уроками. Психологи вважають, що надзвичайно позитивно впливає на ро-боту мозку поєднання фізичних рухів з музикою. Учитель може запропонувати дітям перед уроками або на перервах потанцювати або виконати танцювальні вправи під музику. Таке поєднання рухової активності та музики сприяє припли-вові до мозку кисню (мозок переважно працює на кисні та глюкозі). А такі вправи під музику як просте жонглювання або кількаразове підняття догори одночасно лівої ноги і правої руки, а потім навпаки – правої ноги і лівої руки, – стимулюють миттєву взаємодію між правою і лівою півкулями мозку [2].

Отже, поєднуючи візуальні, аудіальні та рухові засоби, вчитель може бути впев-неним, що активізовано три рівні мозку дітей, які відповідають за мислення, почу-ття й діяльність, тобто психологічно учень налаштований на урок та соціальну взаємодію.

Урок «Я у світі» характеризується активним залученням дітей до взаємодії: ро-бота в парах, робота в групах, інсценізування тощо. Щоб налаштувати дітей на спільну діяльність, учитель має регулярно пропонувати школярам перед уроками виконати психологічні вправи: «Усмішка» (учні мають заходити до класу з по-смішкою, посміхнутися своєму сусідові, іншим дітям, учителю); «Комплімент» (учень, який зайшов до класу, має сказати комплімент комусь із однокласників). Учням можна запропонувати заспівати разом пісню для підняття настрою, для релаксації розмасажувати один одному шию та плечі.

Емоційне налаштування на сприйняття навчального матеріалу та позитивну взає-модію дітей на уроці ефективно здійснювати за допомогою психогімнастики. На початкових етапах уроків «Я у світі» можна запропонувати школярам виконати наступні психогімнастичні вправи.

– Кожен учень по черзі висловлює побажання класу на урок, кидаючи м'яч або інший предмет комусь із учнів.

– Встати і помінятися місцями з тим, кого найбільше поважаєш.

– Учитель пропонує учням подарувати посмішку та лагідно доторкнутися один до одного. Можна при цьому сказати щось приємне однокласнику, побажати йому успіху та гарного настрою.

Традиційні шкільні системи часто ігнорують роль налаштування дітей на навча-ння. У сучасній школі визнається важливим, щоб учень міг «розкритися» ще до того, як приступить до навчання. І тільки «розкрившись» емоційно, можна дося-гти стану максимальної зосередженості на уроці.

Надзвичайно важливо для створення сприятливої атмосфери на уроці «Я у світі» використовувати психологічні ігри. Психологічні ігри створюють сприятливу ат-мосферу для розвитку дитини, спрямовані на досягнення взаємопорозуміння та побудову партнерських взаємовідносин між дітьми, між дорослими та дітьми; до-помагають враховувати потреби дитини, а також можливості педагога в конк-ретній ситуації при вивченні певної теми.

Так, наприклад, під час уроків з вивчення тем: «Зовнішність», «Людські чес-ноти», «Вияви характеру», «Неповторність кожної людини» можливе залучення дітей до виконання наступних психологічних ігрових вправ.

**«Чарівні окуляри»**

Учитель показує дітям коробку й повідомляє:

– Тут у мене лежать «чарівні окуляри». Той, хто їх одягне, буде бачити в інших людях лише гарне, навіть ті гарні риси, які людина приховує. Той, хто одягне ці окуляри, сам стане кращим.

Учитель одягає окуляри, підходить по черзі до кожної дитини і каже про неї щось гарне. Він пропонує дітям приміряти ці окуляри і помітити в товаришеві те, чого діти не бачили раніше. Діти по черзі приміряють «чарівні окуляри» і називають гарні риси своїх однолітків.

**«Чиї це руки?»**

Один із учасників стає в центр кола і заплющує очі, усі інші підходять до нього й по черзі кладуть руки на його долоні. Завдання – вгадати чиї це руки.

**«Комплімент»**

Учні кидають м'яч один одному, промовляючи при цьому, що їм подобається в партнерові.

**«Психологічний автопортрет»**

Учні самостійно або колективно (можливо, у групах або парах) з’ясовують:

– За яке Я мене можна любити?

– За яке Я мене можна посварити?

– Яке Я можна змінити?

– Яке Я іноді заважає в навчанні?

– Яке Я рятує в різних життєвих ситуаціях?

– Яке моє Я мені подобається?

На уроках, на яких розглядаються теми з програмового розділу «Людина серед людей», можна запропонувати школярам наступні психологічні ігри та психогімнастичні вправи.

**«Добра тварина»**

Діти стоять, тримаючись за руки. Ведучий тихим голосом говорить: «Ми одна велика, добра тварина. Послухаймо, як вона дихає!» Усі прислухаються до свого дихання і дихання сусідів. «А тепер подихаймо разом!» Видих – усі роблять два кроки назад. Вдих – два кроки вперед. «Так не тільки дихає тварина, так чітко й рівно б'ється її велике, добре серце. Стук – крок уперед, стук – крок назад. Ми всі беремо дихання та стук серця цієї тварини собі. Ми – єдине ціле».

**«Веселі друзі»**

Діти об’єднуються у пари. Кожна пара по черзі розігрує таку ситуацію: двоє дру-зів, які все літо не бачилися, нарешті зустрілися в школі. Вони радісно вигукують, підбігають один до одного, обіймаються, стрибають від радості, сміються, круж-ляють у танці

**«Подарунок»**

Учні стоять у колі. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет чи поняття і «дарує» його сусіду (морозиво, квітку, кіш-ку, сонце, свій настрій тощо). Сусід «приймає подарунок» і робить якийсь інший подарунок наступному учаснику.

