

Відділ освіти, молоді і спорту Олевської міської ради,
Дружбівський НВК

**ЕМОЦІЙНЕ НАЛАШТУВАННЯ
ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ
СУЧАСНОГО УРОКУ
УКРАЇНСЬКОЇ МОВИ Й ЛІТЕРАТУРИ
(Практичний посібник)**

2019

1

Рішення науково-методичної ради методичного кабінету
відділу освіти, молоді та спорту Олевської міської ради.
Протокол № 2 від 05 грудня 2019 року.

АВТОР: БАРДАК СВІТЛАНА АНАТОЛІЇВНА,
вища кваліфікаційна категорія.
Учитель української мови й літератури та англійської мови
Дружбівського навчально-виховного комплексу

РЕЦЕНЗЕНТ: Курило Алла Аркадіївна,
голова окружної методичної комісії вчителів зарубіжної
літератури, учитель української мови й літератури,
зарубіжної літератури Дружбівського НВК,
вища кваліфікаційна категорія, «Старший вчитель»

АНОТАЦІЯ: Представлена робота розкриває основні методи та прийоми роботи вчителя на уроці для формування емоційної складової сучасного уроку української мови та літератури, допомагає підібрати форми роботи вчителя з дітьми на організаційному етапі уроку.

Робота містить теоретичний матеріал та додатки, в яких представлена різноманітність прикладів інноваційних вправ, завдань та ігор, що сприяють емоційному налаштуванню учнів.

Даний матеріал може бути застосований при підготовці та проведенні уроків української мови й літератури для вчителів загальноосвітніх закладів.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
ОСНОВНА ЧАСТИНА. Емоційне налаштування як важливий компонент сучасного уроку української мови й літератури.....	6
1.1. Діагностика емоційного стану	6
1.2. Сугестії.....	6
1.3. Кольоротерапія	8
1.4. Звукова гімнастика	10
1.5. Музика	10
1.6. Психологічне налаштування	11
1.7. Дихальні вправи	12
1.8. Афірмації	12
1.9. Фотографії	13
1.10. Притчі	13
1.11. Емоційні постери	14
1.12. Ігри кокології	14
Список використаних джерел...	16
Додатки.....	17

ВСТУП

Наш час – це час змін. Зміни відбуваються і в освітньому процесі. Будь-яка стратегія розвитку освітнього процесу відбувається з єдиною метою - підвищення якості освіти.

Сучасному суспільству потрібна компетентна особистість, тому головним вектором оновлення змісту освіти є компетентнісний підхід та формування ключових життєвих компетентностей особистості. А отже, обов'язок педагога Нової української школи - це пошук таких форм проведення уроку, які захопили б, принесли радість і задоволення. Сучасний урок має бути актуальним для теперішнього часу й одночасно дієвим, тобто таким який відповідає інтересам дитини й суспільства в цілому. Кожен учитель намагається відшукати цікаві методи роботи з дітьми, обрати певну тактику, стиль роботи, намагається створити умови для позитивного розвитку. [7] Отже, сучасний урок не може бути простою передачею знань від учителя до учня.

Кожен урок має свою структуру (етапи). Вони складають макроструктуру уроку. У макроструктурі кожного уроку початок виділяється в самостійний етап – “Організація класу до уроку“, а кінець – “Підсумок уроку“. Ці етапи створюють рамки, в яких відбувається процес навчання або його частина.

В. О. Онищук відзначав, що макроструктура уроку характеризується тим, що в ній жорсткість і гнучкість, постійність і змінюваність діалектично взаємозв'язані і перебувають у протиріччі.

Багато вчителів розуміє, що організаційний етап уроку – найменша, але найбільш важлива його частина, адже це не тільки перевірка готовності учнів до сприйняття інформації, це їх психологічне налаштування на досягнення мети уроку.

У педагогічній практиці часто можна спостерігати, що вчитель довго не може заспокоїти учнів, коли почався урок. Причин подібної ситуації декілька, серед них: об'єктивні – психологічні особливості дітей і суб'єктивні – у дітей досконало не сформовані такі якості особистості, як організованість і дисциплінованість.

Організація учнів до уроку не повинна забирати багато часу, згодом може взагалі тривати менше хвилини, але повинна характеризуватися певним динамізмом, давати учням заряд психічної енергії і працездатності.

Організаційний момент уроку націлений на підготовку учнів до продуктивної роботи. Для цього вчитель має вміти визначити емоційний фон класу, за необхідності — підсилити або скоригувати його.

Організаційний етап кожного уроку покликаний створювати атмосферу довіри та доброзичливості, забезпечити нормальну зовнішню обстановку для роботи та психологічний настрій учнів на нормальну роботу. [8]

Видатний педагог Песталоцці пропонував починати будь-яке спільне навчання людей із об'єднання їх «через настрої».

У працях відомого педагога К.Д.Ушинського є думка, що дитина розпізнає серцем почуття, які вона викликає в дорослих.

Стоуенс, англійський учений, стверджував, що учні, які емоційно налаштовані на урок, досягають значно більших результатів, ніж ті, яких не заохочували.

Перефразовуючи відомий вислів, на практиці впевнилась: як почнеш урок, так він і "пройде". Тому раджу з самого початку уроку створити такий робочий настрій у класі, щоб усі відчули об'єктивну потребу у внутрішній готовності сприйняти навчальну інформацію та діяти в ній.

Отже, вплив учителя на психологічний клімат у класі дуже великий. В умовах Нової української школи важливу роль відіграє емоційне налаштування на урок. Тому в робочому арсеналі вчителя повинні бути такі форми та методи організації уроку, які б з'ясували емоційну готовність учня, подбали про забезпечення позитивних емоцій, створили сприятливу атмосферу, налаштували б дітей на плідну роботу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Емоційне налаштування як важливий компонент сучасного уроку української мови й літератури.

1.1. Діагностика емоційного стану

Кожна людина має відносно постійний емоційний стан, який визначає її поведінку. Цей емоційний стан називають настроєм. У дорослих людей настрої залежить від комплексу причин: здоров'я, успіхів в роботі, особистих проблем в родині, у сфері взаємин з коханим, дорогою людиною, з другом, з дітьми, з батьками. Життєва позиція і цілі також визначають настрої дорослого.

Нормальний психічний стан дитини—гарний, бадьорий настрої, потяг до веселощів і витівок. Нормальна дитина прокидається з посмішкою на вустах.

На відміну від дорослих, у дітей, відбувається зміна настрою залежно від усіляких випадкових обставин. Якщо дитина не вивчила урок, не впевнена в своїх силах, отримала погану оцінку на попередньому уроці, посварилася з товаришем, має якісь проблеми в сім'ї, тощо, то, безумовно, у неї псується настрої. І, звичайно ж, що на уроці праця такого учня буде непродуктивною, адже йому потрібен час для «переключення» на урок. Тому вчителю на організаційному етапі уроку важливо визначити емоційний стан дитини.

Стан – це правильний настрої, що налаштовує на навчання. Проте традиційні шкільні системи часто ігнорують роль стану. А даремно, бо він відіграє вагомий роль. Учень повинен «розкритися» ще до того, як почне сприймати навчальний матеріал.

Отже, діагностика емоційного налаштування на урок допомагає вчителю виявити проблеми й труднощі в соціально-психологічному аспекті. Знаючи, які емоції та почуття переважають в учнів, вчителю значно легше вибудувати свою діяльність на уроці. [5]

Найкраще оцінити емоційний стан дитини допоможуть такі вправи:

- «Прогноз погоди»;
- «Екран настрою»;
- «Який ти зараз?»;
- «Смайл»;
- «Мій настрої»;
- «Лінійка настрою»;
- «Термометр»;
- «Термометр настрою»;
- «Спиймай мій настрої». (ДОДАТОК 1)

1.2. Сугестії.

Сугестивна технологія — це навчання на основі емоційного навіювання та самонавіювання у формах зовнішнього впливу. Вона передбачає комплексне використання всіх вербальних і невербальних, зовнішніх і внутрішніх засобів. Висока ефективність сугестивного навчання поєднується

з яскраво вираженими психотерапевтичним, психогігієнічним і психопрофілактичним ефектами, які мають великі внутрішні резерви. За допомогою цілеспрямованого застосування сугестивних технологій на уроках можна створювати такі психолого-фізіологічні та педагогічні умови навчання, які сприяють розвитку творчих компетентностей школярів.

Сугестивна технологія забезпечує навчання через психічний спокій та стан розслабленості, внаслідок чого максимально концентрується увага учня. Психічна релаксація, поєднана з концентрацією уваги, призводить до психічного розслаблення, спокою, що супроводжується розкриттям резервних глибин психіки та сприяє розвитку творчих компетентностей, які необхідні для самореалізації.

Сугестивна технологія відповідно до педагогічних технологій є засобом психологічного впливу на колектив, який навчається. Цей засіб, керуючись тими чи іншими реакціями чи процесами в організмі людини, викликає ефект розширення пізнавальних і репродуктивних можливостей особистості, що в цілому спричиняє інтенсифікацію навчального процесу, тому що сугестія — це форма емоційно-вербального керування різними психічними, психофізіологічними та фізіологічними реакціями людини. [13]

Сила сугестії (поради, навіювання) має величезне значення під час навчання. На уроках доцільно використовувати такі сугестії:

- «Ім'я з малюнком»;
- «Електричний струм»;
- «Вогники компліментів»;
- «Серветка»;
- «Кошик»;
- «Посмішка»;
- «Долонька бажань»;
- «Комплімент»;
- «Коло компліментів»;
- «Лист підтримки»;
- «Добрі новини»;
- «Скринька передбачень»;
- «Формула уроку»;
- «Чарівне заклинання»;
- «Запрошення до чаю»;
- «Соняшник»;
- «Рожеві окуляри»;
- «Я в тобі впевнений»;
- «Ланцюг довіри»;
- «Коло успіху»;
- «Зіпсований телефон»;
- «Хвастощі»;
- «Від щирого серця»;
- «Абетка гарних слів»;
- «Чим ми схожі»;
- «А також я...»;
- «Імпульс потиску»;
- «Квітка побажань»;

- «Фотоальбом»;
- Сугестивна поезія. (ДОДАТОК 2)

1.3. Кольоротерапія.

Із самого народження ми оточені кольором. Він супроводжує нас усюди. Колірна гама завжди впливає на нашу свідомість і фізичне самопочуття, на емоції, незважаючи на наше бажання.

Кольоротерапія – це цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини; активізація кольором діяльності органів і систем; метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Для успішного використання методу кольоротерапії необхідно знати, як діє певний колір на людину.

Червоний – це колір дії. Він стимулює і підкірку головного мозку, і безпосередньо клітини кори головного мозку. Вплив на підкірку відбувається у вигляді підвищення тиску, температури, рухової активності. Що ж стосується впливу на клітини кори головного мозку, то червоний спонукає до дії. Неважливо, буде це робоча активність чи просто підвищена збудливість. Червоний колір здатний дати відчуття захищеності. Він традиційно вважається кольором лідера.

Психотерапевти не рекомендують використовувати червоний колір протягом довгого часу. Це загрожує побічними ефектами, такими як перевтома.

Помаранчевий – це суміш червоного і білого. Його вплив на людину схожий на вплив червоного, тільки в більш м'якому вигляді. Характерний тим, що підвищує настрій, стимулює робочу активність і втомлює не так сильно, як червоний. Психологи в один голос рекомендують використовувати його для оформлення дитячих кімнат. Або, наприклад, куточка, де дитина буде займатися активною пізнавальною діяльністю. Помаранчевий прийнято називати кольором сонця. Він відновлює втомлений організм після важкого трудового дня, дає відчуття тепла і затишку в домі.

Жовтий – колір сонця. Чудовий колір для профілактики депресій. Якщо, наприклад, помаранчевий сприяє виходу з депресивного стану, то жовтий попереджає його розвиток. Восени, взимку та ранньої весни жовтий колір життєво необхідний людині. Його можна використовувати у вигляді яскравих плям в інтер'єрі або аксесуарів в одязі.

Жовтий традиційно вважається кольором авантюристів і людей, легких на підйом. Він пробуджує жагу знань. Стимулює прагнення пізнавати, вивчати, пізнавати щось нове. Спонукає кудись йти, їхати, вирушати в подорожі.

Жовтий колір допомагає при здачі іспитів, коли потрібна гранична концентрація уваги і здатність запам'ятовувати великі обсяги тексту. Людям творчих професій жовтий колір дарує натхнення.

Зелений – належить до холодної гама, але є самим м'яким з кольорів цієї палітри. Він заспокоює, але майже не гальмує життєві процеси організму.

Зелений колір доречний в будь-якій ситуації. Це колір природної гармонії. Він заспокоює нерви і до того ж корисний для очей.

Синій – антипод червоного. Він майже повністю гальмує будь-яку активність. Знижує тиск, температуру. Знижує робочу активність. Має заколисливий ефект.

