**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ЗАНЯТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва заняття** | **Зміст роботи** |
| **Розділ 1. Вступ до тренінгу (1 година)** |
| 1 | *«На старті»* | Знайомство та налагодження контакту ведучого та групи, зняття бар’єрів, створення атмосфери довіри і з`єднання групи. |
| **Розділ 2. Емоційний світ особистості обдарованого учня (2 години)** |
| 2 | *«У морі емоцій»* | Розширення заннь про почуття і емоції, розвиток здібності їх прийняття, навчання навичкам вираження особистісних емоцій і читання їх у інших людей. |
| **Розділ 3. Спілкування. Міжособистісна взаємодія (2 години)** |
| 3 | *«У світі людей»* | Підвищення комунікативної грамотності обдарованих учнів, навчання навичкам конструктивного спілкування, вміння слухати, висказувати свою точку зору, знаходити компромісне рішення, розуміння інших людей. |
| **Розділ 4. Творчі здібності. Креативність (2 години)** |
| 4 | *«Логіка мислення»* | Формування навичок та вмінь управління креативним процесом; усвідомлення і подолання бар’єрів прояву креативності. |
| **Розділ 5. Самопізнання та самореалізація. Гендерна самосвідомість ( 3 години)** |
| 5 | *«У глибинах душі»* | Створення умов для самопізнання, знайомство з особистісним внутрішнім світом та орієнтація у ньому. |
| 6 | *«Минуле, теперішнє, майбутнє»* | Створення умов для визначення своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнень. «Мій психологічний портрет». Психологічна характеристика: взаємодія з навколишнім світом; спосіб сприйняття інформації; спосіб прийняття рішення; тип планування життя. |
| 7 | *«Я+ТИ»* | Розвиток гендерної самосвідомості дівчат і юнаків; усвідомлення гендерних відмінностей. Використання принципу коливання особистісного стану. Психотехнічні вправи на розвиток конструктивності. |
| **Розділ 6. Саморегуляція (1 година)** |
| 8 | *«Саморегуляція»* | Саморегуляція та її компоненти.Аутогенне тренування. Музична релаксація.Використання кольору для саморегуляції особистості. |
| **Розділ 7. Заключне тренінгове заняття (1 година)** |
| 9 | *«Фінал»* | Підведення підсумків, закріплення досягнутих результатів, завершення групової роботи. |

**Всього: 12 тренінгових занять**

*ПРОГРАМА ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ*

*Розділ 1.Вступ до тренінгу*

ЗАНЯТТЯ №1 «НА СТАРТІ»

**Мета:** створити атмосферу довіри і з`єднання групи, зняти бар’єри.

1. Вправа «Ми схожі»

**Мета:** знайомство учасників друг з другом, підвищення довіри один до одного.

*Тривалість вправи – 10 хв.*

*Лунає легка музика.*

Учасники тренінгу хаотично ходять по кімнаті і говорять кожному, хто йде назустріч дві фрази, які починаються зі слів:

* Ти схожий на мене тим, що … - Ти відрізняєшся від мене тим, що …

По закінченню проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко і що було важко зробити, які були відкриття. У висновках робимо заключення, що ми всі схожі між собою і в той же час різні, але ми маємо право на ці відмінності і ніхто не може заставити нас бути іншими.

2. «Емоційна діагностика»

**Мета:** діагностика стану учасників тренінгу. Прослідкувати динаміку змін емоційного стану учнів.

**Необхідний матеріал:** малюнок чоловічка, набір олівців або фломастерів, які відповідають люшерівським кольорам.

*Тривалість вправи – 15 хв.*

**Інструкція:** ми знаємо, що кожен колір несе в собі якийсь стан, настрій, закрийте очі, відчуйте свої кольори, якого кольору ваша голова, тіло, руки, ноги, запам’ятайте ці кольори. Зараз я роздам вам намальованих чоловічків і набори олівців, а ви розмалюєте одного з них, у відповідності до тих кольорів, які почували у собі. Після виконання завдання кожен представляє свій малюнок, називаючи свій колір настрою.

3.Психологічна гра «Місток»

**Мета:** тренування взаєморозуміння учнів.

*Тривалість вправи - 15 хв.*

**Хід виконання гри:** проводимо на підлозі дві паралельні лінії на відстані 30 см. Це міст, під ним далеко внизу – швидка гірська річка. Назустріч одна одній на міст ступають по одній людині. Не користуючись мовою, необхідно зрозуміти один одного, що вам потрібно розійтися і, не наступивши при цьому на лінію, пройти кожному у своєму напрямку. Наступити на лінію – значить зірватися вниз.

Працюють діти парами зі зміною партнерів.Відповідають на запитання: «З ким у грі почувалися надійно і впевнено?»

У грі яскраво виявляється спрямованість взаємин. Високо цінується бажання й уміння безкорисно допомагати іншим.

4. Вправа «Спасибі за приємне заняття»

**Інструкція:** будь ласка, встаньте в загальне коло. Я хочу запропонувати вам участь у невеликій церемонії, яка допоможе нам виразити дружні почуття один до одного. Гра проходить таким чином: один з вас стає в центр кола, другий підходить до нього, потискає руку і каже «Спасибі за приємне заняття!» Обидва стають в центрі, тримаючи один одного за руку, потім підходить третій учасник, бере за вільну руку чи першого, чи другого учасника, тисне її і каже «Спасибі за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Усі тримають один одного за руку. Коли до нашої групи приєднується останній учасник, замикаємо коло і завершуємо церемонію міцним потисканням рук.

