

РЕФЛЕКСІЙНІ ВПРАВИ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ

*Я нічого не вчу вас, я тільки тримаю ліхтар, щоби вам було краще видно,
а чи забачаєте ви побачити – ваша справа
Джуді Крішнамурті*

1.

Вправа «Педагогічне автоінтерв'ю»

Мета: усвідомлення власної причетності до професії педагога.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: усна/письмова.

Передмова. Автоінтерв'ю – стисла розповідь про себе. «Зараз шалена мода на інтерв'ю. Деяких щасливчиків інтерв'юють майже щотижня. Я теж чекав, чекав, але не дочекався, значить, нічого не вдієш – доводиться самому це зробити. І ось я вирушаю до себе і застаю себе сидить на підлозі з бляшаною качечкою в руках. - Чим ви зараз займаєтеся? – питаю я, шанобливо потискуючи собі руку. – Качечку заводжу. Дивіться, як крильцями махає, га?» (Станіслав Лем. Есей «Автоінтерв'ю»).

Перебіг: пропонується відповісти по черзі (через певний період часу) на запитання: «Хто я як особистість?», «Хто я як педагог?». «Хто я на роботі?», «Хто я вдома?». «Хто я з колегами?», «Хто я із керівництвом?». «Хто я наодинці із самим собою?», «Хто я у відпустці?», «Хто я на вихідних?» тощо.

Рефлексія: яку цікаву (несподівану, додаткову) інформацію про себе дало автоінтерв'ю? Чи відчули Ви особливості форми-метафори автоінтерв'ю від звичайного формату «запитання-відповідь»? У чому різниця?

«Зерно» вправи: «Якщо не вчув призначення свого – ти ще не жив...» (Юрій Липа)

2.

Вправа «Мої уміння: сьогодні й завтра»

Мета: визначити рівень власних умінь і спрогнозувати формування нових.

Форма: індивідуальна, графічна.

Перебіг: роздивитися дані таблиці, внести позначки (малюнки, символи, піктограми) у кожному із клітин; відрефлексувати отримані дані.

Сфери	Сім'я	Робота	Друзі	Хобі
Твердження				
Я умію добре...				
Люблю із того, що умію...				
Хочу навчитися...				
Що у мене є для цього				
Хто або що мені в цьому допоможе...				
Коли я це зроблю...				

«Зерно» вправи: «Хто хоче – шукає можливості, хто не хоче – шукає причини»
(Сократ)

3.

Вправа «Стіна моїх уподобань»

Мета: навчитися чітко визначити особистісні уподобання.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: письмова.

Перебіг. Уявіть, що на Вашому робочому фліпчарті або столі, де зазвичай на стікерах написано огром щоденних справ, сьогодні чисто. А Ви маєте змогу написати на кожному маленькому аркуші 21 своїх найсакральніших «люблю». Візьміть 21 стікер і на кожному пропишіть кінцівку одного із тверджень.

- ✓ Мій улюблений день тижня...
- ✓ Мій улюблений вид роботи...
- ✓ Мій улюблений і ефективний час у робочому дні...
- ✓ Моє улюблене заняття...
- ✓ Мій улюблений колір...
- ✓ Моя улюблена тварина...
- ✓ Мій найкращий друг...
- ✓ Мій улюблений звук...
- ✓ Мій улюблений запах...
- ✓ Моя улюблена гра...
- ✓ Мій улюблений одяг...
- ✓ Моя улюблена музика...
- ✓ Моя улюблена пора року...
- ✓ Що я найбільш люблю робити...
- ✓ Місце, де я найбільше люблю бути...
- ✓ Мій улюблений співак або група...

Рефлексія. Чи на усі запитання було легко відповідати? Які викликали найбільшу складність? Які уподобання мінялись у Вас упродовж життя? Які запитання Ви би поставили своїй колезі? Чому саме їх? Які запитання найбільше характеризують Вашу особистість?