На Сході він символізує істину і спокій. Синій колір допомагає очистити свідомість від непотрібних думок, заспокоїть тривогу.

Блакитний – синій з білим. Цей колір теж володіє заспокійливим ефектом, але не настільки сильним, як синій. Його часто використовують для оформлення офісних приміщень, тому що він допомагає зібратися з думками, зосередитись і гасить емоції.

Блакитний колір має властивість усувати страхи, тривогу. Однак фахівці відзначають його негативний вплив на людей зі зниженим тиском.

Фіолетовий – його довгий вплив на людину загрожує появою постійного відчуття втоми. Фіолетовий колір чудово знімає напругу. Крім того, він допомагає знайти вихід з творчої кризи і зняти нервові перезбудження.

Сірий, чорний, коричневий – депресивні кольору. Їх не можна застосовувати в оформленні житлових приміщень.

Білий – фактично це відсутність кольору. Проте на психологічному рівні, потреба в білому – це потреба захиститися; приховати емоції і поставити між собою і людьми розділову стіну.

Діти рано починають відчувати колір та підбирати його для зображення свого настрою. Вибір кольору тісно пов'язаний із психологічними особливостями дитини, станом її здоров'я.

Діти використовують в основному 5 – 6 кольорів. У цьому випадку можна говорити про нормальний середній емоційний розвиток школяра. Більш широка палітра кольорів говорить про натуру чутливу, емоційно багату. Якщо дитина використовує тільки один або два кольори, це швидше за все вказує на її негативний емоційний стан у цю хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином дитина повідомляє про те, що у її житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій.

Найбільш значимі особи дитина завжди виділяє більшою кількістю кольорів. А осіб, яких не сприймає, малює чорним або темно-коричневим кольором.

Знаючи символіку кольорів, учитель на початковому етапі уроку може використати ці знання під час емоційного налаштування учнів до уроку. Це допоможе педагогу визначити емоційний стан класу та їх готовність до сприйняття. [11]

Форм і методів роботи з кольором існує безліч. Серед великої кількості можна виділити такі:

- «Різнокольорова самооцінка»;
- «Метелики»;
- «Хвилинка-кольоринка»;
- «Валіза»;
- «Розмалюй хмарку»;
- «Рамка для мого фото»;
- «Перлинки»;

- «Кольорова мішень»;
- «Парасольки»;
- «Рибки»;
- «Вітрила»;
- «Райдуга»;
- «Палітра»;
- «Квітка-семиквітка»;
- «Орхідея»;
- «Троянда»;
- «Тачки»;
- «Паровозик». (ДОДАТОК 3)

1.4. Звукова гімнастика.

Важливою складовою у вивченні української мови є відпрацювання звуків, правильної вимови. Відпрацювання вимови окремих звуків можна використати як «Звукову гімнастику», яка діє за принципом вібраційного масажу та тренування дихальних м'язів та діафрагми.

Такі вправи дуже корисні для всіх дітей. Цей прийом легко використовувати на уроках літератури та мови, особливо під час вивчення теми „Фонетика”, він надасть можливість розвинути правильну вимову звуків, сприятиме підвищенню чіткості та правильності вимови.

Окрім того, вимова певних звуків на початковому етапі уроку допомагає зробити клас інтерактивною групою, організувати до уроку, зняти напругу. У результаті промовляння звуків дітьми під керівництвом учителя складається стимулююча, творча атмосфера. [4]

Для емоційного налаштування учнів на урок та відпрацювання правильної вимови пропоную застосовувати такі вправи звукової гімнастики:

- «Сила голосу»;
- «Мій голос злітає увись»;
- «Звуковий хіт»;
- «Скоромовки». (ДОДАТОК 4).

1.5. Музика.

У музиці, як відомо, знаходиться величезний потенціал. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви.

Сучасний учень постійно шукає можливості послухати свою улюблену музику. Дослідження американських психологів говорять про те, що середній учень з 4 по 11 клас витрачає приблизно 10 500 годин на прослуховування музики. Це в два рази більше часу на навчальну діяльність! За цими результатами можна зробити висновок, що музика

впливає на підлітків навіть сильніше, ніж телебачення. Крім того, учень, випадково знову почувши цю музику, згадує про урок.

Музика впливає на емоційний стан людини. Звуки музики можуть розслабити або, навпаки, зарядити енергією. Щоб позбутися депресій і негативних емоцій, рекомендується слухати веселі мелодії. А розслабитися допоможуть спокійні композиції. Але слід пам'ятати, що одноманітний ритм здатний викликати роздратування, а сумний і сумовитий – меланхолію і сум.

Як же впливає музика різних стилів на нашу психіку?

- Класична музика підвищує концентрацію й поліпшує пам'ять.
- Джаз, блюз, регбі піднімають настрій, загострюють почуття гумору, покращують комунікабельність.
- Румба, самба збуджують, підвищують активність.
- Поп-музика створює відчуття благополуччя.
- Рок-музика знімає напруження, ослаблює біль, але водночас може й створити напруження, а також викликати стрес і біль.
- Панк, реп, хіп-хоп і грандж збуджують і спляють активності.

Релігійна й обрядова музика заспокоюють та приводять у стан умиротворення. [1]

Доцільно використовувати цю технологію для емоційного налаштування учнів на сприйняття матеріалу, створення певного настрою. (ДОДАТОК 5)

1.6. Психологічне тестування.

Тестування – це дослідження певних психологічних якостей і властивостей особистості шляхом використання психологічних тестів.

Основні характеристики психологічних тестів - це валідність, надійність, репрезентативність і достовірність.

Валідність - це відповідність результатів тесту тій характеристиці, для вимірювання якого він призначений.

Надійність - властивість тесту давати при повторному вимірюванні близькі результати.

Репрезентативність - відповідність між нормами, отриманими на вибірці, і нормами, які можуть бути отримані на популяції.

Достовірність - властивість тесту протидіяти фальсифікації - навмисного або несвідомого викривлення результатів випробуванними.

Психологічний тест - стандартизоване завдання (випробування), за результатами виконання якого судять про психофізіологічні й особистісні характеристики, знання, уміння і навички випробуваного. Тести, за якими судять про знання, уміння і навички випробуваного, займають проміжне положення між психологічними, освітніми та професійними тестами.

Під час побудови сучасного уроку, початковому етапі уроку вчителю необхідно націлити дітей на плідну роботу, на досягнення поставлених цілей. Тому доречним є використання психологічних тестів. Вони допоможуть зняти емоційну напругу учнів, а вчителю – визначити стан готовності учня до роботи. [9]

Психологічних тестів існує безліч. Як правило, вони потребують багато часу. А нам, на уроці його і так бракує. Тому слід підібрати такі тести, які не

займатимуть значної частини уроку й допоможуть дітям у засвоєнні нового матеріалу. Найбільш доречними можуть бути:

- Тест «Геометричні фігури»;
- Тест «Знак зодіаку»;
- Тест «Дерево» (ДОДАТОК 6)

1.7. Дихальні вправи.

Дихання надзвичайно важливе для життя. Навчитися правильно дихати – це не тільки вдихати й видихати повітря, але й виробити в собі вміння впливати на стан розуму і духу, підвищувати в собі енергетичний рівень. Якщо людина дихає правильно, то тіло повністю наповнюється киснем і заряджає енергією увесь організм. Правильне дихання може підтримувати організм у стані високої життєвої активності.

Коли дихання нерівне – мозок неспокійний. Коли дихання спокійне – мозок теж спокійний. Отже, правильно дихати – означає правильно жити.

Коли людина глибоко дихає, у неї підтримується прекрасний стан духу й тіла. Недаремно спортсмени, актори, співаки й диктори застосовують дихальні вправи для певного розслаблення, зняття емоційної напруги, підготовки голосових зв'язок до роботи. Учитель за допомогою дихальних вправ може налаштувати учнів на урок, підготувати їх мовленнєвий апарат до правильної вимови звуків. [3]

Найбільш продуктивними, на мій погляд, є такі вправи:

- «Трубач»;
- «Кулька»;
- «Мильна бульбашка»;
- «Півень»;
- «Індіанець»;
- «Напни вітрила»;
- «Кульбаба». (ДОДАТОК 7).

1.8. Афірмації.

Афірмації – це позитивна думка, регулярне повторення якої наближає втілення бажаного в дійсність.

Існує версія, що думки – матеріальні. І якщо ми хочемо щось отримати, потрібно про це весь час говорити.

Дійсно, наша свідомість робить вибір, а підсвідомість – втілює, не оцінюючи, не критикуючи. Що ми заклали в підсвідомість, те й отримали.

То чому ж не допомогти учням закласти в підсвідомість успіх, омріяне майбутнє, гарний результат? Головне – навчити їх позитивно сприймати дійсність, вірити в те, що у них усе вийде.

Афірмації є доречними на уроці під час мотивації учнів до навчання. Вони допоможуть не тільки емоційно налаштуватись на урок, а й програмуватимуть школярів на віру в те, що в них усе буде добре.

Існують деякі правила застосування афірмацій на уроці:

- твердження має бути тільки позитивне;

- будь-яка думка формулюється в теперішньому часі або як факт, що вже відбувся;
- не повинно бути частки «не»;
- твердження повинно бути направлене тільки на добру справу. [2]

Звичайно, було б добре, якби учні самі складали твердження. Але це може зайняти багато часу на уроці. Тому можна скористатися такими прикладами:

- «Я люблю себе...»;
- «Я – учень...»;
- «До успіху»;
- «Самоналаштування»;
- «Девіз творчих і винахідливих»;
- «Психоформула»;
- «Наше коло, мов сім'я»;
- «Я – щасливий». (ДОДАТОК 8).

1.9. Фотографії.

Наш світ – багатий і різноманітний. Сучасне життя – це життя в швидкому темпі. Підлітки за гаджетами перестали помічати красу природи. Кому, як не вчителю, потрібно навчити розуміти красу довколишнього світу.

Звичайно, розповіді про те, який наш світ чудовий, позитивного результату не дадуть. Тому в своїй роботі можна використати фотографії.

Людина не замислюється над тим, який вплив чинять на неї світлини, як непомітно можуть змінити настрій. При використанні правильно підібраних фотографій, об'єднаних єдиною тематикою, у школярів можна викликати почуття бадьорості й радості. А головне – налаштувати на урок, дати емоційний заряд. На початку уроку достатньо спроектувати світлини, давши їм назву.

На допомогу стане така підбірка фотографій:

- «Казковий світ»;
- «Натхнення»;
- «Творчість»;
- «Успіх»;
- «Мрії»;
- «Фантазія»;
- «Кохання»;
- «Неповторність»;
- «Працьовитість». (ДОДАТОК 9).

1.10. Притчі.

На початку уроку вчитель може розказати дітям притчу. Звичайно, така форма роботи підійде для старших учнів, оскільки вони можуть мислити абстрактно. За допомогою притчі вчитель може управляти увагою учнів, актуалізувати потрібний змістовий контекст.

Дослідники особливостей притч виокремлюють такі їх функції:

- функція дзеркала (за допомогою почутої історії людина може порівняти свої думки й переживання з тими, про які розповідається в історії, і сприйняти те, що на цей момент відповідає власним переживанням);
- функція моделі (історії допомагають учитися за допомогою моделі: дають можливість людині по-різному інтерпретувати зміст історій, подій, вкладених у ній, зіставляти цей зміст із власною ситуацією);
- функція опосередкування (історія стає сворідним захисним бар'єром, що дозволяє висловити свої думки через власне розуміння історії);
- функція зберігання досвіду (притчі легко запам'ятовуються, оскільки пов'язуються з досвідом);
- функція носія традицій (притчі дають можливість думати, міркувати проводити асоціації).

Отже, використовуючи притчі на початковому етапі уроку, учитель може зняти напруженість у класі, зробити теплішою атмосферу. [12]

Як відомо, притч існує дуже багато. Ось відомі притчі, які вчитель може використати у своїй роботі:

- «Зерна кави»;
- «Погані слова»;
- «Тут усе роблять ґрунтовно»;
- «Час»;
- «Гобелен»;
- «Усе своє ношу з собою»;
- «Пустеля плаче»;
- «Лев у брилі»;
- «Страх»;
- «Мавпа і риба»;
- «Секрет успіху»;
- «Два вовки». (ДОДАТОК 10).

1.11. Емоційні постери.

Емоційні постери – це картинки, що складаються із зображення та напису, що його коментує. Останніми роками емоційні постери стали своєрідною розвагою, що полягає в створенні плакатів, які вивішують для мотивування людини до певних дій і вчинків.

Учитель на початку уроку може запропонувати дітям картку-мотиватор, яка стане своєрідним девізом уроку та позитивно налаштує на урок.

Для емоційних постерів можна використовувати вислови видатних українських та зарубіжних письменників. Окрім того, можна запропонувати учням самостійно створити картку-мотиватор, яку використати на подальших уроках. Це дасть змогу не тільки емоційно підготувати школярів до уроку, а й спонукатимуть учнів до дослідницької та пошукової роботи й дадуть певне уявлення про світогляд митця. [6] (ДОДАТОК 11).

