

Міністерство освіти і науки України

Модельна навчальна програма курсу «Психологія спілкування. 10-12
класи. Профільна середня освіта. Основний / Поглиблений рівень» для
закладів загальної середньої освіти
(авт. Теслюк П. В.)

«Рекомендовано Міністерством освіти і науки України»
(наказ Міністерства освіти і науки України від 24.12.2025 № 1702)

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Спілкування – це найважливіша категорія соціально-психологічної науки, оскільки всі сторони соціальних процесів, зокрема процес здобуття освіти, опосередковані спілкуванням. Явища спілкування породжують такі феномени, як сприйняття і розуміння учасниками освітнього процесу одне одного, лідерство і керівництво, згуртованість, конфліктність та багато інших, від яких в значній мірі залежить ефективність освітнього процесу.

Модельна навчальна програма «Психологія спілкування. 10-12 класи. Профільна середня освіта. Основний / Поглиблений рівень» (далі – Програма) розроблена на підставі Державного стандарту профільної середньої освіти (далі – Державний стандарт), затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 851 від 25 липня 2024 р., і реалізує засадничі принципи концепції «Нова українська школа» (2016 р.). Програма ґрунтується на визначених Державним стандартом ціннісних орієнтирах (пункт 4 Державного стандарту).

Програма реалізує компетентнісний потенціал, мету і завдання соціальної та здоров'язбережувальної і мовно-літературної освітніх галузей, визначені Державним стандартом, та призначена для викладання даного курсу у класах профільного циклу профільної середньої освіти.

Програма передбачає реалізацію частини вимог до обов'язкових результатів навчання у соціальній та здоров'язбережувальній (Додаток 16 Державного стандарту), а також у мовно-літературній (Додаток 2 Державного стандарту) освітніх галузях з урахуванням ключових компетентностей цих галузей. У поєднанні з модельними навчальними програмами «Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. 10-11 класи. Основний рівень», «Інтегрований курс соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі. 10-12 класи. Поглиблений рівень», «Інтегрований мовно-літературний курс. 10–12 клас. Основний рівень» вона забезпечує повне досягнення обов'язкових результатів навчання здобувачів/здобувачок профільної середньої освіти у соціальній та здоров'язбережувальній, а також у мовно-літературній освітніх галузях.

Програма є основою для створення навчальних програм як основного, так і поглибленого рівнів, із відповідною корекцією орієнтирів для оцінювання, змісту, обсягів навчального часу, способів формування компетентностей і рівня складності навчального матеріалу.

Курс «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» реалізується за умови його вибору учнівством і закладом освіти й може викладатися як у межах передбаченої кількості навчальних годин для вивчення обов'язкових освітніх компонентів за обраним профілем навчання, так і коштом навчальних годин для вибіркового освітніх компонентів, що фінансуються з державного бюджету. Курс представляє унікальний підхід до вивчення соціально-психологічних аспектів явища спілкування.

Мета курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» узгоджується з метою профільної середньої освіти, визначеною у Державному стандарті, зокрема з метою соціальної та здоров'язбережувальної освітньої галузі (розвиток особистості учнів та учениць, які здатні до самоусвідомлення, гармонійної соціальної й міжособистісної взаємодії) та мовно-літературної освітньої галузі (виховання особистостей, які шанують українську мову, вільно нею спілкуються в повсякденні, усвідомлюють її значення для особистісного розвитку, нашої культури й державності) і *полягає у формуванні у здобувачів/здобувачок освіти компетентностей, необхідних для їх ефективної, конструктивної й безконфліктної комунікації та взаємодії з іншими людьми.*

Завданнями курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» є:

