

Відділ освіти, культури, спорту та туризму виконавчого комітету
Кам'янопотоківської сільської ради Кременчуцького району Полтавської області
Білецьківський ліцей

Методична розробка на тему:
**«Психолого-педагогічний супровід формування
емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку»**

Автор-укладач:
Бондаренко Надія Володимирівна,
Білецьківський ліцей
Кам'янопотоківської сільської ради
Кременчуцького району,
практичний психолог

с. Білецьківка – 2023

Схвалено: педагогічною радою Білецьківського ліцею Кам'янопотоківської сільської ради Кременчуцького району Полтавської області № 4 від 13.01.2023

Рецензенти:

Сирота Леся Володимирівна, директор комунальної установи "Кременчуцький навчально-методичний центр психологічної служби" Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області.

Герасименко Лариса Віталіївна, доктор педагогічних наук, професор кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Бондаренко Н.В. Психолого-педагогічний супровід формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку: методична розробка / Надія Володимирівна Бондаренко. – с. Білецьківка: 2023. – 67с.

Анотація

У методичній розробці представлені концепція і методика формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку. Творче використання цієї методики сприятиме створенню психолого-педагогічних умов для підвищення емоційної культури учасників освітнього процесу. Розробка містить профілактичну програму «Формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку», яка включає цикл занять, спрямованих на формування та розвиток умінь розуміти емоції, управляти ними, використовувати для досягнення успіхів у різних сферах життєдіяльності, сприяє особистісному розвитку.

Розробка може бути використана в роботі практичних психологів, соціальних педагогів, педагогічних працівників, які працюють з дітьми старшого дошкільного віку.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ.....	5
1.1. Обґрунтування актуальності досвіду.....	5
1.2. Поняття емоційної компетентності.....	7
1.3. Особливості емоційного розвитку дітей старшого дошкільного віку....	10
Висновки до розділу 1.....	12
РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	13
2.1. Пояснювальна записка.....	13
2.2. План-схема програми.....	19
2.3. Дані про апробацію та популяризацію досвіду.....	47
2.4. Критерії ефективності програми	47
Висновки до розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	52
ДОДАТОК 1. Результати «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку» (констатуючий етап).....	52
ДОДАТОК 2. Результати діагностування за методикою «Ситуації без обличчя» (констатуючий етап).....	52
ДОДАТОК 3. Результати «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку» (контрольний етап).....	53
ДОДАТОК 4. Результати діагностування за методикою «Ситуації без обличчя» (контрольний етап).....	53
ДОДАТОК 5. Діаграма «Результати діагностики емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку 2018-2020 рр.».....	54
ДОДАТОК 6. Дитяча тривожність (групова консультація для батьків).....	55
ДОДАТОК 7. Інформаційний буклет.....	59
ДОДАТОК 8. Семінар-практикум для педагогічних працівників.....	60
ДОДАТОК 9. Методичні рекомендації для педагогічних працівників.....	64
ДОДАТОК 10. Методичні рекомендації для батьків щодо формування емоційної компетентності дітей.....	65
ДОДАТОК 11. Диплом II місце Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» II Обласний етап.....	66
ДОДАТОК 12. Сертифікат III місце Всеукраїнський конкурс «Творчий вчитель – обдарований учень».....	67

Людство вступило в еру надзвичайно емоційних навантажень. Ми можемо протистояти цьому лише виховуючи волю, навчившись керувати емоціями і розумно переборювати, так звані, емоційні стреси.

П.К. Анохін

ВСТУП

Складність і багатогранність існування сучасного суспільства вимагає всебічного осмислення нових психологічних феноменів, нагальним є і питання щодо сутності емоційної компетентності. Вивчення даного феномену є досить новим сегментом у дослідженні емоційної сфери особистості.

Доцільність вивчення емоційної компетентності зумовлена значенням емоцій у житті та діяльності людини [16]. Загальновизнаним є той факт, що емоції включені до усіх психічних процесів і станів людини, вони супроводжують будь-які прояви її активності. Широкий спектр емоцій вказує на значні можливості емоційного чинника [13].

На сучасному етапі розвитку суспільства питання компетентності у розумінні та вираженні емоцій постає досить гостро. Розв'язанню проблеми психоемоційних та психосоматичних розладів могла б сприяти цілеспрямована робота з розвитку емоційної обізнаності, тієї здатності, яка в наукових дослідженнях називається емоційною компетентністю. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває дослідження питання щодо структури поняття «емоційна компетентність» та виявлення специфіки її становлення, формування і розвитку у дітей старшого дошкільного віку.

Основи майбутньої особистості закладаються в дошкільному віці, який, за визначенням А.Н. Леонтьєва, є періодом початкового, фактичного формування особистості. Кардинальні соціальні зміни мають на сучасного дошкільника великий вплив і піддають таким емоційним випробуванням, до яких не може природним чином адаптуватися людська природа. Реалії сьогодення здатні гальмувати й, навіть, спотворювати емоційний світ дитини. В дошкільному віці дитина робить перші самостійні кроки в складному світі взаємовідносин, і результати отриманого в цей період досвіду в великій мірі залежать від дорослих: педагогічних працівників, батьків. Адже саме дорослі здатні створити сприятливі умови для повноцінного розвитку дитини. Своєчасна діагностика емоційного неблагополуччя, адекватні профілактичні міри можуть попередити виникнення небажаних тенденцій у розвитку особистості, різні форми негативної поведінки.

Структура розробки: дана робота складається з вступу, першого розділу, який присвячений теоретичним основам проблеми, описуються психологічні особливості та структура емоційної компетентності, специфіка та динаміка розвитку емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку. Другий розділ – практичний, містить опис системи роботи по формуванню емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку. В кінці роботи – висновок, список використаних джерел і додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

1.1. Обґрунтування актуальності досвіду

Інтелектуальний розвиток сучасних дошкільників іде швидшими темпами, ніж їх однолітків 10-15 років тому. Завдяки телебаченню, Інтернету, об'єм інформації, яку отримують діти, з кожним роком значно збільшується.

Зростає зацікавленість батьків в активному інтелектуальному розвитку дітей раннього віку, у підготовці їх до навчання в школі. Можна говорити про те, що ранній інтелектуальний розвиток є вимогою часу. При цьому варто розуміти, що однобічний розвиток інтелекту збіднює емоційну сферу дитини, не дає їй розвиватися повноцінно. Це може створювати проблеми не лише в сьогоденному житті дітей, а й їх подальшому дорослому житті. Саме емоції відіграють важливу роль у житті дітей: вони допомагають сприймати навколишній світ і реагувати на нього, як результат - визначають усе подальше життя людини, її успішність і місце в соціумі. Л.С. Виготський наголошував, що лише злагоджене функціонування інтелектуальної та емоційної сфер, їх єдність, в змозі забезпечити успішне виконання будь-яких форм діяльності. Тому розвиток дошкільників повинен бути гармонійним [5, с.94-108].

Інша особливість сучасного життя – зростання темпу, насиченість, напруження, стресогенність. Події останніх років у нашій країні, процеси, що в ній відбуваються (війна, економічні негаразди, вимушена міграція та еміграція) виступають в ролі стресорів, кожен з яких здатний викликати тотальну психологічну (психічну) травматизацію громадян. В той же час, інформаційна війна, що ведеться проти України, основною метою має вплив на емоції. Напруження і стреси, які переживають громадяни України, на жаль, часто спричиняють їх невротизацію, можуть призвести до посттравматичних стресових розладів.

Не можна не відзначити й зростання кількості випадків мікропатологій у сучасних дітей, в тому числі і в неврологічній сфері. Це ускладнює їх нормальний психологічний розвиток і заважає адаптації. За даними Н.П. Вайзман, «...початкові форми нервовопсихічних відхилень зустрічаються у 70% першокласників...» [3].

Своєчасна діагностика емоційного неблагополуччя, адекватні корекційно-розвивальні міри можуть попередити виникнення небажаних тенденцій у розвитку особистості, різні форми негативної поведінки.

Мета роботи. Визначити зміст та структуру емоційної компетентності. Сформувати підходи до діагностики рівнів емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку і розробити систему заходів для її формування та розвитку.

Досягнення поставленої мети передбачає розв'язання **таких завдань:**

- Здійснити теоретико-методологічний аналіз сучасного стану вивчення проблеми емоційної сфери та сучасних підходів щодо дослідження поняття

емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку у вітчизняній і зарубіжній психології;

- Визначити психологічні особливості та структуру емоційної компетентності;
- Дослідити структурні компоненти емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку;
- Розробити модель формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку;
- Розробити та апробувати розвивальну програму формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Цільова група: вихованці старших груп ЗДО, учні 1-х класів.

Науково-теоретична база досвіду. Досвід ґрунтується на принципах гуманістичної психології, що розглядає особистість як унікальну цілісну систему, відкриту до самоактуалізації, наділену здатністю до самовдосконалення.

Реалізація досвіду по формуванню емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку проводилась за такими **основними напрямками:**

- психодіагностика емоційної сфери, спрямована на виявлення проблем емоційного розвитку і спостереження за динамікою розвитку емоційної сфери дитини за умов цілеспрямованої розвивальної роботи;
- розвиваюча робота, спрямована на гармонізацію та оптимізацію розвитку емоційної сфери дитини;
- консультування, психологічна просвіта батьків і педагогічних працівників, спрямовані на попередження педагогічних помилок у розвитку емоційного світу дітей.

Очікувані результати:

- ✓ зниження інтенсивності проявів тривожності, частоти випадків небажаних форм поведінки дітей;
- ✓ формування вміння дітей довільно спрямовувати свою увагу на емоційні відчуття, що відчуються ними;
- ✓ формування вміння розрізняти й порівнювати емоційні відчуття, визначати їх характер (приємно, неприємно, спокійно, дивно, страшно тощо);
- ✓ формування вміння ефективно спілкуватися з іншими людьми, знаходити з ними спільні точки дотику;
- ✓ формування та розвитку здібності розпізнавати й визнавати емоції та почуття інших, уявляти себе на місці іншої людини, співчувати їй;
- ✓ збільшення ступеня самоприйняття і впевненості в собі й своїх можливостях;
- ✓ підвищення рівня психологічної грамотності батьків, педагогічних працівників.

Результативність роботи по формуванню емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку вимірювалась з використанням таких психодіагностичних методик: методика «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку» (Урунтаєва Г.А., Афонькіна Ю.А.) [21] та методика «Ситуації без обличчя» (Немов Р.С) [17]. Діагностування проводилось

двічі: констатуюче діагностування (перед початком роботи) та контрольне діагностування (після проведеної роботи). В якості проміжної діагностики використовувався аналіз малюнків, які створюються дітьми під час участі у заняттях.

1.2. Поняття емоційної компетентності

Поняття «компетентність» сьогодні знаходиться в центрі сучасних освітніх реформ. Метою та результатом освітнього процесу стає формування компетентності, що відображає результати навчання, шкалу цінностей, систему мотивації до певного виду діяльності, спілкування, поведінку, а також соціально-моральні норми, особистісні характеристики учня.

Більшість науковців дотримуються думки, що компетентність є комплексом знань, навичок та умінь, самовдосконалення, поглиблене розуміння себе, творчий підхід до проблем, які виникають, а також вміння застосовувати отримані теоретичні знання в практичному житті. Потрібно наголосити на специфічності питання компетентності. Воно ґрунтується на тому, що даний термін є загальним для цілої низки наук [14].

Компетентність не зводиться ні до знань, ні до навичок; її можна розглядати як можливість встановлення зв'язку між знанням і ситуацією, як здатність знайти, виявити процедуру (знання і дію), що підходять для розв'язання проблеми [12].

Перші публікації, присвячені проблемі емоційної компетентності, з'явилися у представника змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана. На його думку, емоційна компетентність має дві основні складові: особиста компетентність, куди, у свою чергу, входять розуміння себе, саморегуляція і мотивація, і соціальна компетентність, яка охоплює емпатію та соціальні навички.

1. Розуміння себе – це знання власних станів, переваг, ресурсів та інтуїції; емоційне розуміння себе (розуміння власних емоцій та їхніх наслідків); адекватна самооцінка (знання власних сил і меж); упевненість у собі (правильна оцінка своїх достоїнств і здібностей).

2. Саморегуляція (керування власними внутрішніми станами, імпульсами), надійність (прихильність нормам честі та чесності); сумлінність (відповідальність за свої дії); пристосовуваність (гнучкість за необхідності змін); відкритість до нового (готовність працювати з новою інформацією та новими підходами).

3. Мотивація (емоційні тенденції, які полегшують досягнення цілей): мотив досягнення (прагнення до поліпшення, до вдосконалення); обов'язковість (прихильність, відданість цілям групи або організації); ініціатива (готовність використовувати всі можливості); оптимізм (завзятість у досягненні мети, незважаючи на перешкоди і невдачі).

4. Емпатія (сприйнятливості до почуттів, потреб і турбот інших): розуміння інших (сприйнятливості до почуттів і поглядів інших, активний інтерес до їх турбот); сприяння розвитку інших (сприйнятливості до потреб інших людей у

розвитку і підтримка їхніх здібностей); політична чутливість (розуміння відносин влади та емоційних переваг у групі).

