

### «Вчуся бути сонечком»

Мета уроку: дати дітям знання про людину як складноорганізовану моральну і самоцінну істоту; про українське суспільство, довкілля, у якому живе дитина, способи орієнтації в навколишньому житті; сприяти поетапному усвідомленню єдності компонентів: «Я — сім'я — школа — рідний край — Україна»; розкривати взаємодію людей у сім'ї, колективі, суспільстві; організовувати ак-тивне спілкування дітей із соціальним і природним оточенням; накопичувати досвід особистісного ставлення до системи цінностей українського суспільства, зокрема етичних, загальнонаціональних, загальнолюдських.

Завдання: ,

- систематизувати знання про неповторність кожної людини, правила поведінки вдома, у школі, серед людей, правила культури спілкування, про права та взаємні обов'язки дорослих і дітей;
- навчити проводити елементарні тести, дослідження, вести щоденник особистісного розвитку;
- навчити керувати своїми емоціями, управляти вчинками, характером, формувати етично-емоційну сферу діяльності;
- навчити створювати психологічний комфорт навколо себе, дарувати людям радість спілкування;
- створити сприятливі умови для саморозвитку.

Хід уроку

Психолог. Ранок! Сонце в небі сходить...

Діти. Наш 2-А клас із гостями вітається!

Психолог. Доброго ранку я зичу тому,

Хто прийшов працювати до класу...

Діти. Чому?

Психолог. Бо люблю я людей

І свій 2-А клас!

Діти. Чому?

Психолог. Бо чекаю любові і плідної праці!

Діти. Ми любимо працю і будемо старатися!

Психолог. Гостей наших щиро я перепрошую

І до співпраці з нами запрошую.

А сонечко нам допоможе —

Воно уважно слухати може.

Сьогодні поговоримо до пуття

Про нас, характер, звички і життя...

Діалог сина та матері

Син.

Матусю, рідна, я лише ступаю

На цей важкий, тернистий шлях життя,

В усьому тільки добре помічаю, А кажуть, вистачає в світі

Мати.

А світ розпочинається з любові, Як день із світанкової зорі. Коли пречисті, рідні колискові Співають невсипущі матері. І долю вам хрещато вишивають Піснями, що тепліших не знайти. І денно й нічно в Господа благають Вас від страждань і горя берегти.

Син.

А світ мережаний то цвітом, то снігами А в світонька такі шляхи круті!

Малій.

І між його вітрами й віражами Ви досягнете істини святі. Не нарікай на труднощі даремно, Не підкоряйся млявості імлі...

Син.

КОЛИ Ж навколо раптом стане темно?

Мати.

У грудях сонечко любові засвіти.

Для себе, для родини й України.

Пильнуй вогонь добра від зла і марноти.

Бо ти на світі білому — Людина,

Бо в світі трудному світильник Божий — ти.

У цій шаленій й чорно-білій січі,

Крізь болісні і радісні .ота.

Несім любові промені одвічні —

Хай торжествують світло й доброта!

Психолог. Народилася дитина... Хто вона?

Діти. Людське ДИТЯ, людина, хлопчик чи дівчинка, гомо сапієнс,

Психолог. Так, правильно. Це, так би мовити, Я фізичне. Те, що дароване нам матінкою природою. А от ким стане дитя, залежить від його оточення, соціуму, в якому воно ростиме... Це вже — Я соціальне, духовне.

Діти. Ми всі сини і дочки, онуки і онучки, хресники, учні, школярі, друзі, громадяни, українці...

Психолог. Правильно, дитя — це індивід, але не особистість. Особистістю не народжуються — ( нею стають. Якщо індивід не має зв'язку з соціумом, суспільством, то назавжди залишається з багажем біологічного, адже розвиток його задатків та здібностей залежить від оточення — соціуму.

Учень. Є красива легенда: коли народжується дитина, Бог запалює на небі нову зірку і посилає до дитинки ангела-охоронця. Уві сні ангел цілує дитя тричі: в чоло — аби воно зростало розумним, у личко, щоб було красивим, та в груди, аби здоров'я, любов та доброта вселилися в його тіло, серце та душу.

