



**Вікторія БОНДАРЕНКО,**  
вчитель початкових класів  
Миколаївської ЗОШ І–ІІІ ст. № 6

## *Психокорекційна робота вчителя як один із напрямів здоров'язбереження учнів*

Нині особливо слід надавати всій шкільній практиці психокорекційного напрямку. Насиченість інформаційного поля, генетичні фактори, несформованість навичок спілкування, дезадаптація в колективі призводять до порушень у психоемоційному стані, гіперактивності чи затримки психічного розвитку учнів. Стрімкий темп життя змушує батьків більше уваги приділяти матеріальному, аніж духовному та психологічному комфорту дитини. З огляду на це, школа та педагог повинні з розумінням ставитися до кожного учня, вчасно виявляти проблеми школярів, допомагати їм освоїтися в соціумі, упереджувати виникнення психічних порушень та захворювань.

У психопедагогічній літературі виокремлено два основні напрямки психокорекційної роботи з учнями: з опорою на індивідуальну та групову психотерапевтичну роботу (індивідуальні консультації, групові тренінги); та втручання до педагогічного процесу (індивідуалізація навчання та виховання; корекція виховних впливів, оптимізація взаємодії вчителів та школярів).

Перший напрямок ґрунтується на пошукові причин і умов появи труднощів в учнів у виборі ефективних способів їх подолання. Сюди відносяться:

– **п о - п е р ш е**, ігротерапія (у процесі ігротерапії прагнуть не стільки змінити дитину, скільки розвинути в неї почуття власної цінності, ствердити своє "Я"). Педагогові під час організації ігротерапії необхідно створити атмосферу прийняття дитини, можливості переживання нею почуття власної гідності, емпатії, розширення спроможності учня до самоконтролю та саморегуляції;

– **п о - д р у г е**, арттерапія (терапія мистецтвом), під час якої прагнуть до корекції емоційних проявів особистості через мистецтво. Вона спрямована на розвиток самопізнання і самовираження школяра за допомогою творчої діяльності та образного мистецтва.

Другий напрямок передбачає втручання у педагогічний процес, аби не дозволити закріпитися в характері школяра негативним рисам. Однак слід зазначити, що методики подібного типу ефективні при дотриманні з боку вчителів таких психолого-педагогічних рекомендацій: однаковість вимог педагогів; адекватність вимог; забезпечення емоційного комфорту; посилення контролю (його особливо потребують імпульсивні, нестримані діти); заохочення активності; надання самостійності. Треба уникає приклеювання ярликів; використовувати похвалу та заохочення; визнавати власні помилки; покарання застосовувати тільки за необхідності.

Психокорекційні ігри, які вчитель використовує на уроках, переслідують різну мету. Так, перша група ігор спрямована на розвиток психічних процесів особистості

школяра, друга – пов'язана з проблемою формування самосвідомості школярів, зокрема, їхнього ставлення до себе.

Практично всі ігри сприяють виникненню у дітей позитивної Я-концепції. Для цього бажано, щоб учитель у стосунках з учнями керувався такими правилами:

- приділяти увагу всім дітям;
- знаходити час для особистого контакту з кожним учнем;
- відзначати успіхи учнів і хвалити їх справедливо;
- враховувати індивідуальні особливості школярів.

Неабиякий вплив на ставлення школяра до себе має очікування вчителя. Якщо воно адекватне і може швидко змінюватися у зв'язку з розвитком учня, то стосунки між ними передбачувані й сприятливі для самосвідомості учня. К. Роджерс зазначав, що за всіх життєвих обставин у корекційній роботі вчителя із учнем важливі три умови: емпатія; позитивне ставлення до учня; ширість, природність у спілкуванні з ним.

І – найголовніше: застосовуючи психокорекційні вправи та ігри, педагогові не варто забувати, що, **п о - п е р ш е**, виховні впливи діють на учня не безпосередньо, а через внутрішні умови. **П о - д р у г е**, не треба завжди очікувати негайного ефекту від психокорекційної роботи. Незрідка потрібен досить тривалий час, поки в особистості школяра відбудуться істотні зміни.

Використання на уроках та в позаурочний час ігор допомагає:

- зняти втому в школярів на уроці;
- активізувати навчальну роботу в класі, підвищити активність та ініціативу учнів;
- дати відчуття свободи, розкутості, особливо нервовим, слабким і невпевненим у собі дітям;
- поліпшити, за необхідності, взаємини вчителя із класом;
- зміцнити дружні стосунки в класі.

