



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Катерина Сергіївна Устименко,
науковий співробітник
відділу діагностики обдарованості
Інституту обдарованої дитини
НАПН України,
м. Київ, Україна

ЦИКЛ РОЗВИВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ «ДАВАЙ ПОЗНАЙОМИМОСЯ!»

Мета: покращення взаємодії у колективі, зниження рівня тривожності та замкненості, формування комунікативної компетенції.

Задачі:

- встановлення безпечного контакту;
- досвід побудови комунікації з новими людьми;
- самопрезентація.

Кількість учасників: 10.

Тривалість заняття: залежно від віку учасників (60–90 хв).

Вікова категорія: молодший шкільний вік.

ЗАНЯТТЯ 6

1. Привітання

Завдання:

– розповідь від імені іграшки про настрій, з яким прийшов учасник, а також про події, що відбулися і якими хочеться поділитися.

2. Вправа «Покажи того, кого боїшся»

Завдання:

– спрямування на дослідження тривожності та пов'язаних з нею страхів, додумування та програвання кошмару.

Діти, спробуйте пригадати ситуацію, в якій ви майже завжди відчуваєте неспокійно (наприклад шкільних ситуацій). Я пропоную вам поділитися по троє, розповісти своїй групі цю ситуацію (по черзі) та розіграти її у вигляді сценки. На вибір історії та розповідь ситуації вам відведено по 4 хв, а на програвання – 8 хв. Кожні 12 хв ви будете чути сигнал, що свідчить про те, що час помінятися ролями. Якщо ж, навпаки, ви бачите, що дія зайшла у глухий кут, то можете зіграти експромтом за інших персонажів,

головне – власними діями підтримати гру, можливо, надати їй більш глибокий сенс.

Після закінчення «прем'єри» необхідно провести етап обговорення з дітьми.

Дізнайтеся, що за почуття виникали в учасника, який виконував роль вчителя? Чого він хотів від учня? З чого радів учитель і що його засмучувало? Чи боявся чого-небудь сам учитель?

Такий погляд з «тилу ворога» допоможе дитині по-іншому подивитись на ситуацію. Якщо вдасться викликати у дитини співчуття до вчителя та бажання йому допомогти, то це буде корисно як для дитини, так для її відношень зі вчителем.

3. Релаксація

Завдання:

– опрацювання тілесних затисків.

Сядьте, будь ласка, зручніше.

Відчуйте під собою опору, кожен точку дотику з опорою. Відчуйте спинку крісла (стільця), на яку можна опертися.

Поставте ноги зручно.

Відчуйте ногами підлогу. Руки покладіть зручніше (відчуйте підлокітники).

Для шиї та голови оберіть таке положення, щоб вам було зручно та приємно уявляти образи.

Закрийте очі. Намагайтеся розслабитися, зняти накопичену напругу. Уявіть ніби ви хочете трохи подрімати.

Почніть розслаблятися з м'язів плечей.

Намагайтеся відчути, як плечі стають важкими, теплими та розслабленими.

Уявіть, як приємне тепло поширюється з плечей по всьому тілу.



Відчуйте, як тепло опускається з плечей в руки. Розслабляється верхня частина рук. Лікті розслабляються.

Ваші зап'ястя розслабляються.

Розслабляються кисті рук – долоні стають важкі й теплі.

Долоні важкі та теплі.

Розслабляється кожен палець на руках. Руки розслаблені аж до самих кінчиків пальців.

А зараз зверніть увагу на те, як ви дихаєте. Дихання стає вільним та рівним.

Вам добре і приємно дихається.

Намагайтеся відчутти приємне тепло у грудях, тепло в області сонячного сплетіння, тепло в животі.

Уявіть, як тепло з живота опускається в ноги.

Відчуйте, як розслабляється верхня частина ніг, коліна розслабляються, гомілки.

Стопи стають важкі та теплі. Стопи важкі та теплі.

Відчуйте п'яти. Пальці ніг. Ноги розслаблені.