*Розділ 2. Емоційний світ особистості обдарованого учня*

ЗАНЯТТЯ № 2 «В МОРІ ЕМОЦІЙ»

**Мета:** створення позитивного емоційного настрою; зниження емоційного напруження; формування поняття про емоції та їх види; навчитися розрізняти емоційний стан людини.

1. Гра «Зустріч давніх друзів»

**Мета:** нормалізувати емоційне самопочуття кожного учасника тренінгу.

*Тривалість: 5 хв.*

**Інструкція:** Зараз кожен розповість, як пройшов тиждень і що він хоче побажати собі та присутнім на сьогоднішній день (кілька речень).

2. Наші очікування (вправа «Дерево очікувань»).

*Тривалість: 5 хв.*

3. Інформаційне повідомлення «Емоції. 10 фундаментальних емоцій» *(10 хв.)* **Емоції** (від фр.еmоtion – хвилювання, збудження) – складний стан організму, що припускає тілесні зміни розширеного характеру – в диханні, пульсі, залозо-виділеннях, і на ментальному рівні, стан збудження чи хвилювання, що позначається сильним почуттями, і зазвичай імпульсом щодо певної форми поведінки.

|  |
| --- |
| **ЕМОЦІЇ** |
| ПОЗИТИВНІ | НЕГАТИВНІ |
| Задоволення, радість, захват, замилування, самовдоволення, упевненість, задоволеність собою, повага, довіра, симпатія, ніжність, любов, подяка, полегшення, безпека, каяття | Горе (скорбота), невдоволення, туга, сум, нудьга, розпач, засмучення, тривога, страх, жах, жалість, жаль, розчарування, ревнощі, образа, гнів, презирство, обурення, гордість, ворожість, заздрість, сумнів, розгубленість |

**10 фундаментальних емоцій**: цікавість, радість, здивування, гнів, горе, огида, відраза, страх, сором, вина.

Перегляд портретів людей і визначення емоційного стану *(5 хв.)*

4. Вправа «Імена» почуттів»

**Мета:** актуалізація знань про емоції та емоційні стани людини.

*Тривалість: 15 хв.*

**Інструкція:** Кожний учасник записує стільки «імен» почуттів, скільки зможе. Учасник, який записав найбільшу кількість, зачитує, а тренер фіксує слова на дошці. Потім підраховується кількість збігів слів у інших учасників. Актуалізуються найвідоміші емоції та емоційні стани, пояснюється різниця між емоціями та емоційним станом.Учасники заповнюють таблицю тих почуттів, що характерні для них узагалі, і тих, які вони переживають зараз. У першій колонці записують «імена почуттів». Потім вибирають клітинку, яка відповідає місцю, де почуття виникає, у клітинки ставлять хрестики. Можна за 5-10-бальною шкалою оцінити інтенсивність почуття. Учасникам пропонується з`ясувати, як довколишні розуміють наші почуття.

5. Ауторелаксація «Слухаємо себе»

*Тривалість: 5 хв.*

**Інструкція:** впродовж 1-2 хвилин учасники розслабляються і «слухають» себе, після чого зображують свій настрій.

6. Етюд «Усмішка по колу».

**ЗАНЯТТЯ № 3**

**Мета:** розширити знання обдарованих учнів про почуття та емоції.

1. Вправа «Називаємо почуття»

**Мета:** створити позитивний настрій, дослідити емоційний досвід групи.

**Форма проведення:** загальногруповий «мозковий штурм».

*Тривалість вправи: до 7 хв.*

**Обладнання:** ватман, маркери.

**Інструкція:** Давайте перевіримо, хто зможе назвати більше слів, які позначають різні емоції. По черзі називаємо слова і я буду записувати їх на ватмані.

**Інформація для тренера:** по ходу роботи в цей список можна вносити нові слова – це словник, який відображає емоційний досвід групи.

**Обговорення:** «Яке з названих почуттів тобі подобається більше інших?», «Яке саме неприємне почуття?», «Яке з названих почуттів тобі знайоме більше(меньше) всього?»

2. Комунікативна гра «Покажи почуття»

**Мета**: навчити навичкам вираження емоцій і читання їх у інших людей; розвиток здібності прийняття емоційних станів.

*Тривалість гри: 15 хв.*

**Інструкція:** вам відомо, що рух мязів обличчя, що виражають внутрішній стан, називають мімікою. Міміка – важливий елемент спілкування. Зараз кожен з вас одержить завдання зобразити мімікою дві емоції:

*- гнів, чекання; - страх, іронія; - подив, святкування; - радість, обурення; - спокій, стримане* *роздратування …*

* Першу з зазначених емоцій ви демонструєте усім для відгадування («Чи легко зрозуміти один одного без слів?»);
* Розділимося на пари і побудемо по черзі «дзеркалом», зображуючи другу задану емоцію. ( Обговоримо наші труднощі).

3. Психогімнастика «Тренуємо емоції»

**Мета:** розвиток вміння відчувати настрій і співчувати іншим.

*Тривалість: 10 хв.*

**Інструкція:** зараз кожен із нас буде виступати в ролі актора. Для цього вам треба взяти картку і зобразити сценічний образ у центрі нашого кола. На підготовку – 2 хв.