- формування уявлення про спілкування як одну з найважливіших потреб людини та його роль у майбутній професійній діяльності;
- формування уявлення про комунікативний процес, роль ефективної комунікації у навчальній і професійній діяльності;
- набуття знань про засоби та форми вербальної і невербальної комунікації;
- набуття знань щодо причин виникнення міжособистісних конфліктів, можливих шляхів їх запобігання, засобів розв'язання конфліктів у професійній взаємодії та особистих стосунках;
- розвиток уміння налагоджувати безконфліктну взаємодію у навчальній і професійній діяльності;
- формування уявлення про роль адекватного сприймання партнера у процесі спілкування;
- формування уявлення про групову динаміку, особливості розвитку малої соціальної групи, реалізацію в ній лідерства і керівництва, роль групової згуртованості у розв'язанні навчальних і професійних завдань;
- розвиток здатності до налагодження партнерських стосунків з іншими учасниками освітнього процесу;
- розвиток здатності дотримуватися інформаційної гігієни, виявляти та розрізняти в усному повідомленні різні види маніпуляції, неправдиву інформацію і пропаганду.

В основу Програми покладено **принципи**:

- *дитиноцентричності та індивідуалізації* (врахування вікових особливостей психічного розвитку юнаків та дівчат, їх базових психологічних потреб, зокрема потреби у конструктивному спілкуванні);
- *цілісності* (орієнтація на досягнення цілісності освітнього процесу, спрямованість змісту, всіх форм і методів на особистісний розвиток здобувачів/здобувачок освіти та можливість отримати цілісне уявлення про явище спілкування);
- *неперервності, наступності, систематичності навчання*;

- *пріоритету рефлексивної діяльності* (обумовлює необхідність використання методик навчання, які задають активність, спрямовану на самопізнання і створюють максимальні умови для особистісного розвитку здобувачів/здобувачок освіти);
- *варіативності* змісту, засобів і методів навчання психології спілкування;
- *культуrowідповідності* (зорієнтованість на усвідомлення здобувачами/здобувачками освіти спілкування як соціально-психологічного явища, на висвітлення соціальних функцій спілкування).

Структура Програми. Модельна навчальна програма курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» складається з трьох частин: вступної, основної та прикінцевої. У вступній частині Програми зазначено мету, завдання курсу, а також принципи, що лежать в основі Програми, та шляхи її реалізації. В основній частині Програми подано назви розділів курсу, очікувані результати навчання із зазначенням індексу орієнтира для оцінювання обов'язкових результатів навчання здобувачів профільної середньої освіти, визначених у положеннях Державного стандарту, пропонований зміст навчального предмета та пропоновані види навчальної діяльності. У програмі представлено орієнтовну тематику видів навчальної діяльності, при цьому для педагогічних працівників / працівниць залишається можливість заміни та / або творчого формулювання запропонованих тем.

Основна частина Програми містить 5 розділів, а саме:

- ❖ Розділ I. Спілкування як соціально-психологічне явище.
- ❖ Розділ II. Психологічні особливості міжособистісної комунікації.
- ❖ Розділ III. Спілкування як сприймання людьми один одного.
- ❖ Розділ IV. Конфлікт як особливий вид взаємодії.
- ❖ Розділ V. Психологічні аспекти взаємодії в малій соціальній групі.

У прикінцевій частині Програми розкрито особливості викладання курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень», а також описано систему оцінювання результатів навчання та інструментарій до неї.

Особливості організації освітнього процесу. Пропонований зміст навчального курсу окреслює соціально-психологічні позиції, навколо яких має структуруватися вивчення психології спілкування, і визначає орієнтири для педагогів у доборі навчального матеріалу з даної дисципліни, а також – базові знання з соціальної психології, які здобувачі/здобувачки освіти мають опанувати для формування наскрізних умінь, визначених у положеннях Державного стандарту профільної середньої освіти, а саме:

- ❖ співпрацювати з іншими особами, що передбачає здатність обґрунтовувати переваги взаємодії під час спільної діяльності, підтримувати учасників групи, допомагати іншим і заохочувати їх до досягнення спільної мети;
- ❖ адекватно реагувати на конфліктні ситуації;

- ❖ налаштовувати себе на конструктивну комунікацію і продуктивну діяльність.