1.12. Ігри кокології.

Кокологія (від япон. *кокоро* – «свідомість», «дух», «душа», «відчуття» і грецьк. *логос* – «учення»). Сьогодні кокологія – це модна японська гра, яка представляє собою серію захопливих психологічних тестів. Творцем кокології є Ісаму Сайто.

Кокологія – це тести, складені в ігровій формі, які не претендують на серйозність і цим відрізняються від багатьох тестів (мала вірогідність «вирахувати» правильну відповідь або «підігнати» під бажаний результат). Уява – це головне в цих тестах. Адже людина самостійно, за допомогою своєї фантазії, доповнює, добудовує, домальовує запропоноване завдання.

Як і будь-які ігри, ігри кокології мають свої правила:

- Учасники гри повинні відповідати перше, що спало їм на думку, не задумуючись.
- Не старатися вгадувати «правильні» відповіді.
- Бути чесним, насамперед, із самим собою.
- Не можна забігати наперед.
- Слід уважно спостерігати за реакцією інших учасників гри (включаючи власну).

Ігри кокології можна розглядати як низку психологічних ігор, призначених для того, щоб розкрити емоційні й поведінкові особливості учня. Їх можна використовувати для емоційного налаштування учнів на урок. [10]

Серед різноманіття таких ігор можна виділити такі, які найбільш підходять для школярів:

- «М'якого приземлення»;
- «Розмалюй чашку»;
- «Горщик із рослиною»;
- «Синій птах»;
- «Під блакитним небом»;
- «Бульбашки»;
- «Улюблена тваринка». (ДОДАТОК 12)

Отже, як говорив Піфагор: «Початок – це половина цілого». І справді, початок – це шлях, який створює умови для наступної роботи. Сучасному вчителю, вчителю Нової української школи необхідно створювати такі умови для роботи на уроці, щоб навчання стало радістю, щоб дитина йшла на урок із задоволенням. І велику роль у цьому відіграє емоційне налаштування на урок. Воно є маленьким міцним містком між початком уроку та його основною частиною.

Список використаних джерел

1. Антонова-Турченко О.Г., Дробот Л.С. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія. – К.: ІЗМН, 1997.
2. Афірмація на уроці. Дидактичний лексикон. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://osnova.com.ua/news/1317-Афірмація на уроці. Дидактичний лексикон](http://osnova.com.ua/news/1317-Афірмація_на_уроці._Дидактичний_лексикон)
3. Дихальна гімнастика. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.logoclub.com.ua/zvukovimova/dikhalna-gimnastika/38-vpravi-dlya-rozvitku-movlennevogo-dikhannya>
4. Звукова гімнастика. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://health.webfermerstvo.org.ua/likovalna-fizkultura/zvukova-gimnastyka.php>
5. Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді // Основи здоров'я: книга для вчителя. – К.: Генеза, 2005.
6. Кузьменко В, Котлярова І. Регулювання емоційних проявів у дітей // Палітра педагога. - 2005 - № 2.
7. Мокрогуз О.П. Інноваційні технології у викладанні суспільних дисциплін. – Чернігів, 2002
8. Пометун О. Інтерактивні методики та система навчання. – К.: Шкільний світ, 2007.
9. Психологічне тестування. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_testirovanie.htm
10. Психофізіологічний тип тренінгу. Колологія. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://osnova.com.ua/news/792-Психофізіологічний тип тренінгу. Колологія](http://osnova.com.ua/news/792-Психофізіологічний_тип_тренінгу._Колологія)
11. Рекомендації використання кольоротерапії. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://sadokbarvinok.at.ua/publ/mi_konsultuemo/rekomendaciji_vikoristannja_koloroterapiji/
12. Українські притчі. // [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://pritcha.com.ua>
13. Фасоля А.М. Особистісно зорієнтоване навчання: сутність, основи, технології. – Рівне: Юлат, 2008

Діагностика емоційного стану

1. «Прогноз погоди»

Учитель пропонує дітям вибрати ту картинку, яка найбільш відповідає настрою в даний час. Після того, як учні вибрали, вчитель робить прогноз на урок.

	<p style="text-align: center;">ОПАДИ</p> <p>Якщо зараз у Вас на душі опади, то згадайте, що після зливи виходить сонечко і часто буває райдуга. Тому я впевнена, що в кінці уроку опади зміняться на ясну погоду, адже в житті все змінюється на краще.</p>
	<p style="text-align: center;">БЛИСКАВКА</p> <p>Зараз ви чомусь роздратовані, готові метати блискавки. Але заспокойтесь, адже Ваша блискавка може в когось влучити. І я впевнена на 100%, що на уроці все буде добре.</p>
	<p style="text-align: center;">СНІЖНО</p> <p>Зараз на душі у Вас прохолодно та сніжно. Але на уроці ми зможемо розтопити крижинки. І Ви обов'язково досягнете бажаного результату.</p>
	<p style="text-align: center;">СОНЯЧНО</p> <p>Сьогодні у Вас на душі сонячно, отже, зумієте своїм теплом зігріти своїх друзів. І, звичайно, результат на уроці буде відмінний.</p>

2. «Екран настрою»

Учитель роздає дітям магнітики. На магнітну дошку прикріплює «Екран настрою». Пропонує дітям подивитись на екран, обрати той смайлик, який найбільш відповідає теперішньому настрою, і прикріпити свій магнітик на екран відповідно до настрою.

 <p>ЧУДОВИЙ</p>	 <p>СВЯТКОВИЙ</p>
 <p>ПОГАНИЙ</p>	 <p>СУМНИЙ</p>
 <p>ЗАДУМЛИВИЙ</p>	 <p>ТВОРЧИЙ</p>
 <p>СОРОМ'ЯЗЛИВИЙ</p>	 <p>БЕСЕЛИЙ</p>

3. «Який ти зараз?»

Цю вправу можна використовувати за принципом попередньої. А можна роздати дітям набір карток, серед яких їм потрібно вибрати ту, яка найбільш підходить за настроєм.



4. «Смайл»

Дітям пропонується обрати смайлик, який пов'язаний із очікуваннями на уроці.



УСЕ БУДЕ ДОБРЕ!



Я ЗМОЖУ!



Я ВПОРАЮСЬ!



Я ЗРОЗУМІЮ!



Я ВИКОНАЮ!



Я ВИВЧУ!

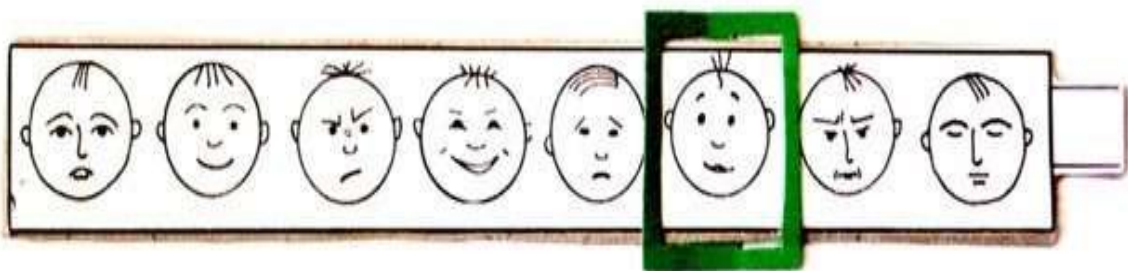
5. «Мій настрій»

Для оцінки емоційного стану класу вчитель роздає недомальовані обличчя і пропонує домалювати очі й рот, виразивши свій настрій.



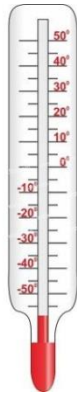
6. «Лінійка настрою»

Учитель заздалегідь готує лінійки з настроєм і на початку уроку пропонує дітям пересунути квадратик відповідно до настрою, який у дитини на даний момент.



7. «Термометр»







Учитель пропонує поставити крапку на термометрі відповідно до тієї температури, на скільки учень відчуває готовим себе до уроку. Чим вищий градус – тим впевненіше почуває себе учень.



8. «Термометр настрою»

Для діагностики емоційної готовності учнів до уроку вчитель може виготовити своєрідний «Термометр настрою», де учні відмічають свій настрій протягом тижня.

ЕМОЦІЙНИЙ ТЕРМОМЕТР

	понеділок	вівторок	середа	четвер	п'ятниця	субота	неділя
							
							
							
							
							
							

9. «Спіймай мій настрій»

Учитель пропонує дітям стати в коло. Учні виконують дії, які називає вчитель:

- Діти, посміхніться. Тепер рукою «зніміть» посмішку зі свого обличчя та «киньте» на однокласника. І «спіймайте» посмішку від свого однокласника та «прикрасьте» нею своє обличчя.

Сугестії

1. «Ім'я з малюнком»

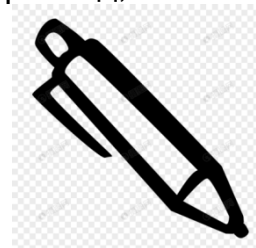
Учитель пропонує намалювати своє ім'я (діти малюють асоціації зі своїм ім'ям) і пояснити чому вони так вважають. Наприклад,



Сніг- Сніжана



Світло – Світлана



Розум – Софія

2. «Електричний струм»

Учитель пропонує учням зробити коло. Потім говорить зібрати усю свою позитивну енергію в долонях. Для цього потрібно потерти долоні одна об одну. Далі різко розводимо долоні перед собою на відстань 1-2 см і відчуваємо між ними електричний струм. Із цього струму «ліпимо» уявний шар і кидаємо в людину, з якою б хотіли поділитися позитивними емоціями і гарним настроєм.



3. «Вогники компліментів»

Учитель пояснює хід виконання вправи:

- Зараз перший учень встає і говорить своєму сусіду комплімент. Після цього він сідає, а сусід якомога швидше піднімається і говорить комплімент іншому учню і т.д. Таким чином виходять «вогники», що біжать по класу.



4. «Серветка»

Учитель роздає учням серветки і дає інструкції:

- Візьміть серветку в руки.
- Складіть її вдвоє і відірвіть правий нижній кут.
- Знову складіть серветку вдвоє, відірвіть лівий нижній кут.
- Перегорніть серветку ще раз і відірвіть лівий верхній кут.
- Розгорніть серветку.

- Чи є однакові серветки?
- Чи є у когось правильна чи неправильна серветка?
- Тож і в класі ви всі різні. Немає двох однакових учнів. Тому кожен нехай працює так, як він може. Це обов'язково принесе успіх.



5. «Кошик»

Учитель тримає в руках кошик для сміття і говорить дітям:

- Добрий день! Саме добрий, адже якщо є щось, що може Вам завадити працювати на уроці або псує настрій, давайте запишемо це на аркуші паперу. (Діти пишуть). А тепер візьміть ці аркуші, зімніть їх і викиньте ось у цей кошик. (Діти викидають). Ми викинули увесь негатив, який може заважати нам працювати. Тепер неодмінно Ви отримаєте гарний результат.



6. «Посмішка»

Учитель розказує дітям:

- У народі існує думка: якщо посміхнутися перехожому – він усміхнеться у відповідь. Якщо посміхнутися небу – розійдуться хмари і засвітить сонце. Якщо посміхнутися Всесвіту – трапиться щось казкове. Тож давайте посміхнемося один одному, щоб нас чекав успіх на уроці.

7. «Долонька бажань»

Учитель пропонує учням обвести свою долоньку. Потім на кожному пальчику написати побажання сусіду по парті й обмінятися долоньками.



8. «Комплімент»

Урок починається з того, що вчитель підходить до першого учня і говорить: «Ти мені подобаєшся, тому що ти дуже добрий», учень підходить до сусіда і говорить свій комплімент.

9. «Коло компліментів»

Учні стають у коло, беруться за руки. По черзі говорять комплімент сусіду справа, а потім у зворотньому напрямку.

10. «Лист підтримки»

На листівці учні пишуть слова підтримки сусіду по парті: «Ти молодець, тому що...»



11. «Добрі новини»

Учні по черзі вітають сусіда по парті, описуючи якусь уявну або справжню подію. Наприклад, «Вітаю тебе з найкращою оцінкою з математики», «Вітаю тебе з новою зачіскою» і т.д.

12. «Скринька передбачень»

Учитель тримає в руках коробку і говорить, що вона незвичайна, а чарівна, бо в ній є передбачення. Учні по черзі дістають аркуш і зачитують вголос передбачення:

- Тобі сьогодні пощастить!
- На тебе чекатиме гарна новина!
- Ти подобаєшся протилежній статі!
- Наполегливість принесе тобі успіх!
- У тебе дуже гарна посмішка!
- Тобі личить цей образ!
- Твоя мрія обов'язково здійсниться!
- Усе буде якнайкраще!
- Те, про що ти зараз думаєш, матиме успіх!