Психолог. Але це легенда. Немає на світі двох однакових людей. Кожна людина — індивідуальність. Навіть близнюки, зовні подібні, як дві краплини води, різняться між собою своїм характером, бажаннями, поглядами на життя. Люди відрізняються фізичними даними, розумовим розвитком, здібностями, характером, смаками, уподобаннями, темпераментом. У них різне ставлення до перемог і поразок, до знайомих, рідних, друзів. У кожного з людей своя біографія, свій життєвий досвід. Щоб людині добре жилося, працювалося, щоб вона мала гарне самопочуття, її середовище має бути сприятливим, комфортним. У державі повинні панувати мир і процвітання. У колективі —

доброзичливі взаємини. У сім'ї — добробут і любов. Якщо ви хочете, щоб оточення поважало вас, прислухалося до вашої думки, навчіться поважати його, любити, допомагати. З самого малечку кожен мусить засвоїти норми моралі та правила поведінки, за якими треба жити в людському суспільстві.

Що необхідно для того, щоб жити з усіма - в мирі і злагоді, щоб не було докорів сумління, не мучила совість? Кожна людина повинна прагнути стати чесною і порядною. Але, щоб вирости такою, треба боротися з лінощами, недбалістю, брехливістю, відкинути заздрість і багато негативного, що раптом з'являється в характері. Гарна людина — це сонечко, яке зігріває все довкола своїми лагідними промінцями, своїм гарячим щирим серденьком. Разом з дітьми. Ти ще маленький, але сонце в тобі може жити дуже велике!

Психолог. Сьогодні ми з вами повчимося бути сонечками для оточення; дізнаємося, чи спроможні ми зігріти когось, застерегти від біди, допомогти, розрадити...

Доброму ж скрізь добре, всі його люблять....

Давайте пригадаємо, що треба знати й робити, щоб стати сонечком для своєї сім'ї, родини?

Правила спілкування у колективі

Психолог і діти (співають).

Кожен з радістю прийшов у клас

І приніс любов, щоб поділитись з вами,

Став він ясным сонечком для нас,

Зігріває нас своїми промінцями.

І чудово, що колись

Води у Дніпро злились.

Над країною моєю пісня лине.

Ми за руки узялись,

Ніжно з другом обнялись.

Всіх плекає нас і любить Україна.

Психолог. Ми прийшли до класу зі своїм настроєм, емоціями. Вам уже добре відомі радість відкриттів, захоплення від подарунка, любов до рідних, насолода від спілкування з друзями, зна- йомства з гарною піснею... але вам відомі також біль, страх, злість...

Люди — живі істоти, наділені душею, а душа — це насамперед почуття, емоції, світосприймання...

Будемо у гру ми грати,

Ці будинки заселяти.

Гра-творчість «Заселяємо

Доброта Злість

Чесність Жадібність

Співчуття Брехливість

Щедрість Жорстокість

Любов Страх

Психолог.

Заселили ми будинки, Плаче сонечко в хмаринці. Закінчилась наша гра, І забудем ці слова. Хай вони не крають душу! Ці слова я стерти мушу. Стерли. Все. І зло пропало. І на

серці ясно стало.

Ну от і добре! Кожна людина може переживати і добрі, і погані почуття. Тільки від нас залежить: якими вони будуть. Адже, окрім душі, природа подарувала нам розум. Саме він може концентрувати ваші почуття, керувати емоціями. Щойно ми з вами позбулися негативних емоцій. На душі стало спокійно, радісно, сонячно; гарний настрій викликав усмішку на обличчі. Це значить, що в класі зібралися люблячі, добрі, мудрі люди, які вміють дарувати одне одному радість спілкування.

Пам'ятайте слова Ш. Амонашвілі: «Давайте дарувати дітям радість спілкування з нами» або слова А. де С. Екзюпері: «Маленька дівчинка плаче і, поки вона не заспокоїться, у світі не буде порядку». Кожна людина — це маленький всесвіт. Вона унікальна, неповторна. Планету Особистість з країною Я оточують безліч інших планет: Мама, Тато, Дідусь, Бабуся, Брати, Сестри... це — сузір'я Сім'я, її бережуть і леліють друзі, знайомі, просто люди... з галактики Батьківщина. І це добре, бо послухайте, що буває з тими, кого не люблять. Людей треба рости в любові, як квіти...