Програма ґрунтується на компетентнісному та діяльнісному підходах. Відтак, зміст навчання має опановуватися здобувачами/здобувачками освіти в активній формі, через різні види діяльності, що охоплюють сфери комунікації та соціальної перцепції (сприймання та пізнання людини людиною), пізнання себе через різноманітні форми взаємодії. Компетентнісний і діяльнісний підходи нерозривно пов'язані між собою: вектор діяльнісного підходу спрямований на організацію процесу навчання, компетентнісного – на досягнення певних результатів, формування компетентностей. Запропоновані у Програмі види навчальної діяльності орієнтують викладача курсу на планування освітньої діяльності учнів/учениць для опанування ними зазначеного змісту задля досягнення очікуваних результатів навчання як орієнтирів (показників) їх оцінювання.

Методичні поради щодо викладання курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» містяться у прикінцевій частині Програми.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Очікувані результати навчання	Пропонований зміст навчального предмета	Пропоновані види навчальної діяльності
Розділ І. Спілкування як соціально-психологічне явище		
Враховує психологічні закономірності спілкування у взаємодії з іншими людьми. [12 СЗО 3.3.1-1]; [12 СЗО 4.7.1-1]. Оптимально організовує міжособистісне та рольове спілкування. [12 СЗО 2.4.1-4]; [12 СЗО 4.7.1-1]. Володіє знаннями конструктивних способів взаємодії у випадку імперативного та маніпулятивного спілкування. [12 СЗО 4.3.1-3]; [12 МОВ 3.2.3-1]. Має здатність до психологічного аналізу ситуацій міжособистісної взаємодії. [12 СЗО 1.1.1-1]; [12 СЗО 3.3.1-1]; [12 МОВ 3.2.2-1]. Має здатність до надання психологічної самодопомоги при емоційній та соціальній ізоляції. [12 СЗО 1.3.1-3]; [12 СЗО 1.3.1-2 П]	Спілкування як одна з основних соціальних потреб людини. Спілкування як фактор соціальної успішності. Явища соціальної та емоційної ізоляції, їх причини та наслідки. Структура та види спілкування. Психологічні особливості міжособистісного і рольового спілкування. Імператив і маніпуляція у спілкуванні	Інтерактивна лекція (теми «Спілкування як вагомий фактор соціальної успішності сучасної людини», «Структура та види спілкування» тощо). Групова дискусія (теми «Як я спілкуюся з батьками і друзями», «Помилки у спілкуванні» тощо). Тестові дослідження: учні вивчають власні психологічні особливості за допомогою тестових методик (тест для підлітків «Чи вмієте ви спілкуватися?», методика оцінки агресивності у відносинах (А. Ассінгер), тест емоційного інтелекту (Н. Холл) та ін.). Виконання тематичних психомалюнків (Тематика малюнків: «Неіснуюча тварина», «Людина, яку я люблю», «Людина, яку я не люблю» та ін.). Психогімнастика (Тематика вправ: «Йти до школи, йти зі школи», «Привернути до себе увагу групи», «Показати своє ставлення до інших у класі» та ін.)
Розділ ІІ. Психологічні особливості міжособистісної комунікації		
Враховує психологічні особливості міжособистісної комунікації в особистій та діловій взаємодії. [12 СЗО 4.4.1-1]; [12 СЗО 4.4.1-1 П]; [12 МОВ 1.1.2-1]. Володіє знаннями основних феноменів міжособистісної комунікації. [12 МОВ 1.1.1-1]; [12 МОВ 1.1.1-1 П]; [12 МОВ 1.4.2-1]. Володіє знаннями щодо основних класифікацій видів інформації	Міжособистісна комунікація як структурний елемент спілкування. Основні класифікації видів інформації. Феномени міжособистісної комунікації: єдиний комунікативний простір, комунікативні бар'єри, міра щирості учасників комунікативного процесу.	Інтерактивна лекція (теми «Феномени міжособистісної комунікації, що впливають на успішність ділового та особистого спілкування», «Психологічні особливості вербальної та невербальної комунікації» тощо). Групова дискусія (теми «Як я розпізнаю неправду у взаємодії з іншими людьми», «У спілкуванні з якими людьми я відчуваю єдиний комунікативний простір» тощо). Тестові дослідження: учні вивчають власні психологічні