13. «Формула уроку»

На початку уроку вчитель пропонує учням формулу уроку, за якою вони повинні розв'язати задачу. Розв'язок і буде девізом уроку.

Формула 1: $(У+О) \times (В+С) \times Р=З$

(У – увага, О – організованість, В – взаємодопомога, С – спілкування, Р-робота, З – знання).

Формула 2: $(П+Н) \times М=Р$

(П – праця, Н – навчання, М – мислення, Р – розум).

Формула 3: $М+Н=І$

(М – мислення, Н – навчання, І – інтелект).

Формула 4: $(І+Пр) \times П=З$

(І – інформація, Пр – праця, П – пам'ять, З – знання).

Формула 5: $(З+Пр)-П=Д$

(З – знання, Пр – праця, П – помилки, Д – досвід).

Формула 6: $(У+О) \times В + П=З$

45

(У – увага, О – організованість, В – взаємодопомога, П – праця, З – знання).

14. «Чарівне заклинання»

Учитель пропонує учням піднятися, закрити очі та уявити, що в них з'явилася можливість чаклувати. Тепер потрібно загадати бажання,змахнути руками і вимовити заклинання: «Тих-тиби-дих!»



15. «Запрошення до чаю»

Учитель пропонує учням стати в коло і дає чашку. Передаючи чашку по колу, діти розповідають, кого з однокласників вони запросили б на чай і про що хотіли б запитати.



16. «Соняшник»

На екран проектується соняшник (можна використати ілюстрацію). Звучить повільна мелодія. Вчитель:

- Розслабтеся, посміхніться. Теплий сонячний промінь упав на землю й зігрів насіннячко, що лежало в ній. Із того насіннячка проклюнувся паросток, а з нього виростає чудова квітка - соняшник. Радіє квіточка сонцю, тягнеться до тепла, повертає свою голівку до сонця.

Я бажаю Вам на уроці таких позитивних емоцій, як у соняшника від сонця й тепла.



17. «Рожеві окуляри»

Учитель: «Сонячні промені так заповнили наш клас, що важко дивитися. Я принесла вам окуляри. Але ці окуляри не звичайні, вони рожеві. Як відомо, через рожеві окуляри люди бачать тільки хороше. Зараз я пропоную вам по черзі одягти ці рожеві окуляри, подивитися на сусіда й назвати хорошу рису, яку ви бачите в ньому».



18. «Я в тобі впевнений»

Учитель пропонує учням об'єднатися в пари й повернутися обличчям один до одного. Потім подивитися сусіду в очі й сказати: «Я в тобі впевнений, тому що...»

19. «Ланцюг довіри»

Учитель пропонує дітям об'єднатися в коло. Далі учні по черзі повинні назвати спільну рису із сусідом праворуч і взяти його за руку, створивши «ланцюг довіри».



20. «Коло успіху»

Учні створюють коло і по черзі закінчують речення: «Я успішний, тому що...»

21. «Зіпсований телефон»

Учні стають в ряд. Учитель говорить тихенько на вушко першому учневі побажання на урок. Учень переказує почуте далі і т.д. Останній учень вимовляє почуте побажання і записує його на дошці.



22. «Хвастощі»

Учні по черзі «хвастаються» своїм умінням чи рисою характеру.

23. «Від щирого серця»

Учні, передаючи іграшку у вигляді серця чи намальоване серце, один одному говорять: «Я від щирого серця бажаю тобі...»



24. «Абетка гарних слів»

На уроці вчитель називає одну літеру абетки. Дітям потрібно по черзі назвати гарне слово, що починається на цю букву.



25. «Чим ми схожі»

Учитель пропонує привітати сусіда по парті й сказати чим вони схожі. Наприклад: «Привіт. У нас гарні кофтинки». «Привіт, ми – розумні...» і т. д.

26. «А також я ...»

Для цієї вправи вчителю необхідно підготувати картки, на яких написана якісна характеристика людини:

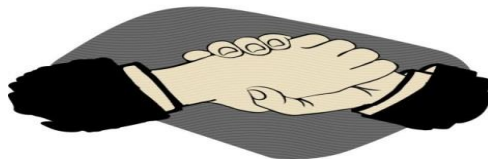
- Добрий.
- Чесний.
- Щирий.
- Спокійний.
- Веселий.
- Модний.

- Справедливий. - Гарний. – Скромний.

Учні по черзі встають, називають свою позитивну рису характеру, а потім витягують картку і говорять: «А також я... (і читають рису, яка написана на картці).

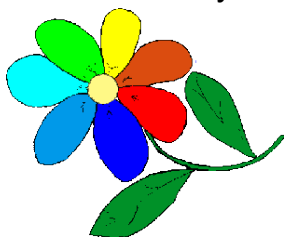
27. «Імпульс потиску»

Учні по черзі підходять один до одного і тиснуть руку, промовляючи: «Своїм потиском я передаю тобі...»



28. «Квітка побажань»

На квіточках учні пишуть побажання сусіду по парті й дарують її.



29. «Фотоальбом»

Учитель приносить фотоальбом, у якому на першій сторінці приклеєне дзеркало (але учні про це не знають). Учитель наголошує на тому, щоб діти не розповідали про того, кого вони там побачать. Вчитель каже: «У цьому фотоальбомі фото відомої усім людини. Вам потрібно подивитися на фото і сказати щось гарне про цю людину». По черзі учні підходять до вчителя, який їм відкриває альбом (так, щоб інші не бачили хто там). Учень дивиться в альбом (у дзеркало) і називає гарну рису.



30. Сугестивна поезія

Який же ти сьогодні молодець,
Бо ти проймаєшся усім,

Ти віриш, мрієш!
І ти сьогодні найсправжнісінький мудрець, -
Усе здолаєш, усе вивчиш,
Все зумієш! (О.В. Самаруха)

Ти молодець,
Бо правило ти вивчиш!
Ти молодець - працюєш неуханно,
Ти молодець добра сусіду зичиш.
Ти молодець.
І світ з тобою кращим стане! (О.В. Самаруха)

Візьмімось за руки!
Надійно і дружно
Мости побудуймо
Міцні дуже-дуже.
Мости, що єднають
Знання і уміння,
Збудуймо, додавши
Наснаги й терпіння. (О.В. Самаруха)

Ти на землі – Людина,
І хочеш того чи ні –
Усмішка твоя – єдина,
Мука твоя – єдина,
Очі твої – одні. (В. Симоненко)

Можна жить, а можна існувати,
Можна думать – можна повторять,
Та не можуть душу зігрівати
Ті, що палають, не горять. (В. Симоненко)

Я – сонце...
Сонце світить на добрих і злих.
Я – лелека...
Де лелека водиться, там щастя родиться.
Я – слово...
Слово до слова – зложиться мова.
Я – калина...
Без верби і калини нема України. (А Степаненко)

Кольоротерапія

1. «Різнокольорова самооцінка»

- Як стверджують, вибір того чи іншого кольору символізує те, які ми є і якими хочемо бути. Виберіть на шкалі той колір, який Вам подобається найбільше і в квадратику під ним поставте +.

- Якщо Ви вибрали:

Червоний – Ви – енергійні, любляете бути в центрі будь-яких подій. Можете взяти на плечі навіть непосильний тягар.

Жовтий – Ви – оптиміст. Любляете життєві зміни. Ваш девіз: «Усе, що не відбувається, відбувається на краще!»

Зелений – Ви – амбітні. Вам важливо досягти високих результатів. Ви важко переживаєте критику і власні невдачі.

Синій – Ви – врівноважені. Цінуєте дружбу. Друзів обираєте ретельно, тому маєте їх небагато, але вони справжні.

Фіолетовий – Ви – задоволені собою, легко переживаєте невдачі, адже вірять, що все погане обов'язково мине.


Коричневий – Ви – Самодостатні, не піддаєтеся впливові інших людей, адже маєте власну думку.

Чорний – Ви – серйозні, не бажаєте змінюватися. Ваш принцип: «Я такий, який є!».

Сірий – Ви – не дуже активні, намагаєтеся триматися осторонь.

2. «Метелики»

- В Японії метелик – це символ щастя. За повір'ями японців, у кожній японській оселі має бути зображення метелика. А коли ж до помешкання залітає метелик, то його мешканці страшенно радіють. Адже це означає, що родині невдовзі пощастить. На партах у Вас лежать метелики. Оберіть того, який припав Вам до душі саме зараз і прикріпіть його на дошку, щоб і в нас у класі було багато щастя.

	<p>ФІОЛЕТОВИЙ МЕТЕЛИК</p> <p>Якщо Ви обрали фіолетового метелика – Ви – життєлюбні. Будете задоволені своєю роботою на уроці.</p>
---	--



	<p style="text-align: center;">ЗЕЛЕНИЙ МЕТЕЛИК</p> <p>Якщо Ви обрали зеленого метелика – Ви умієте відчувати себе щасливим. А, значить, успіх на уроці гарантований.</p>
	<p style="text-align: center;">ЧЕРВОНИЙ МЕТЕЛИК</p> <p>Якщо Ви обрали червоного метелика – Ви – творча натура. Отримаєте багато знань на уроці.</p>
	<p style="text-align: center;">ЖОВТИЙ МЕТЕЛИК</p> <p>Якщо Ви обрали жовтого метелика – Ви мрійливі. І ваші мрії обов'язково здійсняться.</p>



3. «Хвилинка - кольоринка»

- На партах у Вас лежать кольорові олівці. Візьміть один олівець і намалюйте щось за 20 секунд (діти можуть малювати будь-що: кружечки, лінії, сніжинки... але обов'язково одним кольором). А тепер давайте повісимо наші малюнки на дошку, і нехай наш клас стане різнокольоровим і ці малюнки допоможуть зарядитися позитивом на цілий урок.

4. «Валіза»

-Сьогодні на уроці я пропоную Вам здійснити подорож безмежним океаном Рідного слова. Але будь-яка подорож починається зі збору речей. На партах у Вас лежать різнокольорові валізи. Оберіть собі ту валізу, яку б Ви взяли в подорож.

	<p style="text-align: center;">ЖОВТА ВАЛІЗА</p> <p>Якщо Ви вибрали жовту валізу, то отримати гарні знання на сьогоднішньому уроці для вас - головне!</p>
	<p style="text-align: center;">СИНЯ ВАЛІЗА</p> <p>Якщо Ви обрали синю валізу, то мрії обов'язково здійсняться і гарний результат на уроці буде обов'язково!</p>

	<p style="text-align: center;">ЧЕРВОНА ВАЛІЗА</p> <p>Якщо Ви обрали червону валізу, то позитивні емоції сьогодні на уроці Вам гарантовані!</p>
	<p style="text-align: center;">ЧОРНА ВАЛІЗА</p> <p>Якщо Ви обрали чорну валізу, то будете піддавати сумніву все, про що говоритиметься сьогодні на уроці, але це сприятиме гарному засвоєнню навчального матеріалу.</p>

5. «Розмалюй хмарку»

- Уявіть себе чарівниками і розмалюйте хмарку таким кольором, який вам зараз найбільше до вподоби.



(Після того, як діти розмалюють, учитель для себе робить емоційно-психологічного вираження особистості:

Синій – сумлінний, спокійний.

Зелений – самостійний, наполегливий.

Червоний – доброзичливий, впевнений.

Жовтий – активний, веселий.

Фіолетовий – неспокійний, емоційно напружений.

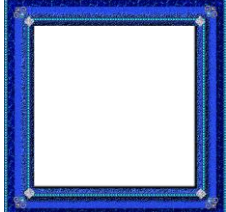
Коричневий – чутливий, розслаблений.




Чорний – мовчазний, ворожий.

Сірий – пасивний, байдужий.

6. «Рамка для мого фото»

- На партах у Вас лежать рамки. Виберіть ту, в яку б Ви хотіли вставити своє фото.