Казка «Про добру Землю і сердитий Місяць»

ЖИЛИ собі на світі добра Земля і сердитий Місяць.

Всі дивувалися: «А чому це Місяць такий сердитий?»

Нарешті спитали в Місяця: «Чому ховаєшся від усіх? Чому це ти, Місяцю, такий блідий, похмурий та сердитий? Поглянь, Земля ясна, сонячна!»

— Звичайно сонячна! Аж світиться теплом, до бротою та радістю! Її Сонечко плакає, теплотою зі гриває, а я? Ніхто мене не любить!

— Неправда, — озвалось Сонечко, — я тебе люблю, кохаю, добротою-ніжністю плакаю... Виходь на небо!

ітеув ці слова Місяць, виліз зі своєї схованки і аж засяяв-засвітився від щастя...

Так переповнився щастям Місяць, став великим, круглим, випуклим, як старий барабан. Від доброти своєї, від чемності, від розуму, якого він набирався віками, і зараз світиться Місяць на темному небі найяскравіше, найдобріше, найтепліше і голубить донечок — зірочок.

Спочатку кожне «Я» теж вчиться сяяти відображеним світлом і віддзеркалює ту доброту, щедрість і любов, що отримує від оточуючих. Недарма ж діти завжди так схожі на тих, хто їх оточує.

Матуся.

Сію дитині в серденько ласку,

Мудрість і розум, віру у казку,

Мамину ніжність,

Татову силу,

Щоб була добра, щедра і мила,

Щоб завжди душі людські зігрівала,

Щоб для оточення сонечком стала.

Тебе любить-голубить матуся,

Тебе пестить та ніжить бабуся,

Любить-береже татусь,

Мудрості навча дідусь.

Вчитель у школі, лікар, художник, друзі...

Кожен струмочок і пташка у лузі.  
Всі малятко люблять-плекають,  
Щастям-любов'ю оберігають.  
Що ростеш ти людиною, дякуй усім.  
Давайте приносити радість спілкування  
з нами всім.  
І кожну улюблену свою рідну дитину  
Щиро плекає ненька-Батьківщина.  
Ти повинен про це, любий мій, пам'ятати.  
Спробуй теж для людей ясным сонечком стати.  
Психолог.  
Знов настав наш час пограти.  
Що в тобі хорошого, спробуй розказати!

Мамина ніжність  
Татова сила  
Гра «Що в мені хорошого?»

(Діти підписують сонечко, вказуючи, які гарні риси характеру їм притаманні.)  
Психолог.  
Сонечка в класі враз засіяли,  
Зразу тепліше й світліше всім стало, , Цікаво як вийшло, погляньте, будь ласка,  
В нас — мамина ніжність,  
Бабусина ласка,  
Татова сила, дідова щирість.  
Веселість сестриці і турботливість.  
Братова вправність  
І друзів гостинність.  
Мудрість людська  
І любов Батьківщини...  
Та кожен з нас — унікальний.  
Нема на світі другої  
Такої ж, як я, людини...  
Діти.  
А тепер наш другий клас Стане сонечком для вас.  
Психолог.  
У нас чудові діти  
І зможуть вас зігріти...

(УЧНІ розповідають, яка в них головна риса характеру.)  
Гра «Чим я зігріваю людей?»

Дітям ще важко називати риси характеру, тому можна заготовити заздалегідь 19 промінців з написаними рисами характеру, а діти тільки розподілятимуть їх.

Психолог.

Отож, любі діти!

Нам разом гарно жити.

Бо кожен з вас

Несе для нас

Найкраще, що є в людині.

На радість нам, батькам, гостям

І неньці-Батьківщині.

І запам'ятайте назавжди, навіки:

Ти можеш бути, мій друже,

Маленьким іще,

А сонце в тобі — тепле, щедре, велике!

Матуся:

Діти, справді, виходить диво: В унікальному «Я» стільки «Ми» укладається. Щоб виростило «Я», стільки людей стараються, Обдаровують нас любов'ю і теплом, Коханням, ласкою, відвертістю, терпінням...

(Діти і батьки додають свої слова.)

Психолог.