[12 МОВ 3.2.3-1]; [12 МОВ 3.2.3-1 П]. Має здатність до психологічного аналізу власних вербальних проявів та вербальних проявів іншої людини. [12 МОВ 1.4.1-1 П]; [12 МОВ 1.4.3-1]; [12 МОВ 1.7.2-1]. Має здатність до диференціювання тексту і підтексту висловлювання. [12 МОВ 1.4.3-1 П]. Враховує психологічний зміст різних форм невербальної комунікації в особистій та діловій взаємодії. [12 МОВ 1.6.1-2]; [12 МОВ 1.6.1-2 П]; [12 МОВ 1.7.1-1 П]. Оптимально забезпечує просторові аспекти комунікативного процесу. [12 МОВ 4.2.2-1]. Враховує правила і техніки конструктивної комунікації в особистій та діловій взаємодії. [12 МОВ 1.5.1-1 П]; [12 МОВ 1.5.2-1 П]; [12 МОВ 1.6.1-1]; [12 СЗО 4.4.1-1]; [12 СЗО 4.4.1-1 П]	Психологічні особливості вербальної комунікації. Психологічні особливості невербальної комунікації. Просторові зони комунікативного процесу. Правила і техніки конструктивної комунікації	особливості за допомогою тестових методик (тест на інтернет-залежність (К. Янг), тест для визначення мотивації досягнення (А. Мехраб'ян), тест на визначення рівня емоційної врівноваженості та ін.). Кооперативне навчання: учні співпрацюють у парах та малих групах, навчають одне одного. Рольова гра (теми: «Як я долаю непорозуміння у школі», «Як я шукаю спільну мову у стосунках з батьками» тощо). Психогімнастика (Тематика вправ: «Рукостискання по колу», «Дограти дію, яку розпочинає інша дитина», «Людина – дзеркало» та ін.)
Розділ III. Спілкування як сприймання людьми один одного		
Має здатність до об'єктивного сприймання іншої людини в процесі спілкування з нею. [12 СЗО 1.3.2-3]. Володіє знаннями щодо результатів психологічних досліджень об'єкта та суб'єкта соціальної перцепції. [12 МОВ 1.4.2-1]. Враховує психологічний механізм стереотипізації сприймання в процесі взаємодії з іншою людиною. [12 МОВ 1.7.1-1]. Знає такі психологічні особливості сприймання іншої людини, як помилка	Феномен соціальної перцепції як сприймання людини людиною в процесі спілкування. Об'єкт та суб'єкт соціальної перцепції. Психологічні механізми, що забезпечують сприймання іншої людини в процесі спілкування. Ефект ореолу в процесі сприймання іншої людини.	Інтерактивна лекція (теми «Психологічні закономірності сприймання людини людиною в процесі спілкування», «Явище каузальної атрибуції» тощо). Групова дискусія (теми «Як мене сприймають інші люди», «Чи справді зустрічають по одязині?» тощо). Тестові дослідження: учні вивчають власні психологічні особливості за допомогою тестових методик (методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер), тест на визначення рівня самооцінки та ін.).