5. Соціальні навички (уміння викликати бажані реакції в інших); переконання (володіння ефективними тактиками переконання); комунікація (відкрите сприйняття та переконливий зворотний зв'язок); розв'язання конфліктів (обговорення та нівелювання розбіжностей у думках); лідерство (управління індивідами і групами); каталізація змін (ініціювання або управління змінами); налагодження зв'язків (формування ділових взаємин); співпраця й кооперація (спільна, сумісна робота заради спільної мети); здатність працювати в команді (забезпечення групової взаємодії в досягненні спільної мети).

Згідно з визначенням Д. Гоулмана, емоційна компетентність – це здатність розпізнавати свої почуття і почуття інших людей, з метою самомотивації, а також з метою керування своїми внутрішніми емоціями та емоціями у стосунках з іншими людьми [8].

Емоційна компетентність – готовність і здатність людини гнучко керувати емоційними реакціями, як власними, так і емоційними реакціями інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються.

Р. Бак розглядає поняття «емоційної компетентності» як здатності діяти згідно з внутрішнім середовищем власних почуттів і бажань. Дослідник висуває положення, що «все, що реальне є емоційним, а раціональною є лише наступна лінгвістична обробка емоційно оціненої реальності». Емоційна компетентність має тісний зв'язок як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками [25].

Пізнішими є дослідження емоційної компетентності Керолін Саарні, яка розглядає її у вигляді набору з восьми видів здібностей чи вмінь: усвідомлення власних емоційних станів; здатність розрізняти емоції інших; здатність використовувати словник емоцій та форми їх вираження, характерні для даної культури; здібність симпатичного та емпатичного включення в переживання інших людей; здібність розуміти, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому прояву як у самого індивіда, так і у інших людей; здібність справлятися зі своїми негативними переживаннями; усвідомлення того, що структура та характер взаємовідносин в певній мірі визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах; здібність бути емоційно адекватним, тобто приймати власні емоції. При цьому К. Саарні відмічає, що цей перелік здібностей може бути невичерпним.

І. Андреева визначає емоційну компетентність, як сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють приймати адекватні рішення і діяти на основі результатів інтелектуальної обробки зовнішньої і внутрішньої емоційної інформації [1].

На думку Ф. Іскандерової, емоційна компетентність включає: уміння людини усвідомлювати і оцінювати себе (свої сильні і слабкі сторони, свої почуття і поведінку, причини їх виникнення і наслідки, до яких вони призводять); складати план особистого розвитку; уміння управляти собою (своїми

установками, поведінкою, приймати рішення, бути наполегливим, гнучким, справлятися із стресовими і конфліктними ситуаціями, управляти своїми емоціями); уміння мотивувати себе (визначати чіткі напрями руху, досягати результатів, мати позитивний настрій, робити цікавими своє життя і роботу); уміння розуміти людей, їх емоції, почуття, бути терпимими; уміння будувати взаємини з людьми (будувати стосунки довіри, поваги, вміти домовлятися) [14].

Енциклопедичне визначення емоційної компетентності можна сформулювати як поінформованість в емоційній сфері особистості, як «обізнаність в емоційному світі: власному та інших». Тобто, рівень емоційної компетентності може свідчити про цілісність емоційного життя.

Існують і інші визначення емоційної компетентності. Так, її розуміють як здатність взаємодіяти із внутрішнім світом своїх почуттів та бажань; або як здібність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями та цілеспрямованою поведінкою.

Різняться і погляди науковців щодо природи даного феномену. Одні вважають, що природа емоційної компетентності має генетичний характер (К.Скайе, О. Гиндіна), інші (О.Бодальова, Л.Лепіхова, Н.Белоцерковець) вважають, що емоційна компетентність формується під впливом соціуму. Слід зауважити, що генетичний фактор не можна повністю відкидати, проте, все ж таки, соціальні фактори розвитку особистості відіграють значну роль у цьому процесі.

Детальний аналіз психологічних складових емоційної компетентності особистості дозволяє говорити про можливість розвитку емоційної компетентності. Спираючись на теоретичний аналіз, можна припустити, що зміна показників емоційної компетентності, а саме здобуття знань, вмінь та навичок, пов'язаних з емоційною сферою, може якісно змінити афективно-когнітивні процеси особистості, тобто сприяти розвитку емоційної компетентності, розглядаючи її як інтегральну якість особистості.

В даній роботі за основу взято підхід Д.Гоулмана. Емоційна компетентність - це здібності розпізнавати свої власні почуття та почуття інших людей, з метою самомотивації, а також з метою управління своїми внутрішніми емоціями та емоціями у стосунках з іншими людьми.

Компонентами емоційної компетентності є:

- самооцінка;
- саморегуляція;
- емпатія;
- соціальні навички.

Розуміючи поняття і компоненти емоційної компетентності, можна розглянути, як вони проявляються в старшому дошкільному віці.

1.3. Особливості емоційного розвитку в старшому дошкільному віці

Інтенсивний розвиток особистості дошкільника визначає глибокі зміни в його емоційній сфері. Якщо у ранньому віці емоції зумовлювались безпосередньо оточуючими впливами, то у дошкільника вони починають опосередковуватись його ставленням до тих чи інших явищ. Внаслідок появи опосередкованості емоцій, вони стають більш узагальненими, усвідомленими, керованими. Дитина виявляє здатність стримувати небажані емоції, скеровувати їх відповідно до вимог дорослих та до засвоєних норм поведінки. Дитина орієнтується на «добре» і «погано», «можна» і «не можна», все частіше «хочу» поступається «треба».

Стримування дитиною емоцій набуває характеру їх інтеріоризації, тобто згортання зовнішніх проявів. Наприклад, вже молодший дошкільник у ситуації образи, засмучення намагається стримати сльози. Старший дошкільник (5-7 р.) [4] при стримуванні емоцій використовує сформовані у нього уявлення про належну поведінку, особливо, коли вона пов'язана з ігровою роллю. Ось у «лікарню» принесли зайчика, якому вовк відірвав вухо. Дитина-лікар ледь стримує сльози, але «лікарі не плачуть». Водночас, дорослий повинен серйозно поставитись до випадків, коли дошкільнику не вдається стримати своїх емоцій, не ставити при цьому непосильних вимог перед дитиною. Такі імпульсивні емоції свідчать, як правило, про тілесне неблагополуччя малюка (біль, голод, спрагу, недосипання), яке слід негайно усунути.

Зародження особистості дошкільника відбувається на основі здатності підпорядковувати суспільно важливі мотиви «треба» своїм імпульсивним бажанням «хочу». У складній системі мотивів вирізняються головні і другорядні, виникає здатність дитини підпорядковувати свою поведінку головним за рахунок втрати другорядних. Діяльність дитини набуває розгорнутого характеру, складається з кількох етапів, на основі чого зростає значення емоції у функції передбачення. Дитина хоче отримати досить віддалений результат, емоційно сприймає можливість його досягнення.

Важливим новим фактом розвитку емоційної сфери дошкільника стає переживання з приводу можливої реакції дорослих на його дії та вчинки: «що скаже мама?», «батько буде сваритись». Таким чином, емоції дошкільника включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент.

Маючи досить різноманітний досвід спілкування за допомогою мовлення, дитина засвоює навички вираження емоцій в єдності вербальних та невербальних засобів. Спочатку у спілкуванні переважають невербальні засоби вираження емоцій (міміка, виразні рухи, крик, плач), а до кінця дошкільного віку дитина вміє позначити свій емоційний стан у мовленні.

Значного прогресу зазнають вищі почуття, як неодмінна ознака особистості. Їх розвиток відбувається у процесі виконання різних видів діяльності малюка – трудової, продуктивної, ігрової. Важливу роль відіграє спільний характер виконання діяльності дошкільниками, коли вони мають змогу порівнювати свої

результати, прагнучи до оригінальності. Наприклад, завдання прикрасити кімнату, балкон, ялинку прямо передбачає вирішення дітьми естетичної задачі, а при її досягненні діти керуються своїми естетичними уявленнями. Подальший розгляд і аналіз виконаних робіт збагачує їх уявлення про красиве. Естетичні переживання дитини особливо тісно пов'язані, з одного боку, із пізнавальними процесами, а з іншого, із етичними уявленнями.

Пізнавальна активність дитини забарвлена інтенсивними переживаннями, набуваючи тим самим для дитини особливої цінності. Відкриваючи нові властивості предметів, знаходячи пояснення для таємничих та незрозумілих явищ природи, дитина переживає захоплення, радість відкриття, здивування і сумнів, що стають надбанням її досвіду на все життя. Завдяки емоційному супроводу пізнавальна діяльність набуває для дитини самоцінного характеру, вона прагне до її продовження. Помітною особливістю інтелектуальних емоцій є їх стимулюючий вплив на пізнавальну діяльність. Їх формування у дошкільника сприятливо позначається згодом на етапі шкільного навчання.

Уявлення дитини про красиве й потворне у власній поведінці слугує джерелом етичних почуттів, асоціюючись із добром і злом. У своїх малюнках дитина передає ставлення до позитивних героїв, детально промальовуючи їхнє зображення, користуючись набором кольорів. Злих героїв малюнок зображає обмеженою кольоровою гамою, у вигляді аморфних образів – це може бути просто чорна пляма чи щось схоже на заплутаний клубок темних ниток.

Таким чином, у старшому дошкільному віці:

- емоції дошкільника опосередковуються його ставленням до тих чи інших явищ;
- внаслідок появи опосередкованості емоцій, вони стають більш узагальненими, усвідомленими, керованими;
- емоції у функції передбачення включаються у внутрішні механізми забезпечення супідрядності мотивів як важливий їх компонент;
- інтенсивний розвиток вищих почуттів відбувається у процесі виконання різних видів діяльності малюка - трудової, продуктивної, ігрової;
- особливістю вищих почуттів є їх тісний взаємозв'язок.

У роботі з дітьми емоційна компетентність – це результат педагогічних впливів. Старший дошкільний вік є найбільш сензитивним для формування та розвитку емоційної компетентності, саме в цьому віці дитина досягає найбільших результатів в емоційному та когнітивному розвитку. Крім того, розвиток дитини в цей період характеризується виникненням громадських мотивів поведінки, формуються основи Я-концепції дитини і довільність поведінки [21].

Висновки до розділу 1

В даній роботі за основу взято підхід Д. Гоулмана. Емоційна компетентність – це здатність розпізнавати свої почуття і почуття інших людей, з метою самомотивації, а також з метою керування своїми внутрішніми емоціями та емоціями у стосунках з іншими людьми.

Компонентами емоційної компетентності є:

- самооцінка;
- саморегуляція;
- емпатія;
- соціальні навички.

Особливостями емоційного розвитку в старшому дошкільному віці є: дитина оволодіває соціальними формами прояву почуттів, змінюється роль емоцій в діяльності дитини, формується емоційне передбачення; з'являється здатність передбачати емоційні результати своєї діяльності; дошкільник перетворюється на суб'єкт емоційних стосунків, співчуває іншим людям).

Діти для успішної адаптації до фізичного та соціального світу повинні досягти певного рівня емоційного розвитку. Результатом такого розвитку буде вважатися рівень емоційної компетентності дитини – системний прояв її емоційних знань, умінь, здібностей, особистісних якостей і володіння ними для вирішення емоційних ситуацій, що виникають.

Саме тому, емоційна компетентність може і повинна виступати аспектом спеціального тренування, адже орієнтація у власному емоційному світі, а відтак, і адекватна поведінка дозволяє гармонійно взаємодіяти з навколишнім світом. В цілому, порушена проблема, незважаючи на її величезну значущість, поки що залишається недостатньо дослідженою у теоретичному плані і потребує подальшого наукового вивчення та обґрунтування.

РОЗДІЛ 2. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Пояснювальна записка

Структура програми «Формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку», далі – Програми:

- пояснювальна записка;
- план-схема Програми;
- тематичний план занять;
- моніторинг результативності Програми.

Емоційне неблагополуччя дитини – один із об'єктів уваги психологів, вихователів, батьків. В умовах сьогодення, епоху кризи та соціальних змін, при швидкому ритмі повсякденного життя, люди поводяться та почуваються по-різному. Але найбільш беззахисною та безпомічною при цьому є дитина. І тільки мудрість дорослих зможе її захистити, адже саме дорослі здатні та повинні створити сприятливі умови для повноцінного розвитку дитини. Своєчасна діагностика емоційного неблагополуччя, адекватні профілактичні міри можуть попередити виникнення небажаних тенденцій у розвитку особистості, різні форми негативної поведінки.

Більшість спеціалістів, які вивчають проблему навчання і виховання дошкільників, наголошують на тому, що емоційна сфера сучасних дітей розвинута недостатньо. Причин цьому є багато, проте головна з них полягає в тому, що дорослі у першу чергу спрямовують усі свої зусилля на розвиток інтелектуальної сфери дитини, забуваючи про емоційну сферу і не замислюються над тим, що недостатньо розвинута емоційна сфера гальмує розвиток інтелектуальної сфери. Так, К. Ізард стверджує: «Фундаментальний принцип людської поведінки полягає в тому, що емоції енергетизують і організують сприйняття, мислення і дію»; всі емоції, - каже він, мають адаптивні функції, що розвиваються в ході еволюції» [13.с.20].