Зараз зверніть увагу на спину. Відчуйте як розслабляється поперек, відчуйте хребет, лопатки.

Відчуйте як розслабляється середина спини між лопатками.

Розслабляється шия, потилиця. Голова розслаблена.

Розслаблені тім'я, скроні. Розслабляється чоло, обличчя.

Відчуйте свої щоки, вилиці, підборіддя. Нижня щелепа стає важкою. Губи розслаблені, язик теплий, розслабляються ніс та очі.

Повіки важчають, вії злипаються. Очі розслаблені.

Спробуйте уявити певну квітку (або луг, струмок, будинок). Уявіть будь-яку квітку, яку ви коли-небудь бачили або яку малює вам ваша уява (або будь-який інший спосіб). Усе, що ви зможете уявити – це добре.

Насамкінець пропоную вам намалювати побачене і за бажанням поділитися враженнями.

ЗАНЯТТЯ 7

1. Привітання

Завдання:

– створення малюнка (схематично) на якому буде зображено настроїв, з яким прийшов учасник, події, що відбулися і якими хочеться поділитися.

2. Вправа «А ти хто?»

Завдання:

– презентація себе, згуртування групи.

Учасники збираються в коло.

Далі потрібно визначити добровольця, який візьме на себе роль «тренера пам'яті».

Один з учасників починає гру, представляючись наступним чином: до імені додається прикметник, що починається з тієї ж літери. Наприклад: «привіт, я – добра Дарина». Бажано, щоб прикметник характеризував промовця.

Потім гравець запитує будь-якого члена групи (окрім безпосередніх сусідів справа і зліва): «А ти хто?». Наступний учасник відповідає: «Привіт, добра Дарина, я – ображений Олег». Далі звертається ще до одного учасника та запитує: «А ти хто?».

Третій учасник говорить: «Привіт, ображений Олег, я – ласкава Лілія». І так продовжується далі.

Далі до гри долучається «тренер пам'яті». Перш ніж той, хто говорить, запитає: «А ти хто?», «тренер» може вказати на одного з раніше представлених гравців і запитати: «А це хто?». У цьому випадку вся група повинна відповісти подібно грецькому хору, проголосивши, наприклад: «Це добра Дарина».

Гра закінчується тоді, коли кожен учасник представиться, і хоча б один раз буде названий всією групою у загальному хорі.

3. Вправа «Тупни ніжною»

Завдання:

– зняття емоційної напруги, можливість виплеснути негативні переживання.

Мабуть всі ви коли-небудь бачили, як маленькі діти тупають ніжками. Я пропоную вам йти через всю кімнату і при цьому сильно тупати обома ногами. Коли ви звикнете до цієї дії, почніть злегка піднімати коліна або, якщо хочете, можете пострибати, станцювати польку.

Намагайтеся помітити, які емоції та відчуття ви переживаєте під час цих дій. Можливо, ви згадаєте певний випадок.

Обговорення

4. Вправа «Бути в центрі»

Завдання:

– отримання уваги групи і зворотного зв'язку; відстеження фруструючих моментів і проєктивних ідей; визнання в груповому просторі.

Увага! Ця гра може викликати у членів групи сильні переживання і тому потрібно бути обережними під час проведення.

Гравці стають в коло. Запитайте у членів групи, хто з них зміг би упродовж певного часу бути в центрі зосередженої уваги інших учасників. Добровольець стає в центр. Інші члени групи сідають навпочіпки, тримаючи руки за спиною. Потім усі повільно витягають руки вперед і одночасно піднімаються. При цьому їм потрібно постійно повторювати ім'я добровольця, який стоїть в центрі.

Потім члени групи піднімають руки вгору над головою і все ближче підходять до добровольця. Одночасно вони все голосніше і голосніше вимовляють його ім'я. Гравці підходять до добровольця так близько, як тільки можуть. При цьому торкатися його не можна.

Гра закінчується тоді, коли всі учасники побувають у середині кола.

Обговорення. Які почуття у вас виникали коли ви знаходились у загальному колі та коли були у центрі кола?