привабливості, ефект ореолу, ефект первинності та ефект новизни. [12 МОВ 1.7.2-1]. Враховує психологічні особливості феномену каузальної атрибуції в процесі спілкування. [12 МОВ 3.2.3-1]; [12 МОВ 3.2.3-1 П]	Ефект первинності в процесі сприймання іншої людини. Ефект новизни в процесі сприймання іншої людини. Помилка привабливості в процесі сприймання іншої людини. Каузальна атрибуція	Кооперативне навчання: учні співпрацюють у парах та малих групах, навчають одне одного. Виконання тематичних психомалюнків (Тематика малюнків: «Як мене бачать люди, як я бачу сам себе», «Людина, яку я поважаю», «Моя майбутнє» та ін.). Рольова гра (теми: «Познайомитися на вечірці», «Я – на співбесіді» тощо). Психогімнастика (Тематика вправ: «Показати іншим, чому вони симпатичні чи несимпатичні», «Впізнати учня по волоссю, по руках», «Передати почуття по колу: що передали, що повернулося» та ін.).
Розділ IV. Конфлікт як особливий вид взаємодії		
Володіє знаннями щодо психологічних закономірностей конфлікту як особливого виду взаємодії. [12 СЗО 1.3.2-2]. Володіє знаннями щодо структури та типів соціально-психологічних конфліктів. [12 СЗО 4.7.1-2]. Має здатність до диференціювання зовнішньої і внутрішньої позицій сторін конфлікту. [12 СЗО 4.7.1-1 П]. Враховує можливі суб'єктивні викривлення об'єктивної ситуації конфлікту в процесі взаємодії. [12 СЗО 4.7.1-1 П]. Знає основні причини виникнення та можливості розв'язання конфліктів. [12 СЗО 1.3.2-1 П]. Має здатність до упередження конфліктних ситуацій на основі врахування інтересів партнера. [12 СЗО 1.3.2-1]. Рефлексує прояви внутрішньоособистісного конфлікту.	Визначення соціально-психологічного конфлікту. Типи конфліктів. Структура конфлікту. Позиція сторін конфлікту. Викривлення об'єктивної ситуації конфлікту в його суб'єктивному образі. Причини виникнення конфліктів. Можливості розв'язання конфліктів. Варіанти взаємодії в конфліктних ситуаціях. Техніки вирівнювання напруги у ситуації конфліктної взаємодії. Внутрішньоособистісний конфлікт	Інтерактивна лекція (теми «Психологічний зміст конфлікту як особливого виду взаємодії», «Причини виникнення та можливості розв'язання конфліктів» тощо). Групова дискусія (теми «Як я поведжу себе в конфлікті», «Чи конфліктна я людина?» тощо). Тестові дослідження: учні вивчають власні психологічні особливості за допомогою тестових методик (тест для визначення особливостей поведінки в конфлікті (К.Томас), методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки та ін.). Кооперативне навчання: учні співпрацюють у парах та малих групах, навчають одне одного. Виконання тематичних психомалюнків (Тематика малюнків: «Конфлікт», «Мій звичайний день» та ін.). Рольова гра (теми: «Конфлікт з батьками», «Конфлікт з учителем» тощо). Психогімнастика (Тематика вправ: «Передати пантомімою конфлікт, згоду, нерозуміння та

[12 СЗО 2.4.1-4]; [12 СЗО 3.3.1-1]; [12 СЗО 4.4.1-2]		ін.», «Уяви, що всі опинилися на безлюдному острові. Що ти робив би?» та ін.)
Розділ V. Психологічні аспекти взаємодії в малій соціальній групі		
Знає психологічні особливості спілкування в малій соціальній групі. [12 СЗО 4.1.1-2]. Знає психологічні характеристики великих та малих соціальних груп. [12 СЗО 4.7.1-1]. Враховує психологічні особливості таких внутрішньо групових динамічних процесів, як нормоутворення, феномен групового тиску (конформність), групова згуртованість, прийняття групового рішення, керівництво та лідерство. [12 СЗО 4.7.1-2 П]; [12 СЗО 4.7.1-3]. Має здатність до прояву лідерських якостей в малій соціальній групі. [12 СЗО 1.1.1-2 П]	Проблема групи в соціальній психології. Психологічні характеристики великих та малих соціальних груп. Поняття про групову динаміку, її процеси та механізми. Утворення та розвиток малої соціальної групи. Нормативна поведінка в групі. Проблема групової згуртованості. Лідерство і керівництво в малих групах	Інтерактивна лекція (теми «Групова динаміка, її процеси та механізми», «Психологічні закономірності нормативної поведінки в групі» тощо). Групова дискусія (теми «Чи хочу я бути лідером у групі?», «Я не згідний з думкою інших» тощо). Тестові дослідження: учні вивчають власні психологічні особливості за допомогою тестових методик (соціометричні дослідження різних модифікацій, методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер), тест «Мотивація успіху та страх невдачі» (А. Реан) та ін.). Кооперативне навчання: учні співпрацюють у парах та малих групах, навчають одне одного. Рольова гра (теми: «У класі з'явився новий учень», «Ухвалюємо спільне рішення» тощо). Психогімнастика (Тематика вправ: «Вручити подарунки, які принесуть радість даній людині», «Привернути до себе увагу групи», «Показати своє ставлення до інших у класі» та ін.)