Негативний вплив на розвиток емоційної сфери дітей сьогодення має й те, що зациклюючись на комп'ютерах, телевізорах, інших гаджетах, діти і батьки все менше часу спілкуються один з одним, живе спілкування з однолітками зведено до мінімуму, але ж відомо, що саме спілкування в значній мірі збагачує емоційну сферу. Саме емоції відіграють важливу роль у житті дітей: вони допомагають сприймати навколишній світ і реагувати на нього, як результат – визначають усе подальше життя людини, її успішність і місце в соціумі.

В ЗДО «Журавушка» та 1-х класах Білецьківського НВК (зараз Білецьківський ліцей) протягом 2018-2020 навчальних років було проведене діагностичне обстеження емоційного благополуччя дітей, яке вивчалось за 2 методиками: методикою «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку» (Урунтаєва Г.А., Афонькіна Ю.А.) [21] та методика

«Ситуації без обличчя» (Немов Р.С) [17]. В 2018-2019 навчальному році було продіагностовано 43 дитини: 16 вихованців старшої групи ЗДО та 27 учнів 1-х класів. В 2019-2020 навчальному році – 38 дітей: 17 вихованців ЗДО та 21 учень 1-х класів. Всього діагностичне обстеження пройшли 81 дитина.

Мета діагностики за методикою «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку»: виявити ступінь (рівень) адекватності визначення дітьми старшого дошкільного віку свого емоційного стану та емоційного стану іншої людини. Результати констатуючого етапу діагностики за даною методикою свідчать про те, що 83,9% продіагностованих дітей в цілому правильно визначають емоційний стан людини зображеної на малюнку (мають середні й високі показники адекватності визначення емоційного стану) (ДОДАТОК 1, табл. 1). При цьому діти досить легко визначають радість – 37%, сум - 37%, злість – 41,9%, проте страх – лише 27,2%, а здивування – лише 7,4% (ДОДАТОК 1, табл. 2).

Мета діагностики за методикою «Ситуації без обличчя»: виявити рівень предикативної емпатії; здатності до прогнозування емоційних станів героя в різних ситуаціях (без зображення обличчя).

Аналіз первинної діагностики за методикою «Ситуації без обличчя» показав: високий рівень предикативної емпатії виявлено у 13,6% дітей, середній – 46,9%, низький – 34,6%. Діти, не завжди звертають увагу на жести, пози, пантоміміку людей на картинках, недостатньо добре розуміють емоції інших людей (ДОДАТОК 2, табл. 3).

За результатами дослідження були виявлені певні прогалини в розвитку емоційної сфери продіагностованих дітей, що сприяло виявленню тих, які відчують емоційний дискомфорт. Досвід роботи показує, що основними причинами цього є низький рівень адекватності визначення дітьми свого емоційного стану, емоційного стану іншої людини та низький рівень розвитку навичок предикативної емпатії – здатності до прогнозування емоційних станів героя в різних ситуаціях. Ці діти мають незадоволеність потреби спілкування з однолітками, проявляють ознаки агресивності, тривожності, невпевнені в собі.

Це нашо вухе на думки, що формування та розвиток емоційної компетентності старших дошкільників можливі в процесі створення умов, спрямованих на збагачення уявлень дітей про світ емоцій, соціально прийнятні способи вираження негативних емоцій, формування комунікативних умінь і навичок дітей, емпатійних здібностей, підвищення впевненості в собі.

В першу чергу, необхідно емоційно збагатити розвиваюче середовище в групі, класній кімнаті. З цією метою в приміщеннях груп та класних кімнатах були створені «Емоційні зони». Для знайомства дітей з різними емоціями та настроями людей підготовлено набори малюнків, фотографій, які відображають світ емоцій. Створено «Екрани настрою», на яких діти можуть не тільки позначати свій емоційний стан, а й звертати увагу на емоційний стан інших дітей,

педагога. Необхідним елементом також є наявність «Місця усамітнення», перебування в якому дозволяє дитині розслабитись, відпочити.

З метою формування емоційної компетентності, на основі вивчення структурних компонентів емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку; з урахуванням результатів констатуючого діагностичного обстеження емоційної сфери дітей даного віку була розроблена профілактична програма «Формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку»

Мета Програми: розвивати емоційну компетентність старших дошкільників. Мета Програми реалізується через **виконання таких завдань:**

- розширення знань дітей про емоції та способи їх вираження, збагачення словникового запасу дітей за рахунок слів, що позначають емоції, настрої;
- розвиток і вдосконалення навичок дітей розпізнавати власні емоційні стани;
- формування та розвиток навичок дітей розпізнавати емоційні прояви інших людей за різними ознаками (міміці, пантоміміці, інтонації);
- розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей;
- сприяння відкритому прояву дитячих емоцій соціально прийнятними способами;
- підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйняття, навичок самопрезентації ;
- формування та розвиток у дітей навичок взаємодії та спілкування з однолітками й оточуючими дорослими в різних життєвих ситуаціях;
- зниження агресивності і антисоціальної поведінки.

Програма побудована за такими **принципами:**

- системності профілактичних і розвивальних задач;
- принцип єдності діагностики і розвитку;
- діяльнісний принцип розвитку;
- урахування вікових, психологічних й індивідуальних особливостей дітей;
- комплексності методів психологічного впливу;
- активного залучення соціального оточення до участі в програмі;
- опори на різні рівні організації психічних процесів;
- урахування обсягу і ступеня різноманітності матеріалу;
- урахування емоційного забарвлення матеріалу.

Заняття Програми будуються за таким принципом: знайомство з емоціями відбувається завдяки пропуску їх через основні канали сприймання інформації, а саме: аудіальний, візуальний, кінестетичний.

Аудіальний канал – діти слухають музику, казки, проговорюють свої відчуття вголос, слухають інших дітей.

Візуальний канал – діти дивляться мультфільм, роздивляються піктограми і малюнки із зображенням емоцій, діти спостерігають за мімікою однолітків, психолога.

Кінестетичний канал – діти малюють, демонструють емоції рухами тіла.

На заняттях робота іде паралельно за **чотирма основними напрямками**. **Аксіологічний напрямок** передбачає формування уміння приймати самого себе й інших людей, при цьому адекватно усвідомлюючи як свої достоїнства і недоліки так і достоїнства і недоліки інших людей.

Інструментальний напрямок вимагає формування у дитини уміння усвідомлювати свої емоції, причини поведінки, наслідки вчинків, тобто формування особистісної рефлексії.

Потрібно-мотиваційний напрямок полягає у формуванні уміння знаходити в складних ситуаціях сили всередині себе, приймати відповідальність за особисте життя, уміння робити вибір, у формуванні потреби у самовдосконаленні та особистісному рості.

Розвиваючий напрямок передбачає для дошкільників адекватний рольовий розвиток, а також формування емоційної децентрації та довільної регуляції поведінки.

На заняттях даної програми використовуються такі **методичні засоби**:

1. Рольові ігри, які ґрунтуються на розумінні соціальної ролі людини в суспільстві.
2. Психогімнастичні ігри, теоретичною основою яких є положення соціально-психологічного тренінгу. В цих іграх формується: прийняття свого імені, прийняття своїх якостей характеру.
3. Комунікативні ігри, а саме:
 - ігри спрямовані на формування у дітей уміння бачити в інших людях їх достоїнства й забезпечувати інших вербальними і невербальними «погладженнями»;
 - ігри і завдання, які сприяють поглибленню усвідомлення сфери спілкування;
 - ігри, метою яких є навчання та формування вміння співпрацювати;
4. Ігри і завдання, спрямовані на розвиток довільності, усвідомлення таких понять, як «хазяїн своїх емоцій» і «сила волі»;
5. Релаксаційні методи — використання вправ, заснованих на методі активної нервово-м'язової релаксації;
6. Використання емоційно-символічних методів – групове обговорення різних емоцій: радості, гніву, страху, суму, здивування, малювання на певні теми;
7. Мультитренінг з використання мультиплікаційного фільму «Лунтік»;
8. Музикотерапія – наповнення музикою тексту дозволяє сформувати у дітей позитивну установку та образи, які викликають позитивні оптимістичні відчуття та настрої.

Особливістю даної програми є використання на заняттях серій мультфільму «Лунтік». Жоден дорослий не зможе заперечити пристрасті дітей до мультфільмів – пристрасті, з якою мало що може конкурувати. Ляльки, які живуть насиченим і повним пригод ляльковим життям, коли їх маленька хазяйка або хазяїн засинає, казки, що розповідають про мрії дітей – це той світ, в існування

якого діти вірять. Мультфільми зробили ці мрії реальністю: картинки в них дійсно ожили, а ляльки почали рухатися. Анімація, як вид мистецтва, дала відповідь на глибинний психологічний запит дитини і, наче срібна тарілочка з золотим яблучком, відкрила дитині заповітний фантастичний світ. Тепер про нього можна не лише здогадуватися. З'явилась можливість його побачити своїми очима. А хороший мультфільм стає таким самим матеріалом для розвитку ігрових сюжетів, для малювання й ліплення, як прочитана книга або відвідування зоопарку. Так виникла ідея використовувати мультфільми на заняттях. Зустріч з хорошими мультфільмами несе в собі заряд позитивних емоцій, що підсилює ефективність занять.

Реалізація Програми.

Діяльність щодо формування і розвитку емоційної сфери у дітей старшого дошкільного віку була направлена на всіх учасників освітнього процесу: батьків, педагогічних працівників, дітей.

Робота з батьками, в межах реалізації даного досвіду, займає особливе місце.

Мета роботи з батьками: сприяти гармонізації дитячо-батьківських відносин. У відповідності до даної мети були поставлені наступні **завдання**:

- формування у батьків навичок розуміння емоційного стану, переживання, особистісних особливостей дитини;
- здійснення психологічної просвіти, консультування з метою підвищення психологічної грамотності.

Взаємодія з батьками відбувається у формі циклу занять-уроків «Спілкуватися з дитиною. Як?» розробленого Ю.Гіппенрейтер [7]. Кожен урок включає вправи, запитання та приклади, містить невеликий, але важливий, а часом, і важкий для засвоєння матеріал. Також проводяться групові та індивідуальні консультування (ДОДАТОК 6), корисна інформація розміщується й у власному інтернет-блозі <https://nadiyabondarenko.blogspot.com/>, створюються інформаційні буклети (ДОДАТОК 7). Така система дозволяє встановити тісну взаємодію сім'ї та дошкільного підрозділу під час корекції небажаних проявів в поведінці дитини.

Робота з педагогічними працівниками щодо реалізації даного досвіду також є значимою. Мета: підвищувати рівень компетентності педагогічних працівників щодо розвитку емоційної сфери дошкільників. Дана мета реалізується при виконанні таких **завдань**:

- розвиток навичок педагогів розуміти емоційні стани, переживання, особистісні особливості дітей, які мають негативні поведінкові прояви;
- розвиток умінь співпрацювати з даною категорією дітей;
- підвищення психолого-педагогічної грамотності педагогів у питаннях особливостей розвитку емоційно-вольової сфери дошкільників.

З метою підвищення психологічної грамотності педагогів проводяться семінари, семінари-практикуми «Емоційне життя дитини», «Ми та наші діти у

спілкуванні», «Педагогічне спілкування» тощо (ДОДАТОК 8), заняття з елементами тренінгу, тематичні консультації.

Ресурси ефективної реалізації програми:

- головним ресурсом ефективної реалізації програми є предметно-розвиваюче середовище. Розвиваючі заняття за програмою можна проводити як в групових кімнатах дитячого садка, так і в кабінеті психолога, музичній залі.
- на заняттях діти сидять колом, форма кола створює відчуття цілісності, полегшує взаєморозуміння та взаємодію дітей;
- підібрані дидактичні та наглядні посібники по розвитку емоційної сфери.
- наявність відео, аудіоапаратура, збірник звуків живої природи, інструментальних супроводів цих звуків, релаксаційні мелодії;
- наявність килима, подушечок;
- відеозапис серій мультсеріалу «Лунтик»: «Бал тьоті Моті», «Непорозуміння», «Перший сніг», «Важкий день», «Казанок», «Гроза», «Водолаз», «Сміливці», «Добра справа», «П'явка», «Тарілка на пам'ять», «Не з тієї ноги», «Ковдра», «Брехуни», «Нечеми», «Краса», «Без правил», «Млинці», «Перший сніг», «Важкий день», «Місячний гість», «Сон», «Ім'я», «Міла», «Горошок», «Застуда», «Справжні друзі», «Плакса», «Сварка», «Приклеялись», «Онук», «Сімейний портрет», «Як стати другом».