Під час проведення ігор слід дотримуватись таких рекомендацій:

1. Якщо ігрові вправи використовуються для "розрядки" на уроці, то бере участь весь клас (тривалість такої гри 3–5 хвилин).

2. Для слабких учнів ігри краще проводити у невеликих групах.

3. Всі варіанти виконання завдань учнями підбадьорувати і доброзичливо коментувати.

4. Атмосфера під час проведення гри має бути емоційно позитивною.

**Ігри, що впливають на емоції та почуття дітей.**

**"Пантоміма".**

Учневі пропонується, щоб він, використовуючи міміку, жести і не вимовляючи ані звуку, зобразив ту чи іншу тварину (можна будь-який предмет, надавши йому рис істоти) так, щоб усі здогадалися, хто це.

Цю гру доречно використовувати на уроках природознавства, вивчаючи тему "Тварини", на уроках розвитку мовлення, пов'язаних з роботою над складанням описів предметів та ін.

"Сонечко, парканчик, камінці".

Учитель, поступово збільшуючи темп, у будь-якому порядку дає учням такі команди: "Сонечко!", "Парканчик!", "Камінці!" Діти на команду "Сонечко!" розчепірюють пальці на руках, за командою "Парканчик!" стуляють пальці та випрямляють долоні, руки стиснуті в кулаки на команду "Камінці!"

Цю вправу доречно використовувати як одну із фізкультхвилинок на уроках мовного циклу та математики, вона також сприяє розвитку уваги.

"Покажи".

Учні діляться на невеликі групи (3–5 осіб). Залучаючи всіх членів групи, необхідно зобразити:

- оркестр, електричку, стоногу, зоопарк;
- веселку, дощ, заметіль, землетрус (Природознавство, 2 кл. Тема "Явища природи");
- відліт птахів, дерева восени та ін.

"Зачарована дитина".

Дитину зачарували. Вона не може розмовляти. На запитання відповідає жестами. Вказівним пальцем показує на різні предмети, напрям, а учні відповідають: шафа, стіл, вгору, вниз. Потім виходить інший учень і т.д.

"Робімо вигляд".

Інструкція групі: швидко ходити класною кімнатою, пересікаючись один з одним. Потім наказуєте:

а) ходити – втомлено, сердито, невдоволено і т.д.; затим – ходити так, ніби повертаєтесь зі школи з дванадцятками або йдете з мамою купувати вам нову річ;

б) група продовжує ходити кімнатою, а ви називаєте зміни, що відбуваються в навколишньому середовищі; учні повинні уявити їх і відповідно до них діяти: підлога стала липкою; повітря непрозорим і важким для дихання тощо.

**Ігри на зняття напруження і втоми.**

"Якщо весело тобі".

- Якщо весело тобі, то роби так (*плескаємо в долоні*) – двічі.
- Якщо весело тобі, то й іншому покажи.
- Якщо весело тобі, то роби так (*плескаємо в долоні*) – двічі.
- Якщо весело тобі, то роби так (*тупаємо ногами*) – двічі.
- Якщо весело тобі, то й іншому покажи.
- Якщо весело тобі, то роби так.

Рухи можуть бути найрізноманітнішими.

Цю вправу доречно використовувати на уроках під час вивчення тем, що потребують значного розумового напруження.

"Вправа на розслаблення".

– Давно не було дощу. Рослини на полях і городах зів'яли. (Учні показують, як зів'яли рослини: на рахунок "раз" опускають голови, "два" – опускають руки уздовж тулуба, "три" – присідають).

– Раптом пішов дощ, і овочі почали оживати. (Учні повторюють рухи у зворотному порядку). Подув вітерець. (Учні піднімають руки над головою). Зашуміли, захитались рослини (Погойдують руками). Затих вітер (Учні опускають руки вниз).

Вправа буде актуальною, якщо на уроці види діяльності змінюються рідко.

"Трикутний ковпак".

Учитель заучує з дітьми чотири рядки. Повторюють кілька разів хором.

Ковпак мій трикутний.  
Трикутний мій ковпак.  
А якщо ковпак не трикутний,  
То це не мій ковпак.

Потім усі разом замість слова "трикутний" показують трикутник з пальців. У наступному повторі слово "мій" замінюється показом вказівним пальцем на себе. У третьому повторенні слово "ковпак" замінюється показом ковпака над своєю головою. У четвертому повторенні всі ці слова замінюються відповідними показуваннями. Потім пришвидшується темп.

Вправа сприяє підвищенню рівня комунікативності дитини, позбавляє її скутості у стосунках з однолітками.