ПРИКІНЦЕВА ЧАСТИНА

Викладання курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» має ґрунтуватися на гармонійному поєднанні класичної навчальної діяльності, в ході якої здобувачі/здобувачки освіти сприймають та запам'ятовують інформацію, презентовану вчителем, та рефлексивної діяльності, спрямованої на пізнання психологічних особливостей власної особистості. Останнє забезпечується такими видами навчальної роботи, як:

- інтерактивна лекція;
- обговорення та дискутування, коли учні/учениці обговорюють відкриті питання, зокрема проводять психологічний аналіз різних проблемних ситуацій спілкування, висловлюють версії, формулюють позиції, аргументують;
- тестові дослідження, в ході яких здобувачі/здобувачки освіти вивчають власні психологічні особливості за допомогою тестових методик;
- психогімнастика;
- рольова гра;
- виконання тематичних психомалюнків.

У процесі вивчення курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» пропонуються до використання такі тестові методики:

- Тест для підлітків «Чи вмієте ви спілкуватися?».
- Тест для визначення особливостей поведінки в конфлікті (К.Томас).
- Соціометричні дослідження різних модифікацій.
- Тест на інтернет-залежність (К. Янг).
- Методика оцінки агресивності у відносинах (А. Ассінгер).
- Методика дослідження локусу контролю (Дж. Роттер).
- Тест на визначення рівня емоційної врівноваженості.
- Тест на визначення рівня самооцінки.
- Тест «Мотивація успіху та страх невдачі» (А. Реан).
- Тест емоційного інтелекту (Н. Холл).
- Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю (Дж. Роттер).
- Особистісна шкала прояву тривоги (Дж. Тейлор).
- Торонтська шкала алекситимії.
- Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки.
- Методика Г. Айзенка EPQ.
- Тест для визначення мотивації досягнення (А. Мехрабіан) та інші.

Ефективною методикою рефлексивної діяльності здобувачів/здобувачок освіти під час вивчення курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» є психогімнастика, що відноситься до невербальних технік.

Основними функціями невербальних технік є зближення членів групи (учнів/учениць класу), взаємопізнання, зняття емоційної напруги, фізичних блоків тощо. Ці техніки є ефективним засобом оптимізації соціально-

перцептивної сфери особистості здобувачів освіти, оскільки увага при виконанні вправ спрямовується на «мову тіла».

Позитивною якістю психогімнастики є емоційна забарвленість взаємодії учнів/учениць та велика спонтанність, правдивість особистісних проявів.

Викладач курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» має підтримувати свободу способів самовираження здобувачів/здобувачок освіти, відповідно психогімнастика може мати характер спонтанної гри. Із почуттям свободи рухів пов'язана й свобода прояву емоцій та свобода внутрішнього світу дитини. Одна й та сама ситуація в психогімнастиці викликає різні, індивідуально неповторні реакції, кожна дитина поводиться відповідно до своїх особистісних властивостей.

Після «програвання» теми в психогімнастиці бажано, щоб учасники обмінювалися враженнями. Увагу слід зосередити на визначенні типових ліній поведінки, що характеризують особистість дитини. Особливо цікавими є ті тенденції поведінки, які дають про себе знати як на вербальному, так і на невербальному рівнях. Отриманий у процесі психогімнастики матеріал піддається обговоренню.

Існує кілька способів використання психогімнастики. Деякі вправи можна використати з метою розслаблення й створення невимушеної, вільної від зайвого самоконтролю обстановки у класі. Цьому сприятимуть такі вправи, як «Звернути на себе увагу», «Людина та її тінь», «Настрій», «Автопортрет» та ін. Психогімнастику можна застосовувати ще й тоді, коли необхідно прояснити взаємовідносини в класі, або ж коли в класі є небезпека домінування дезінтеграційних процесів. Можна запропонувати «виразити почуття» (невербально) тому з учнів, хто був «центром» емоційно напруженої ситуації. Це, як правило, психологічно допомагає дитині й чіткіше вимальовує психологічну обстановку в класі та сутність емоційного сприймання дітьми один одного.