5. Вправа «Сила дихання»

Завдання:

– опрацювання напруги і способів її зняття; концентрація уваги.

Іноді, коли вам хочеться посилити певні власні якості або зібратися з силами, щоб розв'язати яку-небудь проблему, можна особливим чином використовувати можливості свого дихання. Наприклад, вам



необхідно зосередитися перед контрольною. Дайте собі можливість абсолютно чітко відчутти це бажання і з кожним вдихом кажіть собі: «Я хочу бути зібраним!». Секрет полягає в одночасності вдиху та побажання. Що б ви побажали? Можливо сили, полегшення, любові, тиші, зосередженості, бадьорості, спокою, натхнення, енергії тощо.

Іноді ми хочемо протилежного – мати, наприклад, одночасно енергію та спокій. У таких випадках ви можете втішати себе тим, що ваше дихання також поєднує протилежності: ви вдихаєте свіже повітря та енергію і видихаєте непотрібне повітря і напругу. Дихання можна використовувати з іншою метою: якщо ви хочете звільнитися від певних почуттів і думок, то потрібно зосередитися на цьому, коли вдихаєте повітря. Уявіть, що це «щось непотрібне» витікає з вас разом з повітрям. І, навпаки, якщо ви бажаєте чогось, то сконцентруйтеся на цьому під час вдиху та уявіть, що це витікає у вас. І ще дещо: краще, якщо це буде почуття або якість, що ви мали або відчували, адже недостатньо лише думати. Це почуття ви можете відчутти тілом, але й можете уявити його, а деякі люди сприймають його як музику. А тепер ви маєте 5 хв для того, щоб за допомогою свого дихання чогось позбутися чи побажати.

ЗАНЯТТЯ 8

1. Привітання

Завдання:

– створення мелодії настрою, з яким прийшов учасник; коротка розповідь про події, які відбулися і якими хочеться поділитися.

2. Вправа «Тріски на річці»

Мета: сприяння створенню спокійної атмосфери, довіри в групі.

Учасники стають у два довгі ряди, один навпроти іншого – це береги річки. Відстань між рядами повинна бути більше витягнутої руки. По річці зараз попливе тріска. Один з бажаючих має «пропливти» по річці. Він сам вирішить, як буде рухатися: швидко чи повільно. Учасники гри – «береги» – руками (ласкавими дотиками) допомагають руху тріски, що самостійно обирає шлях: вона може плисти прямо, може крутитися, може зупинитися і повертати назад. Коли тріска пропливе весь шлях, вона стає краєчком берега і встає поруч з іншими. У цей час наступна тріска починає свій шлях. Вправу можна проводити як з відкритими, так і закритими очима (за бажанням учасника, який виконує роль тріски).

Обговорення. Учасники діляться своїми відчуттями, які виникли у них під час «плавання»; описують, що вони відчували, коли до них ласкаво торкалися, що допомагало їм знайти спокій під час виконання завдання.

3. Вправа «Недоторка»

Мета: сприяння підвищенню самооцінки дитини, розвитку емпатії.

Дорослий разом з дітьми упродовж декількох занять малюють картки з піктограмами. Необхідно обговорити з дітьми, що означає кожна піктограма. Наприклад, картинка із зображенням усміяного чоловічка може символізувати «веселощі», а із зображенням двох

однаково намальованих цукерок – «доброту» або «чесність». Якщо діти вміють читати та писати, то замість піктограм можна записати на кожній картці якусь позитивну якість дитини (обов'язково позитивну!).

Кожній дитині видається 5–8 карток. За сигналом ведучого діти намагаються закріпити на спинах товаришів (за допомогою скотча, стікерів тощо) всі картки. За наступним сигналом дорослого діти припиняють гру і знімають зі спини наліплені товаришами картки. Може трапитися так, що не всі учасники отримають багато карток, але, провівши гру декілька разів та обговоривши це з учасниками, ситуація змінюється на краще. Під час обговорення можна запитати у дітей, чи приємно їм отримувати картки. Потім можна запитати, що приємніше: дарувати гарні слова іншим або отримувати їх самому.

