

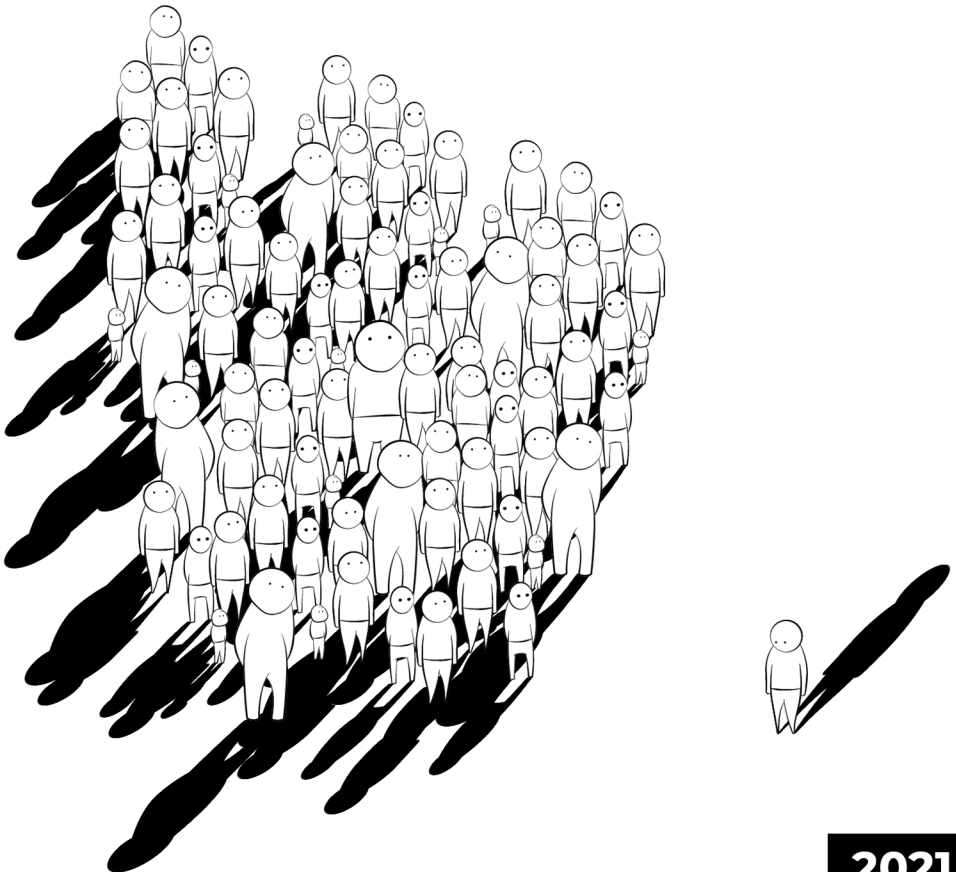
Вікторія Назаревич

Методичний посібник

Психологічні засоби профілактики

остракізму в інклюзивному

освітньому просторі



2021

УДК 159.9.316.6

ББК 88.6

Н19

Назаревич В.

Психологічні засоби профілактики остракізму в інклюзивному освітньому просторі: методичний посібник / Вікторія Назаревич — КИЇВ: «ПРИНТХАУЗ», 2021. — 64 с.

Рецензенти:

Ставицька О. - кандидат психологічних наук

Борейчук І. - кандидат психологічних наук

Рекомендовано до друку кафедрою вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

У методичному посібнику особливу увагу приділено інтолерантності до індивідів з інклюзивними проявами, що існує в суспільстві; розкрито особливості проявів феномена «остракізму» в просторі інклюзивної освіти, зокрема пригніченого емоційного стану індивіда під час навчального процесу; висвітлено практичні рекомендації щодо профілактики та запобігання остракізації в інклюзивному освітньому просторі.

ISBN 978-617-7972-07- 4

Всі права захищені. Крім як для особистого використання, ніяка частина цієї публікації або її дизайн не можуть бути відтворені, передані або використані в будь-якій формі або будь-якими способами, електронними, механічними, копіюванням, записом або іншим способом без письмового дозволу власника авторських прав. Право публікації цієї книги належить власнику авторських прав.

УДК 159.9.316.6

ББК 88.6

Вікторія Назаревич, 2021

ЗМІСТ

Вступ _____	4
1. Ознаки остракізації дітей в інклюзивному просторі _____	5
2. Контроль адаптаційного процесу включення в середовище _____	10
3. Методи подолання ознак остракізації в інклюзивному освітньому середовищі _____	32
4. Тренінг «Подолання ознак остракізації в інклюзивному освітньому середовищі» _____	44
5. Список використаних джерел _____	61

ВСТУП

Кожен індивід має потужну потребу приналежності. Входження особи до групи завжди було механізмом, що допомагає нам вижити. Ось чому ми об'єднані в нації, держави, округи, міста, квартали, сім'ї та групи друзів. Ми залежимо від кожного з цих угруповань, незважаючи на їх розмір, приналежність задовольняє наші емоційні та фізичні потреби. Ця залежність починається з дитинства, коли наші батьки виховують і захищають нас, поки ми не досягнемо повноліття.

Приналежність є фундаментальною вимогою для безпеки, репродуктивного успіху та психічного здоров'я. І кожна особистість від народження володіє соціально-пізнавальною здатністю усвідомлювати себе та інших з погляду інтенціональних психічних станів. Реакції соціуму мають сильний вплив на думки, емоції, мотиви й поведінку індивідів, а також на їхнє фізичне і психологічне благополуччя.

Цей посібник актуальний у випадку:

- виключення окремих індивідів з групових процесів життєдіяльності;
- неприйняття особистості або цілої групи;
- якщо є особа з особливими індивідуальними проявами і її цькують або ігнорують;
- адаптації дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі.

Методичний посібник буде корисний: педагогам, які працюють в інклюзивних класах, практичним психологам, логопедам та дефектологам закладів освіти, тьюторам, працівникам ресурсних центрів підтримки інклюзивної освіти, працівникам інклюзивно-ресурсних центрів, а також дітям та батькам дітей із особливими освітніми потребами.

1. Ознаки остракізації дітей в інклюзивному просторі

Концепція інклюзивної освіти відображає одну з головних демократичних ідей — усі діти є цінними й активними членами суспільства. Навчання в інклюзивних навчальних закладах є корисним як для дітей з особливими освітніми потребами, так і для дітей з типовим рівнем розвитку, членів родин та суспільства в цілому. В інклюзивних класах взаємодія між учнями з особливими освітніми потребами та дітьми з типовим рівнем розвитку сприяє налагодженню між ними дружніх стосунків, завдяки чому діти вчаться природно сприймати й толерантно ставитися до людських відмінностей, стають більш чуйними, готовими допомогти [5].

Соціальна ізоляція і неприйняття однолітків — поширені явища в інклюзивному освітньому просторі. Вигнання та відторгнення можуть відбуватися з безлічі причин, і хоча виключення не завжди може бути спрямовано на заподіяння психологічної шкоди, проте отриманий досвід може мати згубні наслідки з погляду емоційного й поведінкового впливу — академічні труднощі, зниження просоціальної поведінки й низька самооцінка дитини.

Діти можуть відчувати міжособистісне несприйняття, якщо вони демонструють сором'язливу, замкнуту або тривожну поведінку. Учні з такою поведінкою часто стають жертвами міжособистісного відторгнення, тому що однолітки сприймають такі темпераментні відмінності як соціальний дефіцит, який відзначає таких дітей як незагрозливих.

Інтолерантність до індивідів з інклюзивними проявами, що існує в суспільстві, має свої культурно-історичні витоки. Внаслідок взаємодії між людьми різних національностей, конфесій, професійних спрямувань, фізичних особливостей склались певні відносини та сформувались стереотипи, які зумовили схематичне, спрощене

сприйняття представників різних груп інклюзивного спрямування.

На основі специфіки ідентичності формується толерантне чи інтолерантне ставлення до представників різних груп, зокрема до людей з обмеженими фізичними можливостями. Якщо такі особи сприймаються як чужі, як представники іншої соціальної групи, до них часто виникають остракізовані прояви. Їх не приймають, сприймають як неповноцінних, наділяють негативними якостями, що є ознаками гандикапізму.

Остракізм — це форма відносної агресії, яка може бути викликана ворожістю або надмірною залученістю в себе; посилення нинішнього усвідомлення і уваги може служити для придушення відносної агресії.

Остракізація є феноменом, що здійснює негативний вплив на суспільні відносини, призводить до погіршення соціальної ситуації як в міжособистісних стосунках, в освітньому просторі, так і в соціумі загалом. Вона провокує зростання напруженості, появу конфліктів, що можуть набувати національних масштабів.

Остракізм зараховують до акта ігнорування та виключення окремих осіб. Незважаючи на відсутність словесних принижень і фізичних нападів, його прояви є болючими, загрожують психологічним потребам (приналежності, почуттю власної гідності, контролю і осмисленості існування); і це викликає різні психологічні, афективні, когнітивні й поведінкові реакції.

Прояви цього явища можуть приймати різні форми: незацікавленість, критика, упередження, уникнення, неприйняття, зрада, стигматизація, зневага, залишення, образа, залякування і різні дрібні образи (див. рис. 1.).

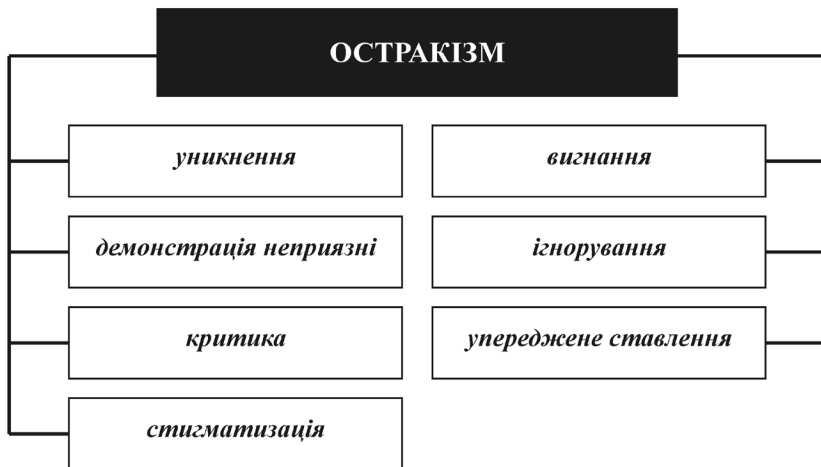


Рис. 1. «Прояви остракізму»

Дж. Келлі вказує на важливість засвоєння етапів міжособистісної та міжгрупової взаємодії, норм, правил, форм поведінки в процесі спілкування, який включає в себе обмін інформацією, почуттями й здоровим глуздом за допомогою вербальних і невербальних повідомлень між двома чи більше особами або групами індивідів [18].

Обмін і накопичення ресурсів — набуття особистісної вмотивованості й можливості приймати необхідні зміни для зменшення психологічних загроз, навчання інтерпретації і нормативної реакції на нову інформацію, яку засвоює особистість у процесі навчання. Вплив спілкування на поведінку особи значно варіюється залежно від того, на якому рівні знаходяться комунікативні здібності індивіда [10].

Актуалізуючи перебіг процесів у сучасному просторі освіти, виявлено, що освітні установи є середовищем остракізації індивіда (див. рис. 2.).