Очікувані результати

Заняття за програмою формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку сприяють:

- ✓ зниженню інтенсивності проявів тривожності, частоти випадків небажаних форм поведінки дітей;
- ✓ формуванню вміння дітей довільно спрямовувати свою увагу на емоційні відчуття, що відчуваються ними;
- ✓ формуванню вміння розрізняти й порівнювати емоційні відчуття, визначати їх характер (приємно, неприємно, спокійно, дивно, страшно тощо);
- ✓ формуванню вміння ефективно взаємодіяти та спілкуватися з іншими людьми, знаходити з ними спільні точки дотику;
- ✓ формуванню та розвитку здібності розпізнавати й визнавати емоції та почуття інших, уявляти себе на місці іншої людини, співчувати їй;
- ✓ збільшенню ступеня самоприйняття і впевненості в собі й своїх можливостях.

Матеріально-технічне забезпечення реалізації програми

Заняття відбуваються у простором приміщенні, без особливих перешкод, яке пристосоване для групової роботи, вправ-руханок

Обладнання: мультимедійні засоби (екран, проектор, ноутбук, DVD програвач/телевізор), стільці по кількості учасників, розташовані по колу, столики, м'які подушки невеликого розміру, пластмасові ракетки для бадмінтону.

На заняттях використовується **канцелярське приладдя:** папір А4, А3, олівці, фломастери (до кожного заняття подано перелік необхідного приладдя).

Дидактичний інструментарій до програми: запис мультсеріалу «Лунтік» (або доступ до Інтернету), запис спокійної, релакс музики; іграшки (м'яка іграшка, м'яч); «маски» емоцій; сюжетні малюнки із зображенням дітей із різними емоційними станами, набір послідовних малюнків про веселі пригоди героїв.

2.2. План-схема програми

Мета програми: розвивати та формувати навички емоційної компетентності старших дошкільників.

Програма призначена для дітей старшого дошкільного віку (5-7рр.). Обмежень і протипоказань щодо участі дітей у освоєнні програми не існує.

Група не має перевищувати 15 чоловік.

Оптимальна тривалість занять – 20-40 хвилин.

Оптимальна періодичність проведення занять 1-2 рази на тиждень.

Програма містить 20 занять. Більшість занять мають чітку структуру:

- 1) ритуал привітання (ввідна частина);
- 2) знайомство з емоцією, перегляд мультфільму (основна частина);
- 3) ігри, вправи, спрямовані на закріплення отриманих знань (практична частина);
- 4) підсумок заняття, ритуал прощання (заклучна частина).

План-схема розвивальної програми

Формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку

Завдання програми	Тренінгові дії	Час	Критерії успіху окремих етапів програми
Розширення знань дітей про емоції та способи їх вираження, збагачення словникового запасу дітей за рахунок слів, що позначають емоції, настрої	- Бесіда про те, що таке психологія й для чого вона потрібна людині	5 хв.	Діти знають і називають основні емоції: радість, сум, образа, здивування, страх, злість, гнів, провина, сором. Знають що таке настрій, від чого він залежить, розуміють поняття «почуття гумору».
	- Вправа «Театр настрою»	6 хв.	
	- Вправа «Знайди емоцію»	5 хв.	
	- Перегляд серії «Бал тьоті Моті», обговорення	10 хв.	
	- Вправа «Театр емоцій»	6 хв.	
	- Читання і обговорення «Історії про Образку та Сумувалку»	10 хв.	
	- Перегляд серії «Непорозуміння»	10 хв.	
	- Перегляд серій «Перший сніг» та «Важкий день», обговорення	15 хв.	
	- Перегляд серії «Казанок»	5 хв.	
	- Перегляд серій «Гроза», «Водолаз», «Сміливці»	15 хв.	
- Вправа «Конкурс страшнючок»	4 хв.		

	- Перегляд серій «Добра справа», «П'явка», обговорення	10 хв.	
	- Перегляд серії «Гарілка на пам'ять»	7 хв.	
	- Вправа «Скульптор»	6 хв.	
	- Бесіда «Що таке настрій?»	5 хв.	
	- Перегляд серії «Не з тієї ноги»	5 хв.	
	- Перегляд серії «Ковдра»	7 хв.	
	- Перегляд серії «Брехуни»	8 хв.	
	- Перегляд серії «Нечеми»	5 хв.	
	- Перегляд серії «Краса»	5 хв.	
	- Перегляд серії «Млинці»	5 хв.	
	- Бесіда про почуття гумору	5 хв.	
	- Вправа «Вгадай емоцію»	5 хв.	
Розвиток і вдосконалення навичок дітей розпізнавати власні емоційні стани	- Вправа «Знайди емоцію»	5 хв.	Діти довільно спрямовують свою увагу на емоційні відчуття, що відчуваються ними, розпізнають та називають їх, розуміють їх причини.
	- Вправа «Театр настрою»	6 хв.	
	- Вправа «Дзеркало»	5 хв.	
	- Гра «Сніг»	3 хв.	
	- Читання і обговорення «Історії про Образку та Сумувалку»	10 хв.	
	- Вправа «Чарівний стілець»	10 хв.	
	- Гра «Танок протилежностей»	4 хв.	
	- Перегляд серій «Перший сніг» та «Важкий день», обговорення	15 хв.	
	- Вправа «Продовж речення»	4 хв.	
	- Вправа «Картинна галерея»	6 хв.	
	- Вправа «Вгадай, хто ми»	5 хв.	
	- Вправа «Перетворення»	5 хв.	
	- Вправа «Розминка»	5 хв.	
	- Вправа «Квітка настрою»	7 хв.	
	- Вправа «Загубилась дитина»	8 хв.	
	- Вправа «Три поради»	7 хв.	
	- Вправа «Хочу»	8 хв.	
- Вправа «А-а-ах»	3 хв.		
- Гра «Зобрази емоцію»	7 хв.		
Формування та розвиток навичок дітей розпізнавати емоційні прояви інших людей за різними ознаками (міміці, пантоміміці, інтонації)	- Перегляд серії «Місячний гість» Обговорення мультфільму	8 хв.	Діти вміють за характерними ознаками розпізнавати й порівнювати емоційні відчуття інших людей, впізнають основні емоції за схематичним зображенням (масками).
	- Перегляд серій «Сон» та «Ім'я»	10 хв.	
	- Перегляд серії «Міла»	5 хв.	
	- Вправа «Театр настрою»	6 хв.	
	- Вправа «Знайди емоцію»	5 хв.	
	- Вправа «Дзеркало»	5 хв.	
	- Гра «Сніг»	3 хв.	
	- Перегляд серії «Бал тьоті Моті», обговорення	10 хв.	
- Вправа «Чарівний стілець»	10 хв.		

	- Перегляд серії «Непорозуміння»	6 хв.	
	- Гра «Танок протилежностей»	4 хв.	
	- Перегляд серій «Перший сніг» та «Важкий день», обговорення	15 хв.	
	- Перегляд серії «Казанок»	5 хв.	
	- Вправа «Продовж речення»	4 хв.	
	- Перегляд серій «Гроза», «Водолаз», «Сміливці»	15 хв.	
	- Вправа «Вгадай, хто ми»	5 хв.	
	- Перегляд серій «Добра справа», «П'явка», обговорення	10 хв.	
	- Перегляд серії «Тарілка на пам'ять»	7 хв.	
	- Перегляд серії «Горошок»	5 хв.	
	- Гра «Зобрази емоцію»	7 хв.	
Розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей	- Вправа «Подаруй подарунок другові»	3 хв.	Діти вміють уявляти себе на місці іншої людини, співчувати їй, надавати емоційну підтримку; здатні передбачати можливі емоційні стани у дорослих і однолітків під впливом здійснених ним вчинків.
	- Перегляд серії «Застуда»	5 хв.	
	- Психологічний етюд «Відвідування хворого друга»	5 хв.	
	- Перегляд серії «Міла»	5 хв.	
	- Вправа «Лунтик – справжній друг, тому що...»	3 хв.	
	- Вправа «Старенька бабуся»	10 хв.	
	- Перегляд серії «Справжні друзі», бесіда про дружбу	7 хв.	
	- Вправа «Чарівний стілець»	10 хв.	
	- Вправа «Розсміши сумного друга»	10 хв.	
	- Вправа «Правила доброти»	7 хв.	
	- Вправа «Правила ввічливості»	3 хв.	
	- Вправа «Загубилась дитина»	8 хв.	
	- Перегляд серії «Плакса»	6 хв.	
	- Гра «Встань на його (її) місце»	10 хв.	
	- Вправа «Соняшник»	8 хв.	
Сприяння відкритому прояву дитячих емоцій соціально прийнятними способами	- Вправа «Посмішка по колу»	5 хв.	Діти знають і вміють відкрито проявляти емоції способами, які не шкодять іншим.
	- Вправа «Подаруй подарунок другові»	3 хв.	
	- Психологічний етюд «Відвідування хворого друга»	5 хв.	
	- Перегляд серії «Сварка», вправа «Мирилки»	8 хв.	
	- Гра «Сніг»	3 хв.	

	- Вправа «Кумедні чоловічки»	3 хв.	
	- Вправа «Встаньте ті, хто...»	3 хв.	
	- Вправа «Помилка»	10 хв.	
	- Перегляд серій «Гроза», «Водолаз», «Сміливці»	16 хв.	
	- Вправа «Картинна галерея»	6 хв.	
	- Вправа «Вгадай, хто ми»	5 хв.	
	- Вправа «Розминка»	5 хв.	
	- Вправа «Вивільнення гніву»	5 хв.	
	- Вправа «Передай по колу гарячу картоплю»	3 хв.	
	- Вправа «Танок клоунів»	3 хв.	
	- Вправа «Розсміши сумного друга»	10 хв.	
	- Вправа «Танок настрою»	5 хв.	
	- Вправа «Що трапилось?»	10 хв.	
	- Перегляд серії «Приклеїлись»	5 хв.	
Підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйняття, навичок самопрезентації	- Вправа «Хто я?»	5 хв.	Діти представляють себе, свою сім'ю, оцінюють себе позитивно, відкрито висловлюють свої думки, поважають думки інших, знають правила ввічливості.
	- Вправа «Моє ім'я»	5 хв.	
	- Вправа «Ворожка»	7 хв.	
	- Вправа «Уяви своє ім'я»	2 хв.	
	- Вправа «Намалюй ім'я»	7 хв.	
	- Вправа «Розкажи про свою сім'ю»	8 хв.	
	- Вправа «Кумедні чоловічки»	3 хв.	
	- Вправа «Чарівний стілець»	10 хв.	
	- Гра «За командою - шикуйся»	3 хв.	
	- Вправа «Вгадай, хто ми»	5 хв.	
	- Вправа «Загубилась дитина»	8 хв.	
	- Вправа «Відгадай подарунок»	5 хв.	
	- Вправа «Я хороший, ти хороший»	3 хв.	
	- Малювання «Найсмішніше»	12 хв.	
Формування та розвиток у дітей навичок взаємодії та спілкування з однолітками й оточуючими дорослими в різних життєвих ситуаціях	- Вправа «Вітання»	1-3хв.	Діти вміють ефективно взаємодіяти та спілкуватися з іншими людьми, знаходити з ними спільні точки дотику, домовлятися, говорити компліменти. Знають мирилки, вміють їх використовувати в
	- Вправа «Прощання»	1-3хв.	
	- Вправа «Посмішка по колу»	5 хв.	
	- Вправа «Моє ім'я»	5 хв.	
	- Перегляд серій «Внук», «Сімейний портрет»	10 хв.	
	- Перегляд серії «Як стати другом»	5 хв.	
	- Етична бесіда «Кого ми називаємо другом?»	6 хв.	
	- Перегляд серії «Міла»	5 хв.	
- Вправа «Старенька бабуся»	10 хв.		

	- Перегляд серії «Сварка», вправа «Мирилки»	8 хв.	конфліктній ситуації.
	- Вправа «Чарівний стілець»	10 хв.	
	- Вправа «Правила ввічливості»	3 хв.	
	- Вправа «Як ми розуміємо один одного»	5 хв.	
	- Вправа «Малюнок на пару»	10 хв.	
	- Вправа «Що трапилось?»	10 хв.	
	- Вправа «Подарунок на пам'ять»	10 хв.	
Зниження агресивності і антисоціальної поведінки	- Вправа «Погладжування»	7 хв.	Діти знають і розуміють значимість та необхідність правил у житті. Знають і вміють застосувати на практиці вправи, які дозволяють «спустити пар». Спостерігається зниження інтенсивності проявів агресивності, частоти випадків небажаних форм поведінки дітей.
	- Вправа «Посмішка по колу»	5 хв.	
	- Вправа «Уявіть собі»	10 хв.	
	- Вправа «Правила»	5 хв.	
	- Малювання на тему «Моя сім'я»	10 хв.	
	- Подаруй подарунок другу	3 хв.	
	- Вправа «Лунтик – справжній друг, тому що...»	3 хв.	
	- Перегляд серії «Сварка», вправа «Мирилки»	8 хв.	
	- Вправа «Імпульс»	2 хв.	
	- Вправа «Дзеркало»	5 хв.	
	- Гра «Сніг»	3 хв.	
	- Вправа «Кумедні чоловічки»	3 хв.	
	- Вправа «Чарівний стілець»	10 хв.	
	- Гра «Помилка»	10 хв.	
	- Гра «За командою - шикуйся»	3 хв.	
	- Вправа «Добра тваринка»	3 хв.	
	- Вправа «Повітряні кульки»	3 хв.	
- Етюд «Насос і м'яч»	3 хв.		
- Вправа «Подарунок на пам'ять»	10 хв.		