	<p style="text-align: center;">СИНЯ</p> <p>Ви впевнені в своїх силах, а, отже, все буде добре!</p>
---	---



	<p style="text-align: center;">РОЖЕВА</p> <p>Ви готові до уроку. А це значить, що в кінці уроку у вас буде гарний результат!</p>
	<p style="text-align: center;">ЗЕЛЕНА</p> <p>Ви спокійні й врівноважені. Готові до сприйняття нового матеріалу!</p>
	<p style="text-align: center;">ЖОВТА</p> <p>У Вас гарний настрій. Ви радієте сьогоднішньому дню. І на уроці зможете дізнатися багато нового.</p>



7. «Перлинки»

Учитель заздалегідь готує мушлі по кількості учнів у класі й прикріплює їх на дошці. Далі говорять:

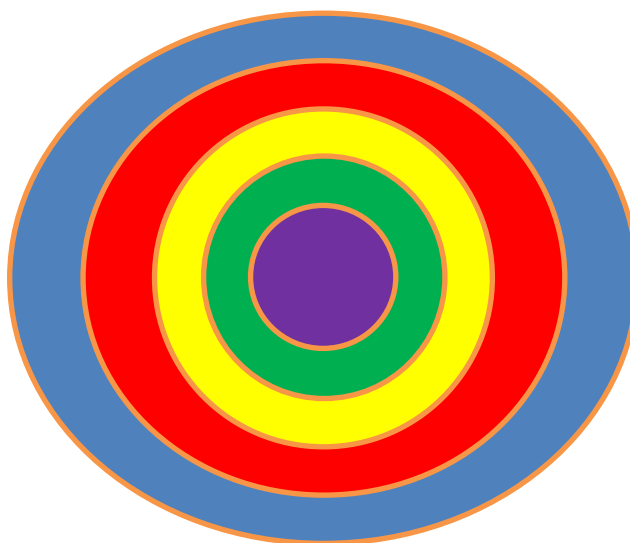
- Перлина – це символ істини, до якої можна дійти лише докладуючи зусиль, тому що істина захована так само, як перлина в мушлі. За старовинною легендою, кожен колір мушлі символізує певне бажання та допомагає його виконати. На дошці Ви бачите мушлі, а на партах різнокольорові перлини. Виберіть собі ту перлину, яка Вам найбільше сподобалась і прикріпіть її всередину мушлі.



	<p>БІЛА. Сьогодні на уроці Вас чекатиме успіх.</p>
	<p>ЗОЛОТА. Символізує талант. Це означає, що сьогодні на уроці Ви проявите всі свої здібності.</p>

	<p>БЛАКИТНА. Символізує розум. А, отже, сьогодні на уроці Ви отримаєте гарні знання.</p>
	<p>РОЖЕВА. Символізує успіх. А, отже, на уроці Вас чекатиме успіх.</p>

8. «Кольорова мішень»







- Влучіть у мішень. Поставте крапку у тому колі, колір якого Вам найбільше сподобався. Я впевнена, що цей колір принесе Вам удачу на сьогоднішньому уроці.

9. «Парасольки»

Звучить мелодія грози, зливи.

Учитель: Щось задощило. На партах у Вас парасольки, виберіть собі ту, під якою б Ви заховалися від дощу, а я зроблю Вам прогноз на сьогоднішній урок.

	<p>ЧЕРВОНА Ви – енергійні і сьогодні будете в центрі уваги.</p>
	<p>СИНЯ Ви – врівноважені. Сьогодні на уроці гарно опануєте матеріал.</p>




	<p>ЖОВТА Ви – дослідник, будете наполегливо працювати.</p>
	<p>ЗЕЛЕНА Ви – наполегливі; сьогодні на уроці досягнете гарного результату.</p>

10. «Рибки»

Учитель прикріплює на дошці акваріум.



- У народу існує повір'я, що риба переводить сонце, яке долає свій шлях в океані. Риба – це символ родючості й життєдайності. На дошці ви бачите акваріум, а на партах у Вас лежать різнокольорові рибки. Виберіть ту рибку, яку Ви хочете пустити в наш акваріум, а я зроблю прогноз.

	<p>ЖОВТА Ви готові до активної роботи.</p>
	<p>ЧЕРВОНА Ви насторожені, можливо, не готові до уроку, але здатні працювати.</p>
	<p>СИНЯ Під час роботи на уроці ви не тільки успішно впораєтеся із завданнями, а й виявите уміння творчо мислити.</p>
	<p>ЗЕЛЕНА Ви готові до розв'язання серйозних проблем.</p>

11. «Вітрила»

- Корабель – це символ надії, символ змін і чогось нового. Не секрет, що на уроці ми дізнаємося щось нове. Подивіться на дошку й оберіть корабля, на якому Ви хочете подорожувати на сьогоднішньому уроці. І нехай цей корабель понесе Вас незвіданими просторами української мови. Я впевнена, що якого б корабля Ви не вибрали, під якими б вітрилами не попливли, Вас обов'язково чекатиме на уроці успіх.



12. «Райдуга»

Учитель роздає учням кольорові смужки (кольорів райдуги) і пояснює:
- Райдуга – це семикольорова дугоподібна смуга на небі, яка з'являється внаслідок заломлення сонячних променів у краплинах дощу. У давніх літописах райдугу називали «райською дугою». Поява райдуги вважалась добрим знаком. Райдуга – це символ миру та злагоди. Оберіть той колір радуги, який Вам найбільше подобається.



- Згідно розповсюдженому тлумаченню, червоний колір – бажання, оранжевий – радість, жовтий – щедрість, зелений – надію, блакитний – щастя, синій – спокій, фіолетовий – велич.

- Нехай на сьогоднішньому уроці веселка засяє всіма барвами й принесе кожному з нас успіх.

13. «Палітра»

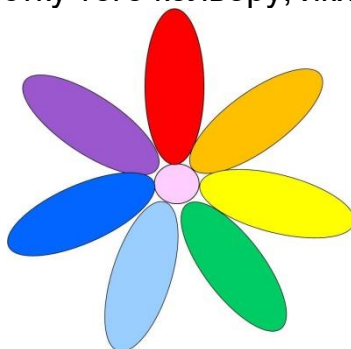
- Намалюйте на палітрі тим кольором, яким зараз бажаєте.



Якщо ви намалювали жовтим кольором, то ви – спокійні, коричневим – впевнені, синім – радісні, зеленим – врівноважені, червоним – зацікавлені.

14. «Квітка - семиквітка»

Учитель роздає учням квітку із різнокольоровими пелюстками і пропонує відірвати пелюстку того кольору, який вам найбільше сподобався.



- Жовтий колір – це радість, зелений – спокій, блакитний – замріяність, синій – зосередженість, фіолетовий – втома, червоний – щастя, коричневий – сум.

15. «Орхідея»

- Східні мудреці зазначали: «Якщо все життя хочеш бути щасливим, вирощуй квіти». В Японії орхідея вважається символом дружби. На партах у Вас орхідеї. Виберіть ту, яка Вам найбільше до вподоби. Вважається, що вибір орхідеї певного кольору свідчить про яскраві риси особистості.






ЖОВТА

Якщо Ви обрали жовту орхідею, ви впевнені в собі і швидко приймаєте рішення.

	<p style="text-align: center;">БІЛА</p> <p>Якщо Ви обрали білу орхідею, то Ви надзвичайно працездатна людина. Яка радо допомагає іншим.</p>
	<p style="text-align: center;">СИНЯ</p> <p>Якщо Ви обрали синю орхідею, то ви впевнені у своїх силах і вмієте дарувати іншим чудо.</p>
	<p style="text-align: center;">ФІОЛЕТОВА</p> <p>Якщо Ви обрали фіолетову орхідею, то ви романтичні, прагнете пізнавати нове.</p>

16. «Троянда»

- Троянда – це символ кохання, везіння, гарного настрою. На партах у Вас троянди різного кольору. Виберіть собі ту, яка Вам найбільше сподобалась, а я спрогнозую наскільки Ви готові до уроку.

	<p style="text-align: center;">ЖОВТА</p> <p>Ви готові працювати. Думаю, що труднощів не буде.</p>
	<p style="text-align: center;">ЧЕРВОНА</p> <p>Ви не зовсім впевнені в своїх силах. Але думаю, що все буде добре.</p>
	<p style="text-align: center;">РОЖЕВА</p> <p>Ви відчуваєте в собі впевненість, бажання наполегливо працювати.</p>

17. «Тачки»

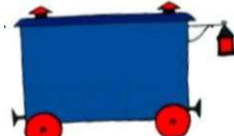

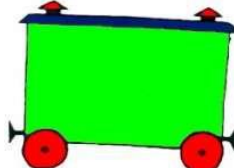
- Чи любите ви перегони? На Ваших партах машинки. Яку б ви вибрали, щоб узяти участь у перегонах.

	ЧЕРВОНА Творчість
	ЖОВТА Фантазія
	СИНЯ Старанність
	РОЖЕВА Працьовитість

18. «Паровозик»

- Діти, на дошці поїзд, який повезе нас країною Знань містами рідної мови. Виберіть вагон, в якому б Ви хотіли мандрувати.



	СИНІЙ Активність
	ЧЕРВОНИЙ Працьовитість
	ЖОВТИЙ Наполегливість
	ЗЕЛЕНИЙ Уважність

Звукова гімнастика

1.«Сила голосу»

- Прочитайте тексти, міняючи залежно від змісту силу голосу:

Була тиша, тиша, тиша.
Раптом гуркотом грому змінилася вона!
І ось вже дощик тихенько — ти чуєш? —
Закрапав, закрапав, закрапав по даху.
Напевно, зараз барабанити він стане.
Вже барабанить! Вже барабанить.

Я сиджу і слухаю, не дихаючи,
Шерех очерету, що шарудить.
Очеретинки шепочуться:
— Ши, ши, ши!
— Що ви тихо шепочете, очерети?
Хіба так нашіптувати добре?
А у відповідь шелестіння:
— Шо, шо, шо!
— З вами я нашіптувати не хочу!
Я заспіваю над річкою і станцюю,
Навіть дозволу не запитаю!
Я станцюю у самого очерету!
Очеретинки шепочуться:
- Ша, ша, ша...
Немов просять пошепки:
— Не танцюй!..
До чого сполохливі очерети!

Грім гуркотить — бух! Тарах!
Немов гори рушить.
Тиша в переляку — ах! —
Затикає вуха.

2.«Мій голос злітає увись»

- Прочитайте вірш так, щоб підвищення і пониження висоти голосу відповідали змісту вислову:

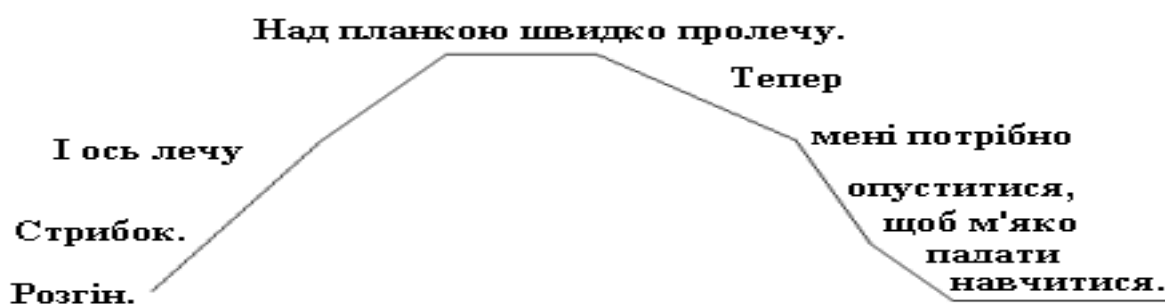
Щоб оволодіти грудним регістром,
Я стаю аквалангістом.

Все нижче опускаюся, нижче!
А дно морське ближче, ближче!..
І ось вже в царстві я підводному!
Хоч занурився глибоко,
Але голосом грудним, вільним
Розпоряджаюся я легко.
Щоб оволодіти грудним регістром,
Корисно стати аквалангістом.

- Прочитайте вірш. Вибирайте темп мови, відповідний змісту тексту:

Втекло молоко,
Втекло молоко!
Вниз по сходах скотилося,
Уповдовж вулиці пустилося,
Через площу потекло,
Постового обійшло,
Під лавкою проскочило,
Трьох стареньких підмочило,
Пригостило трьох котенят,
Розігрілося — і назад:
Уповдовж вулиці летіло,
Вгору по сходах пихкало
І в каструлю заповзло,
Відбуваючи важко.
Тут господиня настигнула:
— Закипіло?
— Закипіло!

- "Малюйте" голосом лінію руху стрибка у висоту:



- Вимовляйте слова спочатку поволі, потім поступово прискорюйте темп до дуже швидкого з подальшим уповільненням:

"Швидко їхали, швидко їхали, швидко їхали... швидко їхали... швидко їхали".

- Прочитайте примовку з поступовим прискоренням:

Сонечко,
Полети на облишко,
Принеси нам з неба,
Щоб було влітку:
У городі боби,
В лісі ягоди, гриби,
В джерелі водиця,
В полі пшениця.

3. «Звуковий хіт»

Дані вправи стануть незамінними при вивченні орфоєпії та орфографії, допоможуть розвинути чистоту мовлення учнів, збагатить лексичний запас і, головне, емоційно налаштують учнів на урок.

Звуки І — И.

Іл, ікс, Іра, пілігрим, липень, хімія, ім'я, ви, ми, ти, жила, в Індії, вечір, вулиці, мис, випуск, цирк, витяг, з цікавістю.

Біл — бив, вивів — вилив, лижі — лиже, милий — мив, нив — Нил, тил — Тіль, рись — рис, дим — Діма, син — синій, ази — Зіна.

Звук Е.

Ех, цей, жерсть, жест, в курені, поверх, поет, кашне, поетика, село, пень, день.

Звуки С — З.

Сук, син, сила, сісти, стіг, укус, розсада, віз, заноза, звук, зимовий, козел.