І ми за це відплатимо добром, Любов'ю, працьовитістю, сумлінням... Як Влада, будемо турботою всіх зігравати, Як Гліб — мислити, як Марчик — вболівати. Як Люба — заспокоювати, як Лера —

розважати.

Діти.

Ми зуміємо для вас Сонечками стати!

(Пісня про сонечко.)

Матуся.

Візьми, дитя, з собою сонце доброти, Любові, ніжності, турботи...

Нехай його невтомні промінці Ніколи не цураються роботи.

Татусь.

Хай пам'ятає серденько твоє Про ніжність, відданість і ласку, І стане схожим все життя твоє На добру, мудру і щасливу казку!

Син (донечка).

Світить завжди! Світить усюди! Цього ж бо потребують люди! Світити ясно до кінця — Любов'ю виповняти вщент серця! Завжди! До днів останніх денця! Це гасло у житті моє і сонця! І мрію я про щастя і успіх... Я буду ясным сонечком для всіх!

Гра «Засвітило сонечко для всіх»

Діти тримають сонечко (2—3 особи). Решта (діти, батьки, гості) по черзі називають гарні риси (найкращу) свого «Я» й стають «промінчиком» сонечка. Чим більше промінців — тим ясніше сяє сонечко.

Всі вітають одне одного, дякують одне одному.

Психолог.

Спалахнула свічечка ясным полум'ям

Підійдіть погрітися, кому холодно...

Крихітку любові нашої взяти,

Добрі слова на прощання сказати....

(Кожен, хто хоче, говорить слово звертання чи подяки, ділиться своїми думками.)

Мета: ознайомлення зі значенням кольорів, їхнім впливом на людину, її самопочуття, емоції; діагностика емоційного стану, потреб особистості.

Обладнання; набір кольорових смужок (7 штук) для кожного учня, синя та оранжева картки, таблиця з різнокольоровими числами, кольорові олівці та папір для малювання. Вправа «Наш настрій»

Розкладіть смужки в довільному порядку, придивіться до них. Візьміть у руки той колір, який вам сьогодні найбільше до вподоби, з яким хочеться подружитись, побути довше.

Підсумок: ви підсвідомо вибрали собі «в друзі» ті кольори, що відповідають вашому настрю:

- червоний — піднесеність;
- оранжевий — радість;
- жовтий — приємний;
- зелений — спокій;
- синій — сум;
- фіолетовий — тривожність;
- чорний — дуже незадовільний;
- білий — складно сказати.

Отже, кольори впливають на людину, її самопочуття, емоції.

Потреба в кольорах властива людині ще з доісторичних часів. Ще в кам'яному віці охрою малювали на стінах печер. В єгипетських пірамідах археологи виявили приміщення, які побудовані так, що сонячні промені заломлювались і освітлювали кімнату одним із кольорів. Такі кімнати використовувалися для лікування та богослужіння. Цілитель визначав, який колір необхідний хворому, його купали в кімнаті такого кольору і здоров'я поліпшувалося. Лікар Авіценна, зіставляючи кольори з конституцією людини, рекомендував пацієнтам кольорові ліки, виготовлені з висушених рослин, та кольорові ванни.

Експеримент

Показують почергово оранжеву і синю картки.

Що відчули діти?

Канадський науковець Вольфатр показав своїм студентам на кілька хвилин оранжевий колір. До і після експерименту він виміряв тиск, пульс і частоту дихання. Під час розглядання оранжевого кольору ці показники у студентів підвищувались. Коли ж вони споглядали темно-синій колір, показники нервової системи були протилежні. Наставало заспокоєння, пульс ставав спокійнішим, тиск знижувався, дихання уповільнювалося. Те, що спостерігається зі студентами в Канаді, відбувається з усіма людьми світу, бо мова кольорів інтернаціональна. Навіть на тварин кольори діють так само.

З 4500 кольорових відтінків вчені вибрали кольори, які найбільше впливають на психологічний стан, і в результаті їхніх спостережень виникла наука про психологію кольорів, яка визначає чотири основних кольорів (червоний, синій, жовтий, зелений) та похідні (фіолетовий, коричневий, сірий, чорний).

Інформаційне повідомлення «Ваш улюблений колір»

Який ваш улюблений колір ?