Тематичний план занять

№	Тема заняття	Тренінгові дії	Час
1	Знайомство	Вітання	3 хв.
		Бесіда про те, що таке психологія й для чого вона потрібна людині	5 хв.
		Вправа «Погладжування»	7 хв.
		Вправа «Посмішка по колу»	5 хв.
		Вправа «Уявіть собі...»	10 хв.
		Перегляд серії «Місячний гість»	5 хв.
		Обговорення мультфільму	3 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		40 хв.
2	Моє ім'я	Вітання	3 хв.
		Перегляд серій «Сон» та «Ім'я»	10 хв.
		Вправа «Хто я?»	5 хв.
		Вправа «Моє ім'я»	5 хв.
		Вправа «Правила»	5 хв.
		Вправа «Ворожка»	7 хв.
		Вправа «Уяви своє ім'я»	2 хв.
		Вправа «Намалюй ім'я»	7 хв.
		Прощання	1 хв.
	Всього		45 хв.
3	Моя сім'я	Вітання	2 хв.
		Вправа «Ласкаве ім'я»	7 хв.
		Перегляд серій «Внук», «Сімейний портрет»	10 хв.
		Вправа «Розкажи про свою сім'ю»	8 хв.
		Малювання на тему «Моя сім'я»	10 хв.
		Підсумок заняття	2 хв.
		Прощання	1 хв.
	Всього		40 хв.
4	Мій друг	Вітання	2 хв.
		Перегляд серії «Як стати другом»	5 хв.
		Етична бесіда «Кого ми називаємо другом?»	6 хв.
		Гра «Подаруй подарунок другу»	3 хв.
		Перегляд серії «Застуда»	5 хв.
		Психологічний етюд «Відвідування хворого друга»	5 хв.
		Підсумок заняття	3 хв.
		Прощання	1 хв.
	Всього		30 хв.
5	Бережімо дружбу	Вітання	2 хв.
		Перегляд серії «Міла»	5 хв.
		Вправа «Лунтик — справжній друг, тому що...»	5 хв.
		Гра «Старенька бабуся»	10 хв.
		Перегляд серії «Справжні друзі»	7 хв.
		Перегляд серії «Сварка», вправа «Мирилки»	8 хв.

		Прощання	3 хв.
	Всього		40 хв.
6	Наші емоції	Вітання	2 хв.
		Вправа «Імпульс»	2 хв.
		Вправа «Театр настрою»	6 хв.
		Гра «Знайди емоцію»	5 хв.
		Вправа «Дзеркало»	5 хв.
		Підсумки	3 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		25 хв.
7	Радість	Вітання	2 хв.
		Гра «Сніг»	3 хв.
		Перегляд серії «Бал тьоті Моті», обговорення	10 хв.
		Вправа «Театр емоцій»	6 хв.
		Підсумок	3 хв.
		Прощання	1 хв.
	Всього		25 хв.
8	Сум та образа	Вітання	2 хв.
		Вправа «Кумедні чоловічки»	3 хв.
		Читання і обговорення «Історії про Образку та Сумувалку»	10 хв.
		Гра «Чарівний стілець»	10 хв.
		Перегляд серії «Непорозуміння»	6 хв.
		Гра «Танок протилежностей»	4 хв.
		Підсумок	3 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		40 хв.
9	Здивування	Вітання	2 хв.
		Гра «Встаньте ті, хто...»	3 хв.
		Перегляд серій «Перший сніг» та «Важкий день»	15 хв.
		Гра «Помилка»	10 хв.
		Підсумки	3 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		35 хв.
10	Страх	Вітання	1 хв.
		Гра «За командою - шикуйся»	3 хв.
		Перегляд серії «Казанок»	5 хв.
		Вправа «Продовж речення»	4хв.
		Перегляд серій «Гроза», «Водолаз», «Сміливці»	15 хв.
		Вправа «Конкурс страшнючок»	4 хв.
		Вправа «Картинна галерея»	6 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		40 хв.
11	Злість та гнів	Вітання	2 хв.
		Гра «Вгадай, хто ми»	5 хв.
		Перегляд серій «Добра справа», «П'явка»	10 хв.
		Вправа «Перетворення»	5 хв.

		Бесіда	4 хв.
		Вправа «Розминка»	5 хв.
		Вправа «Вивільнення гніву»	5 хв.
		Вправа «Продовж речення»	4 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		40 хв.
12	Провина і сором	Вітання	2 хв.
		Вправа «Передай по колу гарячу картоплю»	3 хв.
		Перегляд серії «Тарілка на пам'ять»	7 хв.
		Вправа «Танок клоунів»	3 хв.
		Підсумок	3 хв.
		Вправа «Скульптор»	6 хв.
		Прощання	1 хв.
	Всього		25 хв.
13	Настрій	Вітання	2 хв.
		Бесіда «Що таке настрій?»	5 хв.
		Перегляд серії «Не з тієї ноги»	5 хв.
		Вправа «Розсміши сумного друга»	10 хв.
		Вправа «Квітка настрою»	7 хв.
		Музична вправа «Танок настрою»	5 хв.
		Прощання	1 хв.
	Всього		40 хв.
14	Доброта	Вітання	2 хв.
		Вправа «Добра тваринка»	3 хв.
		Перегляд серії «Ковдра»	7 хв.
		Вправа «Правила доброти»	7 хв.
		Прощання	1 хв.
	всього		20 хв.
15	Людські чесноти	Вітання	2 хв.
		Перегляд серії «Брехуни», бесіда	8 хв.
		Вправа «Продовж речення»	5 хв.
		Вправа «Повітряні кульки»	3 хв.
		Перегляд серії «Нечеми»	5 хв.
		Вправа «Правила ввічливості»	3 хв.
		Перегляд серії «Краса»	5 хв.
		Прощання	1 хв.
	Всього		30 хв.
16	Вчимося розуміти іншого	Вітання	2 хв.
		Перегляд серії «Млинці»	5 хв.
		Бесіда «Як ми розуміємо один одного»	5 хв.
		Вправа «Малюнок на пару»	10 хв.
		Етюд «Насос і м'яч»	3 хв.
		Гра «Відгадай подарунок»	5 хв.
		Підсумок	3 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		35 хв

17	Вчуся володіти своїми емоціями	Вітання	2 хв.
		Перегляд серії «Плакса»	6 хв.
		Вправа «Три поради»	7 хв.
		Вправа «Хочу»	8 хв.
		Підсумок	5 хв.
		Прощання	2 хв.
	Всього		30 хв.
18	Встань на його місце	Вітання	2 хв.
		Вправа «А-а-ах»	3 хв.
		Перегляд серії «Горошок»	5 хв.
		Гра «Встань на його (її) місце»	10 хв.
		Вправа «Я хороший, ти хороший»	3 хв.
		Підсумок	5 хв.
	Прощання	2 хв.	
Всього		30 хв.	
19	Почуття гумору	Вітання	3 хв.
		Вправа «Що трапилось?»	10 хв.
		Бесіда про почуття гумору	5 хв.
		Перегляд серії «Приклеїлись»	5 хв.
		Малювання «Найсмішніше»	12 хв.
		Підсумок	3 хв.
	Прощання	2 хв.	
Всього		40 хв.	
20	Світ емоцій	Вітання	2 хв.
		Гра «Вгадай емоцію»	5 хв.
		Гра «Назви емоцію»	8 хв.
		Гра «Зобрази емоцію»	7 хв.
		Вправа «Соняшник»	8 хв.
		Вправа «Подарунок на пам'ять»	10 хв.
	Всього		40 хв.

Заняття 1. Знайомство

Мета: сприяти згуртуванню дитячого колективу; зняттю тривожності, напруження; формуванню позитивного образу «Я»; розвивати навички мимовільної поведінки, емпатію, уяву.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», кольорові олівці (фломастери), папір А4.

Хід заняття

1. Вітання (3 хв.)

Мета: позбутися напруження; створювати емоційний комфорт.

Діти стають колом. Кожна дитина повертається до свого сусіда, який стоїть праворуч, посміхається йому і каже: «Вітаю».

2. Бесіда «Що таке психологія й для чого вона потрібна людині» (5 хв.)

Ведучий показує дітям квітку й запитує, як вона виростає і що для цього потрібно. Із відповідей дітей робить висновок, що гарна квітка виростає з маленької насінини. Для того, щоб вона виростила потрібні дощик і сонечко. Так само і в людей. Щоб із хлопчика чи дівчинки виріс красивий, розумний, щасливий і здоровий дорослий, необхідна психологія.

- Що вивчає психологія? *(Думки і почуття людей.)* Для чого це необхідно знати? *(Для того щоб розуміти себе та інших людей, уміти жити дружно й весело.)*

3. Вправа «Погладжування» (7 хв.)

– Сьогодні я хочу розказати вам цікаву історію. Одного разу, коли мені було сумно і самотньо, мене раптом хтось легенько погладив по спині. Ось так... *(Ведучий підходить до кожної дитини і ніжно погладжує по спині.)* Я обернулась, та нікого не побачила. Я, навіть, трішки злякалась, та хтось мені відразу сказав: «Не бійся, я просто хотів з тобою подружитися» — і погладив мене по руці. Ось так... *(Ведучий підходить до кожної дитини й ніжно гладить по руці.)*

Я повернула голову і побачила маленьку дивну тваринку. Я не знала, що йому відповісти, тому що не знала хто він і який він — добрий, веселий, чи злий?

- А як ви думаєте, як можна про це дізнатися? *(Уважно подивитися на нього; спитати, як його звать, з ким він дружить, де живе; пограти з ним.)*

Потім він підійшов до мене, сів поряд і просто посміхнувся. Авжеж, я теж посміхнулась йому у відповідь. Ось так... *(демонструє).* Мені сподобалось посміхатися, і настрій мій покращився. Спробуйте і ви.

4. Вправа «Посмішка по колу» (5 хв.) [18, с.36]

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати інших людей посмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному посмішки.

Ведучий

- А тоді ми з ним розговорились. Він розповів мені про своє життя і пригоди, які з ним трапилися. На наших заняттях ми з вами будемо знайомитись з історією мого маленького друга.

5. Вправа «Уявіть собі...» (10 хв.)

Ведучий

- А зараз закрийте очі й уявіть собі цю добру тваринку, яка допомогла мені впоратися із сумом. Уявили, тепер давайте намалюємо те, що побачили в своїй уяві. (Діти під спокійну музику малюють уявних тваринок).

Хочете дізнатися, що ж було далі? То давайте подивимося про нього мультфільм.

6. Перегляд 1 серії мультсеріалу про Лунтіка «Місячний гість» (5 хв.)

7. Обговорення мультфільму (3 хв.)

- Як ви думаєте, яким був Лунтік?

- Як ви про це дізналися?

8. Прощання (2хв.)

Діти стоять в колі і разом вимовляють «До побачення!»

Заняття 2. Моє ім'я

Мета: створити сприятливе, доброзичливе, безпечне середовище для особистісного саморозкриття. Формувати позитивний образ «Я», сприяти зняттю напруження; розвивати емпатію, навички спілкування, почуття єдності, позитивного сприймання дійсності.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, кольорові олівці (фломастери), папір А4, скоч.

Хід заняття

1. Вітання (зан.1) (3 хв.)

2. Перегляд серій «Сон» та «Ім'я» (10 хв.)

3. Вправа «Хто я?» (5 хв.)

Ведучий.

-Про що Лунтіка весь час запитували? (*Хто ти?*). Хто я? Це питання цікавило людей в усі часи. А навіщо людині потрібно це знати? Від того, якою людиною себе уявляє, залежить, як вона буде себе поводити, чим займатися і взагалі, який життєвий шлях оберє. Лунтік з'ясував, що він Місячна бджола. Тепер, давайте подумаємо і поділимося відповідями на питання «Хто я?».

Діти виконують завдання (*відповідають за бажанням*).

4. Вправа «Моє ім'я» (5 хв.)

Ведучий.

-Діти, яка виникає перша і проста відповідь на питання «Хто я?» (Я – людина). А що є у кожної людини, без чого їй не прожити? (Без імені). Ось і

Лунтік довго шукав своє ім'я, знайшов і тепер легко може знайомитися. Отож, давайте зараз і ми познайомимось.

Учень ловить м'яч, дивиться ведучому в очі й називає своє ім'я. Ведучий відповідає: «Дуже приємно».

5. Правила (5 хв.)

Перегляд серії «Без правил». Висновок – правила корисні.

- Діти, давайте зараз придумасмо правила поведінки під час наших занять. (Правила формулюються у позитивній формі і в невеликій кількості). Наприклад. Правило 1: Один говорить, усі слухають.

Правило 2: Я – хороший, ти – хороший.

6. Вправа «Ворожка» (7 хв.) [21]

Ведучий надягає хустку і перетворюється на ворожку, яка пропонує дітям поворожити. Діти по черзі звертаються до неї з словами: «Ворожко, ворожко, поворожи мені, розкажи, який я». (Обов'язковим є звертання на «ти»). Ведучий тримає за спиною набір карток з написаними на них «світлими» якостями людей, дістає одну картку й пред'являє її дитині зі словами: «Правильно я наворожила?»