Сам — зам, сало — залу, суп — зуб, коси — кози, внесу — внизу, синій — Зіна, сирий — сер, сесія — сів, зад — зять.

Звуки Ш — Ж.

Шаль, жаль, спритний, сушений, душ, шкода, жерсть, жолудь, жук, калюжа, рушниця, справжній.

Прошарок — прожарив, ваш — важливий, жарт — страшно, широчінь — жир, жити — шити.

- Вимовіть важкі поєднання звуків спочатку поволі, потім швидше:

Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.

- Вимовіть слова з важкими поєднаннями приголосних спочатку поволі, потім швидше:

Мудрувати, постскриптом, підбадьорювати, трансплантація, надзвуковий, скуйовджений, контрпрорив, протестантство, розбурхати, надстривожений, стовбур, відомство, брандспойт, надзвуковий, витійствувати, філософствувати, монстр.

- Потренуйтеся у вимові довгих приголосних:

До Клари, до кого, до горла, до гастролей, до Галі, до Каті, до Києва, до кінця, до міста, віддалений, вплутатися, віддати, розпалювати, віддушина, зжити, без шуби, безжальний, безсмертя, відновити, підтвердити, відштовхнути.

Верх — вгору, ведення — введення, штовхнути — відштовхнути, тримати — підтримати, тягнути — відтягнути, водний — ввідний.

Роботу над поєднанням звуків можна проводити у формі гри, використовуючи звуконаслідування:

Забивайте цвяхи: Гбду! Гбдо! Гбде! Гбди! Гбда! Гбді! Гбді!
Імітуйте кінський тупіт: Птку! Птко! Птка! Птки! Птке! Птки!
Кидайте уявні тарілки партнерові: Кчку! Кчко! Кчке! Кчка! Кчки! Кчки!

4. «Скоромовки»

- Карл у Клари вкрав корали, а Клара у Карла вкрала кларнет.
- На дворі трава, на траві дрова; не рубай дрова посеред двору.
- Йшла Саша по шосе і смоктала сушку.
- Розкажіть про покупки. — Про які про покупки? — Про покупки, про покупки, про покупки мої.
- До ладу тлумачити, та марного розтлумачивати.
- У ставку у Полікарпа — три карасі, три коропи.
- Краб крабові зробив граблі, подарував граблі крабові. — Грабуй граблями гравій, краб!
- Купи кіпу списів.
- Летять три пташинки через три порожні хатинки.
- Наш Полкан потрапив в капкан.
- Стоїть копиця з подприкопеночком, а під копицею перепелиця з перепеленочком.
- Стоїть, стоїть біля воріт бик тупогубоширокот. Ворона проворонила вороненя.
- Пік біля кіп картоплю Прокіп.
- Раз — дрова, два — дрова, три — дрова.
- Розкажу вам про покупки, про покупки, про покупки, про покупочки мої.
- Улас у нас, Панас у нас.
- Кому пироги та пампушки, кому синяки та шишки.
- Який Мартин, такий у нього і алтин.
- Знали, кого били, тому і перемогли.
- Ось голки і шпильки виповзають з-під лавки.

- Хто сіє та віє, той не збідніє.
- Їв — не їв, а за столом сидів.
- Назвався груздем — лізь в кошик.
- Дзвенить земля від золотої спеки.
- У семеро саней по семеро в сани всілися самі.
- Спати на сіні буде Сеня.
- Дзижчить жужелиця, дзижчить кружляється.
- Йшли шість мишей, несли шістнадцять грошей; дві миші несли по дві гроші.
- Віжки з шкіри в хомут вхожі.
- Вовки нишпорять — їжу шукають.





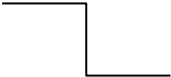
Музика

- Щоб зменшити роздратування, слід слухати: Баха – Кантата № 2; Бетховена – «Місячна соната».
- Щоб знати почуття тривоги: Шопен – мазурки і прелюдії; Штраус – вальси; Рубінштейн – «Мелодія».
- Щоб усунути розлюченість: Бах – Італійський концерт; Гейдн – симфонії.
- Заспокійлива музика: Бетховен – 3-я частина Шостої симфонії; Брамс – «Колискова»; Шуберт – «Аве Марія».
- Проти головного болю: Ліст – Угорська рапсодія №1; Хечатурян – сюїта з музики до драми «Маскарад».
- Для підняття настрою: Бах – концерт 8 ре мінор, Кантата №21; Барток – Соната для фортепіано; Шопен – Ноктюрн ре мінор.

Психологічне тестування





1.«Геометричні фігури»

Учитель пропонує учням обрати ту геометричну фігуру, яка найбільше до вподоби.

	КВАДРАТ Провідна риса Вашого характеру – працелюбність і наполегливість.
	ПРЯМОКУТНИК Провідна риса вашого характеру – допитливість та цікавість.
	КОЛО Найдобріша фігура. Провідна риса вашого характеру – здатність співчувати.
	ТРИКУТНИК Символізує лідерство. Найхарактернішими рисами характеру є сила та енергія.
	ЛАМАНА Символізує творчість. Ви любляете створювати щось нове, оригінальне.

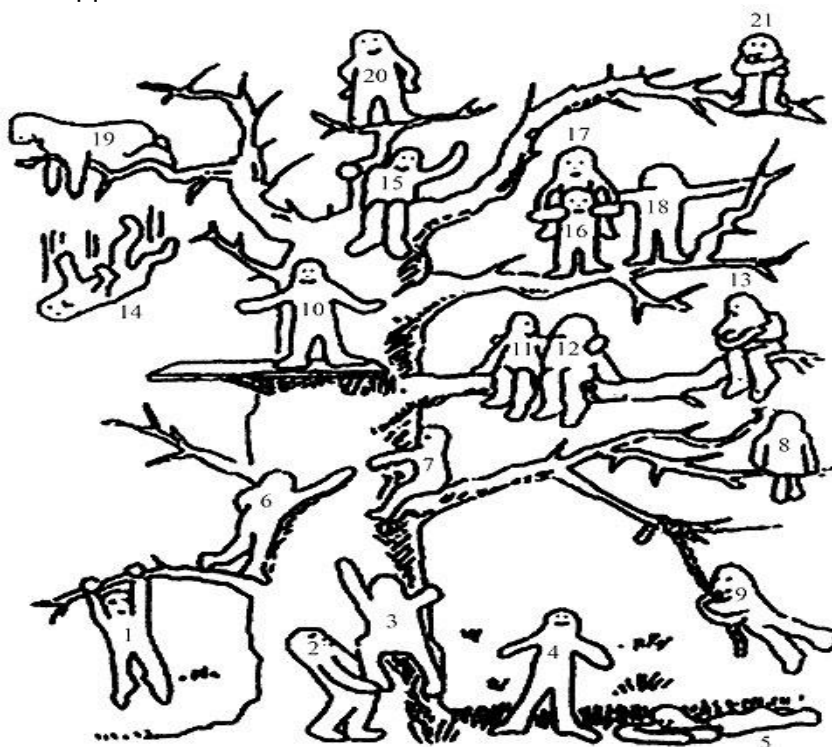
2.«Знак зодіаку»

- Існує повір'я, що зі стихій Землі, Води, Повітря й Вогню Бог створив Землю. Кожний знак зодіаку має свій знак стихії, що впливає на емоції людини. Пригадайте, під яким знаком зодіаку ви народились.

	ВОГОНЬ Вогненними знаками є Овен, Лев, стрілець. Вогонь – це творча сила. Люди, народжені під цим знаком енергійні та активні.
	ЗЕМЛЯ Земляними знаками є Діва, Телець, Козеріг. Земля – це своєрідна майстерня творіння. Люди, що знаходяться під впливом Землі, практичні та турботливі.
	ПОВІТРЯ Повітряними знаками є Близнюки, Терези, Водолій. Повітря має відношення до розумової діяльності. Люди, народжені під цими знаками, поважають думку інших та втілюють ідеї в життя.
	ВОДА Знаками води є Рак, Скорпіон, Риби. Вода – це емоції й почуття. Ті, хто народився під цим знаком, сильні особистості, що можуть подолати будь-які перешкоди

3. «Дерево»

Учням пропонуються аркуші з готовим зображенням сюжету: дерево, на якому розташовуються чоловічки. Кожен учень одержує лист із таким зображенням (але без нумерації фігурок). Завдання дається в наступній формі: “Розглянете це дерево. Ви бачите на ньому і поряд з ним безліч чоловічків. У кожного з них – різний настрій і вони займають різне положення. Візьміть червоний фломастер і обведіть того чоловічка, що нагадує вам себе, схожий на вас, має такий же настрій як у вас. Ми перевіримо, наскільки ви уважні. Тепер візьміть зелений фломастер і обведіть того чоловічка, яким ви хотіли б бути і на чиєму місці ви хотіли б знаходитися”.



Позиції, які вибирає учень є отождненням свого реального і ідеального положення, чи є між ними розходження?

Вибір позицій № 1, 3, 6, 7 характеризує установку на подолання перешкод;

№ 2, 19, 18, 11, 12 – товаришкість, дружню підтримку;

№ 4 – стійкість положення (бажання домагатися успіхів, не переборюючи труднощі);

№ 5 – стомлюваність, загальна слабкість, невеликий запас сил, сором'язливість;

№ 9 – мотивація на розваги,

№ 13, 21 – відстороненість, замкнутість, тривожність;

№ 8 – характеризує відстороненість від навчального процесу, відхід у себе;

№ 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація;

№ 14 – кризовий стан, “падіння в прірву”.

Позицію № 20 часто вибирають як перспективу учні з завищеною самооцінкою й установкою на лідерство

Дихальні вправи**1. «Трубач»**

Руками зімітувати трубу. Повільно видихаючи, голосно промовляти «п-ф-ф-ф». Повторити 4-5 разів.

**2 .«Кулька»**

Запропонувати учням уявити, що в животик у них повітряна кулька. Вдих носом – кулька надувається й стає велика-велика. Живіт випинається. Видих – кулька здувається зі звуком «с-с-с-с».

**3 .«Мильна бульбашка»**

- Вдихніть носиком, а видихніть ротиком, імітуючи надування мильної бульбашки. Старайтесь, щоб вона вийшла великою й не лопнула.

**4 .«Півень»**

Стати прямо, руки опустити. Плескаючи руками по стегнах вимовляти «Ку-ку-рі-ку!»



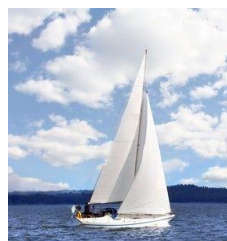
5. «Індіанець»

Вдих носом, видих ротом, плескаючи долонькою по губах (як індіанці). Повторити 3-4 рази.



6. «Напни вітрила»

- Давайте вирушимо в подорож на вітрильнику. А щоб наша подорож була успішною, нам треба напнути вітрила. Уявімо, що ми надуваємо їх. (Діти імітують губами напинання вітрил).



7. «Кульбаба»

Учитель пропонує уявити, що учні тримають у руках кульбабку й дують на неї.



Афірмації

1. «Я люблю себе»

Я люблю себе.
Моє життя спокійне та безпечне.
Навколо мене мир та гармонія.
Моє життя сповнене радості.
Я живу в певній безпеці.
У моїй душі мир та спокій.
Я впускаю успіх у своє життя.
Я – втілення здоров'я, енергії, життя!

2. «Я - учень»

Я – учень,
Я - особистість творча,
Я впевнений у своїх силах,
Я активно працюватиму на уроці,
У мене хороший настрій,
я бажаю своїм однокласникам успіху.

3. «До успіху»

Не просто слухати, а чути.
Не просто дивитися, а бачити.
Не просто відповідати, а міркувати.
Дружно і плідно працювати.

4. «Самоналаштування»

- Покладіть руки на парту, закрийте очі та промовляйте :
Я зможу сьогодні добре працювати на уроці.
Я особистість творча.
Я бажаю всім однокласникам успіхів на сьогоднішньому уроці.

5. «Девіз творчих і винахідливих»

Видумуй, пробуй, твори!
Розум, фантазію прояви!
Активним і уважним будь
І про кмітливість не забудь!

6. «Психоформула»

Люблю я свій розум,
Увагу та пам'ять.
Працює мій мозок.
І вчусь я старанно.
Сприймаю все нове
І мислю логічно.

Учителя слово
Здійсню практично.

7. «Наше коло, мов сім'я»

Наше коло, мов "сім'я".
Друзі ми - і ти, і я.
Пожалій того, хто справа.
Пожалій того, хто з ліва.
Ми - одна сім'я.