* Насупитися, як (осіння хмара; розсерджена дитина; зла чарівниця);
* Усміхнутися, як (кіт на сонце; саме сонце; хитра лисиця; ніби ти побачив чудо);
* Посердитися, як (два барана на мосту; дитина, в якої забрали іграшку);
* Злякатися, як (заєць, що побачив вовка; кошеня, на якого гавкає собака);
* Втомитися, як (батько після роботи; людина, що підняла важкий вантаж);
* Відпочити, як (турист, який зняв важкий рюкзак; втомлений воїн після перемоги).

**Обговорення:** Яку емоцію було складно показати? Яка емоція вам сподобалась? Яка ні?

4. Перегляд психологічних картинок і визначення емоційного стану людей (фотоальбом «Наодинці з усіма»).

5. Вправа «Аплодисменти по колу»

**Інструкція:** ми добре сьогодні попрацювали, і мені хочеться запропонувати вам гру, у ході якої аплодисменти спочатку лунають тихо, а потім все сильніше.

Тренер починає тихенько плескати в долоні, поступово підходить до одного з учасників, потім цей учасник вибирає слідуючого і вони починають аплодувати третьому, останньому учаснику аплодує уся група.

6**. Підбиття підсумків заняття.**

Згадайте сьогоднішню роботу в групі і продовжіть фрази: - Я зрозумів, що… Мене здивувало… -Я відчув… -Думаю… - Сьогодні мене дратувало … -Мені дуже сподобалося…

*Розділ 3. Спілкування. Міжособистісна взаємодія*

**ЗАНЯТТЯ № 4 «У СВІТІ ЛЮДЕЙ»**

**Мета:** навчити обдарованих учнів навичкам конструктивного спілкування; розвивати вміння відстоювати свою точку зору.

1. Вправа «Прогноз погоди»

**Мета:** зняття емоційної напруги, створення настрою.

*Тривалість вправи: 10 хв.*

**Інструкція:** візьміть аркуш паперу і олівець та намалюйте малюнок, який буде відображати ваш настрій. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» чи «штормове попередження», а може навпаки, для вас вже світить яскраве сонце.

Після того, як всі намалюють, відбувається обмін враженнями, кожен розповідає про те, що він відчував, коли відображував свій настрій. Тренер задає питання: «Який настрій зараз?», «Що змінилося?»

2. Рольова гра «Рекламний ролик»

**Мета**: розвивати вміння спостерігати і передавати свої спостереження, не оцінюючи їх; вміння слухати. Навчитися розуміти інших людей. Підвищити комунікативну грамотність.

*Тривалість вправи: 20 хв*.

**Інструкція:** усім нам добре відомо, що таке реклама. Кожен день ми бачимо рекламу на екранах наших телевізорів. Пропоную уявити, що кожен з нас створює свій особистий ролик. Наша задача - представити об’єкт нашої реклами так, щоб підкреслити найкращі сторони, зацікавити ним. Все – як в звичайній діяльності рекламної служби. Але існує один маленький нюанс – об’єктом нашої реклами є …учасники нашої групи. Кожен з вас витягне карточку, на якій написано ім`я одного з учасників. Може статися, що вам випаде карточка з вашим ім`ям, тоді ви прорекламуєте самого себе. В нашій рекламі буде діяти ще одна умова: ви не повинні називати ім`я людини, яку рекламуєте. У рекламному ролику повинні бути відображені найважливіші характеристики. Кожен ролик повинен займати не більше 1 хвилини. Після цього група буде відгадувати, хто з її учасників був представлений в цій рекламі. При необхідності можете використовувати різні предмети, які знаходяться в цій кімнаті і просити учасників про допомогу. Час на підготовку – 7 хвилин.

Після закінчення вправи – обговорення: «Що найбільше сподобалось?», «Чи легко було виконувати це завдання?», «Що викликало труднощі?»

3. Аутогенне тренування «Політ птаха»

**Мета:** розвивати вміння розслаблятися, створення психічного комфорту.

*Звучить музика «Спів птахів»*

4. На завершення заняття учасники групи сідають у коло і обмінюються власними враженнями (рефлексія власних відчуттів та самооцінювання емоційного стану).

ЗАНЯТТЯ №5

**Мета:** познайомити учасників з видами спілкування і навчити їхприйомам активного слухання; формувати у обдарованих учнів навички безоцінного спілкування.

1. Гра-розминка «Емоція по колу»

**Мета:** створення позитивного настрою; закріпити розпізнавання емоцій.

*Тривалість: 10 хв.*

**Інструкція:** учасники тренінгу за допомогою міміки по черзі зображають якусь емоцію, інший стан, решта по черзі повторюють її. Гра закінчується, коли всі учасники передадуть свої емоції.

**Питання для обговорення:** - Чи легко було показувати і передавати власну емоцію? – Чи важко було відображати чужі емоції? – Що ви відчули, коли передавали позитивну емоцію? – А що – передаючи негативну або нейтральну?