Дитина може почати сумніватися, відмовитись від якості. Ведучому важливо, і підтримати роздуми дитини про те, яка вона насправді, і переконати в тому, що ця якість у неї є. Можна задіяти в обговоренні групу.

7. Вправа «Уяви своє ім'я» (2 хв.), (звучить приємна музика)

Ведучий.

-А зараз кожен із вас уявить своє ім'я. Сядьте зручніше, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів, розслабте ноги, руки, плечі, м'язи обличчя, закрийте очі. Уявіть своє ім'я. Можливо ви побачите його написаним або намальованим.

Яке воно? Велике чи маленьке? Якого воно кольору? Яке ваше ім'я на дотик, м'яке чи тверде, тепле чи холодне. Можливо ви почуєте звук вашого імені. А, можливо, відчуєте смак і запах. Побудьте з вашим ім'ям. А тепер повертаємося. Відкрийте очі, вдихніть, потягніться, сядьте прямо.

8. Вправа «Намалюй ім'я» (7 хв.)

Ведучий. - Давайте намалюємо своє ім'я. Візьміть папір, олівці або фломастери і намалюйте те, що побачили. Малюйте так, як зможете. Працюємо 5 хвилин, доки звучить музика. Коли будете готові, повісьте свій малюнок на дошку, куди вам хочеться.

Обговорення малюнків

Ведучий. - Погляньте, який у нас вийшов садок імен. Наші імена — як квіти, немає некрасивих квітів: і розкішна троянда, і гордий гладіолус, і скромна незабудка — всі прекрасні по-своєму. Так і наші імена, і ми самі. Кожна людина неповторна і унікальна. Це означає, що не було і немає на землі такої ж людини, як кожен із вас. А всі разом ми складаємо чудесний сад.

-Подивіться уважно на свої малюнки: деякі із них чимось схожі. Скажіть, будь ласка, що це означає? (між цими людьми є щось спільне).

9. Прощання (зан.1) (1 хв.)

Заняття 3. Моя сім'я

Мета: створити сприятливе, доброзичливе, безпечне середовище для особистісного саморозкриття. Закріплювати знання дітей про сім'ю, сімейні стосунки; учити дітей передавати емоції; виховувати шанобливе ставлення до своїх рідних.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, кольорові олівці (фломастери), папір А4.

Хід заняття

1. Вітання (зан.1) (2 хв.)

2. Вправа «Ласкаве ім'я» (7 хв.) [18, с.33]

Мета: розвивати відчуття довіри один до одного, формування атмосфери взаємної підтримки.

Діти стають колом. Один із дітей по бажанню виходить до центру кола, а останні називають ласкаві варіанти його імені. Той учасник, чий варіант сподобається тому, хто стоїть в центрі кола, стає в центр кола.

3. Перегляд серій «Внук», «Сімейний портрет» (10 хв.)

4. Вправа «Розкажи про свою сім'ю» (8 хв.)

Мета: закріплювати знання про сім'ю.

Ведучий: «Діти, ким для Лунтіка стали баба Капа та генерал Шер?» (Сім'єю).

Діти сидять у колі. По черзі передають один одному м'ячик. Та дитина, яка отримала м'яч, розповідає про свою сім'ю (*хто є членами сім'ї, як їх звати; яка сім'я: дружна, весела, спортивна; як одне одного поважають, люблять*).

5. Малювання на тему «Моя сім'я» (10 хв.)

Мета: виховувати любов до рідних.

Ведучий пропонує дітям намалювати свій «Сімейний портрет» (свою сім'ю) та подарувати рідним свій малюнок.

6. Підсумок заняття (2 хв.)

Ведучий нагадує дітям, що необхідно поважати і любити своїх рідних, піклуватись про них, допомагати їм. Тоді в сім'ї пануватимуть злагода, мир, спокій та щастя.

7. Прощання (зан.1) (1 хв.)

Заняття 4. Мій друг

Мета: вчити дітей розуміти такі поняття як «друг», «дружити»; прищеплювати доброзичливе ставлення один до одного; учити уважно ставитись до однолітків та старших, розвивати емпатійні здібності; виховувати чуйність.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, кольорові олівці (фломастери), м'ячик, папір А4.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

Мета: створювати емоційний комфорт.

Діти стоять колом, торкаються по черзі плеча сусіда та промовляють із посмішкою: «Вітаю».

2. Перегляд серії «Як стати другом» (5 хв.)

3. Етична бесіда «Кого ми називаємо другом?» (6 хв) [18, с.38]

- Хто такий друг?
- Хто є твоїм другом?
- А ти — справжній друг?

Ведучий разом із дітьми закріплює знання про риси справжнього друга:

- ✓ добрий, вірний, ніколи не образить;
- ✓ не залишить у біді, прийде на допомогу;
- ✓ завжди вислухає, підтримає.

4. Гра «Подаруй подарунок другу» (3 хв.) [18, с.38]

Мета: виховувати доброзичливість.

Діти передають одне одному м'ячик і називають подарунки, які вони хотіли б подарувати одне одному.

5. Перегляд серії «Застуда» (5 хв.)

6. Психологічний етюд «Відвідування хворого друга» (5 хв.) [18, с.38]

Мета: виховувати доброзичливість, емпатію.

Одна дитина грає роль «хворого» друга. Решта дітей прийшли його провідати, принесли з собою гостинці; вкривають хворого ковдрою, наливають теплою чаю, жаліють його, поглядають на нього зі співчуттям, лагідно посміхаються. Ведучий наголошує на тому, що коли люди піклуються одне про одного, тоді хворим легше перебороти хворобу, знайти в собі сили швидше одужати.

7. Підсумок заняття (3 хв.)

Повторення рис справжнього друга, про які діти та психолог розповідали на занятті.

8. Прощання (1 хв.)

Заняття 5. Бережімо дружбу

Мета: закріплювати знання про дружбу, поведінку справжнього друга; виховувати довіру та повагу одне до одного, до старших, розвивати емпатійні здібності; вчити цінувати дружні стосунки.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, олівці, DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік».

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

Мета: створювати психологічний комфорт.

Діти стоять колом, вітаються зі своїми сусідами, потім вітаються до сонечка (*високо піднімаючи над головою руки, стаючи на носочки*), після цього вітаються до землі (*присідають, гладять килимок*).

2. Перегляд серії «Міла» (5 хв.)

3. Вправа «Лунтік — справжній друг, тому що...» (3 хв.)

Мета: закріпити знання про дружбу, справжнього друга.

Дітям пропонується закінчити речення: Лунтік - справжній друг, тому що...

4. Гра «Старенька бабуся» (10 хв.)

Мета: розвивати емпатійні здібності, виховувати почуття довіри, повагу до старших.

Діти об'єднуються в пари: одна дитина – бабуся (дідусь), інша – онучка (онук).

Інструкція. Бабуся дуже старенька, вона нічого не бачить (очі зав'язані) і не чує. Одного разу бабуся захворіла. Її потрібно дуже обережно провести між «будинками» (стільцями), завести в кабінет лікаря й посадити на стілець. Потім діти міняються ролями. При обговоренні ведучий цікавиться, в якій із ролей дітям більше сподобалось і чому.

5. Перегляд серії «Справжні друзі» (7 хв.)

Бесіда про дружбу

- Кого можна назвати справжнім другом?
- Чи мають діти справжніх друзів?
- Чому вони з ними дружать?
- Чи можна вас назвати справжніми друзями?

6. Перегляд серії «Сварка», вправа «Мирилки» (8 хв.)

Мета: виховувати повагу один до одного та доброзичливість, формувати вміння прощати.

Ведучий запитує у дітей, чи буває у вас так як трапилося у Міли з Кузею, чи буває, що діти сваряться, ображаються одне на одного. Якщо таке трапляється, необхідно зробити крок назустріч та помиритися зі своїм другом. А в цьому, допоможе мирилочка.

Мир, миром,
Пироги з сиром,
Варенички в маслі,
Ми дружечки красні,
Примираймося!

7. Прощання (3 хв.)

Діти утворюють стовпчик зі своїх кулачків (по одному кулачку) і з посмішкою промовляють: «Усім, усім, до побачення!»

Заняття 6. Наші емоції

Мета: ознайомити дітей із поняттям «емоції»; учити дітей розпізнавати та виявляти емоції; розширювати уявлення про радість, сум, здивування, злість, страх; розвивати вміння передавати емоційний стан за допомогою міміки; виховувати уважність до інших.

Обладнання: «маски» емоцій; сюжетні малюнки із зображенням дітей із різними емоційними станами

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Вправа «Імпульс» (2 хв.)

Діти стоять колом, тримаються за руки. Ведучий посилає сигнал — стискає руку тому, хто поряд, той в свою чергу передає сигнал наступному. Таким чином, сигнал починає бігати колом.

3. Вправа «Театр настрою» (6 хв.)

Дітям пропонується розглянути сюжетні малюнки із зображенням людей в різних емоційних станах. Потім діти показують за допомогою міміки почуття страху, суму, радості, злості, здивування, провини, гордості. Ведучий пояснює, що почуття, які були передані, називаються «емоціями».

4. Гра «Знайди емоцію» (5 хв.)

Ведучий пропонує розглянути зображення людей з проявами різних емоцій. Діти повинні розкласти картинки на маски емоцій.

5. Вправа «Дзеркало» (5 хв.)

Діти об'єднуються у пари, один показує рухи та емоції, другий синхронно повторює його рухи. Акцент переноситься з фізичної дії на міміку обличчя і пантоміміку тіла.

6. Підсумки (3 хв.)

- З якими «масками» ми сьогодні познайомились?
- Які емоції ви відчували на сьогоднішньому занятті?
- Що сьогодні вам на занятті сподобалось, а що ні?

7. Прощання (заняття 5) (2 хв.)

Заняття 7. Радість

Мета: зняти психом'язову напругу; вчити зображувати і впізнавати емоцію «радість».

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, білий папір.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Гра «Сніг» (3 хв.)

Діти отримують по листку білого паперу, з якого вони протягом хвилини роблять «сніжинки». Потім учасники по черзі підкидають свої «сніжинки» вгору з

метою засипати ними якомога більше оточуючих. Підсумок: діти відчували радість, підтвердженням тому є їх посмішки і веселі обличчя.

3. Перегляд серії «Бал тьоті Моті», обговорення (10 хв.)

- Як можна визначити настрій людини?
- Яку емоцію відчули герої мультфільму після ремонту будиночка та на балу? (навести на думку, коли ми допомагаємо відчувати радість іншим, то радіємо і самі)
- Як можна визначити емоцію «радість»?
- Що може викликати емоцію «радість»?

По закінченні ведучий просить дітей згадати подію, яка принесла радість.

4. Вправа «Театр емоцій» (6 хв.)

Ведучий пропонує дітям, у відповідності до розповіді, зіграти етюди (звучить спокійна музика).

Етюд «Квітка».

Теплий промінь сонця впав на землю і зігрів насінину. Із насінини проклюнувся росточок. Із нього виросла чудова квітка. Ніжитья квітка на сонці, підставляє теплу й світлу кожну свою пелюстку, повертає свою голівку вслід за сонцем.

Етюд «Після дощу».

Жарке літо, саме пройшов дощ. Діти обережно ступають, ходять навколо уявних калюж, стараються не замочити ноги. Потім плигають по калюжам так сильно, що бризки летять в усі боки. Їм дуже весело.

5. Підсумок (3 хв.)

- Які емоції ви відчували на занятті? Що сподобалось?

6. Прощання (з.5) (1 хв.)

Заняття 8. Сум та образа

Мета: зняти психом'язову напругу; відпрацювати виразні рухи, створити в групі атмосферу «безпеки», вчити зображувати і визначати стани «сум» та «образа».

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік».

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Вправа «Кумедні чоловічки» (3 хв.)

Діти під музику розслабляють своє тіло, зображують ляльок, які рухаються за допомогою мотузок. По закінченню музики вони завмирають.

1. Читання і обговорення «Історії про Образку та Сумувалку» (10 хв.) [9].

Жили собі дві подружки – Образка та Сумувалка. Вони завжди ходили разом і шукали собі друзів. Образка виглядала... Як? (Відповіді дітей). Образка була зеленого кольору, дуже пухнаста, а долоньки у неї були липкими, тому вона могла приклеїтися до перехожих. Сумувалка виглядала... Як? (Відповіді дітей).

Сумувалка була синього кольору з червоним носиком і дуже худенькими ніжками. Її часто зносило вітром, та на лапках у Сумувалки були присоски, за допомогою яких вона чіплялася за все, що траплялося їй на шляху.

Давайте зобразимо сум. Ви сьогодні виходили на вулицю, ось там вони до вас і причепились. Я, навіть, бачу їх. (Підходить до когось із дітей і показує.) Образка сидить у тебе на лівому плечі, а Сумувалка — на правому. Давайте їх знімемо, і нехай вони летять далі. Ведучий разом з дітьми в комічній формі починає знімати Образку та Сумувалку, робить вигляд, що йому дуже важко це зробити.

Потім ведучий пропонує дітям намалювати героїнь історії, після цього вирізати їх по контуру й пограти з ними.