8. «Я - щасливий»

Щастя – як мить, єдина мить,
Махне крилом – і пролетить...
Але в цю мить, коротку мить,
Було і сонце, і блакить.
Я, поки серцем не зачах,
Вкарбую їх в своїх очах
Бо щастя мить – це для життя,
А вічність – це для забуття

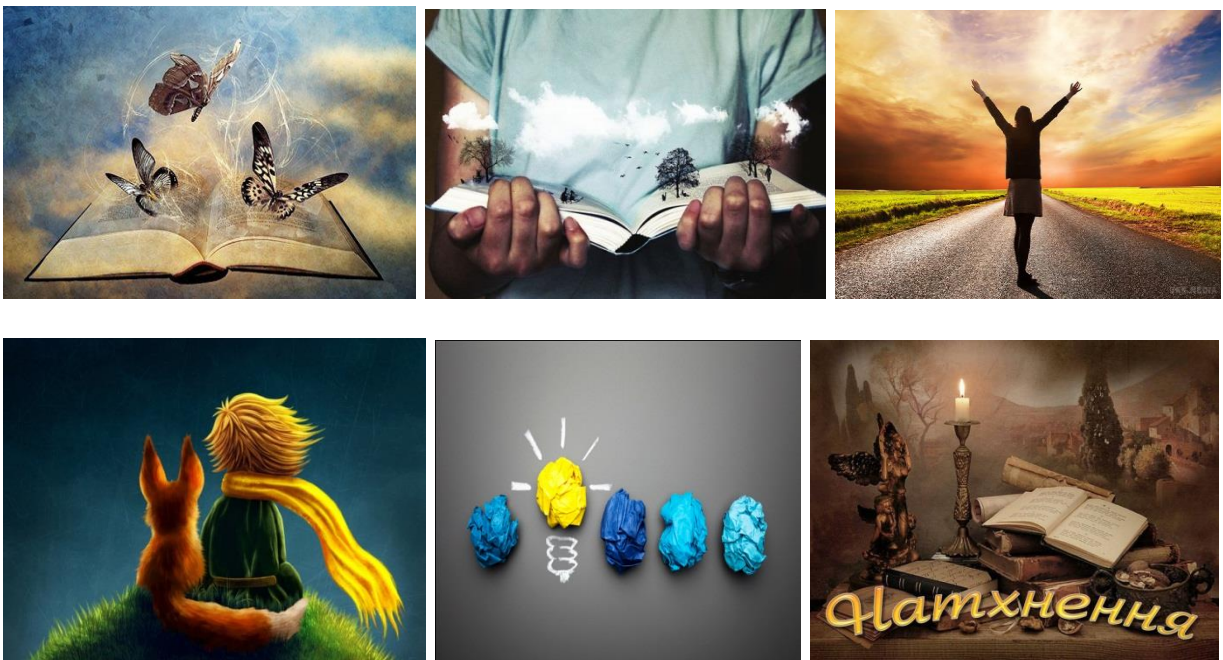
Фотографії

Перегляньте ілюстрації й отримайте гарні емоції.

1.«Казковий світ»



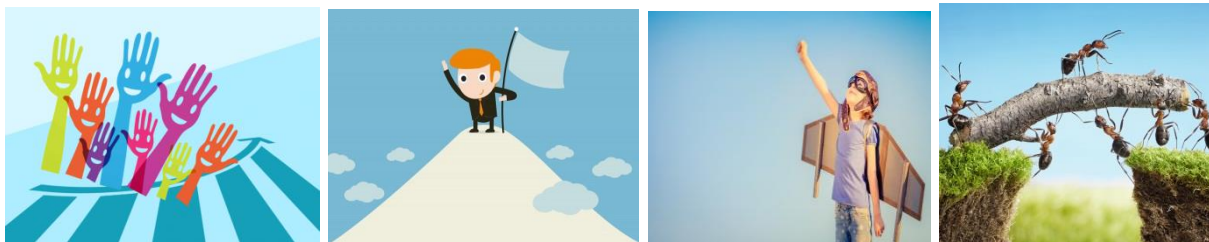
2.«Намхнення»



3.«Творчість»



4. «Успіх»



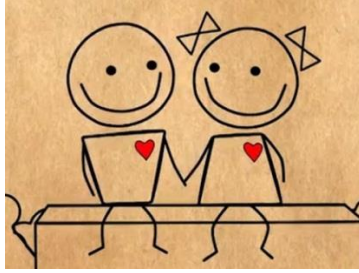
5. «Мрії»



6. «Фантазія»



7. «Кохання»



8. «Неповторність»



9. «Працьовитість»



Притчі

1. «Зерна кави»

Приходить до батька молода донечка і говорить: – Батько, я втомилася, у мене таке важке життя, такі труднощі і проблеми, я весь час пливу проти течії, у мене немає більше сил ...

- Що мені робити? Проте замість відповіді батько поставив на вогонь три однакових каструлі з водою. В одну кинув моркву, в іншу поклав яйце, а в третю насипав зерна кави. Через деякий час він вийняв з води моркву, яйце і налив у чашку каву.

- Що змінилося? – Запитав він свою дочку. - Яйце і морква зварились, а зерна кави розчинилися у воді, – відповіла вона. - Ні, доню моя, це лише на перший погляд так.... Подивися – тверда морква, побувавши в кип'ятку, стала м'якою і вразливою. Рідке яйце стало твердим. Зовні вони не змінилися, вони лише змінили свою структуру під впливом однакових несприятливих умов – кип'ятку. Так і люди – сильні зовні можуть розклеїтись і стати слабкими там, де крихкі і ніжні лише тверднуть і міцніють. - А кава? - Це найцікавіше. Зерна кави повністю розчинилися в новому ворожому оточенні і змінили його – перетворили окріп в чудовий ароматний напій. Є особливі люди, які не змінюються в силу обставин – вони змінюють обставини і перетворюють їх на щось нове і прекрасне, отримуючи користь і знання в даній ситуації.

2. «Погані слова»

Двоє друзів посварилися. І один друг почав всім знайомим говорити погані слова про свого друга.

Але потім він заспокоївся і зрозумів, що був неправий. Він прийшов до свого друга і попросив вибачення.

Тоді другий друг сказав:

– Добре! Я тебе прощу. Тільки за однієї умови.

– Якої умови?

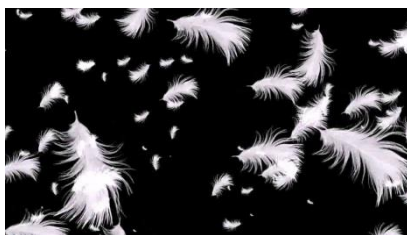
– Візьми подушку і випусти все пір'я на вітер.

Перший друг так і зробив. Він розірвав подушку. А вітер розніс пір'я по всьому селу. Задоволений друг прийшов до іншого і сказав:

– Виконав твоє завдання. Я прощений?

– Так, якщо ти збереш всі пір'я назад у подушку.

Але, самі розумієте, неможливо зібрати всі пір'я назад. Так і погані слова, які вже розлетілися по всьому селу, та які почули інші люди, не можна забрати назад.



3. «Тут усе роблять ґрунтовно»

Коли сільський суддя хворів, його обов'язки виконував Ходжа Насреддін. Одного разу до суду вбіг чужоземець і закричав: «На мене напали й пограбували! Хтось біля самого села викрав мій одяг і чоботи! Злодій десь тут, у селі!» Насреддін подивився на чоловіка і сказав: «Я бачу, злодій не вкрав твою нижню сорочку, чи не так?» Чужоземець відповів збентежено: «Ні, не вкрав». Ходжа подумав хвилину, потім сказав: «У такому випадку злодій не з нашого села, тут усе роблять ґрунтовно»



4. «Час»

Одного спекотного дня йшов мандрівник пильною дорогою. За спиною у нього була стара зношена сумка. В бік від дороги мандрівник побачив колодязь. Він повернув до нього. З жадібністю напився холодної води. А потім звернувся до діда, що сидів неподалік від колодязя:

- Мені дуже треба до міста. Скільки часу займе дорога до нього?
- Не знаю, – розвів руками старий. Та, махнувши рукою, додав:
- А ти йди!

Спантеличений мандрівник пішов по дорозі. Він почав думати про неосвіченість та грубість місцевих мешканців. Пройшовши добру сотню шагів, він почув позаду оклик. Обернувшись, побачив того самого діда.

Дід прокричав йому:

- До міста тобі ще дві години шляху.
- Чому ж ти не сказав про це одразу? – здивовано вигукнув мандрівник.
- А як! Спочатку я повинен був побачити, з якою швидкістю ти йдеш із своєю нелегкою ношею, – пояснив дід.



5. «Гобелен»

Молодого монаха послали до одного монастиря у Фландрії ткати разом з іншими великий гобелен.

Якось він спустився зі своєї драбини дуже обурений.

— Досить! Я більше не можу працювати! Вказівки, які дають мені, беззмістовні! Я працював золотою ниткою, а тут мені кажуть зав'язати її і відтяти...

— Сину, — сказав спокійно старий монах, — ти не бачиш цього гобелена так, як треба його бачити. Ти працюєш з виворітного боку і тільки з одним фрагментом.

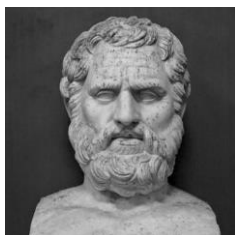
І повів його показати роботу з лицевого боку. Молодий монах остовпів. Він працював над дуже красивим гобеленом — «Поклоніння трьох царів», а його нитка творила частину німба навколо голови Божого Дитятка.

Ніколи не знецінюй себе. Може, у тебе не буде жодного доказу, що ти вартуєш більше, ніж про себе думаєш. Усі ми тчемо дуже великий гобелен неймовірної краси, якого ніколи не бачимо в цілості.



6. «Усе своє ношу з собою»

Коли рідне місто Біанта було обложене військами полководця Кіра, жителі стали тікати, хапаючи найкоштовніші речі. Один лише Біант не взяв нічого з собою. На запитання здивованих людей Біант відповів: «Усе своє я ношу з собою».



7. «Пустеля плаче»

У Північній Африці якийсь місіонер побачив, що один бедуїн лягав на землю, прихилив вухо додолу і щось слухав. Здивований місіонер запитав його:

— Що ти робиш?

Бедуїн підвівся і відповів:

— Слухаю... як пустеля плаче. Плаче, тому що хотіла би бути садом, парком...



8. «Лев у брилі»

Різьбяр із допомогою долота і молотка обтесував величезний шмат мармуру. Хлопчик, що проходив поряд, затримався біля відчинених дверей майстерні, ласуючи морозивом. Малюк завмер, захоплений дощем білого пилу й уламками, що розлітались навсібіч від знарядь майстра. Не міг збагнути, що власне там відбувається; людина, що мов фурія, воювала з мармуровою брилою, здавалась йому трохи дивною.

Минуло кілька тижнів, хлопчик знову опинився біля майстерні. І яким же було його здивування, коли саме в тому місці, де попередньо височіла мармурова брила, він побачив великого страшного лева.

Захоплене хлоп'я підбігло до скульптора:

– Пане, скажіть, будь ласка, звідки ви знали, що в тій брилі був захований лев?



9. «Страх»

– Куди прямуєш? – запитав один паломник, зустрівшись із Чумою.

– Я йду в Багдад. Мені треба уморити п'ять тисяч людей.

Через кілька днів той же паломник знову зустрів Чуму.

– Ти сказала, що йдеш у Багдад, щоб уморити п'ять тисяч людей, а замість того ти вбила п'ятдесят тисяч, – докорив він Чумі.

– Ні, – заперечила Чума, – я погубила тільки п'ять тисяч, інші померли від страху.



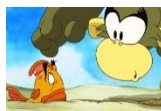
10. «Мавпа й риба»

Сталася якась раз велика повінь, і застигла вона мавпу і рибу.

Мавпа - створення моторне і досвідчене - спромоглася видертися на дерево і ухилилася від бурхливих вод. Подивившись зі свого безпечного місця вниз, вона побачила, як відчайдушно нещасна риба бореться із стрімким потоком.

Із самими добрими намірами мавпа нахилилася і вийняла рибу з води. Результат був сумний.

Таке часто трапляється в житті людини, яка намагається чинити добро на свій власний розсуд.



11. «Секрет успіху»

- Сер, в чому секрет вашого успіху? — запитав один журналіст успішного підприємця. — Я розумію, що це довга розмова, але якщо коротко?
- Можна й коротко... Я можу сказати вам на це лише два слова.
- Лише два слова? І які?
- Вірні рішення.
- А як же ви приймаєте вірні рішення?
- Ну, тут вистачить й одного слова, — посміхнувся підприємець.
- Невже? І що то за слово?
- Досвід!
- А... як же ви отримуєте той самий досвід?
- І вже щиро усміхаючись, чоловік відповів:
- Усього два слова.
- Які?
- Невірні рішення.



12. «Два вовки»

Колись давно, старий індіанець повідав своєму онуку життєву істину.

— Розумієш, в кожній людині йде боротьба. Ця боротьба дуже схожа на бій двох вовків. Один вовк представляє зло: заздрість, ревності, жаль, егоїзм, жадібність, брехню... Інший вовк представляє добро: мир, дружбу, любов, надію, турботу, доброту, вірність, правду...