2.Інформаційне повідомлення «Слухати – розуміти» *(10 хв.)*

 Одна розумна людина помітила: «Розмова – це змагання, в якому першого, хто затримав подих, оголошують гарним співрозмовником». Під час спілкування між людьми відбувається досить складний процес порозуміння. Серед інших факторів *невміння слухати* часто стає основною причиною неефективного спілкування, непорозуміння і навіть конфліктів. А хіба це складно – слухати? Здається, для цього досить просто помовчати, поки говорить співрозмовник. Справа в тому, що рівень нашої уваги нестабільний, він коливається. Побічні думки спотворюють зміст повідомлення. Наш емоційний стан теж відволікає увагу від того, про що говорить співрозмовник, і ми «відключаємося» або подумки готуємо гідну відповідь, пропускаючи багато важливої інформації. Уміння слухати є найважливішою умовою ефективного спілкування. *Активне слухання* – це не просто мовчання, це активна діяльність, своєрідна робота, якій передують бажання почути, інтерес до співрозмовника.

3.Вправа «Згода, незгода, оцінка»

**Мета:** показати та засвоїти механізми створення ефективної комунікації.

*Тривалість: 15 хв.*

**Інструкція**: учасники об’єднуються в три групи. Кожній групі дається картка з варіантом завдання:

* Складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких ви висловлюєте згоду.
* Складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких ви висловлюєте незгоду.
* Складіть перелік слів і фраз, за допомогою яких ви висловлюєте оцінку дій або вчинків іншої людини.

На виконання дається 5 хвилин. Після цього кожна група демонструє результати своєї роботи. Після обговорення на плакаті записуються ті фрази, які можна використовувати під час ефективного спілкування. На екрані за допомогою мультимедійної дошки демонструються висловлення згоди і незгоди людини з думкою іншого:

**ПАМ`ЯТАЙ! Висловити згоду тобі допоможуть такі фрази:**

* Це не викликає заперечень (сумніву)…
* Я готовий з цим погодитися ….
* Мені близькі ці думки …
* Я поділяю (підтримую) точку зору (думку) …
* Я теж хотів це (про це) сказати …
* Моя точка зору (позиція) цілком збігається …
* Ніхто і не заперечує …

**Ти не скривдиш іншого, якщо вираження своєї незгоди почнеш зі слів:**

* Мені так не здається …
* Я думаю по-іншому (навпаки) ….
* Я дотримуюсь іншої думки …
* У мене інша (протилежна) точка зору …
* Я дозволю собі не погодитися з вами …
* На жаль, не можу погодитися з вами …
* Мені хотілося б висловити свою незгоду …

4. Психогімнастика «Атоми і молекули»

*Тривалість: 5 хв.*

**Інструкція:** Давайте зараз порухаємося, як атоми. Всі ви знаєте, що атоми рухаються в будь-якому напрямку і з будь-якою швидкістю, це так званий броунівський рух. За моєю командою всі об’єднуються в «молекули», в кожній з яких стільки атомів, скільки я назву (спочатку об’єднуємо учнів у пари, трійки, п’ятірки для того, щоб процес поділу на підгрупи був більш спонтанним).

5. Вправа «Стереотипні окуляри»

**Мета:** закріплення вміння ефективної комунікації; поважати точку зору іншого та його особистість.

*Тривалість: 5 хв.*

**Інструкція:** між двома учасниками розташовують аркуш паперу формату А4 із зображенням цифри «6» так, щоб один з них бачив лише цифру «9», а другий – «6». Вони розігрують діалог із приводу того, що вони бачать, намагаючись переконати партнера у своїй правоті.

**Коментар психолога:** небажання зрозуміти іншого, упевненість, що ваша думка єдино правильна, невміння зняти свої «стереотипні окуляри» - найкоротший шлях до непорозуміння, а часто і до виникнення конфлікту. Отже, якщо ви прагнете до продуктивного спілкування, необхідно вести себе так, щоб не ображати партнера, поважати точку зору іншого та його особистість, індивідуальні особливості, захоплення тощо. Таке спілкування називається толерантним.Давайте по черзі будемо називати риси толерантної особистості, які найбільш характерні для вас.

6**. Підбиття підсумків**. Учасники продовжують речення:

* Сьогодні на занятті я робив(ла)….
* Під час заняття я відчував(ла)…
* Сьогодні я довідався(лась)…
* Надалі я буду застосовувати (користуватися)…

 *Розділ 4.Творчі здібності. Креативність*

ЗАНЯТТЯ № 6 «ЛОГІКА МИСЛЕННЯ»

**Мета:** усвідомлення креативності у собі та її розвиток.

1. Вправа «Комплімент»

**Мета**: створення позитивного настрою, зняття напруги.

*Тривалість – 5 хв.*

**Інструкція:** сидячи в колі, усі беруться за руки. Дивлячись в очі сусіду, треба сказати йому кілька добрих слів, за щось похвалити. Інший киває головою і говорить: «Спасибі, мені дуже приємно!» Потім він дарує комплімент своєму сусідові, вправа проводиться по колу.

2.Вправа «Синквейн»

**Мета:** активізація пізнавальної, креативної активності учасників.

*Тривалість: 15 хв.*

**Інструкція:** слово «синквейн» походить від французького слова «п’ять» і означає «вірш, який складається з п’яти частин». В кожному рядку задається набір слів, який необхідно відобразити у вірші.

* 1 рядок – головне слово, тема синквейна;
* 2 рядок – два прикметника;
* 3 рядок – три дієслова;
* 4 рядок – вислів, який несе суть;
* 5 рядок – резюме, висновок, одне слово, іменник.