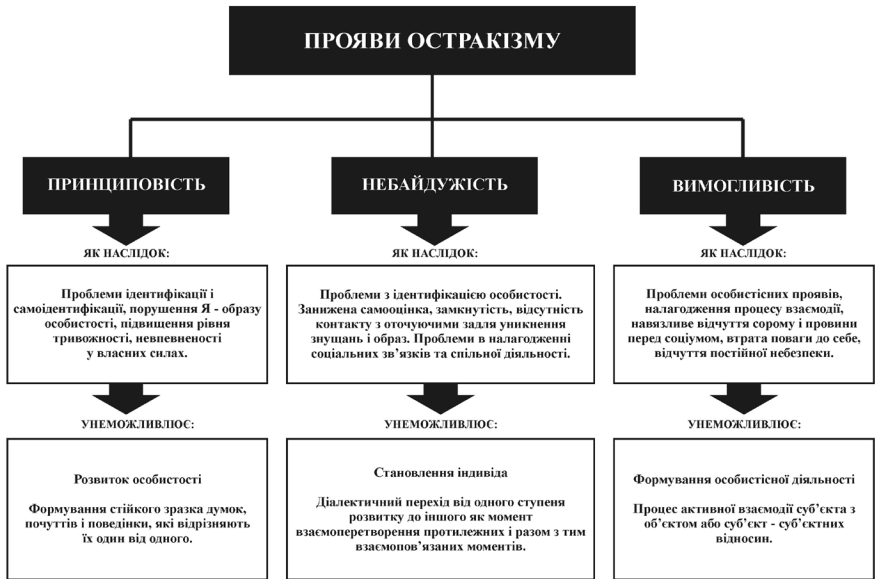


Рис. 2. Вплив остракізму на процеси особистісного становлення, розвитку індивіда, особистісної діяльності в контексті освітнянського простору.

Найбільш небезпечним проявом цього феномена є агресія щодо дітей з порушенням психофізичного розвитку в освітньому інклюзивному середовищі, яка спрямована на завдання шкоди, провокацію негативних емоційних станів, а в крайніх випадках — на знищення іншого індивіда або групи.

Остракізація індивідів з особливими потребами може виявлятися у пасивній чи активній формі. Пасивна — полягає в негативному ставленні до «іншого», небажанні спілкуватися та взаємодіяти з ними. Активна форма виявляється у відкритих проявах агресії, таких як цькування, приниження, переслідування [15].

Важливо виокремити основні ознаки остракізації в освітньому середовищі для можливості попередження розвитку цього явища та вчасного психологічного втручання:

- пригнічений емоційний стан індивіда під час навчального про-

цесу або після перебування в академічній групі;

- потайливість, сором'язливість, тенденція до замовчування свого особистого життя [16];
- відхід від спілкування з сім'єю, друзями та спільної діяльності;
- уникання особою групових зборів;
- різкі зміни в настрої, поведінці, сні або апетиті;
- уникання дискусій про університет або інше освітнє середовище [20].

Наступним важливим аспектом при дослідженні зазначеної теми були причини соціального неприйняття осіб з особливими потребами. Майже всі ці чинники зосереджені навколо питання про те, як вони впливають на здатність індивіда брати участь у житті суспільства та проблеми ідентифікації себе з індивідами цієї категорії — сприйняття осіб інклюзивистів як феноменологічної групи «іншого» [17]. Причина цього підходу полягає в механізмі страху «іншого» як прояву самозахисту.

Підтверджує таке спрямування і О. Леонтьєв, вказуючи на безпідставність ставлення до «чужого» як до ворога. Він стверджує, що саме емоційний відгук на появу в свідомості категорії «чужого» актуалізує образ ворога, який накладається на його носія. У такий спосіб підкреслюється, що реальна поведінка чужинця практично не впливає на когніції, що вибудовуються в свідомості людини, яка його сприймає, тобто негативне ставлення до «чужого» є безпідставним та упередженим, однак конструкти, що переважають в цей момент, не дозволяють це усвідомити [19].

Щоб уникнути формування остракізаторських тенденцій в академічній освіті осіб з обмеженими можливостями, необхідна повна різноманітність послуг та ресурсів. Мета інклюзивної школи — дати всім учням, як із нормотиповим розвитком, так і з особливими освіт-

німи потребами, можливість найбільш повноцінного соціального життя, активної участі в колективі, тим самим забезпечуючи взаємодію і турботу одне про одного як активних учасників інклюзивного освітнього простору та суспільства загалом. Дотримання принципів ведення інклюзивних осіб в освітньому просторі та забезпечення системного супроводу всього освітянського процесу дає змогу формуванню тенденцій до толерантного сприйняття «іншого», індивідуальних особистісних проявів і, як наслідок, мінімізації проявів остракізму як в інклюзивному просторі, так і в закладах освіти без спеціалізованих класів [3].

2. Контроль адаптаційного процесу включення в середовище

Термін «адаптація» (від лат. *adaptatio* — пристосування) широко застосовується як теоретичне поняття в різних наукових сферах. Вживання поняття «адаптація» в якості «звикання», «пристосування» індивіда до умов життя і діяльності почало впроваджуватися в педагогічний лексикон вслід за розробкою поняття «соціальна адаптація» [11].

Загальні аспекти проблеми адаптації розглядалися українськими та зарубіжними психологами: Л. Виготським, С. Рубінштейном, О. Леонтьєвим, В. Петровським, Г. Сел'є, Ж. Піаже, Г. Хомич, І. Булах, О. Морозовим, А. Фурманом, Л. Божович, Е. Каганом, К. Бардіним, Н. Максимовою, О. Скрипченком та ін.

Психологічна адаптація являє собою процес мотивації адаптивної поведінки людини, формування мети і програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю. Це процес взаємодії особистості дитини із середовищем, за якого дитина повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і

реалізацію значущих зв'язків. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних її потреб, до яких належать потреба в безпеці, фізіологічні потреби (у їжі, сні, відпочинку тощо), потреба в прийнятті та любові, у визнанні та повазі, у самовираженні, самоствердженні й у розвитку. Тим самим закладаються можливості для успішної соціальної адаптації й соціалізації дитини з особливими освітніми потребами в освітньому інклюзивному просторі.

Процес адаптації дитини до інклюзивного середовища та навчання відбувається на всіх її рівнях: *біологічному* (пристосування до нового режиму навчання й життя); *психологічному* (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності) та *соціальному* (входження до учнівського колективу).



В *біологічній* (фізіологічній) *адаптації* учня виокремлюють декілька етапів:

- гостра адаптація (перші 2-3 тижні). Найважчий час для дитини. У цей період на всі нові впливи організм дитини відповідає значним напруженням практично всіх своїх систем;

- нестійке пристосування — організм дитини знаходить адекватні, близькі до оптимальних варіантів реакцій на нові умови;

- період відносно стійкого пристосування — організм реагує на

навантаження з меншим напруженням [9].

Психологічна адаптація являє собою процес мотивації адаптивної поведінки дитини, формування мети та програми її реалізації у ситуаціях, що відзначаються значною новизною та значущістю. *Соціальна адаптація* визначається як процес, за допомогою якого дитина досягає стану соціальної рівноваги при відсутності переживання конфлікту із оточенням. Соціальну адаптацію розглядають як завершальний, підсумковий етап адаптації загалом, що забезпечує як фізіологічне і психологічне, так і соціальне благополуччя особистості. Учень повинен пристосуватись до вимог тих соціальних груп, що характерні для школи (учнівська група, вчителі, інші класи тощо) [1].

Виходячи з індивідуальних особистісних відмінностей і з урахування реалізації процесу адаптації в школі, можна виокремити такі рівні адаптивності:

- висока адаптивність. Включає дітей з найвищим рівнем адаптивності. Процес адаптації триває не більше двох-трьох місяців. Для них характерним є те, що вони справляються зі своїми завданнями без особливих проблем, із задоволенням вчать, швидко контактують з учителем й однокласниками і в хорошому настрої. Природно, проблеми можуть з'явитися спочатку, але вони швидко зникають, найчастіше до кінця жовтня / листопада.

- середня адаптивність. Охоплює дітей, яким потрібно більше часу для адаптації. Ці діти потребують більш пильної уваги з боку вчителя і батьків. Для них характерна велика потреба в грі, вони боязкі, плаксиві або агресивні. На адаптацію йде близько півроку, здебільшого діти адаптуються до кінця першого триместру.

- низька адаптивність. Таким дітям дуже складно пристосуватися до нової ролі учня. Вони поводяться і сприймають речі із зазначено

негативними проявами та потребують індивідуальної допомоги та підтримки з боку дорослого.

- дезадаптація. Дитина не може адаптуватися до умов, що змінилися і не справляється з навантаженням. Потрібна професійна допомога [2].

Адаптаційний процес включення дитини в інклюзивне середовище можна вважати успішно завершеним, якщо учень досягає душевної рівноваги, у міру своїх потенційних можливостей демонструє адекватні результати на основі своїх здібностей і може успішно застосовувати здобуті знання, вміння та навички на практиці. Показником успішної психологічної адаптації є те, що дитина із задоволенням відвідує школу, знаходиться в гарному настрої, любить виконувати домашні завдання, із задоволенням розмовляє про шкільну діяльність, вступає в комунікацію з однолітками, має відчуття успіху. Протилежні прояви свідчать про те, що дитина ще не адаптувалася до нових умов середовища.

Метою кожного навчального закладу повинно бути створення таких сприятливих умов, що стимулюють природну схильність дитини до зростання і розвитку, а також створення розвивального інклюзивного середовища. Необхідно оптимізувати педагогічні та організаційні умови, щоб діти відчували себе в школі добре й безпечно. Оптимізація умов у інклюзивному середовищі повинна дати змогу кожній дитині емоційну безпеку, захистити його/її фізичне, психічне і соціальне здоров'я, подолати незахищеність невідомого навколишнього середовища, а в емоційно-комфортному середовищі допомогти створити позитивне ставлення до навчання у школі. В інклюзивному просторі з позитивною атмосферою дитина може створювати відповідні стратегії, які допомагають їй адаптуватися до нових умов і вимог суспільства, долати стрес і справлятися з важкими ситуаціями.

Психолого-педагогічний супровід дитини в інклюзивному середовищі (під яким розуміється процес, у якому дорослий зосереджується на позитивних сторонах дитини з метою зміцнення її самооцінки, допомагає повірити в себе, уникнути помилок, підтримує при невдачах) відбувається шляхом опори на сильні сторони дитини, уникнення підкреслення її промахів, завдяки демонстрації оптимізму, любові та поваги до неї, прийняттю індивідуальності дитини, виявленню віри у неї, уникненню дисциплінарних заохочень і покарань, наданню дозволу самостійно вирішувати проблеми там, де це можливо, здійсненню взаємодії з дитиною, проведенню з нею більше часу.

З метою адаптації дитини з особливими освітніми потребами у колективі, формування механізмів подолання та мінімізації страхів у дітей, застосування методів арт-терапевтичного впливу в середовищі інклюзивної освіти для створення комфортних умов розвитку дитини можна використовувати проєктивну методику «Помагайко» — інструмент у роботі зі страхами, тривогами, нав'язливими станами. Застосовується в опрацюванні процесів самоідентифікації та соціалізації особистості, і є діагностичним, профілактичним та корекційним методом у роботі з дітьми та дорослими.