«Зерно» вправи. «Коли любов й уміння працюють разом, чекайте на шедевр»
(Джон Раскін)

4.

Вправа «Моя зовнішність: зелена ручка»

Мета: навчитися фокусуватися на ресурсних аспектах ставлення до власного зовнішнього вигляду.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: письмова.

Передмова. Пам'ятаєте підкреслення червоною ручкою помилок у школі? Звичка виділяти погане, яку ми «тренуємо» з самого дитинства, і яку ніяк не витравити з нашої свідомості у дорослому віці, може стати причиною незадоволення собою, оскільки тренує фокус уваги на тому, що викликає наші

роздратування чи прикрість. Існує закон: те, на що спрямована наша увага, має властивість збільшуватися.

Перебіг. Випишіть на аркуші всі компліменти, які Ви чули про свою зовнішність; згадайте усі свої думки, які адресували власній зовнішності; усі бажання й мрії, пов'язані із своїм зовнішнім виглядом. По завершенню підкресліть ВСІ твердження, що Вам подобаються, зеленою ручкою. Уважно ще раз прочитайте підкреслене. Проговоріть уголос чи подумки: «Най буде так!»

Для вироблення нового типу мислення та нового фокусу уваги цю вправу краще періодично повторювати.

Рефлексія. Як Ви оцінюєте коефіцієнт успішності вправ? Чи вдалося Вам у повній мірі зафіксувати всі слова, які були спрямовані коли-небудь Вами чи кимось іншим на Вашу зовнішність? Чи подіяв на Вас «ефект зеленої ручки»? З якого разу?

«Зерно» вправи: Важливо вивести на рівень природного користування недоусвідомлені знання. Забезпечити регулярність означеного процесу (Володимир Лобода)

5.

Вправа «Що особиста річ про мене може розповісти?»

Мета: формувати уміння визначати в собі характерні риси та якості в опосередкований спосіб.

Вид рефлексії: кооперативна.

Форма: предметно-маніпулятивна.

Передмова: Уміння розкриватися перед іншими – важливіша особистісна якість, яка сприяє встановленню контакту з людьми. Якщо людина не відкрита, не бажає розповідати про свої переживання і надії, промахи і невдачі, це, з одного боку, створює у інших враження успішності, доброти цієї людини, але, з іншого – заважає побудові щирих стосунків, взаємодопомози в групі. Зробити це опосередковано, через власний предмет, допоможе вправа.

Перебіг. Учасники по черзі беруть в руки якусь власну річ, і від її імені розповідають про себе (наприклад, «я – записник Олени, знаю її нещодавно, але можу розповісти ось що...»).

Рефлексія. Як враження від самооцінювання в такий спосіб? Які відкриття для себе зробили? Що здивувало в цих інсайтах? Засмутило? Надихнуло?

«Зерно вправи»: «Речі також живі. Потрібно тільки вміти розбудити в них душу» (Габріель Гарсія Маркес)

6.

Вправа «Я прощаю собі»

Мета: вправлятися у системному процесі самопрощення.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: письмова.

Перебіг: Спробуйте щодня в своєму рефлексійному блокноті писати по 20 закінчень речень «Я прощаю себе за... (бо...) Якщо зручно, можете визначити окремі сторінки за темами (скажімо, «Батьки», «Любов», «Діти», «Робота», «Здоров'я», «Фінанси», «Друзі», «Знайомі» тощо) і щодня в кожній темі прописуйте певну кількість тверджень.

Рефлексія. Який варіант для ведення блокноту самопрощення Ви обрали? Чому? Легко чи важко просувалася робота? Скільки наразі Ви встигли себе

простити? За прощати себе було легко, а за що важко? Якщо Ви вирішите порадити знайомим таку вправу, на що скажете звернути увагу в першу чергу? «Зерно вправи». Людина може змінитися, коли вона собі простила багато чого. Хто простив себе – готовий до руху далі.