**Наприклад,** синквейн на тему «Канікули»

Канікули/ Літні, зимові/ Відпочивати, гуляти, байдикувати/ Період, вільний від навчання/ Перерва

Підготувати синквейн до слів: кішка, держава, юнак, вода, праця, емоції, я, літера, дівчина, слово, зупинка, тиша, кімната, школа, олівець *(на підготовку* *5 хв.)*

**Обговорення:** - Чий синквейн вам сподобався найбільше? – Що було складно? – Чи можна на будь-яку тему придумати синквейн?

3. Психогімнастика «Швидкі перетворення»

**Мета:** за допомогою метода креативного руху діти мають можливість виразити свої фантазії.

*Тривалість – 5 хв.*

**Інструкція**: зараз пролунає музика, і ви почнете ходити, коли музика зупиниться, ви теж повинні зупинитися. У цей момент я скажу вам, кого ви повинні зобразити. (Включаємо музику і зупиняємо її приблизно через 1 хв.) Тепер ви повинні перетворитися на *веселого танцюриста.* (Знову включаємо музику на 30 сек.) Тепер всі – *роботи,* встаньте парами і покажіть один одному, що ви роботи. (Знову лунає музика – 30 сек.) Інші перетворення: *сумний клоун, стомлений бігун, всміхнений манекен, боксер перед поєдинком, Баба-Яга.*

4. Психологічна гра «Аргументи»

**Мета:** мобілізуємо відчуття учасників і активізуємо емоційний, інтелектуальний потенціал.

*Тривалість – 15 хв.*

**Інструкція:** виберіть собі пару. Зараз ви повинні сперечатися один з одним. Сперечатися можна про що завгодно. Я пропоную вам як зразок просту пропозицію: « Що краще: червоне або блакитне?» Тепер один з вас повинен буде захищати думку, що більше аргументів на підтримку тієї точки зору, яку він захищає. Висувайте свої аргументи по черзі, при цьому робити це треба щонайшвидше і якомога переконливіше.

**Набори пропозицій:** - Що краще: бути дитиною або дорослим? – Що людям потрібніше: робота або вільний час? – Що важливіше знати: математику або рідну мову? – Який транспорт виявиться перспективнішим: залізниця або літак?

**Обговорення:** - Чи легко було сперечатися? – Що вам допомогло в суперечці? – Краще домовлятися або сперечатися?

5. Вправа «Спасибі за приємне заняття» (звучить легка музика).

**ЗАНЯТТЯ № 7**

**Мета:** дослідити легкість, гнучкість, оригінальність мислення; розвивати творчі здібності.

1. Вправа «Хто більше?»

**Мета:** загальна активізація; діагностика дивергентної продуктивності.

*Тривалість: 5 хв.*

**Інструкція:** напишіть слова, які містять вказану літеру (наприклад «о»); перелічіть якомога більше способів використання предмета (наприклад, консервної банки).

2. Інформаційне повідомлення *(10 хв.)*

 Креативність, або творча здібність, стала об’єктом детального дослідження ще із середини 60-х років минулого століття, коли американський психолог Дж. Гілфорд запропонував кубічну модель структури інтелекту, виявив існування двох принципово відмінних типів мислительних операцій: *конвергенції і* *дивергенції.* Конвергентне мислення (сходження) реалізується тоді, коли необхідно знайти з множини умов лише одне правильне рішення; дивергентне мислення (розходження) – це тип мислення, яке відбувається в різних напрямах, припускає варіації шляхів розв’язання проблеми. Вчений-психолог Е.Торренс виділив такі основні параметри креативності:

* легкість мислення, яка оцінюється швидкістю виконання тестових завдань;
* гнучкість мислення, що оцінюється як кількість переключень з одного класу об’єктів на інший під час відповідей;
* оригінальність, яка оцінюється як мінімальна частота даної відповіді щодо однорідної групи.

 Дослідження Е.Торренса і Дж.Гілфорда виявили залежність між рівнями інтелекту і креативності. Було встановлено, що чим вищий інтелект, тим більша імовірність того, що в особи будуть високі показники креативності.

3. Тест «Словесні тріади» (автори - В.Меде і К.Піорковський)

*Тривалість: 7хв.*

**Інструкція:** після сигналу «Увага» я назву і напишу на дошці три слова. Ваше завдання – якомога швидше написати найбільшу кількість осмислених речень так, щоб до кожного входили ці три слова в будь-якій послідовності. Кожне речення потрібно писати з нового рядка. Коли я дам команду «Припинити», вам необхідно буде зупинитися і перегорнути аркуш паперу.Час виконання – 5 хвилин. Набір слів: *дощ, поле, земля.*

**Аналіз результатів**: кожне речення оцінюється за п’ятибальною шкалою:

* 5 балів – оригінальна комбінація слів;
* 4 бали – правильне, логічне поєднання слів;
* 3 бали – допустиме поєднання;
* 2 бали – два слова пов’язані, а третє ні;
* 1 бал – беззмістовне поєднання слів.

Показники зводяться до підсумкового коефіцієнта творчого мислення, який дорівнює сумі проставлених балів, поділеній на кількість речень, написаних за п’ять хвилин.

4.Вправа «Два замки»

**Мета:** розвиток креативності; уміння працювати у групі.

*Тривалість: 20 хв.*

**Інструкція:** група об’єднується у дві команди. Кожна команда одержує по два незавершені малюнки замка. Учасники кожної команди повинні домалювати замки, підготувати питання для другої групи і також підготуватися відповідати на запитання, наприклад: - Придумайте назву замка. – Хто мешкає в них? – Яка пора року; час доби? – Яка погода? – В якій країні розташовано ці замки? Після презентацій, вивісити малюнки на дошку.