Методика «Що турбує Помагайка»

Мета: розпізнавання емоційних переживань дитини з порушеннями мовлення в період адаптації до нового середовища.

— Пропонуємо дитині розглянути, повзаємодіяти із цими зображеннями та обрати картинку, яка розкаже про те, що хвилює/тривожить/страшить дитину (Помагайко).

— Чи може хтось допомогти Помагайку впоратися із цією проблемою? Обираємо картинку, де Помагайко отримує допомогу.

— Пропонуємо для дитини обрати зображення, де Помагайко позбувся своєї проблеми та сміливо йде пізнавати світ.

— Створюємо друга Помагайка, що подарує впевненість, сміливість дитині у новому середовищі (з пластичних матеріалів, тканини, ниток, паперу та ін.).

Отже, вказана методика забезпечує нам невербальний діалог із дитиною через систему символів та метафор.

Методика «Коли страшно дружити»

Мета: налагодження комунікації між однолітками в освітньому середовищі, встановлення позитивного емоційного клімату в класі.

Запропонуйте дитині намалювати малюнок «Яким бачить Помагайко свій клас/групу, виглядаючи з коробки?».

Запитання:

1. Який цей світ? У яких тонах?
2. Що там відбувається?
3. Що викликає цікавість та радість?
4. Чому Помагайко спостерігає крізь щілину і не виходить?
5. Що відчуває Помагайко в коробці?

Покажіть дитині зображення та скажіть: «Помагайко визирає крізь щілину і бачить Смайлика, який весело проводить час».

Запитання:

1. Що допоможе Помагайку вийти з коробки? (дитина малює сходинки / стежину / шлях виходу із коробки)
2. Як Помагайко почувається без коробки?
3. Що Помагайко подарує Смайлику? Що найперше промовить?

Методика «Щасливий Помагайко»

Мета: розвивати в дитини вміння взаємодіяти, співпрацювати, розуміти і проявляти себе в соціумі, серед ровесників.

Пропонуємо дитині розглянути зображення, пофантазувати та віднайти саме ту картинку, до якої дитині хотілося б потрапити, щоб провести там час із своїми друзями/класом/групою.

Запитання:

1. Що це за картинка?
2. Що там відбувається? Хто там присутній?
3. Як почуває себе Помагайко?

Відповідно до особливостей розвитку дитини, ми пропонуємо:

- Намалювати малюнок;
- Написати казку або історію;
- Відтворити цю картинку в кімнаті, відправившись у подорож на пошук предметів для облаштування простору, щоб весело провести час із друзями.

У такий спосіб ми вчимо дитину взаємодіяти із власними емоціями та переживаннями, аналізувати та бачити вихід із різних ситуацій і проявляти себе у взаємодії з іншими. Описуючи зображення та створюючи казку, ми розвиваємо уяву, мислення та мовлення дитини.

Методика «Як Помагайко подолав страх»

Мета: зниження рівня тривоги, подолання страху.

Емоційний стан дитини має важливе значення для розвитку. Якщо внутрішнє напруження, тривоги, страх є надмірно інтенсивними, то це може призвести до зниження рівня соціалізації дитини та регресу вже сформованих навичок.

Пропонуючи дитині метафору «Помагайко», ми спираємось на сильні сторони дитини, працюємо над розвитком нових ролей та ресурсів, які є як у дитини, так і в середовищі, що її оточує.

Пропонуємо дитині обрати найбільш страшну картинку (що турбує Помагайка?) і намалювати цей страх.

Запитання:

1. Що це за страх?
2. Якого він розміру/кольору?
3. Що відчуває Помагайко?
4. Як йому перебороти цей страх?
5. Хто йому в цьому допоможе?
6. Яким буде світ без страху?

Форми роботи:

- зліпіть із дитиною її страх із пластичного матеріалу;
- намалюйте зміни і як вони відбуваються;
- зробіть захист від страху:

Яким він буде?

Із якого матеріалу?

Як захищатиме?

- напишіть казку;
- намалюйте картину «Моє життя без страху».

У такий спосіб дитина на символічному рівні говорить про свої відчуття, емоції, настрій; розвиває мовлення, увагу, пам'ять, мис-

лення, фантазію.

Відбувається формування сильних рис особистості дитини, її самостійності, вміння вирішувати проблеми та віри у власні сили.

Методика «Помагайко долає страх»

Мета: зниження рівня тривоги та подолання страху дитини.

Цю методику можемо використовувати у формі гри, оскільки ігрова діяльність для дітей — це їх природний стан, спосіб життя, відпрацювання життєвих та поведінкових моделей і складних ситуацій.

Запитання:

- Чого боїться Помагайко?
- Як йому впоратися із страхом/тривогою?
- Хто/що йому в цьому допоможе?
- Що відчуває головний герой?

1. Обговоріть із дитиною, як виглядає його страх, який шлях проходить Помагайко?

2. Намалюйте історію, шлях, який у вас вийшов.

3. Зробіть із дитиною образ Помагайка (з тканини, ниток, глини, пластиліну, природних матеріалів...), який буде для неї амулетом, підтримкою, спогадом про те, що дитина впоралася із ситуацією. На символічному рівні такий механізм слугує для дитини впевненістю та вірою у себе.

Методика «Артбук досягнень Помагайка»

Мета: збереження ресурсу, енергії, зацікавленості, мотивації дитини до навчання та спілкування із однолітками.

Створіть із дитиною серію малюнків, де Помагайко:

- Мрійник;

- Щасливий;
- Сміливий;
- Впевнений;
- Подорожує;
- Іде знайомитись;
- Веселиться із друзями;
- Подолав свій страх.

З'єднайте всі малюнки у «Артбук досягнень Помагайка» та доповнюйте в подальшому, зосереджуючи увагу на нових досягненнях. У такий спосіб ми підкріплюємо в дитини впевненість у своїх силах та виховуємо самостійність.

Профілактична робота по запобіганню остракізації

Профілактична робота являє собою сукупність заходів, спрямованих на виявлення причин і умов, що сприяють виникненню і поширенню феномена остракізації в інклюзивному освітньому середовищі, а також розробку заходів щодо попередження цього явища.

Остракізм, ігнорування або виключення, має серйозні наслідки на нейропсихологічному, емоційному та когнітивному рівнях. Остракізм перешкоджає потребі в приналежності дитини до освітнього середовища, знижує самооцінку, почуття контролю та відчуття значимості існування, знижує соціальну поведінку, викликає біль, внутрішнє напруження та стрес.

Дії по запобіганню остракізації становлять найважливішу частину попереджувальної роботи, змістом якої є цілеспрямоване виявлення і усунення причин та умов конкретної соціальної ізоляції в освітньому просторі.

У сукупності профілактична діяльність охоплює такі основні напрямки:

- мінімізація, нейтралізація і по можливості усунення соціальних детермінант дезадаптації і відхилень у поведінці дітей;

- скорочення віктимізації освітнього середовища, тобто факторів і умов, що сприяють появі ситуацій, за яких діти стають жертвами фізичного та психологічного впливу з боку однолітків у інклюзивному просторі;

- активізація і розвиток позитивних соціальних й особистісних факторів і процесів, що забезпечують оптимальну соціалізацію та взаємодію дітей, прийняття «іншого».

Просоціальна поведінка людини — це «будь-які альтруїстичні дії людини, спрямовані на благополуччя інших людей, надання їм допомоги» [6] (альтруїзм (від лат. alter — інший) у психології — вид діяльності, безкорислива турбота про благо людей, готовність поступатися і жертвувати особистими інтересами заради іншої людини [14]).

Форми просоціальної поведінки різноманітні: від простої люб'язності до серйозної благодійної допомоги, яку надає людина іншим людям, іноді з великою шкодою для себе, ціною самопожертвування. Деякі психологи вважають, що в основі такої поведінки лежить особливий мотив, і його називають мотивом альтруїзму (мотивом допомоги, мотивом турботи про інших людей) [6]. При альтруїстичній поведінці акти турботи про інших людей здійснюються за власним переконанням людини, без будь-якого розрахунку чи тиску збоку.

Просоціальна поведінка дитини в освітньому середовищі може бути ситуативною, яка актуалізується в діях суб'єкта в конкретних небезпечних ситуаціях. Альтруїзм може стати свідомою ціннісною орієнтацією, яка визначає поведінку особистості загалом; у цьому випадку він перетворюється у сенс життя особистості [13].

Просоціальна поведінка виконує важливі *функції* як для суспільства, так і для дитини. Численні дослідження в соціальній психології засвідчують, що просоціальні вчинки особистість здійснює, щоб:

- 1) поліпшити наше власне благополуччя;
- 2) підвищити соціальний статус і заслужити схвалення інших;
- 3) підтримати «я»;
- 4) врівноважити власний настрій і емоції.

Умови, що сприяють формуванню просоціальної поведінки:

1. Емоційна насиченість корекційно-розвивальної програми. Завдяки їй утримується увага дітей на об'єкті пізнання, власній дії, поведінці дорослого, виникає інтерес до засвоєння змісту програми.

2. Поєднання ігрових та неігрових моментів. Ігрові моменти формують культуру пізнання, волю й почуття.

3. Взаємоперехід позицій дитини й дорослого. Навчальні зусилля краще спрямувати не на дисциплінуючий мотив «так потрібно», а на усвідомлення дитиною значення навчання для себе.

Профілактика остракізації в інклюзивному просторі — це внутрішньоособистісна і міжособистісна модуляція емоції за допомогою різних когнітивних і поведінкових стратегій. Навички саморегуляції, самовідновлення дають дітям змогу створювати позитивну соціальну взаємодію і допомагають встановлювати конструктивні моделі поведінки, які будуть корисні їм протягом усього їхнього життя.

«Створи затишок для Душі»

Мета: самовідновлення емоційного стану дитини.

«Якщо уявити, що твоя душа втомлена, змучена — як можна було б їй створити затишок для самовідновлення».

Для реалізації цієї методики чудово діє техніка «колаж». Пропонуємо дитині обрати із журналів картинку затишку й символічно

створити образ «де моя Душа могла б відновитися».

Запитання:

1. Що особливо подобається?
2. Що необхідно зробити в реальності?
3. Як зберегти відчуття затишку?

«Закреслення» — метод каракуль

Мета: знизити у дитини рівень роздратування, смутку, злоби, образи, інших деструктивних стійких психоемоційних станів (методика немає вікових обмежень).

Інструкція.

Пропонуємо дитині зобразити свій деструктивний стан у вигляді образу або слова, а потім з усієї сили закреслювати його, поки не буде видно. Такі дії можна повторювати багато разів, доки не настає відчутне полегшення. Далі можемо просто викинути цей папір і зробити новий малюнок балансу.

Запитання:

1. На скільки відсотків стало легше і краще?
2. Що я хочу робити далі?
3. Що треба зробити з цим аркушем паперу?
4. Чи треба повторити закреслення?

«Антистресовий равлик»

Мета: профілактика стресу, відновлення, саморегуляція та самозбереження емоційного стану дитини.

Дозволь собі побути равликом. Вимоги життя постійно провокують нас на швидкість й інформаційний контакт. Швидкість — дуже часто не наша, а контакт — не дуже бажаний. Корисно побути в захисних механізмах, що відомі нам від равлика — сховатися від кон-

тактів, що не цікаві і стресові, і якщо рухатися, то у своєму темпі.