Зазвичай діти кажуть, що подобається дарувати та отримувати. Тоді ведучий може звернути їхню увагу на тих дітей, які зовсім не отримали карток або отримали мало. Ці діти зізнаються, що вони із задоволенням дарували, але їм би також хотілося отримати в подарунок картку. Найчастіше, під час повторного проведення гри усі діти отримують картки.

4. Вправа «Покатай ляльку»

Мета: сприяння зняттю м'язових затисків в області рук, підвищення впевненості дитини.

Дитині дають у руки маленьку ляльку або іншу іграшку, зазначаючи, що лялька боїться кататися на гойдалці. Наше завдання полягає в тому, щоб навчити її бути сміливою. Спочатку дитина, імітуючи рух гойдалки, злегка похитує рукою, поступово збільшуючи амплітуду рухів (рухи можуть бути в різних напрямках). Потім дорослий запитує дитину про те, чи стала лялька сміливою. Якщо відповідь негативна, то можна підказати їй, що вона повинна робити, щоб подолати свій страх.

5. Вправа «Так» (асиміляція)

Мета: завершення заняття та допомога учасникам з'єднати отримані на занятті нові знання зі старими, вже наявними.

Діти, поділіться по двоє та станьте один навпроти одного, витягніть руки перед собою долонями вгору. Візьміть свою ліву руку і подумки покладіть на неї власний внесок у нашу сьогоднішню роботу. Потім візьміть свою праву руку покладіть в неї все те, що ви сьогодні отримали від нашого заняття. І коли я промовлю: «Готово, давай!» – вам потрібно поєднати руки одним гучним сплеском, промовивши при цьому: «Дякую!».

ЗАНЯТТЯ 9

1. Привітання

Давайте з вами сьогодні будемо вітатися кольором веселки. Виберіть картку зі кольором, що вам подобається та коротко розкажіть про нього.

2. Вправа «Скульптура»

Мета: розвиток умінь контролювати м'язи обличчя, рук, ніг тощо; зниження м'язової напруги.

Діти діляться на пари. Один з учасників – скульптор, інший – скульптура. За завданням дорослого (або



дитини у ролі ведучого) скульптор ліпить з «глини» таку скульптуру: дитину, яка нічого не боїться; дитину, яка всім задоволена; дитину, яка виконала складне завдання тощо.

Теми для скульптур може пропонувати дорослий, або діти можуть обирати самостійно. Потім діти можуть помінятися ролями. Можливий варіант групової скульптури. Після проведення гри доцільно обговорити з дітьми, що вони відчували, коли були в ролі скульптора/скульптури, яку фігуру приємно було зображати, а яку – ні.

3. Вправа «Ведмідь перед лісорубами»

Мета: створення ситуації тривоги та способів боротьби з нею; виведення з апатії та втоми; мобілізація групи.

Я хочу запросити вас пограти в гру, з давніх часів відому у Франції. При цьому ви перетворитеся у лісорубів. Лісоруби – це мужні чоловіки і жінки, які сокирами валять дерева в лісі, обрубують гілля і розпилюють стовбури на колоди. Покажіть мені, будь ласка, як рухаються лісоруби під час роботи (діти показують цю дію). ... Молодці, ви старанні хоробрі лісоруби.

А зараз мені потрібен доброволець... Дякую! Доброволець буде не лісорубом, а великим бурим ведмедем.

Мені хотілося б вам розповісти, що відбувається між ведмедем та лісорубами. Ведмідь виходить на сцену та голосно гарчить. Лісоруби лякаються і повільно завмирають. Вони закривають очі і намагаються врятувати своє життя, зробивши вигляд, що вони зовсім нерухомі. А що робить ведмідь? Ведмідь підходить до кожного лісоруба і перевіряє, чи живий він, чи ні. Для цього він робить все, що йому заманеться (не дозволяється лише лоскотати лісорубів).