5.**Підбиття підсумку заняття.** Опис власних почуттів, що виникли в ході заняття, і висловлювання власних висновків.

*Розділ 5. Самопізнання та самореалізація. Гендерна самосвідомість обдарованих учнів*

ЗАНЯТТЯ № 8 «У ГЛИБИНАХ ДУШІ»

 **Мета**: створення умов для самопізнання та самореалізації у обдарованих учнів.

1. Вправа «Чарівна рука»

**Мета**: відпрацювання вміння аналізувати індивідуальні особливості особистості та особливості інших.

*Тривалість вправи – 10 хв.*

**Інструкція:** кожен учасник групи на аркуші паперу зверху пише своє ім`я, потім обводить свою руку олівцем. На кожному пальці пропонуємо написати назву якості, яка характеризує учасника, можна розмалювати пальці в різні кольори. Потім «долоньки» передаються по колу і учасники між пальцями пишуть інші якості, які належать тому, чия долонька.

**Обговорення:** - Що нового ти дізнався про себе? (Акцент при обговоренні ставиться на тому, що є доля правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як сприймають нас інші.)

2. Рольова гра «Незвичайна лавка»

**Мета:** зосередитися на уявленні про себе, своїх здібностях.

*Тривалість вправи – 20 хв.*

**Інструкція:** я хочу запропонувати вам вправу, яка надасть можливість поглянути на самих себе. Сідайте зручніше. Декілька раз глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. «Уявіть собі, що ви йдете по вузенькій доріжці через ліс. Уявіть природу, погляньте довкола. Світло чи темно в лісі? Що ви чуєте? Які запахи ви відчуваєте? Раптово доріжка звертає і виводить вас до якогось старого будинку. Вам цікаво, і ви потрапляєте всередину. Там ви бачите посуд, коробки. Це – стара лавка, але незвичайна.Тепер уявіть, що я – продавець цієї лавки. Тут ви зможете придбати що-небудь, але не речі, а риси характеру, здібності – все, що побажаєте.Але існує ще одне правило: за кожну рису, бажання, ви повинні віддати свою рису, здібність. Обмін відбудеться, якщо хтось з групи захоче придбати вашу рису або здібність.

**Обговорення:** - Чи легко було розставатися зі своїми рисами або здібностями? – Ви задоволені обміном? – Що ви цінного придбали?

3. Психологічна гра «Пізнання інших»

**Мета:** розвиток комунікативних вмінь, довіри до світу та інших.

*Тривалість вправи: 5 хв.*

**Інструкція:** всі учасники стають в коло і за командою за три хвилини, спілкуючись між собою, знайомляться один з одним по-іншому, розповідаючи про свою «внутрішню» людину щонайменше трьом учасникам, знаходять спільні інтереси. Потім разом складаємо пам`ятку «Знаходьте час для …»

* Знаходьте час для роботи. Це – умова успіху!
* Знаходьте час для роздумів. Це – джерело сили!
* Знаходьте час для гри. Це – секрет молодості!
* Знаходьте час для читання. Це – основа знань!
* Знаходьте час для дружби. Це – умова щастя!
* Знаходьте час для мрії. Це – шлях до зірок!
* Знаходьте час для любові. Це – істинна радість життя!
* Знаходьте час для веселощів. Це – музика душі!

4. Рефлексія

- Що найбільше сподобалося? – Мої очікування від заняття …

5. Домашнє завдання.

Виконання вправ на релаксацію.

ЗАНЯТТЯ № 9 «МИНУЛЕ, ТЕПЕРІШНЄ, МАЙБУТНЄ»

**Мета:** створення умов для визначення своєї життєвої перспективи, життєвих цілей, шляхів і способів їх досягнень.

1. Вправа «Привітання»

**Мета:** зняття емоційної напруги, створення настрою.

*Тривалість: 5 хв.*

Лунає легка музика (Бах, прелюдія №8). Вітання учасників групи один з одним невербально, за допомогою міміки.

2.Вправа «Моє життєве коло»

**Мета:** визначити розподіл часу та ефективність взаємодії з навколишнім світом.

*Тривалість вправи – 20 хв.*

**Інструкція:**

* **Етап №1 «Як є?»** Намалювати коло і розподілити місце в ньому відповідно до того, скільки часу займають: особисте життя, спілкування з друзями, навчання, культурне дозвілля, відпочинок, хобі.
* **Етап №2 «Як я хочу?»** Перегорнути аркуш і не заглядаючи в розписане коло, створити нове.
* **Етап №3 Самопізнання.** Поєднати ці два малюнки.

**Обговорення:** Секрет часу полягає в тому, що часу не буває багато чи мало, часу завжди достатньо, питання полягає в тому – яким чином, наскільки ефективно ми уміємо розпоряджатися власним часом.

* У кого життєве коло співпало? – У кого ні? – Як ви думаєте чому? – На ваш погляд, в чому полягає ефективність взаємодії з навколишнім світом?

3.Аутогенне тренування «Рожевий кущ» («Пастораль» Бізе, Соната до мажор (частина 3) Леклена)- *(див.додаток № 7).*

4. Тест – психологічний портрет за ключовими словами *(див.додаток № 6).*

**Мета:** виявлення свого психологічного типу; складання психологічного портрету.

5.**Підбиття підсумків**, обмін враженнями, самооцінка власного емоційного стану на різних етапах заняття.