Для реалізації такого метафоричного завдання рекомендуємо спробувати намалювати й описати свого «антистресового равлика».

Запитання:

1. Який він?
2. Що робить його невразливим при стресі?
3. Який його темп?
4. Чим він особливий?

«Нагодуй крокодила страхом»

Мета: саморегуляція стану дитини в інклюзивному освітньому середовищі.

Намалюйте на аркуші паперу стільки крокодилів, щоб вони могли їсти ваш страх, і уявіть, що Ви їх годуєте цим страхом. Щойно крокодили наїлися, то відпливають, і страх теж. Також можна намалювати сам страх у вигляді каракуль.

Запитання:

1. Скільки крокодилів їдять ваш страх?
2. Якого вони розміру?
3. Де крокодили взяли сили, щоб з'їсти ваш страх?

«Сила тотемної тварини»

Мета: формування внутрішньої сили дитини, самозбереження.

Сила тотемного звіра присвячена нашому рептильному мозку, де й міститься наша система виживання. Тотемна тварина — ефективна частина контролю за реальністю, що відповідає за самозбереження, за виживання і недопущення болю. Однак і свідомість може надавати допомогу нашим інстинктивним формам виживання — контролюючи активну уяву, можна запустити цей процес.

Якщо у дитини є відчуття, що сили більше немає, що вижити в середовищі, у якому вона перебуває, занадто складно, що неможливо прийняти здорове логічне рішення і що змінити нічого неможливо — саме час увімкнути рептильний мозок.

Зробимо це за допомогою образу тварини, яка здатна в цей момент поділитися з Вами необхідною силою.

Інструкція:

1. Необхідно розслабитися, а краще і сховатися від усіх, як роблять це тварини, і просто уявити собі цю зустріч з метою допомогти й отримання необхідних сил від уявної тварини.

2. Спробуйте все розгледіти, уявити сам процес передачі сили і її прийняття в деталях.

3. Запам'ятайте все й відчуйте, як змінився Ваш стан. А краще — запишіть і замалюйте все на аркуші паперу.

4. Спробуйте вести на постійній основі психологічний щоденник своєї внутрішньої сили — це дуже корисна практика саморегуляції.

«Мильна бульбашка стресу»

Мета: формування стресостійкості в дитини, набуття рівноваги й самостабілізації внутрішнього напруження у дітей.

Напруження у дітей зростає з кожним новим завданням або випадковим перебуванням у чужих інформаційних полях. Щоб його не накопичувати, найкраще його регулювати.

Пропонуємо метафору для регуляції внутрішнього напруження в образі «мильної бульбашки».

Інструкція:

Уявіть і потім намалюйте, ніби напруження, що ви відчуваєте щодо певної ситуації, можна видути з вас у вигляді мильної бульбашки. Зробіть вдих і так, як ми видуваємо мильну бульбашку, від-

пустіть своє напруження. Дітям можемо дати бульбашки й повидувати напруження і стрес.

Цю практику варто виконувати до того моменту, доки не почуєте внутрішній голос, що звертається до Вас зі словами — «досить, годі, все». Важливо випускати стрес, не накопичувати його до утворення руйнівних наслідків.

«Подушка безпеки»

Мета: зниження рівня тривоги, самовідновлення емоційного стану дитини.

Якщо дуже страшно просто жити і тривога стає невидимим супутником всіх ситуацій, сумних і радісних, звичайних і особливих, випадкових і запланованих, важливо вчитися з собою домовлятися.

У домовленість дитини із собою слід включити і право на прояв інших емоцій: захват і захоплення, інтерес і спокій та інші приємні стани, з яких складається життя.

Так от, щоб дитині уберегти себе в інклюзивному просторі від нескінченної втрати енергії в частій тривозі, варто придумати символічну подушку безпеки.

Пропонуємо учню взяти аркуш паперу, на вершину посадити себе без тривоги.

Запитання:

1. Скільки подушок безпеки намальовано?
2. Що кожна з них означає для Вас?
3. Як змінились відчуття, коли усвідомили, що з тривогою можна впоратися?
4. Як змінився стан дитини?

Щоразу, коли напад тривоги повертатиметься, можна знову малювати подушки безпеки в будь-якій зручній для дитини формі чи образі.

«Кружечки балансу»

Мета: відновлення внутрішнього балансу в дітей в інклюзивному освітньому просторі.

Кружечок — ніжно-пестливе позначення, у ньому багато дитячих ноток. І методика буде проста, як з дитинства. В арт-терапії ми називаємо методики такого типу рефлексивними. Вони немов дають можливість через творчий процес налаштувати дитину на потрібний стан.

Якщо учня наздоганяє стан дисбалансу, незбалансованість думок і почуттів, невідповідність можливостей і бажань, асиметрія справ і часу на них, нерівномірний розподіл ролей і обов'язків, нерівності взаємин і енергії на них витраченої — є сенс малювати кружечки. Вони можуть бути спочатку нервовими та кривими, але пропонуємо дитині спробувати малювати їх спокійними й рівними. І ви навіть не помітите, як у цьому процесі всі внутрішні структури дитини стануть організованими та спокійними.

Запитання:

1. Скільки кружечків балансу необхідно для відновлення?
2. Що хочеться зробити або змінити на малюнку?
3. Як змінився стан?

Малюнок можна викинути й подякувати за виконану роботу, а можна прикрасити або заштрихувати кружечки. Важливо дати дитині можливість почути себе у своїх бажаннях.

Методика «Помагайко» як метод із запобігання остракізації в інклюзивному освітньому середовищі, саморегуляції емоційного стану дитини.

Методика «Формування конструктивних форм поведінки»

Мета: формування конструктивних форм поведінки в інклюзивному середовищі, прийняття «іншого».

Інструкція: оберіть, будь ласка, три карти, які відображають шлях переходу головного героя Помагайка від деструктивної поведінки до конструктивної.

До кожної із трьох обраних карт, напишіть, будь ласка, по два дієслова, які розкривають/повідомляють про те, що відбувається на цьому зображенні. Напишіть історію/казку-подорож переходу головного героя Помагайка від деструктивної поведінки до конструктивної.

Запитання:

- Хто зображений на картинці?
- Який настрій головного героя?
- Що там відбувається?
- Які з картинок допоможуть йому подолати цей шлях?
- Що б він хотів зробити? Хто йому допомагає?
- Що він ніколи не буде робити?
- Чи вдалось йому перейти від неприйнятних дій/ поганих до хороших?

Форми роботи: обговоріть казку із дитиною, розіграйте у ролях події казки, створіть малюнок.

Методика «Образ Помагайка як шлях до саморегуляції»

Мета: саморегуляція емоційного стану дитини.

Інструкція: розгляньте, будь ласка, зображення і виберіть одну карту, яка викликає у Вас внутрішнє напруження, неприємні емоції (спробуйте відчувати, як це відображається в тілі). Напишіть, будь ласка, п'ять характеристик цього зображення.

Запитання:

- Що там можна змінити?
- Чи хочете Ви змінити?
- Що там мало б відбуватися?
- Як би Ви себе відчували, якби змінили?

Створіть, будь ласка, образ головного героя і простір, у якому він зможе гармонізувати свій внутрішній стан.

- Подумайте, як буде виглядати Ваш головний герой і простір, у якому він перебуває?
- Що для нього там є особливим і цілющим?

Методика «Коли Помагайко колючий»

Мета: налагодження комунікації та прийняття одне одного однолітками.

Діти від народження перебувають у різній соціальній взаємодії, як із дорослими, так і з дітьми. Діти із різними психофізіологічними порушеннями, коли потрапляють в освітнє середовище, часто почувуються самотніми через емоційну холодність та неприйняття з боку однолітків.

Застосуйте образ Помагайка у груповій взаємодії:

- Познайомте дітей із цим героєм та запропонуйте написати колективну казку «Коли Помагайко колючий...», у такий спосіб ми вчимо дітей приймати та розуміти емоції/особливості одне одного.
- Зробіть серію малюнків із дітьми «Як Помагайко, маючи колючки, навчився жити та дружити з дітьми».
- Запропонуйте школярам спільно зробити Помагайка, який житиме в класі та буде нагадувати про прийняття одне одного та дружбу між однолітками.

Дружба дає дітям відчуття приналежності.

Методика «Яблуко і черв'ячок» у роботі з дітьми з метою запобігання остракізації в інклюзивному освітньому середовищі, саморегуляції емоційного стану дитини.



© Nazarevich ART

Методика «Для чого дитині злість»

Мета: саморегуляція емоційного стану в дітей.

Дітей дошкільного та молодшого шкільного віку ми не занурюємо в роздуми та аналіз — у кульмінаційний момент нам важливо допомогти впоратись дитині зі своїми емоціями та почуттями. Лише звільнившись від такої бурі емоцій, діти зможуть зрозуміти, як виглядає злість.

Пропонуємо дитині розглянути проєктивні зображення методики «Яблуко і черв'ячок».

Запитання:

1. Як виглядає Черв'ячок, коли він злий? (пропонуємо дитині віднайти картинку).

2. Що йому допоможе звільнитись від злості?

Форми роботи з дитиною:

- порвати папір на маленькі шматочки та створити із них картину;
- покричати в стаканчик, після чого розфарбувати його й перетворити на «чарівний контейнер» для кольорових олівців, які завжди придуть на допомогу Черв'ячку, щоб зрозуміти свої емоції;
- зробити із дитиною різні «Яблука-помічники» (ресурси) для наповнення дитини та відновлення її емоційного стану;
- напишіть із дитиною казку «Як Черв'ячок знайшов у собі сили звільнитись від злості».

Методика «Яблуко і черв'ячок» та смуток дитини

Мета: знайомство та розуміння дитиною власних почуттів та емоцій.

Смуток дитини — це реакція на певну ситуацію, і важливо допомогти дитині її прожити та зрозуміти. Почуття не можуть бути «правильними» чи «неправильними»: смуток і радість, гнів і любов — це все частина внутрішнього світу дитини. Коли ми допомагаємо «іншому» зрозуміти себе, ми, у такий спосіб, даємо «ключ» до розуміння та прийняття дитиною самого себе.

Пропонуємо дитині образ Черв'ячка, який їсть смуток, як яблуко, і перетворює його на радість та спокій.

Відповідно до особливостей розвитку дитини, ми можемо:

1. Малювати із дитиною смуток, Черв'ячка, який його їсть і перетворює на радість.
2. Створюємо Черв'ячка, який має сили, щоб зустрітись зі смутком і перетворити його в радість.

Запитання:

- Якого розміру «смуток»?
- Як / чому він виник?
- Як Черв'ячок допоможе впоратись?
- Якого розміру Черв'ячок?
- Де він узяв сили, щоб з'їсти смуток?
- Три слова, які в подальшому допоможуть дитині перетворювати смуток на радість.

Методика «Як черв'ячок став метеликом»

Мета: формування у дитини стресостійкості, внутрішньої сили та віри у свої можливості.

Вода переходить з одного стану в інший, повітря змінює свою щільність, а щоб виростало нове листя — старе має облетіти. Простір дитини — це шлях, історія, і коли наздоганяє занепад емоцій, сил, віри в краще, — дитина може застигнути в періоді руйнування, не маючи сил та мотивації до нового підйому. У такому випадку необхідні додаткові ресурси й усвідомлення, щоб подолати руйнівний період.