7.

Вправа «Хто я: закоханий у роботу чи хронічний трудоголік?»

Мета: визначити в себе симптоми можливого трудоголізму або переконатися, що їх немає.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: графічна.

Перебіг. Дайте відповідь на запитання твердженнями «так» чи «ні» у відповідних колонках. Підрахуйте бали. Ознайомтесь із результатами самообстеження.

№	Запитання	Відповіді	
		«Так»	«Ні»
1.	Ви думаєте про роботу постійно, навіть коли намагаєтеся розслабитися?		
2.	Ви не пам'ятаєте, коли востаннє відчували себе цілком здоровими?		
3.	У Вас гарний настрій уже в неділю від передчуття, що завтра підете на роботу?		
4.	Ви відразу ж відповідаєте на робочі повідомлення, навіть якщо вони не термінові?		
5.	Ви не довіряєте іншим членам команди виконувати Вашу роботу?		
6.	Ви залишаєте роботу на роботі, а вдома займаєтеся домашніми справами?		
7.	Робота для Вас – лише один із складників Вашого життя?		
8.	Ваші особисті відносини відходять на інший план, бо ви зайняті роботою?		
9.	Вам важко перемикатися в неробочий режим вечорами?		
10.	Вас мучать нічні кошмари або безсоння?		
11.	Робота ніяк не впливає на Ваші настрої, сон і апетит?		
12.	Коли Ви працюєте, то, насолоджуєтесь самим процесом?		
13.	Робота приносить Вам задоволення від усвідомлення, що Ви – на своєму місці?		
14.	Ви дратівливі, нетерплячі або страждаєте від раптових нападів гніву?		
15.	Ви любите говорити про цікаві моменти своєї роботи, а не про власні зусилля на виконання робочих завдань?		
16.	Ви любите свою роботу, бо вона приносить Вам відчуття впевненості та окрилення?		
17.	Ви часто відчуваєте провину і дорікаєте себе в тому, що працюєте недостатньо?		

18.	Ви із задоволенням виконуєте більшу частину завдань від керівника?		
19.	У вас проявляються фізичні симптоми – біль у грудях і дефіцит повітря?		
20.	У Вас є відчуття, що збоку виглядаєте ніби нормально, але всередині Вас твориться хаос?		
21.	На роботі у Вас проходить температура та фізичні проблеми, позаяк Ви у своїй стихії?		
22.	Ви не мислите себе без улюбленої роботи?		
23.	Ви страждаєте від професійного вигорання?		
24.	Думки про роботу викликають у Вас прилив енергії?		
25.	Робота Вас заряджає, бо дарує можливість проявлятися й засвічуватися?		

Рефлексія. Які відчуття викликали Ваші власні відповіді? Що викликало стурбованість, усмішку, радість? Які три дієвих кроки Ви заплануєте, аби покращити стан речей задля позбавлення ознак трудоголізму?

«Зерно» вправи. «Трудоголізм пов'язаний не тільки з тим, як багато ви працюєте. Швидше, він визначається тим, як ви ставитеся до своєї роботи» (Брайан Робінсон)

8.

Вправа «Літературне дзеркало: ситуаційні кейси»

Мета: навчитися через ситуації в літературних сюжетах пізнавати власні якості і характерні риси.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: графічно-письмова.

Передмова. «У книгах ми знаходимо те, про що не наважуємося говорити з іншими, а часом і з самими собою (Ален де Боттон)

Перебіг. Згадайте за допомогою таблиці загальновідомі ситуаційні кейси в літературних творах. Проведіть аналогію із собою. Чи були у Вас схожі ситуації, як вели Ви себе в них? Якщо ні – уявіть себе тим чи іншим персонажем із конкретної ситуації, яке би рішення Ви прийняли, аби її розв'язати?