4. Гра «Чарівний стілець» (10 хв) [10]

Комусь із дітей на плече кладуть (уявно) Сумувалку або Образку, ця дитина зображує відповідну людину (з відповідним емоційним станом) і сідає на стілець. А іншим дітям дається завдання придумати якомога більше лагідних і ніжних слів на адресу їх товаришу. Після цього діти по черзі підходять до чарівного стільця і погладжують того, хто на ньому сидить, кажуть лагідні слова. Для прикладу першим гру починає ведучий.

5. Перегляд серії «Непорозуміння» (6 хв.)

- Які емоції ви помітили у мультику?

- Як Лунтік і Кузя «зняли» із себе «Образку» і «Сумувалку»

6. Гра «Танок протилежностей» (4 хв.) [22]

Діти утворюють пари. Одна дитина придумує і танцює сумний танець, друга – радісний. Постарайтесь показати своїм танцем, що вам сумно або, навпаки, радісно. Кожні 1–2 хвилини діти міняються ролями.

7. Підсумки (3 хв.)

– Про які емоції ми говорили сьогодні?

– В яких ситуаціях ви відчуваєте такі емоції?

8. Прощання (2 хв.)

Заняття 9. Здивування

Мета: зняти психом'язове напруження; вчити зображувати і визначати емоцію «подив»; сприяти прийняттю дітьми один одного.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, кольорові олівці (фломастери), папір А4.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Гра «Встаньте ті, хто...» (3 хв.)

Ведучий. Встаньте ті, хто

– любить радіти,

– не любить сумувати,

– любить дарувати квіти тощо.

3. Перегляд серій «Перший сніг» та «Важкий день» (15 хв)

Після перегляду мультитуку – обговорення:

- Що відчув Лунтік, коли вперше побачив сніг, коли побачив корзинку з ягодами?

- Як можна визначити емоцію «здивування»?

- Що може викликати емоцію «здивування» у людини?

Діти на прохання ведучого згадують випадки, коли вони відчували здивування.

4. Гра «Помилка» (10 хв.) [21]

Серед дітей обирається «розвідник». Він стоїть із зав'язаними очима, а до нього по черзі підходять інші діти. Розвідник повинен навпомацки впізнати хто перед ним. Кожного разу, коли він помиляється називаючи гравця, останні дивуються.

5. Підсумки (3 хв.)

- Яку однакову для всіх героїв і нас емоцію ми зображували?

- У кого дивуватися виходило найкраще?

- Намалюйте «маску» подиву (зразок на дошці).

6. Прощання (2 хв.)

Заняття 10. Страх

Мета: сприяти єднанню групи; зняти психом'язові зажими; вчити долати тиск ззовні і не боятися труднощів; вчити розпізнавати й зображувати емоцію «страх».

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, кольорові олівці (фломастери), папір А4.

Хід заняття

1. Вітання (1 хв.)

2. Гра «За командою - шикуйся» (3 хв.)

Гра на виконання команд. Головна вимога – швидкість. За командою діти шикуються в шеренгу:

✓ За першою буквою імені по алфавіту;

✓ За зростом;

✓ Від світлого кольору волосся до темного.

3. Перегляд серії «Казанок» (5 хв.)

Обговорення

- Чому всі тікали від Лунтіка, коли в нього на голові був казанок? (Боялися).

- А чому боялися? (Не знали, що воно таке).

- Як людина поводиться, коли боїться?

- Як змінюється наш голос, коли ми боїмося?

- Що відчували б ви, якби опинилися на місці героїв мультіка?

4. Вправа «Продовж речення» (4хв.)

Діти продовжують речення: «Діти зазвичай бояться...», «Дорослі зазвичай бояться...», «Мами зазвичай бояться...», «Вчителі зазвичай бояться...».

Під час обговорення ведучий разом з дітьми робить висновок про те, що всі люди іноді бояться, і відчувати страх – це зовсім не соромно.

5. Перегляд серій «Гроза», «Водолаз», «Сміливці» (15 хв.)

В процесі обговорення змісту мультфільмів потрібно зробити висновок про те, як можна справитися зі своїми страхами.

6. Вправа «Конкурс страшнючок» (4 хв.)

Діти швидко по колу передають м'ячика. Той у кого м'яч, повинен назвати якийсь страх людини. (Повторюватися не можна.) Хто не може швидко придумати страх, вибуває з гри. Визначаються 1-2 переможці. (Для подальшої корекційної діяльності психолога).

7. Вправа «Картинна галерея» (6 хв.)

Ведучий пропонує дітям обрати найжахливіший страх і намалювати його портрет таким, щоб той, хто його побачив розсміявся. Портрети вивішуються на дошці, і екскурсовод (ведучий) проводить екскурсію картинною галереєю, розповідає про портрети так, щоб викликати сміх.

8. Прощання (2 хв.)

Діти прощаються спочатку тихими від страху голосами, а потім — впевненими і сильними.

Заняття 11. Злість та гнів

Мета: зняти емоційне напруження; закріпити в міміці, пантоміміці вивчені емоції; вчити розпізнавати й зображувати емоції «гнів» та «злість».

Обладнання: м'які подушки невеликого розміру, пластмасові ракетки для бадмінтону, DVD програвач, телевизор (ноутбук, проектор, дошка); записи мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Гра «Вгадай, хто ми» (5 хв.)

Діти по черзі перетворюються на тварин з різними настроями.

3. Перегляд серій «Добра справа», «П'явка» (10 хв.)

- Які емоції відчували павук Шнюк та П'явка в мультику? Чому?

4. Вправа «Перетворення» (5 хв.)

Ведучий звертає увагу дітей на міміку людини у стані гніву, злості: зсунуті брови, зморщений ніс, скривлені губи. Діти «перетворюються» на Шнека або П'явку.

5. Бесіда (4 хв.)

- Чому ж виникають злість і гнів? (Найчастіше вони «товаришують» зі страхом та образою).

- Як ви себе відчуваєте поряд з злою, розгніваною людиною?

6. Розминка (5 хв.)

«Чорна рука – біла рука». Ведучий пропонує уявити і зобразити спочатку «чорну руку» - руку злу, а потім, за сигналом, перетворити її в «білу руку» - добру, розслаблену, готову приласкати.

«Розізлились – одумались». За сигналом «розізлились» діти напружують тіло, стискають кулаки, за сигналом «одумались» - розслабляються і посміхаються.

7. Вправа «Вивільнення гніву» (5 хв.)

Подушки, на які будуть виливатися гнів і злість, розкладають перед дитиною, а вона повинна сильно бити по них пластмасовою ракеткою для бадмінтону або просто розслабленою рукою. При ударі можна викрикувати будь-які слова, що виражають гнів.

Гру корисно проводити систематично, оскільки негативні емоції постійно потребують виходу, і краще, якщо дитина виплескує свій гнів на подушках, ніж на близьких.

8. Вправа «Продовж речення» (4 хв.)

Діти продовжують речення: «Гнів і злість приносять користь, коли...», «Гнів і злість приносять шкоду, коли...».

9. Прощання (2 хв.)

Заняття 12. Провина і сором

Мета: зняти психом'язове напруження; сприяти єднанню й взаєморозумінню в групі; вчити зображувати і визначати почуття провини і сорому.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Вправа «Передай по колу гарячу картоплю» (3 хв.)

Гаряча картопля, звичайно, смачна, але утримати її в руках немає жодної можливості. Роль картоплі в нашій грі буде виконувати маленький м'ячик. Його потрібно передавати по колу, намагаючись якомога швидше від нього позбавитися.

3. Перегляд серії «Тарілка на пам'ять» (7 хв.)

- Що відчували Лунтік та Кузя? (Сором та провину).

- Згадайте, коли ви відчували те ж саме? Як себе поводити?

4. Вправа «Танок клоунів» (3 хв.) [24]

За допомогою вправи діти звільняються від негативного почуття провини.

5. Підсумок (3 хв)

- З якою емоцією ми сьогодні познайомились?

- Чи можна довго жити з цим почуттям?

6. Вправа «Скульптор» (6 хв.) [23]

-Зараз ми повторимо всі емоції, з якими познайомились.

Ведучий показує сюжетний малюнок, а діти повинні прийняти позу і відтворити міміку відповідної емоції.

7. Прощання (1 хв.)

Заняття 13. Настрій

Мета: закріплювати знання про емоції, познайомити з поняттям настроїв; створювати емоційний комфорт; формувати вміння висловлювати свої почуття; учити цінувати друзів; розвивати творчу уяву.

Обладнання: записи музичних творів, мультсеріалу «Лунтік», паперові пелюстки, фарби, олівці, ноутбук, проектор, дошка.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Бесіда «Що таке настрій?» (5 хв.)

Мета: закріпити знання про емоції; формувати вміння висловлювати свої почуття.

- Що таке настрій?
- Як можна зрозуміти настрій іншої людини?
- Як поводить себе сумна людина?
- Як поводить себе весела людина?
- На що схожий твій настрій? (Порівняти з природними явищами, предметами.)

3. Перегляд серії «Не з тієї ноги» (5 хв.)

4. Вправа «Розсміши сумного друга» (10 хв.) [18, с. 48]

Мета: виховувати доброзичливе та уважне ставлення до інших.

Діти по черзі грають роль «сумного» друга. Решта дітей намагаються його розвеселити різними способами.

5. Вправа «Квітка настрою» (7 хв.) [18, с. 48]

Мета: розвивати вміння висловлювати свої почуття.

Ведучий пояснює дітям, що кожен настрій має свій колір, наприклад, радість — це жовтий, оранжевий, червоний кольори, спокій — це зелений, сум — коричневий, чорний, темно-синій. Потім кожній дитині пропонується зафарбувати свою «пелюсточку» тим кольором, який відповідає її настрою. Після цього «пелюсточка» приєднується до кружечка, утворюється «квітка настрою» дітей. Діти розповідають про свій настрій. Ведучий повинен звернути особливу увагу на «пелюсточку», що мають темні кольори, запитати у дітей, чому в них такий настрій.

6. Музична вправа «Танок настрою» (5 хв.) [18, с. 48]

Мета: розвивати вміння передавати свої почуття за допомогою рухів.

Дітям пропонується потанцювати під веселу музику. Підсумок заняття.

7. Прощання (1 хв.)

Заняття 14. Доброта

Мета: учити дітей розуміти поняття «добрий», «доброта»; виховувати доброзичливе ставлення до інших; розвивати пам'ять.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, папір, олівці.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Вправа «Добра тваринка» (3 хв.) [18, с. 49]

Діти стають колом та беруться за руки. Ведучий: «Уявіть, що ми перетворилися на велику добру тваринку. Давайте послухаємо, як вона дихає». Усі починають разом дихати: великий вдих — крок назад, видих — крок вперед (кілька разів). «Послухаємо, як стукає серце доброї тварини». Стук — крок назад, стук — крок вперед (кілька разів).

3. Перегляд серії «Ковдра» (7 хв.)

- Яку людину ми називаємо доброю?
- Кого з героїв мультика можна назвати добрим? Чому?
- А чи важко бути добрим?
- Що потрібно робити, щоб бути добрим?

4. Вправа «Правила доброти» (7 хв.)

Методом мозкового штурму.

- ✓ Допомогати слабким, маленьким, хворим, старим, тим, хто потрапив у біду;
- ✓ вибачати помилки іншим;
- ✓ не бути жадібним;
- ✓ не заздрити;
- ✓ жаліти інших.

5. Прощання (1 хв.)

Заняття 15. Людські чесноти

Мета: учити дітей розуміти поняття «чесність, ввічливість, краса душі»; виховувати добропорядність, справедливість; розвивати пам'ять.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, папір, олівці

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Перегляд серії «Брехуни» (8 хв.)

Бесіда:

- Що робили Вупсень і Пупсень?
- Чому їм не повірили, коли насправді була потрібна допомога?

Висновок: тому, хто декілька разів сказав неправду, віри немає. Потрібно намагатися завжди говорити правду, адже неправда може призвести до біди, нашкодити власному здоров'ю та здоров'ю інших людей, зіпсувати дружбу.

3. Вправа «Продовж речення» (5 хв.)

Діти по черзі доповнюють речення.

1. «Коли мене обманюють, то...» (емоції)
2. «Люди, які говорять неправду, це люди...» (риси)
3. «Чесні люди — це люди...» (риси)

4. Вправа «Повітряні кульки» (3 хв.) [18, с. 51]

Діти уявляють себе «повітряними кульками», спочатку їх «надувають» - зробити повільно вдих, потім «здувають» - повільно видихають повітря, промовляючи звук «-с-».

5. Перегляд серії «Нечеми» (5 хв.)

6. Вправа «Правила ввічливості» (3 хв.)

Ведучий та діти складають правила ввічливості:

- бути завжди привітним: вітатися під час зустрічі, дякувати за допомогу, йдучи – прощатися;
- поводитися так, щоб людям було приємно від твоїх слів та вчинків;
- не вередувати.

7. Перегляд серії «Краса» (5 хв.)

Обговорення і висновок: «Прикрашає не зовнішність, а хороший вчинок».