Дайте можливість дитині самостійно обрати, можливо, це буде картина, історія, казка, книга, танець?

Запитання:

1. Який черв'ячок на цей момент? Як він виглядає?
2. Що турбує черв'ячка?
3. Де він знаходиться? З ким він?
4. Куди він прямує?
5. Що він візьме із собою в дорогу?
6. Як черв'ячок використав ці речі?
7. Хто або що йому допомагає?
8. Наскільки довгий його шлях?

9. Як черв'ячок стає метеликом?

10. Як він себе почуває?

11. Що змінилося?

3. Методи подолання ознак остракізації в інклюзивному освітньому середовищі

Успіх у розвитку моральної культури поведінки багато в чому залежить від правильного вибору методів роботи з дітьми. Важливим засобом формування у школярів культури поведінки є вправи, що включаються в повсякденне життя дитини та проводяться в процесі систематичних занять. Зміст вправ і їхня форма залежать від характеру правила, що відпрацьовується. Тренер спостерігає за поведінкою дітей, відзначає помилки, що діти роблять, і вказує на потенційні можливості кожної дитини, на які можна опиратися в подальшій роботі.

Діти в інклюзивному освітньому просторі

Характеристика методів подолання ознак остракізації

Методи

альтруїзм

гуманність

взаємодопомога

турботливість

доброзичливість

толерантність

Бесіда — метод роз'яснення вчинків та моральної поведінки. Діалог між учасниками бесіди дозволяє тренеру з'ясувати, що вже добре відомо дітям, а що ні.

Казка — метод роз'яснення учасникам доброї та поганої поведінки, вчинків через казкових персонажів.

Гра — є відтворенням людської діяльності, правил і норм взаємин між людьми

Серед методів роз'яснення вчинків і моральної поведінки провідне місце посідає бесіда тренера з учасниками інклюзивного освітнього середовища.

Бесіда — метод, за допомогою якого здійснюється процес спілкування між об'єктом і суб'єктом виховання (школярем і педагогом) під час колективної діяльності чи індивідуального впливу [4].

Чому саме бесіда? Відповідаючи на питання, поставлені корекційним педагогом, психологом, учні доповнюють одне одного, висловлюють різні думки, ґрунтуючись на власному (нехай невеликому й обмеженому) досвіді. Саме в бесіді розкривається розуміння дітьми тих чи інших вчинків. Висловлення учасників дають тренеру змогу з'ясувати, що вже добре відомо дітям, а що ні. Вислухавши учасників, тренер підбиває підсумок бесіди та аналізує правильність та помилковість висловлювань.

Ефективний метод для подолання ознак остракізації в інклюзивному освітньому середовищі — це використання казок та їх створення.

Казки — один з найбільш популярних серед дітей жанрів народної творчості. У них — міцна соціальна основа, життєствердний оптимізм. Герої казок, яким властиві високі моральні якості, завжди ведуть боротьбу з темними силами, що символізують соціальне зло й несправедливість.

Образи позитивних казкових персонажів давно стали для дітей втіленням найкращих якостей людини. Молодший школяр уважно стежить за розвитком казкового сюжету, відверто реагує на вчинки героїв, пронизується своєрідністю їхніх стосунків, думок і почуттів, віддає свої симпатії позитивним, засуджує негативних. Казка знаходить вірний шлях до серця школяра, впливає на розвиток світогляду, ставлення дитини до навчання, товаришів, рідних, учить бути прав-

дивим, чесним, відвертим, зневажати неправду, боротися з грубістю, лінню, байдужістю, розкриває найкращі душевні якості. Казка стає першим пізнанням життя, його моральних основ, соціальних взаємовідносин. Те, що учень виявляє симпатію до одних персонажів і антипатію до інших, засвідчує становлення його власного «Я». Казкових персонажів і ситуації для роздумів та обговорень дитина приміряє до себе і робить висновки на основі конкретних, знайомих випадків.

Створення казок дітьми — це один із засобів пробудження в них пізнавального інтересу, розвитку моральних якостей особистості. З казки починаються перші уявлення про добро і зло, про справедливість і несправедливість, казка виховує любов до рідної землі. Завдяки казці діти оволодівають різноманітними знаннями у сфері щоденної практики, моральності, естетичних відносин. Для школярів інклюзивного середовища вона стає засобом осмислення, обмірковування та пояснення явищ дійсності.

Знання про те, як поводитися, мають перетворитися на переконання, а для цього їм треба пройти через почуття дитини, «включити» її емоційний досвід. Теми, сюжети, ситуації, що викликають сильні емоції, учні оцінюють дуже високо. Вони вірять образам справжніх, хороших людей: їм потрібен приклад того, як вирости сильним, сміливим та толерантним. Сила прикладу — одна з головних сил, що визначають розвиток і формування дитини.

Наслідуючи улюбленого героя в повсякденному житті, діти, як із нормотиповим розвитком, так і з психофізіологічними порушеннями, утверджують у собі вірність переконанням, виявляють співчуття, чуйність.

З метою подолання ознак остракізації в інклюзивному освітньому середовищі можемо застосовувати «Казки толерантності» [8].

Казки толерантності здійснюють активний вплив на усвідомлення важливості прийняття «іншого», «не такого», «не відомого», розкажуть чарівні історії з життя, які достукаються до кожного серця як дитини, так і дорослого.

Казка «Два Ангели»



Якось пізнім осіннім вечором, сидючи в зручному й затишному кріслі поруч вікна, бабуся в'язала, час від часу поглядаючи на мерехтливе відображення крапельок дощу надворі. Аж ось, з легкістю метелика, до неї підбігла внучка. Дівчинка була схвильованою і допитливо вигукнула, ледь втримуючи повітря у грудях.

— Бабусю, а це правда, що у кожної людини є свій Ангел?

— Звісно, рідненька, — зі спокоєм і впевненістю у голосі сказала бабуся.

— І він нас від чогось береже?

— Так, він охороняє нас від різних незгод та просить за нас у самого Бога.

— А як тоді в тих діток, що на візочках? Ангел просто одного разу відволікся?

— Ні, дитинко, — сказала бабуся, посадивши її собі на коліна. — У цих діток надзвичайно глибока душа: вони прийшли у цей світ для того, щоб допомогти іншим ставати кращими. І поруч з ними аж два Ангели. Перший — піклується, щоб їхнє маленьке сердечко не боялося, а другий — тримає в руках велику книгу для записів.

— А навіщо вона Ангелу ?

— Другий Ангел записує проявлену до цих діток турботу й доброту оточення. А ще він записує байдужість — наприклад, коли хтось проходить повз дитинку, якій потрібна була допомога чи увага. Ось так, рідненька, тобі зрозуміліше?

— Ааааа... — майже приспівуючи сказала онука. І пішла малювати двох Ангелів.

Питання для аналізу:

1. Про що розповідає ця казка?
2. Що б ви зробили на місці ангела?
3. Чому серце таких людей може боятися?
4. Що і як потрібно сказати таким діткам, щоб їх серце не боялося?
5. Як правильно чинити з людьми, які мають двох ангелів?
6. Що ти сам можеш зробити, щоб їм допомогти?

Завдання для подальшої роботи:

1. Напиши історію про те, як ти допомагав би діткам з вадами здоров'я.

2. Зроби ілюстрацію, яка б відображала підтримку людей на інвалідних візочках.

Казка «Помилка»



Похолоднішало, і мороз покрив вікна візерунками з тонкого мережива. Бабуся з внучкою розглядали й неспішно, майже казково, придумували, що ж це могло бути на вікні. Мороз, як казкар, написав їм свої зимові казки. І тут дівчинка, звертаючись до бабусі і показуючи на візерунок, сказала:

— Поглянь, Ангел сміється?

— Так, справді, — відповіла бабуся. — Дуже схоже.

— Як думаєш, бабуся, а що його так порадувало?

— Напевно, люди. Адже Ангелів радують і засмучують вчинки людей.

— Ось, дивись: по вулиці йде людина, яка кульгає, з паличкою, і опора на паличку дає йому можливість рухатися. А ось — хлопчик випадково вибив паличку, і людина зупинилася, розгубилася і не може йти далі. Добре, що хлопчик одразу підняв паличку, — сказала внучка, — інакше людині довелося б стояти на холоді й чекати допомоги.

— Ось в таких ситуаціях, мабуть, Ангел і радіє. Коли люди розуміють, що випадково або через незнання вчинили погано, й одразу роблять добре, виправляють помилки.

— Чудово мати можливість їх виправити, — сказала дівчинка. — Піду намалюю Ангела, що посміхається — такого, як на нашому морозному вікні.

Питання для аналізу:

1. Як часто Ви припускаєтеся помилок?
2. Чи стосується це близьких людей?
3. Який ще привід для радості можна подарувати ангелу?
4. Що для Вас означає виправляти помилки?
5. Чи є такі вчинки, які б Ви хотіли виправити?

Завдання для подальшої роботи:

1. Намалюйте Ангела, що усміхається, та причину його усмішки.
2. Напишіть лист-вибачення за свої помилки — нехай Ангел усміхнеться.

У такий спосіб «казки толерантності» розкривають школяреві сенс вчинків і значення адресованих йому вимог. Бадьоре і впевнене слово мобілізує сили учня, надихає його вірою в самого себе. Зміс-

товне й образне — розширює дитячий світогляд, учить школярів відкривати нове в предметах, явищах, людях. Дотепне і влучне — активізує дитячу думку. Сердечне і чуйне слово спонукає вихованців довірливо відкривати свою душу, ділитися почуттями й думками.

Під впливом художніх образів у дітей виникають конкретні уявлення про почуте і прочитане. Вони сприймають не просто текст, окремі слова й речення, що входять до його складу, а реальну дійсність, виражену за допомогою слова. Зміст казок значною мірою впливає на моральне виховання школярів. Саме казка є тим відправним пунктом, який формує особистість дитини.

Наступним ефективним методом подолання остракізації в інклюзивному просторі та прийняття «іншого» є *гра*, оскільки вона відповідає потребам та інтересам дітей, сприяє вияву їхньої самостійності, ініціативи, творчості, імпровізації. У грі дитина активно пізнає навколишній світ, стосунки між людьми, правила й норми поведінки, себе, свої можливості, усвідомлює свої зв'язки з іншими. Цілеспрямований характер гри дає їй змогу добирати потрібні засоби, іграшки, товаришів по грі, здійснювати ігровий задум, взаємодіяти з однолітками, а її творчий характер допомагає реалізувати свої уявлення про оточення, ставлення до нього [7].

А. С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини. Має те саме значення, яке для дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, така з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається перш за все в грі».

Гра є відтворенням людської діяльності, правил і норм взаємин між людьми. За великою кількістю ігрових сюжетів криється однаковий зміст — діяльність людини та її стосунки з іншими людьми в суспільстві. Характер взаємин може бути різним: співробітництва і

ворогування; взаємодопомоги і деспотизму, уваги і грубості тощо. Тут все залежить від конкретних соціальних умов, у яких живе дитина.

Гра впливає на всебічний розвиток дитини, формує всі сторони її особистості — розум, почуття, уяву, мислення, волю, тобто здійснює комплексне виховання дитини.