"Хто швидше".

Учні діляться на групи. Пропоновані команди необхідно виконати швидко й чітко.

Побудуйте квадрат, трикутник, коло, ромб, кут, використовуючи всіх гравців команди.

Вишикуватися в шеренгу за зростом, довжиною волосся, алфавітом імен, алфавітом прізвищ.

Гру доцільно використовувати на уроках математики, природознавства, основ здоров'я, української мови та ін.

Ця гра вчить дитину контактувати в групі, дослухатися до думки інших, не соромитися висловлювати свої ідеї.

Вчитель не повинен забувати і про рухливі перерви. Доречно для відпочинку в шкільному коридорі буде гра "Совонька". Завдяки їй у дітей виробляється уважність, відчуття часу, формуються дружні стосунки, від ведучого вимагається об'єктивність, чесність.

Широко відома гра "Струмочок" сприяє формуванню дружніх стосунків, на підсвідомому рівні допомагає дитині звернути увагу на тих учнів класу, з якими вона раніше не дружила, сприяє формуванню дружнього колективу.

Завдання вчителя полягає в розучуванні з дітьми рухливих ігор та контроль за ходом гри.

**Психогімнастика для молодших школярів.**

Заняття з психогімнастики можна проводити з дітьми молодшого шкільного віку. Як відомо, у цьому віці діти відрізняються рухливістю та вразливістю, їх емоційний стан нестабільний. Дитина часто засмучується та замикається через дрібязок (на думку дорослих) тоді як суттєвіші неприємності залишаються поза увагою. Діти молодшого шкільного віку потребують частішої зміни видів діяльності на уроці; як своєрідний відпочинок можна використовувати також рухливі ігри.

"Я не знаю".

Хлопчика-незнайка про щось запитують, а він тільки знизує плечима й розводить руками: "Не знаю", "Не вмію", "Не маю поняття", "Нічого не бачив".

Виразні рухи. Здійняті брови, опущені куточки рота, підняті на мить плечі, руки злегка розводяться, долоні розкриті.

"Цікавий".

Вулицею йшов чоловік і ніс у руці спортивну сумку, з якої визирав якийсь згорток. Хлопчик це помітив і йому дуже захотілося довідатися, що лежить у сумці. Чоловік рухався великими кроками і не помічав хлопчика. А той

увесь час крутився навколо чоловіка: то з одного боку підбіжить до нього, то з іншого і, витягуючи шию, заглядав у напіввідкриту сумку. Раптом чоловік зупинився, поставив сумку на землю, і зателефонував. Хлопчик присів навпочіпки біля сумки, злегка потягнув за блискавку і заглянув усередину. Там лежали всього-на-всього дві звичайні ракетки. Хлопчик розчаровано махнув рукою, встав і не поспішаючи пішов до свого будинку.

## "Попелюшка".

Дівчаткам необхідно зобразити Попелюшку, що повернулася з балу, загубивши туфельку, а хлопчикам – принца, який засмутився, втративши Попелюшку.

## "Бруд".

Хлопчик (дівчинка) взув нові черевики і пішов у гості. Йому треба перейти розкопану дорогу, де тривають ремонтні роботи. Нещодавно пройшов дощ, і на дорозі брудно й слизько. Хлопчик іде обережно, щоб не забруднити черевики.

## "Боязкий учень".

Новий учень перший день у класі. Він боїться. Йому здається, що вчителька ним незадоволена, а діти от-от скривдять.

Психологи вважають, що імітація дітьми різних емоційних станів має психопрофілактичний характер. По-перше, мімічні та пантомімічні прояви почуттів допомагають запобігти переростанню деяких емоцій у патологію. По-друге, завдяки роботі м'язів обличчя і тіла забезпечується активна розрядка емоцій. По-третє, у дітей при довольному відтворенні виразних рухів відбувається пожевлення відповідних емоцій і можуть виникати яскраві спогади про невідреаговані раніше переживання, що має значення для знаходження першопричини нервового напруження в деяких дітей. Виходячи із вище зазначеного, вчитель повинен добирати етюди, спрямовані на передачу як позитивних, так і негативних проявів почуттів: інтересу, радості, подиву, суму, страждання, горя, відради, гніву, презирства, страху, сорому тощо. Під час імітації бажано використовувати не тільки міміку та жести, а й голос. Вчитель, спостерігаючи за поведінкою дітей під час імітації, має змогу виявити психологічні проблеми учня й скоригувати роботу так, щоб кожен школяр почувався комфортно й невимушено. Одним із важливих завдань, що ставляться перед школою та вчителем, є формування та розвиток уваги, пам'яті, спостережливості, кмітливості. З цією метою можна використовувати такі ігри.