№	Ситуації	Схожість / відмінність моя з персонажем	Схожість життєвої ситуації з літературною	Мій ключ розв'язання ситуації
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Рефлексія. Легко чи важко було порівнювати себе з літературними персонажами? Чи робите Ви завжди, коли читаєте книжки, чи досвід, отриманий у вправі, був новим для Вас? Якими усвідомленнями після вправи Ви можете поділитися з друзями чи рідними?

«Зерно» вправи. Книги – вони як дзеркала: в них відображається лише те, що в тебе в душі (Карлос Руїс Сафон)

9.

Вправа «Правила в моєму житті»

Мета: вправлятися в самоаналізі наявних старих правил у житті й модулювати нові.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: графічно-письмова.

Перебіг. Дайте відповідь на запитання: «Які мої правила застаріли»? Спробуйте замінити старе правило на нове. Результати зафіксуйте в таблиці.

№	Сфера життя	Старе правило	Моделювання нового правила (закону)
1.	Родина		
2.	Робота		
3.	Друзі		
4.	Хобі		
5.	Гроші		
6.	Відпочинок		
7.	Свій варіант		

Рефлексія. Що висвітлив Ваш самоаналіз? Чи були Ви ретельно спостережливими за своїми звичками й процесом власної життєдіяльності. Які сфери Вашого життя виявилися найконсервативнішими? Чи задоволені Ви новими сформульованими правилами? Яким саме?
«Зерно» *вправи.* «Характер є ніщо інше, як тривала навичка» (Плутарх)

10.

Вправа «Новий рік: рефлексуючи рік, що уходить»

Мета. учитися за допомогою рефлексійних запитань аналізувати й оцінювати події року; окреслювати перспективи на майбутнє.

Вид рефлексії: особистісна.

Форма: письмова.

Перебіг. За допомогою низки запитань спробуйте пригадати основні події року, власні почуття та емоції, оцінити й угальнити певні ситуації за допомогою асоціативних образів.

Орієнтовні рефлексійні запитання:

1. Найкращий момент року – це...
2. Що мене надихало цього року?
3. Головна новина року.
4. Де я побував (-ла)? Яку нову справу я розпочав (-ла) у цьому році?
5. Яку справу завершив (-ла) у цьому році?
6. Яку внутрішню проблему успішно вирішив (-ла) цього року?
7. Чи була в мене розмова в цьому році, яка все перевернула в моїй голові?
8. Яку подію цього року мені хотілося б запам'ятати назавжди?
9. Що я вважаю своїм головним досягненням цього року?
10. Що мені далось найважче?
11. Найлегші проекти цього року.
12. Найважливіші люди у моєму житті цього року.
13. Яке слово найчастіше вимовляв (-ла)?
14. Моя найкраща покупка цього року.
15. Моя найбезглуздіша покупка цього року.
16. Моя найкраща добра справа цього року.
17. Мій найслабкіший вчинок цього року.
18. Скільки нових друзів я завів (-ла) цього року?
19. З ким у мене припинилась активна комунікація?
20. Кому з мого оточення я сказав (-ла) найбільше теплих слів?
21. Останнє надіслане повідомлення в цьому році (яке, кому)?
22. Гімн року.
23. Якого кольору був цей рік?
24. Якими звуками (рухами, літерами, запахами) був наповнений цей рік?
25. Цитата, що підходить для цього року.
26. Цей рік до сьогоднішнього дня однією фразою.
27. Я виконав усе, що запланував цього року?
28. Які справи я відклав наступного року?
29. Чого я хочу досягти в новому році?
30. Про що я мрію?

Рефлексія. Які запитання викликали у Вас:

- інтерес;
- здивування;
- труднощі у відповіді;
- нерозуміння;
- усмішку;
- своя емоція _____

Які власні рефлексійні запитання Ви хотіли би додати, аби зробити свій аналіз й оцінку року найбільш повним? Запишіть їх; дайте вичерпну відповідь на них. Який висновок Ви зробите щодо власних поведінкових проявів і емоцій упродовж минулого року? Якими словами похвалите себе, підтримаєте, заохотите на успіхи в майбутньому році?