Ведмідь може гарчати або ревіти, може доторкатися своїми «лапами» до неживих лісорубів. Він може розштовхувати їх, піднімати їм голови, руки або ноги. Тобто, може використовувати будь-який трюк, щоб змусити лісорубів почати рухатися або сміятися.

Якщо хтось із лісорубів засміється або почне рухатися, то він одразу ж перетворюється на другого ведмедя, і вже два ведмеді намагаються розбудити лісорубів, які роблять все, щоб не поворухнутися і не видати жодного звуку. Згодом ведмедів стане троє, потім – четверо тощо. Ви зрозуміли, як грати в цю гру? Можемо розпочинати гру. Лісоруби, за роботу! А тепер – вихід ведмедя. Будь ласка, потужний рев ...

4. Завершення

Зворотний зв'язок і підведення підсумків заняття.

ЗАНЯТТЯ 10

1. Привітання

Продемонструйте свій настрій за допомогою пантоміми та жестів.

2. Вправа «Відверни увагу супротивника»

Завдання:

– концентрація уваги, можливість спробувати різні стратегії комунікації.

Розподіліться на пари і станьте один перед одним. Кожний з вас простягає вперед ліву руку та кладе на

неї декілька монет. Упродовж усієї гри ви повинні тримати руку перед собою.

Мета гри: спробувати схопити монети з руки партнера, з одного боку, і зберегти свої монети – з іншого.

Для цього потрібна швидка реакція – як тільки ви помітите, що партнер простягає руку за вашими монетами, миттєво закривайте долоню.

Однак є й інша стратегія поведінки – можна намагатися відвернути увагу партнера. Ви можете завести з ним розмову. Спробуйте знайти таку тему, що по-справжньому цікавить вашого партнера. Під час бесіди спостерігайте за своїм партнером, і якщо ви зможете так захопити його, щоб він забув про охорону своїх «скарбів», хапайте їх! При цьому дотримуйтесь наступного правила: ви можете лише торкатися руки партнера, силу застосовувати забороняється. Будь ласка, без перебільшень! Ви маєте рівно 3 хв, щоб викрасти монети партнера. Потім зіграйте другий раунд – з іншим партнером.

Обговорення. Чи змінилося ваше сприйняття гри? Можливо, ви з кимось здружилися?

3. Вправа «Тортик»

Завдання:

– створення безпечної обстановки, аналіз зняття тілесних зажимів, невпевненості, тривожності та замкненості.

Діти об'єднуються в пари: один учасник – пекар, а інший – торт (торт лягає на підлогу на живіт). Пекар (декілька пекарів) сідають біля свого торта. Вони починають замішувати тісто на спині у своїх тортів. Далі виливають молоко, посипають цукром, розбивають яйце, мнуть тісто, розгладжують, випікають, змащують кремом, прикрашають квітами і візерунками. Потім пекарі ставлять торти до груби (два пекарі сідають та щільно обіймають торт). Тортики і пекарі намагаються прислухатися та зрозуміти, чи достатньо було зроблено дій. Тортики встають тоді, коли відчують, що вони стали тортами. Усі дії супроводжуються відповідними рухами долоні, дотиками. Далі – зміна ролей.

Обговорення. Постарайтеся виділити ті моменти, коли вам було найбільш комфортно та не комфортно. З якими емоціями ці моменти були пов'язані? Чи хотілося вам вставати, чи хотіли сидіти в грубці?

4. Завершення Вправа «Коло»

Завдання:

– асиміляція і безпосередній контакт з кожним учасником, рефлексія.

Давайте утворимо два кола, одне в іншому. Учасники, які сформували перше (внутрішнє) коло стоять спокійно і мовчки. Учасники другого кола стають навпроти учасників першого кола. Вони починають рух за годинниковою стрілкою, зупиняючись біля кожного учасника. Не поспішайте, намагайтеся відчути один одного, розповідайте про свій досвід у групі, можливо, за щось подякуйте кожному учаснику або просто обійміть, якщо захочеться. Після цього кола міняються ролями і повторюємо вправу.