Важливо, щоб гра завжди викликала у дітей позитивний емоційний стан, радісні переживання, задоволення від виконання ігрових правил, ігрових ролей; привчала діяти в колективі, піклуватися про інших гравців, узгоджувати свої дії з ними; формувала почуття колективізму, дружби і товаришування; виховувала позитивні моральні якості особистості: чесність, правдивість, сміливість, ввічливість, рішучість, ініціативність і наполегливість; була неможливою без взаємодопомоги.

Гра стане успішним методом для подолання соціальної ізоляції та прийняття «іншого» в інклюзивному освітньому середовищі серед однолітків, якщо психологи дотримуватимуться усіх вимог її організації, продумуватимуть систему виховних впливів на дітей як до початку, так і після закінчення гри.

Водночас психологи-тренери ігор не повинні занадто опікати дітей, оскільки це призводить до зниження дитячої самостійності, придушення їх ініціативи. Саме рухливі ігри вперше вносять в життя дитини суворі вимоги до поведінки власне в тій діяльності, яка їм подобається. Цими вимогами є правила гри, яких за будь-яких умов треба дотримуватися, інакше дитина стає нечесним гравцем, який заслуговує на покарання. Це є прообразом складного дорослого життя, де потрібно підкорятись правилам, виконувати вимоги. Дітям це вдається не відразу, деякі з них прагнуть лише виграти, диктуючи свою волю, не узгоджуючи свої дії з товаришами по ко-

манді. Тренер повинен враховувати всі ці нюанси під час проведення рухливих ігор, здійснювати індивідуальний підхід.

Заняття-ігри повинні сприяти вихованню дружби, чесності, свідомої дисципліни, відповідальності.

Сюжетно-рольова гра — образна гра за певним задумом дітей, який розкривається через відповідні події (сюжет, фабула) і розігрування ролей [12].

Такі ігри пов'язані зі сферою людської діяльності й людських стосунків, оскільки своїм змістом вони відтворюють саме цей аспект дійсності. Вдаючись до них, діти намагаються по-своєму відтворити дії, взаємини дорослих, створюючи спеціальні ігрові ситуації.

Сюжетна рольова гра є динамічним феноменом, її розвиток виявляється насамперед у виникненні нових сюжетів — утілених у певних подіях образних відтворень задумів. Сюжетно-рольові ігри на основі життєвих, літературних вражень вільно відтворюють соціальні відносини й матеріальні об'єкти або розгортають фантастичні ситуації, які не мають аналогів у житті. Ця особливість сюжетно-рольових ігор виступає технологією апробації дитиною майбутніх соціальних ролей. Ті психічні стани, які гравці переживають у певному виді ігор, закарбовуються у свідомості й пізніше відіграють провідну роль у процесі самовизначення особистості, пошуку її власної ідентичності. При чітко продуманій організації такі ігри дають для соціалізації школяра значно більше, ніж хороше оповідання чи бесіда.

Для того щоб сюжетно-рольова гра розгорталась, була насиченою подіями, необхідно врахувати:

- що менші діти, то більш наочною повинна бути гра, тобто потрібні такі атрибути, які допомагають входити в роль;

- найкраще, коли такі ігри відбуваються у стані емоційного напруження гравців, коли існують конфліктні ситуації в сюжеті, протиборство учасників і необхідність самостійно придумати рішення;

- розподіляючи ролі, необхідно врахувати особливості дітей, даючи одним можливість зміцнити свій авторитет, проявити себе, іншим — зблизитись, потоваришувати, третім — стати більш організованим, розкутим тощо.

- у сюжеті повинна бути закладена певна ідея, яка б виконувала функції регулятора поведінки;

- виховний ефект сюжетно-рольових ігор все ж досягається не стільки сюжетом, скільки тими взаєминами, які виникають у грі.

Та найнеобхіднішою умовою успішного проведення рольових ігор є вміння вдало зайняти ігрову позицію, яка базується на здатності переходити із реального плану в ігровий, відчувати радісний внутрішній стан дитинства.

Психолог, організовуючи гру дітей, докладно пояснює їм її зміст, розподіляє між гравцями ролі, роздає матеріали гри. Його вказівки визначають поведінку гравців протягом усієї гри.

Отже, інструкція перед грою має велике значення для встановлення ігрових взаємин між дітьми: правильно розкривши зміст правил, тренер тим самим спрямовує поведінку учасників у потрібному напрямі, визначає критерій вимог до них.

Проте діти, слухаючи пояснення гри, добре запам'ятовують ігрове завдання і не завжди звертають увагу на зміст правил. Це видно з їх відповідей під час повторення умов гри. Діти докладно пояснюють ігрове завдання, але не згадують про зміст правил. Вони запам'ятовують тільки те, що їм треба зробити в процесі гри, і не цікавляться, як слід поводитися під час виконання ігрового завдання. Внаслідок цього порушуються правила гри.

Потрібно враховувати це і під час пояснення гри звертати увагу дітей на зміст правил, пропонувати їм повторити їх. Згодом, коли діти починають надавати правилам більшого значення, вони в разі потреби самі запитують про них.

Під час пояснення правил гри треба доводити дітям необхідність їх виконання. Важливо також спочатку пояснювати ігрове завдання, а потім ігрові дії і правила, бо вони підпорядковані ігровому завданню. Тільки знаючи його, дитина зрозуміє, чому треба виконувати саме такі дії і дотримуватися таких правил.

Під час пояснення гри важливо викликати в дітей інтерес до неї. Спостереження показують, що діти зацікавлені грою і добре засвоюють ігрове завдання, коли пояснено образно та емоційно.

Релаксація (від лат. relaxation — ослаблення, розслаблення) — глибоке м'язове розслаблення, що супроводжується зняттям психічного напруження.

Релаксація може бути як мимовільною, так і довільною, досягнутою в результаті застосування спеціальних психофізіологічних технік.

Сучасні наукові дані доводять, що для психічного здоров'я дітей необхідна збалансованість позитивних і негативних емоцій, що забезпечує підтримку щиросердечної рівноваги й життєстверджуючої поведінки. Коли з розумінням ставляться до дитини, вона відчуває емоційне благополуччя — почуття впевненості, захищеності. Це, у свою чергу, сприяє гармонійному розвитку особистості дитини, виробленню в неї позитивних якостей, доброзичливого ставлення до інших людей. Неуважність або недостатня увага до емоційного життя дітей, навпаки, призводить до негативних наслідків.

Важливим є керування своїм тілом. У процесі розвитку, виховання й навчання діти одержують величезну кількість інформації, що

їм необхідно засвоїти. Активна розумова діяльність і супутні їй емоційні переживання створюють зайві порушення в нервовій системі, що, накопичуючись, призводить до напруження м'язів тіла. Уміння розслаблятися дає змогу усунути занепокоєння, порушення, скутість, відновлює сили, збільшує запас енергії.

Отже, комплексне застосування вищезазначених методів забезпечує ефективне подолання ознак остракізації в інклюзивному освітньому середовищі. Робота з активною адаптацією дітей до умов нового інклюзивного освітнього простору та прийняття «іншого» у групу відбуваються успішно, якщо в них беруть участь усі: психолог, вчителі, батьки.

4. ТРЕНІНГ

«Подолання ознак остракізації в інклюзивному освітньому середовищі»

Оскільки діти не завжди розрізняють відтінків у поведінці й вчинках інших, тренери-психологи повинні постійно спрямовувати їхню увагу на усвідомлення позитивного й негативного. Дуже важливо постійно перевіряти ефективність проведеної роботи. Основним показником її успішності є загальний і моральний розвиток дітей. Тренер систематично повинен стежити за тим, як змінюється поведінка дітей, як вони поведуться без його постійного контролю, наскільки стійкими є здобуті позитивні звички, як розвивається дитяча свідомість. Вивчення дітей дає змогу обґрунтовано вносити необхідні корективи в систему роботи, удосконалювати її.

Заняття 1

Вступне слово тренера: «Ми будемо зустрічатися на спеціальних заняттях. На них можна буде ділитися своїми враженнями, радощами, навчитися краще розуміти себе та інших, дізнатися про себе та інших

багато нового та цікавого. Ми будемо малювати, грати, ліпити».

Щоб нам було весело грати — треба виконувати 5 правил:

- гру всі разом починаємо;
- по черзі відповідаємо, одне одного не перебиваємо;
- варто бути активним, все виконувати;
- називати всіх на ім'я;
- одне над одним не сміятись, і краще частіше посміхатись.

Вправа 1. «Знайомство учасників»

Мета: познайомити учасників групи.

Час: 15 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: відсутні.

Хід роботи: тренер просить дітей представитися незвичним способом. Наприклад: «Представтеся не своїм ім'ям, а назвою квітки чи іншої рослини, яка вам найбільше подобається».

Запитання:

1. Чи виникли труднощі під час виконання вправи?
2. Що цікавого помітили?

Вправа 2. «Дружба починається з усмішки»

Мета: покращення емоційного фону.

Час: 5 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: відсутні.

Хід роботи: проведення вправи тренер починає такими словами: «Звичайно ж, усі дивилися мультфільм про Крихітку Єнота, який завдяки усмішці подружився зі своїм відображенням у річці». Тому, сидячи на місцях, учасники беруться за руки, дивляться сусіду в очі й дарують йому посмішку мовчки, по черзі. Після виконання вправи рекомендується подякувати і похвалити всіх учасників: «Молодці,

дякую за посмішки».

Запитання:

1. Чи виникли труднощі при виконанні вправи?
2. Як змінився ваш внутрішній стан?

Вправа 3. «Будь уважним»

Мета: активізація учасників, продовження знайомства.

Час: 5 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: відсутні.

Хід роботи: при розмові діти дивляться одне на одного. Щоб перевірити вашу спостережливість, давайте пограємо. Заплющте очі. А тепер скажіть, у кого сусід зі світлим волоссям? Підніміть руку (із заплющеними очима). Розплющте очі й перевірте себе. Знову заплющте очі. У кого сусід з темними очима? Підніміть руку. Розплющте очі й перевірте себе. Знову заплющте очі. У кого сусід... (далі ведучий ставить аналогічні питання щодо зовнішнього вигляду учасників групи.)

Запитання:

1. Що цікавого помітили під час гри?
2. Наскільки спостережливими ви є?

Вправа 4: казка «Вовченья»

Мета: провести аналіз вчинків героя.

Час: 20 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: відсутні.

Хід роботи: тренер зачитує казку.

«Жило-було маленьке Вовченья. Він ходив у лісовий дитячий садок, де зустрівся зі своїми друзями, такими ж маленькими звірятками. Там Вовченьяті дуже подобалося. Але коли хто-небудь із друзів

приносив у садочок свою нову іграшку, він відбирав її, тому що був сильнішим. Потім, сидячи в куточку, Вовченя грав цією іграшкою. І тільки награвшись, повертався до друзів.

Одного разу Вовченя занедужало. Він лежав у своєму ліжечку й думав, як йому було весело із друзями в дитячому саду. Поруч лежали нові іграшки, але Вовченя чомусь сумував. Він згадав, як кривдив своїх друзів, як відбирав їхні іграшки.