«Зерно» вправи. «У Новий Рік забувають, що було, і чекають, що буде. Але минуле – завжди із нами. Воно намагається втрутитися у сьогодення (Томас Гоббс); «Ми відкриваємо книгу. Її сторінки є чистими. Ми збираємось заповнити їх власноруч. Книга називається «Можливість», а її перший розділ називається «Новий рік» (Едіт Лавджой Пірс)

Знай собі ціну



Якось до Майстра прийшов молодий чоловік і сказав:

- Я прийшов до тебе, бо відчуваю себе таким жалюгідним і нікчемним, що мені не хочеться жити. Усі навколо твердять, що я невдаха, розтяпа та ідіот. Прошу тебе, Майстре, допоможи мені!

Майстер, глянувши на юнака, квапливо відповів:

- Вибач, але я зараз дуже зайнятий і ніяк не можу тобі допомогти. Мені треба терміново залагодити одну дуже важливу справу, - і, трохи подумавши, додав: - Але якщо ти погодишся допомогти мені у моїй справі, то я із задоволенням допоможу тобі у твоєму.

- З... із задоволенням, Майстре, - промимрив той, з гіркотою відзначивши, що його вкотре відсувають на другий план.

- Добре, - сказав Майстер і зняв зі свого лівого мізинця невелику каблучку з гарним каменем.

- Візьми коня та скачи на ринкову площу! Мені потрібно терміново продати цю обручку, щоб віддати борг. Постарайся взяти за нього побільше і в жодному разі не погоджуйся на ціну нижче за золоту монету! Скачи ж і повертайся якнайшвидше! Юнак узяв обручку і поскакав. Приїхавши на ринкову площу, він став пропонувати каблучку продавцям, і ті спочатку з цікавістю розглядали його товар. Але варто їм було почути про золоту монету, як вони зразу втрачали до каблучки всякий інтерес. Одні відкрито сміялися йому в обличчя, інші просто відверталися, і лише один літній торговець люб'язно пояснив йому, що золота монета - це надто висока ціна за таку каблучку і що за неї можуть дати хіба що мідну монету, ну в крайньому разі - срібну.

Почувши слова старого, юнак дуже засмутився, адже він пам'ятав наказ Майстра в жодному разі не опускати ціну нижче за золоту монету. Обійшовши весь ринок і запропонувавши каблучку добрій сотні людей, юнак знову осідлав коня і повернувся назад. Сильно пригнічений невдачею, він увійшов до Майстра.

- Майстре, я не зміг виконати твого доручення, - сумно сказав він.

- У кращому разі я міг би виручити за каблучку пару срібних

монет, але ж ти не велів погоджуватися менше, ніж на золоту! А стільки вона не вартує.

- Ти щойно вимовив дуже важливі слова, синку! - обізвався Майстер. - Перш, ніж намагатися продати каблучку, непогано було би встановити її справжню цінність! Ну, а хто може зробити це краще, ніж ювелір? Скачи до ювеліра і спитай у нього, скільки він запропонує нам за каблучку. Поки він тобі не відповість, не продавай каблучку, а повертайся до мене. Юнак знову схопився на коня і подався до ювеліра.

Ювелір довго розглядав каблучку через лупу, потім зважив її на маленьких терезах і, нарешті, звернувся до юнака:

- Передай Майстру, що зараз я не можу дати йому п'ятдесят вісім золотих монет. Але якщо він дасть мені час, я куплю каблучку за сімдесят, враховуючи терміновість угоди.

- Сімдесят монет? - юнак радісно засміявся, подякував ювеліру і чимдуж помчав назад.

- Сідай сюди, - сказав Майстер, вислухавши жваву розповідь молодого чоловіка. І знай, синку, що ти - і є ця сама каблучка. Дорогоцінна та неповторна! І оцінити тебе може лише справжній експерт. То навіщо ж ти ходиш ринком, очікуючи, що це зробить перший зустрічний?