Маленький індіанець, зворушений до глибини душі словами діда, надовго задумався. А потім спитав:

—Діду! А який вовк в кінці перемагає? Злий чи добрий?

Старий індіанець, ледь помітно посміхнувся, і відповів:

—Запам'ятай: завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш.




Емоційні постери




НАШЕ ЖИТТЯ - ВЕЛИКА КНИГА,
і наскільки вона буде захоплююча та цікава залежить від нас



Якщо план "А" не спрацював, у тебе є ще 32 букви, щоб спробувати




Не приймай нічий негатив.
І тоді він залишиться у того, хто хоче його принести



Те, що торкає наше серце, повинно і йти від серця.



Коли все навколо стає поганим,
іди і борися з собою



СТВОРИ СОБІ НАСТРІЙ



КРАСА ПОРУЧ - ВМІЙТЕ ЇЇ ПОБАЧИТИ



ВПЕВНЕНІСТЬ - ПОЛОВИНА ПЕРЕМОГИ



ЗАВЖДИ ВИБИРАЙТЕ НАЙВАЖЧИЙ ШЛЯХ -

на ньому ви не зустрінете конкурентів (Шарль де Голль)



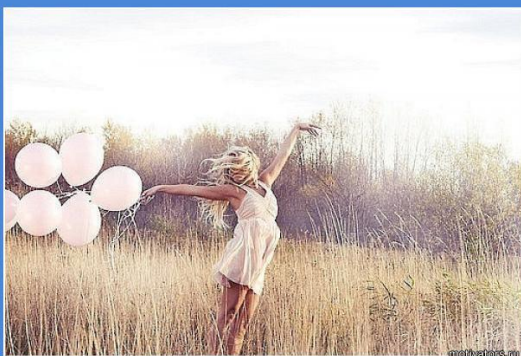
**Найкращий у світі кінозал – мозок.
Ти розумієш це, коли читаєш хорошу книгу.**



**Іноді чорна смуга
стає злітною**



**Те, що ти бачиш, залежить,
насамперед, від того, як ти дивишся**



Я на сьомому небі!

Не підставляйте сходи, все одно не злізу!



**Якщо у тебе є книга,
ти ніколи не будеш самотнім.**

Ігри кокології

1.«М'якого приземлення»

Багато людей мріють стрибнути з парашуту. Звичайно, не кожна людина здатна на такий стрибок. Але давайте уявимо, що ви зараз летите з парашутом. До землі ще далеко, ви її бачите, як на долоні. То що ж ви бачите внизу?

- *Поляну з квітами.* (Ви – оптиміст. У навколишньому бачите тільки прекрасне).

- *Скали.* (Ви здатні на необґрунтовані переживання. Але не хвилюйтеся, все буде добре).

- *Хижаків, які вже чекають на вас.* (Ви – людина-борець, із гідністю зустрічаєте будь-яку небезпеку. І здатні вирішити всі проблеми).

- *Повільну річку.* (Ви спокійні й урівноважені. Вирішуєте проблеми по мірі їх надходження.).

**2.«Розмалюй чашку»**

Уявіть, що Вам необхідно розмалювати білу чашку. Ви вже обрали колір фарби - блакитний. Залишилося підібрати лише візерунок.

Отже, що Ви намалюєте?

Смужки.

Кружечки.

Клітинки.

Хвильки

Пояснення:

Блакитний колір найбільше асоціюється з розумовою діяльністю, що передбачає не тільки інтелект, а й уяву та інтуїцію. Біла поверхня чашки - це чистий аркуш, на якому ваш розум може реалізуватися природнім способом. Отже, вибраний узор свідчить про склад вашого розуму.

1.Смужечки.

Ви людина, яка вміє розв'язувати проблеми, швидко приймати рішення та миттєво переходити від слів до справи. Чи потрібно дивуватися, що оточуючі сприймають вас не тільки як лідера, а й як надійну опору в складних життєвих ситуаціях.

2.Кружечки.

Ви наділені гнучким, артистичним складом розуму. Інколи ви здаєтеся людиною ексцентричною, однак саме ви (з вашими талантами та унікальним баченням світу) значно збагачуєте цей дивовижний світ.

3.Клітинки.

Ви прекрасно можете впоратися з вимогами й проблемами сучасного повсякденного життя. Але це не означає, що ви звичайна людина. Мало хто вміє так чітко та грамотно організувати своє життя. Ось чому у вас завжди є час для співчуття тим, хто цього потребує.

4. Хвильки.

Ваш талант полягає в умінні створити навколо себе атмосферу, в якій панує доброзичливість, повага. При цьому ви не вимагаєте до себе особливої уваги. Просто людям подобається надавати вам допомогу. Ті, хто вас оточує, впевнені, що з вами світ - краще.



3. «Горщик із рослиною»

Уявіть, що у вас на балконі стоїть горщик з рослиною. Ви ненавмисно штовхаєте його, і він летить вниз. Що відбувається далі?

- Горщик падає на землю сторч. Ні він сам, ні рослина не постраждали.
- Горщик розбивається, проте рослина не пошкоджена.
- І горщик, і рослина розбиті вщент.
- Дивно, але ви не бачите ніяких слідів ні горщика, ні рослини.

Пояснення:

Образ домашньої рослини - це образ наших почуттів та емоцій, які ми приховуємо від оточуючих.

Горщик падає на землю сторч. Ні він сам, ні рослина не постраждали.

Люди бачать вас сильним і впевненим у собі. Проте в душі ви зовсім не такий куленепробивний. Можливо, вас більше турбує власний образ, ніж бажання йому відповідати.

Горщик розбивається, проте рослина не пошкоджена.

Ваші спокій і незворушність продиктовані небажанням демонструвати оточуючим свої емоції. Однак ці почуття зростають всередині вас. Бережіться. Будь-яка захисна оболонка зрештою впаде під їх натиском.

І горщик, і рослина розбиті вщент.

Можливо, ви не завжди буваєте в центрі уваги. Тим не менш, вам цього дуже хочеться. Будь-який зручний випадок - і ви самі не помітите, як зможете вирватися з пут поведінки, які самі собі нав'язали.

Дивно, але ви не бачите ніяких слідів ні горщика, ні рослини.

Ви любите і вмієте піднімати людям настрій своїми жартами і оптимізмом. Втім, можливо, що за цим яскравим фасадом ви приховуєте якісь серйозні почуття, які не хочете демонструвати оточуючим.



4. «Синій птах»

Одного разу синій птах зненацька влітає у вікно вашої кімнати й потрапляє в пастку. Щось у цьому заблукалому птасі приваблює вас, і ви вирішуєте залишити його в себе. Але, на ваш подив, наступного дня птах змінює колір із синього на жовтий! Цей дуже незвичайний птах змінює кольори щоночі — на ранок третього дня він яскраво-червоний, а на четвертий день стає зовсім чорним. Якого кольору птах, коли ви прокидаєтеся на п'ятий день?

Птах не міняє кольори, він залишається чорним?

Птах повертається до свого початкового синього кольору?

Птах стає білим?

Птах стає золотим?

Рекомендації. Птах, що влетів до кімнати, здається символом удачі, змушує непокоїтися про те, що щастя буде нетривалим. Реакція учасника демонструє те, як він реагує на труднощі й невизначеність у реальному житті.

Ті, хто показував, що птах залишився чорним, сприймають життя песимістично і схильні вважати, що, якщо ситуація одного разу погіршилася, то вона вже ніколи знову не нормалізується. Слід попрацювати зі школярем у такому ключі: якщо все так погано, то гірше вже не буде.

Ті, хто сказали, що птах знову став синім, практичні оптимісти, які вірять у те, що життя — це суміш гарного й поганого і що не слід боротися з цією реальністю. Такі люди сприймають неприємності спокійно й дозволяють життю тривати без зайвого занепокоєння і стресу. Такий погляд дозволяє благополучно переносити хвили нещастя і не давати їм віднести себе.

Ті, хто відповіли, що птах став білим, під тиском поведуться спокійно й рішуче. Вони не витрачають час на хвилювання й нерішучість, навіть коли ситуація розвивається не на їх користь.

Тих, хто сказав, що птах став золотим, можна описати словом «безстрашний». Однак потрібно пам'ятати, що межа між безстрашністю й безрозсудністю дуже тонка.



5. «Під блакитним небом»

Уявіть собі чисте блакитне небо без жодної хмарини. Одна лише думка про це має хоч трохи поліпшити настрій людини. Тепер подивіться очима свідомості на навколишній ландшафт. Яка з перерахованих нижче картин найбільше заспокоює і розслабляє вас?

- Біла засніжена рівнина;
- блакитний морський простір;

- вкриті зеленню гори;
- поле, що поросло жовтими квітами.

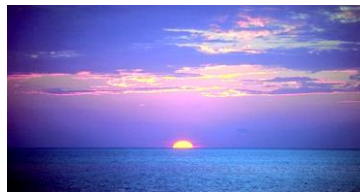
Пояснення:

Блакитний колір має здатність заспокоювати душу. Навіть якщо просто уявити собі якусь картину в блакитних тонах, то можна відчутти, як пульс уповільнюється, а дихання стає глибшим. Інші кольори також мають певне значення. Картина, яку учасники намалювали у своїй свідомості, розкриває прихований талант, що ховається в глибинах спокійної свідомості.

Білу засніжену рівнину «бачать» сприйнятливі люди, які з першого погляду розуміють ситуацію і розплутують складну проблему без яких-небудь доказів або пояснень. Вони володіють усім необхідним для того, щоб бути проникливою і рішучою людиною і навіть трохи провидцем.



Блакитний морський простір уявляють люди, що мають талант до міжособистісних взаємин.



Укриті зеленню гори побачили учні, які мають дар експресивного спілкування, завжди можуть підібрати потрібні слова, щоб висловити свої відчуття.



Поле, що поросло жовтими квітами, бачать люди, яких можна назвати джерелом знань і творчості, які сповнені ідеями й мають безцінний потенціал.



6. «Бульбашки»

Згадайте дитинство і ті безтурботні часи. Пам'ятаєте, як ви пускали мильні бульбашки? Отже, ви стоїте на полі і пускаєте бульбашки. Що найкраще описує цю сцену?

- Бульбашки спливають високо в небо.
- Ви випускаєте сотні маленьких бульбашок.
- Ви зосередилися на тому, щоб видути одну, але величезну бульбашку.

- Бульбашки відносить вітром назад, за вашу спину.

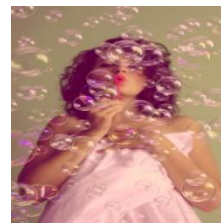
Пояснення:

Блискучі бульбашки є символами ваших надій і мрій. Сцена описує те, що ви думаєте про свої мрії, які, як ви сподіваєтеся, коли-небудь здійсняться.

Бульбашки спливають високо в небо. Ваші власні мрії здаються вам такими ж недосяжними. Можливо, ви хочете занадто багато і дуже швидко або вас просто захопили нездійсненні фантазії. Ймовірно, ви любите розповідати іншим про свої грандіозні проекти та плани, але десь всередині вас голос говорить про те, наскільки такі мрії тендітні й скороминущі.



Ви випускаєте сотні маленьких бульбашок. Ви націлюєтеся на те, чого можна досягти негайно - одяг, машина, друг. Ваші мрії завжди мудрі й досяжні. Визначте, чого ви хочете в цьому світі найбільше, і працюйте над досягненням цього, якщо будете гнатися за всім відразу, то у вас є можливість залишитися з порожніми руками.



Ви зосередилися на тому, щоб видути одну, але величезну бульбашку.

У вас є одна вкрай важлива для вас мрія або мета, яка керує вашим життям. Залишайтеся вірними цьому бажанню і досягайте своєї мети. Через певний час ви побачите, що вона зовсім не така далека від вас.



Бульбашки відносить вітром назад, за спину. Не бійтеся мріяти - не терпить невдач тільки той, хто нічого не намагається робити.



7. «Улюблена тварина»

- Які тварини вам подобаються найбільше? Подумайте про це і назвіть трьох з них у порядку переваги. При цьому не забудьте як можна докладніше описати ті якості, які вам особливо симпатичні в кожному із звірів.

Наприклад:

- 1) Кішка (ласкава, затишна, незалежна і т.д.).
- 2) Собака (вірний, веселий, хороший компаньйон і т.д.).
- 3) Хом'як (милий, невибагливий, забавний і т.д.).

Пояснення:

Суть тесту: Три, названі вами тварини, відображають три сторони вашої особистості.

- 1) Тварина, яку ви назвали першою, - це той ідеал, до якого ви прагнете. Якості, якими ви наділили тварину, названу першою, говорять про те, яким ви хочете бути.
- 2) Друга тварина символізує вашу сутність, ті характеристики, які ви назвали, відображають і ваші власні риси характеру.
- 3) Даючи характеристику третій тварині, ви, ймовірно, і не припускали, що описуєте те, яким вас бачать оточуючі люди. А це саме так.