Раптом хтось постукав у двері. Мама відчинила. На порозі стояли друзі, за якими Вовченя щойно сумувало. Вони прийшли провідати його, пробачивши всі образи та принесли свої нові іграшки. Вовченяті знову стало радісно. Він зрозумів, що головне — це друзі, а не іграшки».

Запитання:

1. Чи близька вам поведінка головного героя?
2. Які переваги та недоліки у його поведінці ви помітили?
3. Які позитивні риси притаманні Вовченяті/його друзям?
4. Який подібний приклад із власного життя ви можете навести?

Вправа 5 «Що таке дружба?»

Мета: згуртування учасників між собою, аналіз поняття дружби.

Час: 15 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: пластилін.

Хід роботи: тренер ділить учасників по двох і роздає кожному шматочок пластиліну. Їхнє завдання — зліпити героїв і показати «що таке дружба?», тобто як їхні герої між собою дружать, як вони спілкуються, які в них інтереси. Після чого кожна група представляється, а всі уважно слухають.

Запитання:

1. Чи вдалось вам знайти спільну мову, працюючи в парі?

2. Що спільного між учасниками ви помітили?
3. Як змінився ваш емоційний стан?

Заняття 2

Вправа 1. «Сусід праворуч, сусід ліворуч»

Мета: розминка перед початком основної частини тренінгу.

Час: 10 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: м'яч.

Хід роботи: учасник, у руках якого перебуває м'яч, називає імена сусідів праворуч і ліворуч від себе, а потім називає своє хобі. Після цього він кидає м'яч кожному зі членів групи, і так продовжується та сама дія.

Запитання:

1. Як змінився ваш стан після виконання вправи?
2. Що спільного з учасниками ви для себе відмітили?

Вправа 2. «Сонце світить на»

Мета: підвищити рухову активність учасників.

Час: 10 хвилин.

Хід роботи:

Ведучий розпочинає гру словами: «Сонце світить на...». Потрібно, щоб учасники гри більше дізналися одне про одного. Питання, наприклад, можуть бути такими: «Сонце світить на того, у кого світле волосся». Усі світловолосі збираються в центр кола. Після цього тиснуть одне одному руки й розходяться по вільних місцях.

Можливі варіанти:

- Сонце світить на того, хто любить морозиво.
- Сонце світить на того, у кого вдома є тварини.
- Сонце світить на того, у кого є закладки та інші прикраси.

- Сонце світить на того, хто любить манну кашу.
- Сонце світить на того, хто любить співати.
- Сонце світить на того, хто любить танцювати.
- Сонце світить на того, у кого є друзі.

Запитання:

1. Чи виникли у вас труднощі під час виконання вправи?
2. Що цікавого вдалося помітити?

Вправа 3. «Міст»

Мета: розвивати вміння працювати в команді, почуття довіри.

Час: 7-10 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: група учасників ділиться на 2 команди. Тренер розставляє стільці спинками один до одного з відстанню 50 см, завдання учасників — стати одне за одним і пройти між стільцями, не торкнувшись їх, на швидкість. Потім тренер переміщає стільці, зменшуючи відстань. Учасники знову проходять. Вправа триває доти, поки хтось із учасників не торкнеться до стільців. Команда, яка не торкнулась — перемогла.

Запитання:

1. Чи складно було вам працювати в команді? Якщо так, то чому?
2. Що найбільше сподобалось під час виконання вправи?

Вправа 4. Гра «Рукавичка»

Мета: активізація рухової активності учасників, формування згуртованості.

Час: 10 хвилин.

Хід роботи:

Тренер розділяє учасників на 4 підгрупи по 3 учасника за прин-

ципом «вовк — ведмідь — лисиця — миша». Двоє з учасників підгрупи стають у пару обличчям одне до одного і, з'єднуючи руки над головою, утворюють рукавичку. Третій учасник стає всередині рукавички, він буде «зайчиком». Учасники уважно слухають і виконують команди тренера:

За командою «рукавичка» — двійки, які утворюють рукавички, мають знайти собі інших зайчиків, котрі в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях; за командою «зайчик» — на місці залишаються «рукавички», а всі «зайчики» мають знайти собі нові «рукавички»; за командою «завірюха» — кожен член трійки повинен знайти собі нових партнерів. Вправа повторюється кілька разів, команди формуються у випадковому порядку.

Запитання

1. Чи вдалось вам працювати в команді?
2. Що сприяло успішній взаємодії між учасниками команди?

Вправа 5. «Складемо історію»

Мета: формування згуртованості у дітей.

Час: 20 хв.

Хід гри:

Тренер: «Починаємо історію: «Жили-були...», наступний учасник продовжує, і так далі по колу. Коли черга знову доходить до ведучого, він направляє сюжет історії, вигострює його, робить більш осмисленим, і гра продовжується.

Запитання:

1. Чи виникли у вас труднощі під час виконання завдання?
2. Що цікавого помітили?
3. Чи вдалось вам стежити за процесом створення історії?

Заняття 3

Вправа 1. Казка «Дерева-Характери із чарівного лісу»

Мета: провести аналіз характеру різних людей.

Час: 60 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: аркуші паперу, фарби, олівці, фломастери.

Хід роботи: вправа проводиться в декілька етапів.

I ЕТАП

Учасники сидять у колі.

Тренер: «Сядьте зручніше.. Очі можна заплющити, але це зовсім необов'язково. Я прошу вас тільки уявляти все, про що я зараз буду говорити. Нехай ваша фантазія малює яскраві картинки, а я розповім вам казку...

Казка «Дерева-Характери»

У одному дивному світі, у долині, що розкинулася серед високих і неприступних гір, у чарівному лісі, де співають свої чудові пісні дивні птахи, росли Дерева-Характери. Це були незвичайні дерева. Їхній зовнішній вигляд був відбиттям характерів людей, які жили далеко за горами.

У кожного Дерева-Характеру від стовбура відходили чотири головні гілки, а від них — безліч маленьких. Ці чотири гілки мали свої назви: Ставлення до людей, Ставлення до справи, Ставлення до себе, Ставлення до речей. У кожного Дерева-Характеру ці гілки мали свою, не схожу на інших форму, свою характерну рису.

На одному Дереві-Характері гілка Ставлення до людей була пряма й спрямована нагору, тому що була гілкою Правдивості, а на іншому — скручена кільцем Неправди. Десь гілка Ставлення до себе

зухвало стирчала Самозакоханістю, десь прогиналася до землі від своєї Приниженості, а десь спокійно й упевнено піднімалася до сонця як втілення Достоїнства. Гілки Ставлення до речей на деяких Деревих-Характерах скорчилися від Жадібності, а на інших — достатком листя виявляли свою Щедрість.

Дуже різні Деревих-Характери росли в цьому чарівному лісі. Під деякими Характерами тріскалася земля — такими вони були важкими, зате легкі Характери буквально зависали в повітрі, тільки-но чіпляючись за ґрунт коріннями. Траплялися Характери суцільно — від кореня до крони — покриті голками, і тому були дуже колючими. А інші нагадували телеграфні стовпи з ледь помітними відростками — це були прямі Характери. М'які Характери були настільки податливі, що їхні стовбури можна було запросто м'яти, як глину. Були серед них дуже гарні й потворні, високі й низькі, стрункі й виткі по землі.

Такими несхожими були Деревих-Характери, тому що росли вони на різних ґрунтах, їх неоднаково зігрівало сонце, по-іншому обдував вітер, не порівну давав вологи дощ. Але ж і в кожній людині в житті складається все по-різному, правильно ж?

Часом налітала в чарівну долину буря, люто кидалася вона на Деревих-Характери: одні ламала або виривала з коренем, інших гнула до землі, але зламати не могла. Були й такі, що не схилялися навіть під найдужчим ураганним вітром і лише гордо розпрямляли свої могутні гілки — Ставлення до людей, Ставлення до справи, Ставлення до себе, Ставлення до речей. У кожній людині в цьому чарівному лісі є його власне Дерево-Характер, що своїм видом відображає властивий йому характер. Багато з людей хотіли б побувати там, подивитися, як виглядає їхнє Дерево-Характер. Але потрапити в цей чарівний ліс не може ніхто...

Коли казка завершується, ведучий просить учасників групи використати свою уяву — оскільки в чарівний ліс потрапити не можна! — і самим уявити й зобразити, як може виглядати їхнє персональне Дерево-Характер. Малювати можна олівцями або фломастерами. Необхідно подбати заздалегідь про те, щоб аркуші паперу й фарби вже лежали на столах, за якими учасники групи будуть малювати.

Час на малювання — не менше двадцяти хвилин. За три-чотири хвилини до завершення відведеного часу ведучий повідомляє: «Зображення вашого Дерева-Характеру вже майже завершено. Але в мене є до вас ще одне невелике прохання».

Запитання: Хто міг би жити біля вашого Дерева? Можливо, не біля, а прямо в ньому самому, скажімо — у дуплі? Або в кроні? Можливо, хтось затишно почуває себе на якійсь гілці або між корінням вашого Дерева-Характеру? Напевно, це можуть бути птахи або звірі, але цілком можливо, що це виявиться зовсім незвичайна істота. Можливо, їх буде небагато. Додайте до свого малюнка зображення того або тих, кого ви хочете... Придумайте ім'я цій істоті або цим істотам.

Через кілька хвилин ведучий просить тих учасників, хто вже закінчив малювання, повернутися в коло зі своїм малюнком. Поступове заповнення кола людьми інформує зайво захоплених «художників» про необхідність завершення малювання.

II ЕТАП

Тренер. Подивіться на малюнки інших учасників і виберіть той, котрий, як вам здасться, чимсь схожий на ваш. Розповідайте, у чому ви бачите подібність. Прошу вас не намагатися інтерпретувати чужі малюнки. Просто подивіться й зробіть вибір. Якщо у вас буде таке бажання, ви можете дати коментарі до свого малюнка.

Учасники повідомляють про свої вибори й коротко їх пояснюють. У них також є можливість поставити одне одному запитання щодо якихось деталей зображення, уточнити, чи правильно зрозуміли образ на малюнку. У кожного є право не відповідати на питання. Учасники (ті, хто захоче) коментують свої малюнки й розповідають про відчуття, що виникли під час виконання етапів вправи: слухання казки й малювання. А надзвичайно цікавими є пояснення, які учасники будуть робити з приводу істот, що з'явилися на малюнках з Деревами-Характерами.

III ЕТАП

Подальша робота буде пов'язана саме із цими істотами. Її можна організувати по-різному, залежно від кількості учасників групи. У невеликій групі учасникам пропонується скласти загальну казку, у якій діяли б щойно придумані персонажі. Сам процес твору також може бути побудований різними способами: можна придумати сюжет, опираючись на особливості героїв, а можна почати складати казку по колу, по черзі вводячи персонажів. Якщо група досить велика (більше восьми осіб), то краще розбити її на підгрупи по 4-6 учасників і запропонувати не просто скласти казку, але й інсценувати її. Час на роботу — не менше тридцяти хвилин.

IV ЕТАП

Після того як учасники розповідають складену казку або представляють свої міні-спектаклі, організується обговорення.

Запитання:

1. Чи можете ви сказати, що символізували придумані вами істоти?
2. Як виявили себе ці істоти в створених вами казках?
3. У чому була їхня роль і значення в цих казках?

4. Як ви можете схарактеризувати цих героїв?
5. Якими якостями вони володіють?
6. Чи важко вам було об'єднати своїх істот у єдиному сюжеті?
7. Як ви впоралися із цими труднощами?
8. Які почуття виникають зараз?