Червоний — колір літа, гідності, лідерства. Найбільшу силу він має ввечері. Якщо людина вибирає цей колір, їй властиві такі якості:

- сповнена життєвої енергії;
- має почуття власної гідності;
- відчуває себе всемогутньою, стає загрозою для слабшого;
- нічого не відкладає на потім, усе хоче мати за раз;
- сильна духом;
- високий рівень активності.

Якщо людині до вподоби темно-червоний колір, то вона живе без конфліктів і сварок. Синій — це колір спокою і холоду, пробуджує / потяг до чистоти. Часто Діва Марія на іконах одяг- [С нена в синє. Темно-синій колір — це абсолютний спокій. Споглядаючи його, людина відпочиває. Якщо людина вибирає синій колір, то їй властиві такі якості:

врівноважена, відчувається впевнено на новому місці;

- вірний товариш, гарний сім'янин;
- має чутливе серце;
- любить солодке (тому колись цукор-рафінад обгортали в синій папір).

Синьому кольору віддають перевагу люди, схильні до повноти. А худорляві страждають від нестачі синіх променів, тому їм слід приймати ванни синього кольору. Якщо людина не сприймає синього кольору, це означає, що вона не задоволена особистим життям, людьми, що її оточують. Така людина метушлива. Діти, у яких низька успішність у школі, не сприймають синій колір. Синій одяг і сині меблі без інших кольорів викликають депресію.

Жовтий — це колір сонця. Люди, яким до вподоби цей колір, мають такі якості:

- честолюбство;
- потребують негайного підтвердження, що їх люблять, цінують, поважають;
- живуть з надією на краще — оптимісти;
- заздрісні.

Зелений — це найспокійніший колір, не має радості, смутку, емоцій. Він нічого не вимагає, нікуди не кличе. Це задоволення собою. Око і душа спочивають на ньому. Люди, які вибирають зелений колір, мають такі риси:

- впевненість і самовпевненість;
- бажання досягти успіху;
- вміння оцінити себе.

Світло-зелений — означає бажання встановлювати контакти, зустрічатися з іншими людьми, з чимось новим у житті.

Оранжевий — створює гарне самопочуття. Символізує теплоту і процвітання. Це колір тепла, вогню, волі й сили.

Фіолетовий — ТИМ ХТО вибирає його, характерна:

- схвилюваність, приховані таємниці;
- відсутність у житті надійності й цілеспрямо



ваності;

- імпульсивність, на них легко впливають інші люди;

- схильність до меланхолії.

Чим вищий рівень культури людини, тим менше цей колір їй подобається. До настання статевої зрілості фіолетовий колір вибирають 73 % дітей. Серед дітей, які мають вади в розумовому розвитку, 83 % віддають йому перевагу.

Сірий — межа між світлим і темним. Люди, яким до вподоби цей колір, — обережні і замкнуті. Їм властиві співчуття до інших, безпроблемні стосунки в колективі.

Білий — це початок, «чиста дошка», абсолютна свобода. Тому і плаття у нареченої біле, тому і білі квіти дарують лише двічі в житті: на весілля і на похорон (початок нового стану душі).

Чорний — межа, за якою зупиняється кольорове життя. Це стійка позиція протесту, агресивність, імпульсивність. Хто вибирає цей колір, той постає проти своєї долі, намагається бути сам її господарем, що часто призводить до трагічності.

Медитаційна вправа «Кольорове довкілля»

Візьміть у руки кольорову смужку, кілька секунд розглядайте її, а потім заплющте очі і в уяві збережіть цей колір, поступово поширте його в довкіллі.

— Кому вдалося уявити це?

— Кому частково це вдалося?

— Кому перешкоджали інші кольори? Які?

На початку важко відтворити в пам'яті певний колір. Перешкоджають інші кольори, частіше — чорний. Після 8—10 днів роботи з'являться певні результати. Чорнота відступає. -

Сприймати світ у кольорі — це радість для людини, це позитивні емоції, енергія сили, здоров'я та успіху.

Інформаційне повідомлення «Кольоровий тиждень»

Кожен день тижня має своє забарвлення.