Виконання психогімнастичних вправ здійснюється різними шляхами: можна дати тему одному учневі/учениці, а він/вона реалізує її самостійно або з чиеюсь допомогою. Тема може стосуватися цілої групи або ж окремих її членів.

Опишемо кілька психогімнастичних вправ.

1. *Подолання труднощів.* Учні/учениці класу по черзі зображають, як вони переборюють труднощі шкільного життя, які фігурально можна представити за допомогою ящика чи іншого предмета на вузькій стежці. Накреслюється стежка, якою йде дитина до певної мети й натикається на перепону. Група (клас) спостерігає, як кожен долає перепону.

2. *Заборонений плід.* Діти по черзі показують, як вони будуть поводити себе в ситуації, коли їхні бажання не збігаються із зовнішніми нормами поведінки. Роль «забороненого плоду» може бути надана будь-якому предметові, що якимось приваблює. «Заборонений плід» кладеться на стілець, що стоїть у центрі приміщення. Учень/учениця повинні підійти до стільця й вирішити, що він/вона зроблять із «забороненим плодом».

3. *«Скульптор»*. Діти роблять своє тіло «пластичним», наче глина, яка піддається ліпленню. Зміст «ліплення» може бути різним. Можна зобразити учня «на початку навчального року і зараз», або – «його минуле і майбутнє», «його внутрішній конфлікт» тощо.

4. *Мій клас*. При виконанні даної вправи можна змодельовати динаміку групового процесу у відповідності з розвитком емоційної близькості різних учнів класу.

Тематика психогімнастичних та пантомімічних вправ може бути такою:

1. Йти до школи, йти зі школи.
2. Вручити подарунки, які принесуть радість даній людині.
3. Мотивований біг («біжу в магазин», «біжу від грози» та ін.).
4. Привернути до себе увагу групи.
5. Людина та її тінь (виконується в парі).
6. Настрій.
7. Показати психологічний портрет значущих людей у житті.
8. Йти назустріч вітрові.
9. Йти до бажаної мети.
10. Йти так, щоб кого-небудь не розбудити.
11. Передати пантомімою конфлікт, згоду, незрозуміння та ін.
12. Біг: назад – так, щоб не впасти; вперед – так, щоб не наскочити на інших.
13. Зустріч з товаришем чи подругою, яких давно не бачили.
14. Рукоштовування по колу.
15. Дограти дію, яку розпочинає інша дитина.
16. Передати почуття по колу: що передали, що повернулося.
17. Людина – дзеркало.
18. Рух зі зміною темпу (ритму).
19. Скульптор – глина.
20. Виправдати позу.
21. Із заплющеними очима сісти на стілець.
22. Впізнати учня по волоссю, по руках.
23. Показати своє ставлення до інших у класі.
24. Показати іншим, чому вони симпатичні чи несимпатичні.
25. «Безлюдний острів»: уяви, що всі опинилися на безлюдному острові. Що ти робив би?
26. Якою твариною ти хотів би бути?
27. Бал-маскарад.
28. Що ти робив би, якби був добрим чи злим чарівником?

Тематичні психомалюнки під час вивчення курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» можуть застосовуватись у різних варіантах, а саме: сюжетний малюнок (відображення запропонованого вчителем сюжету); малюнок, який допомагає простежити динаміку групового процесу («Клас сьогодні», «Я і клас»); колективний малюнок, у створенні якого беруть участь всі учні/учениці класу, і який сприяє підвищенню його згуртованості, наприклад,

узагальнений портрет когось з учасників навчання; комплекс тематичних психомалюнків, який може складатися з наступних тем:

- ❖ Неіснуюча тварина.
- ❖ Людина, яку я люблю.
- ❖ Людина, яку я не люблю.
- ❖ Людина, яку я поважаю.
- ❖ Я – реальне, Я – ідеальне.
- ❖ Як мене бачать люди, як я бачу сам себе.
- ❖ Мій звичайний день.
- ❖ Мої бажання.
- ❖ Конфлікт.
- ❖ Моя мрія.
- ❖ Моє майбутнє.
- ❖ Сприймання щастя.