## "Не зіб'юсь".

Вчитель запитує: "Хто вміє рахувати до 30?" Виявляється, всі вміють. Вибирають одного з учнів, котрому необхідно порахувати до тридцяти, але замість чисел, до складу яких входить цифра 3 і які діляться на 3, казати "не зіб'юсь".

Доречно використовувати гру на уроках математики під час вивчення таблиць множення та ділення.

## "Цікавий".

Учні сидять за партами. Ведучий голосно називає букву і чекає, поки учні приготуються. Потім починає ставити запитання: хто? куди? коли? навіщо? Учні повинні швидко відповісти словами, що починаються із названої букви.

Ця вправа доречна на уроках грамоти під час вивчення букв. Розвиває мовлення, увагу, увагу. Формує словниковий запас дітей.

## "Пальчики".

Вчитель говорить, що він показуватиме певну кількість пальців на руках; слідом за цією дією має встати зі своїх місць рівно стільки учнів, скільки пальців показано. Необхідно врахувати, що найшвидше встають потенційні лідери. А ті, хто встали і бачать, що таких забагато, – сідають, виконуючи в класі роль поступливих.

## "Тінь".

Дві дитини ідуть одна за одною на відстані трьох кроків. Друга дитина – це "тінь" першої. "Тінь" повинна повторити точно всі дії першої дитини. Інші учні класу стежать за діями "тіні".

## Словник термінів.

**Адаптація** – пристосування, звикання індивіда до нових умов, до мінливого соціального середовища.

**Арттерапія** – терапія засобами мистецтва. З цією метою використовуються прикладні види мистецтва. Можна рекомендувати завдання на певну тему в роботі з певним матеріалом: малюнки, ліплення, аплікації на вільну тему.

**Взаємодія** – спільна діяльність двох (чи більше) людей, під час якої відбуваються зміни в психічній реальності кожного з них. Найважливішою ознакою взаємодії учнів є наявність переживань подібності та відмінності одного від іншого.

**Увага** – зосередження свідомості на якомусь предметі або явищі.

**Уява** – пізнавальний психічний процес, що виражається у побудові образів продуктів праці, а також забезпечує створення програми поведінки у тих випадках, коли проблемна ситуація характеризується невизначеністю.

**Сприйняття** – психічний процес, що виражається в цілісності відображення предметів і явищ навколишнього світу, який виникає при безпосередньому впливі на органи почуттів.

**Виховання** – цілеспрямований і систематичний вплив на людину з метою формування в неї певних норм поведінки, світогляду і розумових здібностей.

**Девіантна поведінка** – поведінка з відхиленням від норми.

**Мислення** – пізнавальний психічний процес, який виражається у узгаляненому й опосередкованому відображенні дійсності.

**Відчуття** – найпростіший пізнавальний психічний процес відображення окремих властивостей предметів і явищ за безпосереднього впливу на органи чуттів.

**Пам'ять** – пізнавальний психічний процес збереження та відтворення інформації.

**Пантоміма** – один із видів виразних рухів людини; охоплює такі зміни у ході, поставі, жестах, що передають її психічний стан, переживання, ставлення до тих чи інших явищ. Найважливішим компонентом пантоміми є жест – виразний рух рук, що служить одним із засобів уточнення мовної комунікації.

**Наслідування** – дотримання певних параметрів, зразків.

**Психогімнастика** – це курс спеціальних занять, спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки дитини.

**Рефлексія** – процес самосвідомості, який виражається у усвідомленні себе в системі стосунків з іншими людьми.

**Емпатія** – осягнення емоційних станів іншої людини у формі переживання.

**Я-концепція** – уявлення людини про саму себе; підсумок пізнання й оцінка самої себе через окремі образи в різних ситуаціях, а також у зіставленні себе з іншими людьми.

## Література

- Чистяков М. І. Психогімнастика / М. І. Чистяков. – М., 1990.  
 Ельконін Д. Б. Психологія гри / Д. Б. Ельконін. – М., 1999.  
 Попова М. В. Психологія як навчальний предмет в школі / М. В. Попова. – М., 2000.  
 Турішцева Л. В. Психокорекційні ігри в роботі педагога / Л. В. Турішцева. – Харків. Основа. 2007.  
 Агеєва І. А. Корекційні техніки в школі / І. А. Агеєва. – Санкт-Петербург. 2004.