Часто власний портрет людина складає, ґрунтуючись на судженнях і оцінках оточення. Нехтуючи інколи оцінкою близьких і значимих людей. І ускладнюючи собі життя й погіршуючи власний емоційний стан. Маємо взяти собі за правило постійно пам'ятати про себе (абсолютно без тіні самолюбівання), що ми - дорогоцінність в очах Бога. І не тільки...

РЕФЛЕКСІЙНІ ВПРАВИ З ДІТЬМИ

Дитина замовляє розвиток...
Світлана Ладивір

СТАРШИЙ ВІК

1. Вправа «Закінчи фразу»

Мета: учити рефлексувати свої емоції та почуття.

Перебіг. Дорослий пропонує кожній дитині по черзі закінчити фрази:

- Я радію, якщо...
- Я боюсь, коли (чому)...
- Я почуваюся впевнено, коли (бо)...
- Я ображаюся коли (чому)...
- Мені дуже подобається, коли...
- Я веселий (-ла), якщо...

2. Вправа «Чого я боюсь»

Мета: формувати в дітей звичку рефлексувати стосовно ситуацій, де виникає страх.

Перебіг. За допомогою певного предмета (м'яч, хусточка, кулька, скринька тощо), який передається по черзі кожному учаснику кола, організовується невимушений обмін спогадами і думками дітей і дорослого щодо власних страхів.

Коментар. Доцільно навчити дітей способам подолання страху. Наприклад,

- 1) стиснути кулачки, напружити руки і все тіло і сказати: «Утікай, страху, від мене – не боюсь тебе віднині»;
- 2) «Аби страх перемогти, страх потрібно приручити» (зробити ручним, як котика, морську свинку чи цуценятко – підійти близько, погладити, сказати щось приємне, подружитися).

3. Вправа «Це моя емоція»

Мета: аналізувати власні емоції відповідно до різного періоду часу.

Перебіг. Використовуючи шаблони, запропонувати дітям зобразити себе, намалювати обличчя, у різний період часу:

- уранці;
- після прогулянки;
- коли зламалась іграшка;
- на вихідних;
- коли граюся з братиком / сестричкою.
- коли прибираю в кімнаті.

4. Вправа «Зміни обличчя»

Мета: учити дітей змінювати свій поганий настрій на кращий і регулювати руйнівні емоції.

Перебіг. Створюється (за допомогою червоної або блакитної тканини) стілець «поганого настрою» чи «злості». Дитина, яка сідає на такий стілець, показує мімікою зле (сумне, розчароване, незадоволене обличчя). Інші діти намагаються за допомогою вербальних (говорять добрі слова, втішають, розважають) і

невербальних жестів допомогти полоненому стільчика позбавитися поганого настрою і емоцій.

5. Вправа «Що було би, якби?»

Мета: створювати умови для прогнозування майбутнього (нехай і фантастичного), спираючись на життєвий досвід дітей; формувати підвалини перспективної рефлексії.

Перебіг. Дорослий пропонує дітям відповісти на низку запитань. Формат – на вибір: бліц-інтерв'ю (індивідуальне, парне, підгрупове, фронтальне); із використанням візуального показу (театральних ляльок, ілюстрацій, репродукцій картин, іграшок тощо); рольовий метод (перевтілення, інсценізація).

Орієнтовні запитання:

1. Що було би, якби... стіни вміли говорити?
2. Що було би, якби... іграшки змогли ожити?
3. Що було би, якби... зник весь одяг?
4. Що було би, якби... люди вміли себе вимикати, як завідні ляльки?
5. Що було би, якби... тебе призначили завідувачкою дитсадка
6. Що було би, якби... в дитячих садках працювали чоловіки?
7. Що було б, якби... вихователька твоєї групи виграла путівку і відправилась у круїз по Європі на кілька місяців?
8. Що було би, якби... не стало пташок на Землі?
9. Що було би, якби... ви потрапили в японський дитсадок (не знаючи мови)?