Тематика психомалюнків побудована не довільно, а таким чином, щоб допомогти здобувачам/здобувачкам освіти рефлексувати різноманітні аспекти психіки, пов'язані зі сферою спілкування з іншими людьми. Суб'єктивне психологічне значення, яким наповнюється для автора кожна тема, пропонується відобразити на папері, використовуючи для цього не лише форму, а й колір. В інструкції до виконання психомалюнків наголошується, що під час малювання слід уникати самокритики, самоконтролю і намагатися адекватно передати психологічне самовідчуття, яке виникає під впливом теми малюнка. Художня недосконалість малюнків у даному випадку не береться до уваги, а їх цінність полягає в тому, що вони відображають індивідуально-неповторні психологічні особливості здобувачів/здобувачок освіти.

Рольова гра в процесі вивчення курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» має розгортатися в дії без попередніх конкретних настанов стосовно її сюжету. Мінімізація інформації про те, «що робити», дає змогу учасникам гри діяти творчо у відповідності з внутрішніми програмами їхньої психіки. Важливе значення для діагностики психологічних особливостей учнів/учениць має те, як саме в умовах повної свободи вони структурують рольову ситуацію. Використання методу розігрування рольових ситуацій дозволяє спостерігати за здобувачами/здобувачками освіти не лише в міжособистісних взаєминах, а й у процесі виконання певної соціальної ролі. Відтак, матеріал рольової гри є надійною основою висновків щодо особистісних властивостей вихованців та їх впливу на процес спілкування з іншими людьми.

Оцінювання результатів навчальних досягнень за курсом «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» здійснюється відповідно до критеріїв, затверджених наказом МОН України № 1093 від 02.08.2024 «Про затвердження рекомендацій щодо оцінювання результатів навчання».

У ході оцінювання варто враховувати, насамперед, вимоги до обов'язкових результатів навчання здобувачів/здобувачок профільної

середньої освіти в соціальній і здоров'язбережувальній освітній галузі (Додаток 16 Державного стандарту) та у мовно-літературній освітній галузі (Додаток 2 Державного стандарту).

Якщо пропонується курс буде викладатись як вибіркового освітнього компоненту, доцільність оцінювання навчальних досягнень здобувачів/здобувачок освіти за цим курсом визначає педагогічна рада закладу загальної середньої освіти.

Оцінювання результатів вивчення курсу «Психологія спілкування. Профільна середня освіта. Основний/Поглиблений рівень» має здійснюватися за допомогою різних методів із застосуванням різних способів і засобів, а саме:

- ❖ усного опитування;
- ❖ письмових завдань (навчальні завдання, тести, перекази результатів самопостережень тощо, а також підсумкові роботи);
- ❖ практичних завдань;
- ❖ навчальних проєктів;
- ❖ завдань із використанням ІКТ (психодіагностичні онлайн-методики, презентації результатів виконаних завдань та досліджень тощо);
- ❖ самооцінювання, взаємооцінювання;
- ❖ комплексного оцінювання, що поєднує різні способи й засоби оцінювання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієва Н.М., Єрмакова Н.О., Зелінська Т.М. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2023. 296 с.
2. Державний стандарт профільної середньої освіти. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/851-2024-%D0%BF#Text>
3. Коваленко А.Б., Корнєв М.Н. Соціальна психологія: підручник. Київ: Геопринт, 2006. 400 с.
4. Москаленко В.В. Соціальна психологія: підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2008. 688 с.
5. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: підручник. У 2 книгах. Книга 1. Соціальна психологія особистості і спілкування. Чернівці: Книги-XXI, 2010. 464 с.
6. Психологічні тести для дітей. URL: <https://bibliokid.if.ua/piznavay/piznay-sebe-psykhologichni-testy-dlya-ditey.html>
7. Темпук О.В. Соціальна психологія: практикум. Київ: Каравела., 2019. 280 с.
8. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навчальний посібник. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.