**«Один до одного»**

Учні стоять парами. Ведучий дає команди: «Рука до руки!», «Вухо до вуха!», «Спина до спини!», «Плече до плеча!», «Віч-на-віч!» тощо.

За командою: «Один до одного» змінити пари.

**«Так, як мама обіймає»**

Глибоко вдихнути носом, руки розвести в різні боки, затримати подих на три се-кунди, видихнути, обійняти себе так міцно, як тільки мама обіймає.

Дієвий метод психологічного впливу на дитину, який може використовуватися у роботі з молодшими школярами на уроках «Я у світі» з діагностичною, педаго-гічною, профілактичною та лікувальною метою, – це кольоротерапія.

Кольоротерапія – це вплив кольором на самопочуття, фізіологію дитини; активі-зація діяльності органів і систем.

Умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

1. Організаційні можливості кольору (система освітлення та кольорове оформ-лення інтер'єру класу).

2. Педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання дітей).

3.Реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Завдяки кольорам значно розширюється індивідуальна сфера переживань. Діти за допомогою квітки-семиквітки самостійно визначають свій емоційний стан відпо-відно до кольорової гами: жовтий – радість; червоний – щастя; синій – образа; зелений – спокій; сірий – сум; помаранчевий – здивування; коричневий – втома.

На уроках «Я у світі» варто залучати школярів до виконання наступних вправ за технологією кольоротерапії [4].

**Графічна вправа «Малюємо себе»**

Мета: створювати умови для усвідомлення дітьми себе як індивідуальності; розвивати особисту емоційну сферу дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями себе зараз і себе в минулому.

Рекомендації педагогу: обговоріть з дітьми деталі малюнка; у чому вони розріз-няються; з’ясуйте, що дитині подобається і що не подобається в собі, що їй хоті-лося б змінити.

**Графічна вправа «Мої друзі»**

Мета: діагностування та з’ясування проблем у міжособистісних стосунках дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання. Намалюйте кольоровими олівцями своїх друзів. Можна намалювати їх як людей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев тощо.

Рекомендації педагогу: після малювання потрібно обговорити малюнок з дити-ною, запитавши її, хто тут намальований, чому вона намалювала саме цих дітей? Чому намалювала їх в певному образі?

**Діагностична вправа «Кольоровий настрій»**

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу.

Обладнання: на ватмані намальоване коло, розділене на сектори: червоний – активність, фіолетовий – сум та тривога, жовтий – спокій та задоволення, зелений – задумливість, мрійливість.

Завдання. Прислухайтесь до себе. Що ви відчуваєте: радість чи сум, спокій чи тривогу? Чому? Якого кольору ви уявляєте свій настрій?

Діти мають поставити свої фішки-сердечка на той сектор кола, який відповідає їхньому настрою.

**Графічна вправа «Хвилинка-кольоринка»**

Мета: діагностування емоційного стану дитини, розширення індивідуальної емоційної сфери; емоційний відпочинок дитини.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, папір.

Завдання: намалюйте те, що побажаєте (просто лінії, кульки, сніжинки, квіти тощо), використовуючи кольорові олівці або фломастери.

Час на виконання вправи: 4 – 5 хв.

**Вправа «Хвилинка – кольоринка» (варіант 2)**

Мета: емоційне розвантаження, відпочинок школяра.

Обладнання: картки або серветки різних кольорів.

Завдання: оберіть серветку певного кольору, сядьте зручніше, розслабтесь і дивіться протягом 5 хвилин на обраний колір.

Час на виконання вправи: 5 хв.

**Вправа «Фантазія»**

Мета: підняття настрою та тонусу за допомогою кольорів; розвиток творчої уяви та фантазії.

Обладнання: кольорові полотна розміром 1,5м на 1,5м., червона квітка.

Хід вправи. Учні сідають біля тканини потрібного кольору і уявляють, що вони, наприклад, на березі моря чи річки або, тримаючи в руці червону квітку, вони уявляють себе нею. Діти розповідають про свої відчуття.

Отже, психологічний супровід уроків «Я у світі» сприяє розвитку пізнавальної, емоційно-вольової сфери учнів, створює умови для успішної соіальної взаємодії школярів на уроках «Я у Світі».

Список літератури

1. Кононко О. Л. Ціннісне ставлення до себе як складова соціальної компетентності дошкільника / О. Л. Кононко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: сб. наук. пр. – 2005. – № 8. – С. 193 – 199.

2. Синиця О.В. Як активізувати мозок молодшого школяра для запам’ятовування великого обсягу навчальної інформації // Відкритий урок: розробки, технології, досвід – 2012. – №11

3. Социально-психологические условия развития мотивации достижения у детей младшего школьного возраста. [Електронний ресурс]. – Методичний портал: Режим доступу – http://xreferat.ru/77/3804-1-social-no-psihologicheskie-usloviya-razvitiya-motivacii-dostizheniya-u-deteiy-mladshego-shkol-nogo-vozrasta.html

4. Хижняк Л.О. Нестандартні методи психологічної допомоги: кольоротерапія. // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. – 2014. – №3

5. Я у Світі. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 3 – 4 класи. [Електронний ресурс]. – Методичний портал: Режим доступу – http:// nachalka.com.ua›publ/nova\_programa\_ja\_u\_sviti