6. Вправа «Яким я був, яким я буду? / Якою я була, якою я буду?»

Мета. Закріпити знання дитини про вікові категорії людини; формувати здатність уявляти себе в минулому (на основі розповідей дорослих) й майбутньому (своїх фантазій і власних бажань); визначити характерні ознаки значимих дорослих, гідні для наслідування.

Перебіг.

Варіант 1. «Подорож світлинами домашнього альбому». Дорослий пропонує дитині розглянути світлини зі своїм зображенням і розповісти, якою вона була раніше (на основі батьківських історій і своїх фантазій). Потім уважно розглянути світлини із зображенням батьків і родичів, попросити уявити дитину себе в майбутньому. За потреби уточнити «Ти хочеш бути схожим на кого?». Дати дитині можливість пофантазувати й висловити свої думки, в яких яскраво висвітлюються нагальні потреби і дитячі мрії.

Варіант 2. Дорослий пропонує дитині 16 карток із зображенням людей різних вікових категорій (немовля, дівчинка, хлопчик, підліток, дівчина, юнак, жінка, чоловік, дідусь, бабуся). Запропонувати дитині розповісти про себе в минулому й майбутньому, спираючись на конкретні зображення відповідної вікової категорії.

7. Вправа «Хочу, роблю, нізащо»

Мета: спрямувати дітей на аналіз досвіду; того, що вони вже вміють робити і роблять, що вони готові навчитись робити та що вони ніколи не будуть робити.

Перебіг. Варто роз'яснити дітям, з чим мають асоціюватися 3 слова, якими вони будуть відповідати на фрази вихователя:

- ✓ хочу – відповідає дії яку ви готові спробувати виконувати у житті;
- ✓ роблю – позначає дію, яку дитина вже періодично виконує;
- ✓ нізащо – означає, що названу дію дитина не буде виконувати.

Спершу вихователь говорить фрази, далі діти по черзі відповідають. Діти, чиї відповіді збігаються, дають одне одному «п'ять».

Варіанти дій: мити посуд; ламати чужі іграшки навмисно; навчати когось того, що сам добре вмієш; доглядати за домашнім улюбленцем; смітити на вулиці; готувати сніданок; ображати менших.

8. Вправа «Заборонене слово»

Мета: створити можливість дитині поглянути на себе збоку й пізнати себе глибше.

Перебіг. Дорослий домовляється з дитиною, що на запропоновані запитання та відповідатиме як завгодно, тільки не словом «так» (або інше слово за домовленістю). Дорослий може уточнювати певну інформацію в дитини.

Орієнтовані запитання:

1. Після вечері ти лягаєш спати?
2. Ти кладеш ноги на стіл?
3. Ти любиш морозиво?
4. Ти в дитсадок ходиш?
5. Твоє волосся білого кольору?
6. Тобі подобається літо?
7. Ти купуєш продукти сам у магазині?
8. Ти читаєш самотійно книжки?
9. Ти їси кашу з маслом?
10. Ти готуєш сир із молока?
11. Твоя шкіра жовтого кольору?
12. Ти вмієш літати?
13. Ти байдуже ставишся до солодощів?
14. Ти збирав яблука з дерева?
15. Ти був на Місяці?
16. У школі ти гратимешся?
17. Ти вмієш малювати зайця?
18. Ти вважаєш, що футбол – чоловіча гра?
19. Ти переконаний (-а), що в корови шість ніг?
20. Ти впевнений (-а), що від вітамінів діти ростуть швидше?
21. У тебе є хвіст?
22. Ти маєш якийсь особливий талант?
23. Тобі подобається їздити на велосипеді?
24. Ти хочеш стати лікарем?
25. Ти вмієш каркати?
26. Через три роки ти станеш дорослим?
27. Ким ти станеш, коли виростеш?
28. Тобі буває сумно?
29. Ти сердишся, коли тебе не слухають?