- Понеділок — зелений,
- вівторок — червоний,
- середа — оранжевий,
- четвер — фіолетовий,
- п'ятниця — синій,
- субота — коричневий, чорний,
- неділя — жовтий.

Якщо ви знаєте, у який день народилися, той колір буде служити вам як оберіг. Щоб захистити себе від стороннього впливу, майте протягом дня на собі хоч ниточку того кольору, який сьогодні день. А ось порада астрологів. Якщо ви хочете уникнути неприємностей, то, лягаючи спати, уявіть, що ви огорнуті сяйвом кольору дня, у якому засинаєте, а над цим сяйвом — оболонка кольору наступного дня. Наприклад, у неділю ви в жовтому кокони із зеленою оболонкою. Спробуйте — і ви значно поповните власну енергетику.

інформаційне повідомлення «Кольори в нашому житті»

Колір має силу, вагу. Він може підвищувати або знижувати температуру в приміщенні. Чому? (Існують теплі і холодні кольори.)

Теплі кольори

Червоний (колір літа).

Жовтий (колір сонця) — легкий, сяючий, зігріваючий. Цей ефект теплоти найкраще виявляється, коли дивитися на світ через жовте скло, особливо в зимові похмурі дні. Око радіє, серце переповнюється захватом, душа співає, відчуває теплий подих.

Оранжевий (поєднання жовтого і червоного), тому зігріваюча сила більша від сили червоного і жовтого окремо взятих.

Холодні кольори

Синій (протипоказаний під час холоду).

Зелений (омолоджує як фізично, так і морально).

Бірюзовий (поєднання синього і зеленого, тому дуже холодний) слід використовувати у гарячих цехах.

Колір є основним чинником у будь-якій системі зцілення. Він необхідний для душі, як повітря для тіла.

Оздоровлення кольором

Колір можна ввести в тіло через їжу, воду, дихання, шкіру. Шкіра має властивість вбирати колір, якого не вистачає організму. Це може відбуватися так:

1. 10 хвилин хворий дивиться на певний колір.
2. Приймає ванни в кімнаті з кольоровими стінами.
3. Перебуває в кімнаті з кольоровими лампами.
4. Якщо можливо, оточує себе і в побуті, і на роботі певним кольором (шпалери тощо).

Червоний колір лікує нирки, легені, шлунок.

Синій — зменшує головний біль, безсоння, свербіж, зубний біль, кашель, опіки, запалення очей та інші запальні процеси. Чому? (Холодні тони, заспокійливий колір.)

Жовтий — зміцнює нерви (несе позитивні магнітні потоки), лікує нирки, очищає від шлаків печінку, допомагає працювати мозку. Відсталі і занедбані діти краще навчаються в приміщенні жовтого кольору.

Зелений — знижує тиск, стабілізує емоції (створює відчуття задоволеності). Допомагає при безсонні. Омолоджує. Лікує серце, печінку, дихальні шляхи — яхи.

Оранжевий — стимулює щитовидну залозу, зміцнює легені.

Фіолетовий — лікує хвороби кісток, струс мозку, хвороби черепа, пухлини.

З огляду на ці особливості кольорів лікарські таблетки мають певний колір. Заспокійливі таблетки — жовтого, апельсинового, тілесного кольору (але не червоного). Таблетки від безсоння — сіро-голубі, темно-вишневі. Таблетки від болю в шлунку — білі.

Експеримент

Діти впродовж 2 секунд дивляться на різнокольорові числа. Записують числа, які запам'ятали.

Підсумок: краще запам'ятовуються ті числа, які записані улюбленим кольором, що відповідає дню, у який проводиться вправа. Отже, напрошується висновок, що для кращого навчання бажано мати кольорові підручники. Якщо у дитини улюблений зелений колір, то й підручник нехай буде зелений (друкований зеленою фарбою). Поки що можна користуватися звичайними кольоровими закладками.

У школах західних країн більше прислухаються до подібних порад науковців. Тому колір

паперу, на якому пишуть, і пасти змінюють щомісяця. У школах Німеччини діти пишуть на зеленому, червоному папері чорною пастою. У школах США — на білому папері зеленою, синьою, чорною пастою; на червоному папері білою або ж зеленою пастою; на жовтому папері чорною пастою; на чорному папері жовтою пастою.