Обговорення будеється за такою схемою аналізу казки:

1. Основна тема (теми).
2. Головний герой (його особистісні якості й основні мотиви).
3. Взаємини між головним героєм й іншими персонажами.
4. Події казки.
5. Труднощі, які доводиться долати головному героєві.
6. Засоби подолання труднощів.
7. Наявні ресурси.
8. Відсутні ресурси.
9. Актуалізовані в казці почуття.
10. Образи й символи казки.

Заняття 4

Вправа 1. «Їстівне — неїстівне»

Мета: створення позитивного емоційного тла; зняття напруження, переключення уваги.

Час: 10 хв.

Кількість учасників: всі.

Матеріали: м'яч.

Хід роботи: Усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або м'яку іграшку. Якщо названий предмет їстівний — учасник повинен упіймати м'яч, якщо неїстівний — відбити. За кожну правильну дію учасник пере-

сувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого, він і проводить наступну гру.

Запитання:

1. Як змінився ваш стан після виконання цієї вправи?
2. Чи виникли у вас труднощі? Якщо так, то які?

Вправа 2. «Дай мені книжку»

Мета: вибір конструктивних форм досягнення результату.

Час: 30 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: Психолог пропонує учасникам уявити себе в такій ситуації. Школяр приходить до класу й бачить на столі цікаву книжку у красивій палітурці. Йому хочеться взяти її та погортати, подивитися картинки. Він підходить до столу, але в цей момент книжку бере інший учень. А подивитися її так хочеться! Як діяти? Як її отримати?

Школярі програють ситуацію по черзі, парами. Можуть бути запропоновані різні варіанти одержання книги: відібрати силою, заволодіти хитрістю або обманом, покупка або бартер, прохання типу: «дай, будь ласка» або «давай разом почитаємо».

Після програвання ситуації всі учасники групи обговорюють варіанти її вирішення і роблять висновок про те, що конструктивною формою досягнення результату виявилось ввічливе прохання.

Запитання:

1. Які варіанти виходу із цієї ситуації ви застосували?
2. Які, на вашу думку, є більш ефективними, а які менш ефективними? Чому?
3. Чи вдалось досягти бажаного результату?

Вправа 3. «Почуття»

Мета: розпізнавання та розуміння почуттів одне одного.

Час: 20 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: 9 карток із зображеннями міміки обличчя.

Хід роботи: «Уявіть, що ви йшли по острову і раптом зустріли корінного жителя. Він не знає вашої мови і не вміє спілкуватися жемами. Як ви можете довідатися про його наміри, чи не загрожує вам небезпека з його боку? З яких ознак це можна зрозуміти?»

Учасники сідають по парах. Ведучий роздає парам 9 карток із зображеннями міміки обличчя. Пари мають розкласти їх по 3 картки в 3 ряди. Після того як учні виконають завдання, вони пояснюють, за яким принципом розміщували картки (положення брів і рота зображеного обличчя).

Запитання:

1. Які труднощі у вас виникли під час виконання завдання?
2. Чи вдалось вам досягти бажаного результату?
3. Що було найцікавішим під час виконання завдання?

Заняття 5

Вправа 1. Гра з м'ячем «Ввічливі слова»

Мета: провести аналіз вміння доброзичливо ставитись до інших.

Час: 10 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: м'яч.

Хід роботи: тренер кидає м'яч, учасники, піймавши, повинні назвати ввічливі слова й повернути м'яч. Ввічливі слова вимовляють доброзичливо, дивлячись прямо в очі.

Запитання:

1. З якою метою ви застосовуєте ввічливі слова у своєму житті?
2. Як вам вони допомагають?

Вправа 2. «Хвалько»

Мета: розвиток навичок спілкування, спостережливості, уміння виражати словами симпатію іншій дитині.

Час: 10-15 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: тренер говорить: «Усім дуже подобається, коли про нього говорять приємне. Сьогодні ми пограємо у хвальків. Тільки хвалитись ми будемо не собою, а своїм сусідом. Адже це так приємно й почесно мати найкращого сусіда. Подивіться на того, хто сидить праворуч від вас. Подумайте, який він, що в ньому гарного? Що він уміє, які гарні вчинки він робив? Чим він може сподобатися?»

Далі тренер може навести зразок подібного «хвалькування». Хто більше всіх похвалиться — одержить приз.

Запитання:

1. Що вам сподобалось під час виконання цієї вправи?
2. Що ви відчували, коли хвалили сусіда?
3. Що ви відчували, коли хвалили вас?

Вправа 3. «Змія»

Мета: розвиток уміння дотримуватися правил гри й діяти спільно.

Час: 15 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: не потрібні.

Процедура: вибирається «голова змійки». Після цього «голова змійки» стає першим, а іншим пропонується стати одне за одним, тримаючись за талію. «Змійка» рухається, роблячи повороти, де вправо, де вліво. Потім ролі міняються, поки кожний з учасників побуде у ролі голови й хвоста. Наприкінці гри кожний учасник проговорює, ким йому більше сподобалося бути: головою або хвостом.

Запитання:

1. Які відчуття вас супроводжували під час гри?
2. У якій ролі вам сподобалось бути більше?

Вправа 4. «Торкнися блакитного»

Мета: зняття втоми, напруження.

Час: 5 хвилин.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: ведучий пропонує групі встати. Тоді він каже: «Торкніться блакитного». І кожен учасник повинен знайти якусь річ цього кольору й торкнутися її. Ведучий називає різноманітні кольори та види одягу (чорні туфлі, червоний светр, наручний годинник). А учасники шукають вказаний колір або річ.

Запитання:

1. Як змінився ваш стан після виконання цієї вправи?
2. Що допомагало/заважало вам бути активним?

Вправа 5. «Колективна казка»

Мета: розвиток і гармонізація емоційної сфери дітей, розвиток саморегуляції; формування вміння вбудовувати свої власні думки й фантазії в контекст оповідання, здатність чути інших.

Час: 15 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: фігурки або площинні зображення персонажів казки: Королева, Міра, Радість, Цікавість, Злість, Образа, Чесність.

Хід роботи: тренер розкажує казку, представляючи кожного з героїв картинкою, після чого пропонує дітям самим продовжити казку.

Подорожуючи по Країні Почуттів, дітей знайомлять із незвичайною Королевою, що символізує наше «Я», і її слугами — почуттями:

«Далеко, а можливо, і близько, є чарівна країна, де живе Королева

(демонстрація фігурки Королеви). Вона добра, мудра, справедлива. Королева править великим королівством. Живуть у ньому також слуги — почуття: Радість, Цікавість, Злість, Образа, Чесність (демонстрація фігурок). Секрет королівських слуг у тім, що вони мають дуже важливу якість — почуття Міри. Вони у всьому знають Міру. Тому, відвідуючи Королеву, почуття-слуги знають, коли їм настав час іти (демонструється фігурка Міри; надалі фігурка може бути використана для відновлення дисципліни в групі). Але одного разу...

Після продовження казки, діти діляться своїми враженнями.

Запитання:

1. Чи виникли у вас труднощі під час виконання справи? Якщо так, то які?
2. Які думки у вас виникли під час колективної роботи?
3. Які почуття/емоції у вас виникають під час роботи в групі?

Вправа 6. «Прощання»

Мета: закріпити дружні стосунки між учасниками групи.

Час: 5 хв.

Кількість учасників: усі.

Матеріали: не потрібні.

Хід роботи: учасникам пропонується встати, присісти, взятись за руки. І уявити, що кожний з них — маленьке насіннячко, що дуже хоче вирости й стати деревом. І от воно росте (діти піднімаються). Спочатку воно набухає, потім пробивається крізь землю, потім розпускає листки (діти піднімають руки), виростає й стає великим деревом — треба потягнути високо руки, подивитися в небо і промовити «Я виріс, і це чудово!».

Список використаних джерел

1. Адаптація дітей у 1, 5, 10 класах / уряд. Т. Червона. Київ: Шкільний світ, 2008. 128 с.
2. Аминникова Н. С. Адаптація первокласників к шкільним условиям. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2012/03/04/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-shkole> (дата звернення: 13.12.2020).
3. Буторина О. Г. Об опыте воспитания и обучения детей с ограниченными возможностями здоровья. *Воспитание школьников*. 2010. №7. С. 40-44.
4. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: навч. посіб. 2-ге вид., допов. і переробл. Київ: Вища школа, 2005. 343 с.
5. Колупаєва А. А., Таранченко О. М., Білозерська І. О., Ленів З. П. Основи інклюзивної освіти: навч. посіб. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2011. 260 с.
6. Маклаков А. Г. Общая психология. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 592 с.
7. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология. Москва: МЕДпресс-информ, 2005. 432 с.
8. Назаревич В. Казки толерантності. 2020. 19 с.
9. Олейниченко С. Н. Адаптація первокласників к школе. URL: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2012/03/04/adaptatsiya-pervoklassnikov-k-shkole> (дата звернення: 13.12.2020).
10. Подолець В. В. Российская история и глобальная экономика. *Философия, люди, экономика: новосозданная XXI столица*. Саратов: Научная книга, 2004. С. 171-175.
11. Поніманська Т. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2013. 456 с.

12. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Академвидав, 2006. 456 с.

13. Психология: Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. 2-е изд., исправл. и доп. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.

14. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ: Вища школа, 1982. 215 с.

15. Jahanzeb S., Fatima T., Malik M. A. R. Supervisor ostracism and defensive silence: a differential needs approach. *European Journal of Work and Organizational Psychology*. 2018. №27 (4). P. 430-440.

16. Jones E. E., Carter-Sowell A. R., Kelly J. R., Williams K. D. "I'm Out of the Loop": Ostracism Through Information Exclusion. *Group Processes & Intergroup Relations*. 2009. №12(2). P. 157-174.

17. Leary M. R. Varieties of interpersonal rejection. *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying: Sydney Symposium of Social Psychology series*. / In K. D. Williams, J. P. Forgas, & W. von Hippel (Eds.). 2005. P. 35-51.

18. Deutsch M. Interpersonal and Intergroup Processes. *The Handbook of Conflict Resolution: Theory and Practice* / Ed. P.T. Coleman, M. Deutsch, E. C. Marcus. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 2000. P. 21-209.

19. Masten C. L., Morelli S. A., Eisenberger N. I. An fMRI investigation of empathy for 'social pain' and subsequent prosocial behavior. *Neuroimage*. 2011. №55. P. 381-388.

20. Stroud L. R., Tanofsky-Kraff M., Wilfley D. E., Salovey P. The Yale Interpersonal Stressor (YIPS): affective, physiological, and behavioral responses to a novel interpersonal rejection paradigm. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2000. №22(3). P. 204-213.

Вікторія Назаревич

**Психологічні засоби профілактики остракізму
в інклюзивному освітньому просторі**

Методичний посібник

Технічний редактор – Анастасія Панасюк
Літературний редактор – Марія Чадюк
Дизайн обкладинки – Павло Масійчук
Верстка – Наталія Качановська

Підписано до друку 15.02.2021
Формат
Наклад 500

Віддруковано видавництвом ТОВ «ПРИНТХАУЗ»

©Вікторія Назаревич, 2021

<http://nazarevich-art.com>