6. **Домашнє завдання**. Написати лист самому собі: « Я зрозумів…»

ЗАНЯТТЯ № 10 «Я+ТИ»

**Мета:** розвиток гендерної самосвідомості обдарованих учнів, усвідомлення гендерних відмінностей.

1. Гра на володіння своїм тілом «Долоня в долоню»

**Мета:**зняття емоційної напруги, створення психологічного комфорту.

*Тривалість: 5хв.*

**Інструкція**: працюємо в парі, притискаємо долоньки й у такий спосіб рухаємося по кімнаті, не зважаючи на різні перешкоди.

2. Вправа «Міфи й правда про юнаків та дівчат»

**Мета**: ознайомити учнів з деякими гендерними відмінностями.

*Тривалість – 15 хв.*

**Інструкція:** зараз ми будемо працювати в групах, кожній групі надається декілька міфів, з якими треба погодитися чи не погодитися. Час на обговорення – 10 хв. (В кожній групі повинно бути однакова кількість юнаків і дівчат; всього в групі – 4 учасника).

**Міфи:**

* Дівчата більш слухняні, ніж хлопці. – Хлопці краще можуть оцінити складне становище й мислять більш логічно.
* Дівчата більш чутливі до атмосфери, у якій вони живуть, важче переносять біль і страждання. – Хлопці більше обдаровані в математиці.
* Дівчата вміють краще виразити свої думки. –У хлопців краща зорова пам'ять, а в дівчат – слухова.
* Хлопці краще орієнтуються в просторі. – Дівчатка менш активні.

Після обговорення, групи починають захист своїх міркувань.

3. Ауторелаксація «Веселка» *(звучить «Мелодія» Глюка)*

***Тривалість – 10 хв*.**

**Інструкція:** сідаємо у зручну позу, заплющуємо очі і впродовж 1-2 хвилин уявляємо собі веселку, чудову гру її кольорів і себе у спокійному, приємному стані, розслабленим, на відпочинку.

Після закінчення вправи обговорюємо, які почуття виникають під час її виконання, хто «бачив» ще щось незвичайне. Потім усі підіймаються, прогинаються і рухами рук над головою зображають дугу веселки (одночасно розминаючи м`язи).

4. Вправа «Згадування минулого – моделювання майбутнього»

**Мета:** стимуляція креативності особистості обдарованих учнів, розвиток конструктивної поведінки.

*Тривалість – 10 хв.*

**Інструкція:** давайте розділимося на 2 підгрупи. Завдання для 1 підгрупи – кожен з вас повинен пригадати і розказати, що ти робив учора з 7 до 8, з 8 до 9, з 9 до 10…. до засинання; завдання для 2 підгрупи – давайте придумаємо, що ти будеш робити завтра з 7 до 8, з 8 до 9… до моменту засинання. Тепер я пропоную вам помінятися завданням.

**Обговорення: -**  Що складніше: пригадувати минуле чи планувати майбутнє? - Як ви вважаєте: легше жити за особистим планом чи як вийде? – Ваша думка – хто частіше пригадує минуле: хлопці чи дівчата, а хто сміливіше йде в майбутнє?

***5.* Підведення підсумків (5 хв.):**

- Які знання ви отримали? – Як ви використаєте ці знання в особистому житті?

6.Пропонуємо зачитати свого листа « Я зрозумів …» (хто бажає)

- Чи легко було виконувати це завдання? – Які почуття переповнювали вас?

7. Етюд «Усмішка по колу»

**Інструкція:** усі беруться за руки і «передають усмішку по колу»: кожний учасник обертається до свого сусіда праворуч і , побажавши йому що-небудь добре і приємне, усміхається йому, той усміхається наступному сусідові. При цьому можна образно «ліпити усмішку» у долонях й обережно «передавати» її по колу, із рук у руки.

*Розділ 6. Саморегуляція*

ЗАНЯТТЯ № 11 «САМОРЕГУЛЯЦІЯ»

**Мета:** навчитися ефективно використовувати методи саморегуляції, які сприятимуть нормалізації психічного стану обдарованих дітей.

1. Вправа «Доброго дня, я дарую тобі…»

***Тривалість – 5 хв.***

**Інструкція:** усі встають у коло, пропонуємо учасникам привітатися одне з одним і по черзі побажати чогось приємного.

2. Релаксаційний комплекс «Дім моєї душі».

**Мета:** навчитися самостійно знімати з себе психічне напруження за допомогою аутогенного тренування і музичної релаксації.

*Тривалість – 20 хв.*

*Лунає музика:І.С.Бах Прелюдія №1 (2хв.30сек.), Ф.Шопен Прелюдія №4 (2хв.30 сек.)*