30. Ти любиш мультфільми?

9. Вправа «Вибір»

Мета: Розвивати вміння оцінювати свою поведінку.

Матеріал: трипелюсткова квітка (пелюстки зеленого, жовтого, білого кольору), жучки-сонечка (за кількістю запитань) для кожної дитини.

Перебіг. Діти мають відповісти на запитання дорослого, вибравши одну із трьох відповідей; «садять» жучка-сонечко на пелюстку відповідного кольору.

Пелюстка зеленого кольору відповідає твердженню «завжди», жовтого кольору – відповіді «іноді», білого – «ніколи».

Орієнтовні запитання:

1. Я роблю щось приємне, коли в людей свято.
2. Я допомагаю, коли хтось потребує моєї допомоги.
3. Я сумую, коли залишаюсь наодинці.
4. Мені подобається, коли за мене все роблять інші.
5. Я ображаюсь, коли хвалять не мене.

10. Вправа «Погоджуюсь/ не погоджуюсь»

Мета: задіяти досвід дитини в аналізі ситуацій; спонукати ділитись думками та пропозиціями.

Перебіг. На запитання вихователя діти по черзі мають дати відповідь, плескаючи у долоні. Одинарний плеск – дитина погоджується з твердженням, плеск двічі- дошкільники не погоджуються.

Твердження:

- ✓ «Усім буває сумно»
- ✓ «Я вмію допомагати»
- ✓ «Я люблю робити приємні сюрпризи»
- ✓ «Допомогти другу, коли той плаче не потрібно»
- ✓ «Я вмію підбадьорити маму»
- ✓ «Я жалію друга, якщо його образили»
- ✓ «Я хочу захищати друга, щоб його не ображали»
- ✓ «Я не звертаю уваги на плач»
- ✓ «Я готовий допомагати, коли мене просять»



Про олівці

Малюк дивиться, як бабуся пише листа, і запитує:

- Ти пишеш про те, що відбувалося з нами? А може, ти пишеш про мене?

Бабуся перестає писати, посміхається і каже онукові:

-Ти вгадав, я пишу про тебе. Але важливіше не те, що я пишу, а те, чим я пишу. Я хотіла, аби ти, коли виростеш, став таким, як олівець.

Малюк дивиться на олівець із цікавістю, але не помічає нічого особливого.

-Він такий самий, як усі олівці, які я бачив!

-Усе залежить від того, як дивитися на речі. Цей олівець має п'ять якостей, які необхідні тобі, якщо ти хочеш прожити життя в ладі з усім світом.

По-перше: ти можеш бути генієм, але ніколи не мусиш забувати про існування Руки, що спрямовує. Ми називаємо цю руку Богом і завжди довіряємо себе Його волі.

По-друге: щоби писати, мені доводиться заточувати олівець. Ця операція трохи болісна для нього, проте після цього олівець пише більш тонко. Отже, умій терпіти біль, пам'ятаючи, що вона ушляхетнює тебе.

По-третє: якщо користуватися олівцем, можна стерти гумкою те, що вважаєш помилковим. Запам'ятай, що виправляти себе - не завжди погано. Часто це єдиний спосіб утриматися на правильному шляху.

По-четверте: у олівці значення має дерево, з якого він зроблений: не його форма, а графіт, що усередині. Тому завжди думай про те, що відбувається усередині тебе.

І нарешті, по-п'яте: олівець завжди залишає за собою слід. Так само і ти залишаєш по собі сліди своїми вчинками і тому обмірковуй кожен свій крок

Паоло Коельо

Джерело: Інна Кондратець. Подорож до себе: діаріуш пілігримниці. Книжка-путівник для професійних і життєвих доріг. Частина II. Житомир «Рута». 2025.