**Інструкція:** сядьте зручно, заплющте очі. Відчуйте ваші руки – вони відразу стануть теплими, м`якими. Плечі вільні. Зніміть напруженість з обличчя; у голові має з`явитися легка порожнеча. Дихання повільне… Світ згодом стає чарівним, і легкий туман огортає вас. Коли виникає розслаблення, ви перестаєте розуміти, де межі вашого тіла – ви ніби тут, і ніби вас немає. Уявіть: блакитний туман, як тепла вода, стелиться біля ваших ніг. Туман підіймається все вище і вище… ви розчиняєтесь у ньому. Немає тіла, немає меж. Ви зникли повністю і залишилися лише сонячні зайчики на поверхні цього блакитного океану – високо в небі. Ви розкинули руки – летите і дихаєте на повні груди. Як гарно навколо: горизонт, далекі гори, зелений ліс, величезний синій океан під вами… Можна здійнятися до хмар, вище них, розслабитися, лягти на хмаринку, відпочити. Можна літати або лежати на землі, насолоджуючись свободою. Знайдіть на землі місце, де вам добре. Для когось це лісова річка, галявина, де ростуть квіти. Хтось опиниться високо в горах, де прохолодний туман, де самотньо, де чисте і прохолодне повітря. Можливо, хтось забажає опинитися на скелі, з якої відкривається вид на море. І на тому місці, що ви вибрали, ви збудуєте дім. Поки що він існує у вашій уяві. Але контури його ви вже бачите. Яким він буде: великим чи маленьким? Які будуть стіни вашого дому? Що в ньому буде? Які будуть вікна – великі, легкі чи, може, то будуть маленькі, акуратні віконця? Якими будуть вхід, двері? Чи будуть на них замки? Яка кімната буде найулюбленішою у вашому домі? Спробуйте зараз усе це побачити. Уявіть собі кімнату, де ви працюєте, чи ту, де відпочиваєте. Що ви відчуваєте до всього того, що оточує вас? Погляньте навкруги, на свій дім: чи подобається він вам? Збережіть його в памяті! Це ваш світ. Ви – володар цього світу, його центр та його частина. А зараз постарайтеся не забути нічого з того, що ви бачили, і повільно «вертайтеся» назад.

*Лунає музика: Глюк «Мелодія» (2 хв.), Ф. Шопен Прелюдія №17(2 хв. 45сек.)*

3. Кольоротерапія «Усі кольори веселки»

**Перегляд презентації,** яку підготувала учениця 11 класуМелітопольської гімназії №10 Зюбрій Софія (займається розробкою науково-дослідницької роботи МАН з психології) **–** *(див.додаток № 8).*

4. **Обговорення:** саморегуляцію можна розглядати як сукупність послідовних дій, необхідних для досягнення результату, як здатність особистості створити програму діяльності і на цій основі керувати своїми діями та станом. Компоненти саморегуляції, які ми сьогодні використовували: аутогенне тренування, музична релаксація, кольоротерапія.

**-** Який метод саморегуляції вам подобається найбільше? – В який момент ви змогли повністю розслабитися? – Що ви самостійно використовуєте для зняття напруження, стомленості?

5. Етюд «Слухаємо себе»

**Інструкція:** впродовж 1-2 хв. Учасники розслабляються і «слухають» себе, після чого зображують свій настрій на колективному малюнку.

*Розділ 7. Заключне тренінгове заняття*

ЗАНЯТТЯ № 12 «ФІНАЛ»

**Мета:** закріплення отриманих результатів; розвиток здібності до об’єктивної оцінки ситуації; дослідити ефективність управління власним часом.

1.Вправа «Автопортрет»

***Тривалість –*** *15 хв.*

**Інструкція:** пропонуємо намалювати автопортрет (реалістичний, символічний, гумористичний) із відображенням у ньому своїх хобі.

Портрети вивішуються на дошці, учасники по черзі аналізують своє бачення кожного малюнка, відчуття, настрій, емоції, які він викликає, вгадують, кому він належить.

2.Саморегуляція «Дерево»

*Тривалість – 5 хв.*

**Інструкція**: учасники стаєть у коло на певній відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискає п’ятами на підлогу, руки стискує в кулаки. Тренер говорить, звертаючись до кожного: «Ти – могутнє дерево, у тебе сильне коріння, і ніяких вітрів ти не боїшся. У складних життєвих ситуаціях, коли на душі тяжко, хочеться плакати, - стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все вийде, і все буде добре».

3.Заповнення матриці Ейзенхауера.

**Мета**: провести самоаналіз ефективного управління власним часом, розвивати навички планування та самоуправління.

***Тривалість*** *– 20 хв.*

**Інструкція**: сплануйте свій робочий день та запишіть усі свої позиції у відповідні квадранти. Що ви зробили? Які завдання виконали? З ким зустрічалися? Скільки на це пішло часу? Розподіліть зроблене впродовж дня за 4 квандрантами матриці Ейзенхауера.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Термінові справи** | **Нетермінові справи** |
|  | І | ІІ |
| Важливі | ІІІ | ІV |
| Неважливі |  |  |

**Проводимо самоаналіз:**

**Квадрант №1** – якщо він непропорційно розрісся, це означає, що терміни і дати керують вами, а не ви своїм життям. У вас відсутній стратегічний підхід до планування власного часу.

**Квадрант №2** – Важливо, однак не терміново – чудова філософія! Якщо вам удалося так розподілити час, вас можна щиро привітати!

**Квадрант №3** – неважливо, однак терміново? Вас постійно відволікають несуттєві дріб’язки, короткострокові цілі, другорядні проблеми.

**Квадрант №4** – неважливі й нетермінові справи. Треба занятися раціональним плануванням власного часу.

**Обговорення**: - Чи легко розподілити власний час так, щоб все встигнути зробити? – Як ви плануєте свій власний час? – Чи завжди вам вистачає часу? – Що треба зробити, щоб все встигнути?

4.**Підбиття підсумків заняття**

- Що відчуваєте після проведення заняття? – Чи змінився ваш внутрішній стан? – Які у вас є побажання щодо проведення занять?