8. Вправа «Загубилась дитина» (8 хв.) [18, с. 53]

Мета: виховувати позитивне ставлення до самого себе та до інших.

Діти стають у коло. Психолог, імітуючи радіо, голосно промовляє: « Увага! Увага! Загубилась дитина ___ років, невисока на зріст, із темним волоссям, завжди весела, привітна, Добра, охайна.. (називати тільки позитивні риси дитини). Діти повинні відгадати. Про кого йдеться. Поаплодувати цій дитині.

Кожна дитина має, по черзі розповісти про себе, про те, що вона в собі цінує, що вона любить, що дає їй сили бути впевненою, розумною, сильною. Важливо, щоб дитина не критикувала себе, свої помилки і недоліки, а позитивно думала про себе.

9.Прощання (1 хв.)

Заняття 16. Вчимося розуміти іншого

Мета: вчити дітей розуміти одне одного; звертати увагу на емоційний стан інших людей; виховувати доброзичливе ставлення одне до одного; вчити співпрацювати в парі.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); записи мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики, папір, олівці.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Перегляд серії «Млинці» (5 хв.)

3. Бесіда «Як ми розуміємо один одного» (5 хв.)

- Що допомагає нам порозумітися між собою?
- Чому у мультику відбулося непорозуміння?

- Що потрібно, щоб люди розуміли нас правильно?
- Як потрібно звертатись до інших людей?
- Яким тоном необхідно спілкуватись із рідними та близькими людьми?
- Які емоції ви знаєте?
- Що слід зробити, коли ви бачите, що вашому другові сумно або страшно?

4. Вправа «Малюнок на пару» (10 хв.)

Діти об'єднуються у пари, малюють один малюнок на двох.

5. Етюд «Насос і м'яч» (3 хв.) [18, с. 75]

Діти стають парами. Одна дитина зображує «великий надувний м'яч», друга – «насос», що надуває цей «м'яч». «М'яч» стоїть, опустивши руки, на півзігнутих ногах, руки і шия розслаблені, голова опущена. «Насос» починає закачувати повітря – робить різкі рухи руками, ніби натискує на «насос». «М'яч» потроху надувається – дитина поступово випрямляється, набирає повітря в щоки. Після цього діти міняються ролями.

6. Гра «Відгадай подарунок» (5 хв.) [18, с. 46]

Ведучий пропонує дітям подарувати одне одному подарунки, але не називати їх, а показати за допомогою міміки, жестів. Той, хто отримує подарунок, має його впізнати та назвати.

7. Підсумок (3 хв.)

Ведучий наголошує дітям, що вони повинні бути уважними одне до одного, до своїх рідних та близьких, розуміти їх почуття, подавати допомогу, вміти поліпшити настрій.

8. Прощання (2 хв.)

Заняття 17. Вчуся володіти своїми емоціями.

Мета: зняти психом'язове напруження; вчити володіти своїми емоціями.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); записи мультсеріалу «Лунтік», спокійної музики.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Перегляд серії «Плакса» (6 хв.)

Обговорення.

- Чому Міла так часто плакала?
- Чи вартувало це її сліз?
- Як друзі допомогли Мілі?

3. Вправа «Три поради» (7 хв.)

Ведучий показує дітям деякі способи володіння своїми емоціями, розповідає казку; дає три казкових поради, які допомогли Івану. «Першим ділом, коли сильні емоції приходять, встань обома ногами на матінку сиру землю. Встань і п'ятою, і всіма пальцями, щоб земля сили дала. Друга порада – коли землю відчув, озирнись довкола й доки щось маленьке не відшукаєш – мурашу, комара, муху або квітку дрібнесеньку – емоції назовні не випускай. Третя порада

– вдихни глибоко-глибоко на повні груди і тихесенько видихни так, щоб сам видиху свого не почув. Коли три поради виконаєш, то зразу зрозумієш, що треба робити — сміятись чи плакати, кулаками махати чи спокійно поговорити».

Ведучий пояснює секрет: необхідно свою увагу перевести на щось інше.

4. Вправа «Хочу» (8 хв.)

Ведучий олівцем повільно «пише» в повітрі якусь букву. Діти повинні впізнати букву, але відповідь не викрикнути, а поборовши своє «хочу викрикнути», дочекатися команди і прошепотіти відповідь.

5. Підсумок (5 хв.)

- Про що ми говорили на занятті?
- Які три поради потрібно пам'ятати, щоб володіти своїми емоціями?
- Що сподобалось (не сподобалось) на занятті?

6. Прощання (2 хв.)

Заняття 18. Встань на його місце

Мета: тренувати вміння володіти своїми емоціями; формувати вміння приймати до уваги почуття іншої людини в конфліктних ситуаціях; активізувати мовленнєві висловлювання дітей.

Обладнання: DVD програвач, телевізор (ноутбук, проектор, дошка); запис мультсеріалу «Лунтік».

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Вправа «А-а-ах» (3 хв.)

Ведучий кладе руку на стіл і повільно піднімає її до вертикального положення. Діти у відповідності до цього посилюють силу голосу з тією метою щоб, коли рука досягне верхньої точки, завершити її голосним спільним «а-а-ах» і миттєво замовкнути.

3. Перегляд серії «Горошок» (5 хв.)

- Для чого Лунтік вмовив всіх носити одяг в горошок?
- Як себе почувала Міла після цього?

4. Гра «Встань на його (її) місце» (10 хв.)

Ведучий задає ситуації, в яких один із героїв ображає іншого. Обираються діти на роль того, хто ображав, та того, кого ображали. В центрі кола ставиться пустий стілець для того, хто ображав. Діти по черзі сідають на цей стілець і розповідають про почуття таким чином, щоб пояснити причину своїх дій. Гра закінчується на тому учасникові, який зуміє так передати свої почуття, що ображений припинить ображатися і повідомить про це групу.

Ситуація 1

Олег прийшов до садочка (школи) святково вдягнений і радісний — у нього сьогодні день народження. Коли він заходив до групи (класу) ненавмисне зачепив ліктем Васю. Вася розсердився і штовхнув Олега. Той впав на підлогу, вдарився і порвав сорочку.

Ситуація 2 (для школярів)

На уроці математики діти робили малюнок до задачі. Сашко поліз до пеналу за лінійкою, та згадав, що на перерві Вова його лінійкою запускав паперові кульки в дівчаток і забув йому її повернути. Сашко тихенько повернувся до Вови за лінійкою. Вчителька помітила це і закричала: «Негайно повернись! Шкільне приладдя потрібно самому носити, а сусідам не заважай. Щоденник на стіл!» Сашко сидів і ледве стримував сльози.

5. Вправа «Я хороший, ти хороший» (3 хв.)

Дітям пропонується повторити слово за ведучим відповідно до сили голосу декілька разів: пошепки, голосно, дуже голосно.

6. Підсумок (5 хв.)

- Про що ми говорили на занятті?
- Що означає встати на місце іншого?
- Чи легко зрозуміти почуття інших людей?

7. Прощання (2 хв.)

Заняття 19. Почуття гумору

Мета: учити дітей із гумором сприймати свої невдачі та помилки, бути веселими, поліпшувати настрій іншим; виховувати оптимістичний погляд на життя.

Обладнання: набір послідовних малюнків про веселі пригоди героїв, аркуші паперу, олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вітання (3 хв.)

Дітям пропонується привітатись, як «веселі котики» — торкаючись плечима одне до одного та говорячи: «Мур-мур-мур», потім, як «веселі песики» — торкаючись ступнями та говорячи: «Гав-гав-гав», як «веселі ведмедики» — торкаючись спинами, тручись одне об одного (*діти об'єднані у пари*).

2. Вправа «Що трапилось?» (10 хв.)

Мета: вчити з гумором сприймати невдачі.

Діти об'єднуються в групи по 5 чоловік. Кожна група отримує набори послідовних малюнків про веселі пригоди героїв, які потрібно розташувати у правильній послідовності та розповісти, що за пригода трапилась із героями картинок.

3. Бесіда про почуття гумору (5 хв.)

- ✓ Що таке почуття гумору?
- ✓ Як поведуться люди з почуттям гумору?
- ✓ Як вони долають труднощі, невдачі?
- ✓ Ви маєте почуття гумору?

- А зараз подивіться в яку кумедну ситуацію потрапив Лунтік із друзями.

4. Перегляд серії «Приклеїлись» (5 хв.)

5. Малювання «Найсмішніше» (12 хв.)

Кожній дитині пропонується пригадати якусь смішну пригоду, що з нею сталася, та намалювати це, посміятися з веселої пригоди разом із друзями.

6. Підсумок (3 хв.)

Ведучий наголошує дітям, що ніколи не слід забувати про почуття гумору, не розчаровуватись зі своїх невдач, помилок, не плакати, не сердитись на весь світ, а краще посміятись над собою, поліпшити настрій та з новими силами долати перешкоди.

7. Прощання (2 хв.)

Заняття 20. Світ емоцій

Мета: закріплювати знання дітей про емоції, формувати вміння визначати емоційний стан інших людей; тренування вміння володіти своїми емоціями.

Обладнання: плакати емоцій, папір А3, олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вітання (2 хв.)

2. Гра «Вгадай емоцію» (5 хв.)

На столі картинкою донизу викладаються схематичні зображення емоцій. Діти по черзі беруть будь-яку картинку не показуючи її іншим. Завдання дитини – за схемою вгадати емоцію, настрій і зобразити її за допомогою міміки, пантоміміки, інтонацій.

Інші діти-глядачі повинні визначити, яку емоцію переживає, зображує дитина.

3. Гра «Назви емоцію» (8 хв.)

Діти передають м'яч по колу, називають емоції, що заважають спілкуванню. Потім м'яч передають в інший бік і називають емоції, що допомагають спілкуванню.

4. Гра «Зобрази емоцію» (7 хв.)

Ведучий.

-За допомогою чого можна виражати емоції? (Емоції можна виражати за допомогою рухів, міміки, жестів, інтонацій.)

Необхідно підготувати картки із зображенням тієї чи іншої емоції (радість, страх, образа, сум, здивування тощо). Кожна дитина по черзі дістає з конверту картку й намагається зобразити цю емоцію без слів. Інші повинні відгадати, що це за емоція.

5. Вправа «Соняшник» (8 хв.)

Мета: символічне вираження почуття розлуки і початку нового етапу в житті.

Учні сідають широким колом на підлогу, заплюшують очі.

- Пригадаємо наші перші заняття: про що ми з вами говорили, в які ігри грали. Тепер відкрийте очі й повільно підведіться. Відчуйте, що ви поступово перетворились на єдину групу, стали ближчими одне одному. Зробіть коло вузьким, стоячи близько одне до одного, покладіть руки на плечі своїм сусідам.

Уявіть собі, що всі ви – це квітка соняшника, який повільно гойдається від подиху вітру. Закрийте очі і почніть повільно гойдатися спочатку ліворуч, потім праворуч, рухаючись у ритмі соняшника.

Відкрийте очі й зустріньтеся поглядом із кожним. Усвідомте, що соняшник уже досить зрілий, кожен зараз перетвориться на соняшникове зернятко. Опустіть руки і зробіть крок назад. Відчуйте, що вітер відносить вас далеко від соняшника, і ви несете в собі енергію його насіння. Відчуйте, які ви міцні, здорові, хороші. Вам усе до снаги і не страшно виконувати будь-яке завдання. Скажіть собі: «Я сповнений життєвої сили, і в мене є енергія, щоб рости, я буду найкращим у всьому».

Робота нашої групи завершена.

6. Вправа «Подарунок на пам'ять» (10 хв.)

Кожен на невеликому аркуші кольорового паперу малює подарунок, який хотів би подарувати другові, скручує листочок і кладе його у центр кімнати. Коли всі впорануться, стають у коло, і кожен витягує будь-який аркуш із подарунком. Таким чином усі учасники обмінюються подарунками.

2.3. Дані про апробацію та популяризацію досвіду

Програма була апробована на базі Білецьківського навчально-виховного комплексу (зараз Білецьківський ліцей) з 81 дитиною старшого дошкільного віку протягом 2 років (2018 – 2020 рр.). В 2018-2019 навчальному році у Програмі взяли участь 16 вихованців старшої групи ЗДО та 27 учнів 1-х класів. В 2019-2020 навчальному році заняття за Програмою відвідували 17 вихованців ЗДО та 21 учень 1-х класів.

Програма пройшла апробацію:

1. Педагогічна рада Білецьківського ліцею Кам'янопотоківської сільської ради Кременчуцького району Полтавської області;
2. ПОППО ім. М. Остроградського – II обласний етап Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі» - II місце (2019 р.);
3. Інститут обдарованої дитини НАПН України – Всеукраїнський конкурс «Творчий вчитель – обдарований учень» - III місце в номінації «Матеріали роботи психологічної служби» (сертифікат № 91175/2020).

2.4. Критерії ефективності програми

Для того щоб дати оцінку результативності даної Програми було проведено контрольне діагностичне обстеження емоційної сфери дітей, що працювали за цією програмою за тими ж методиками, які використовувались на констатуючому етапі діагностування. В якості проміжної діагностики використовувався аналіз малюнків, які створювали діти під час участі у заняттях.

В результаті підсумкового діагностування за методикою «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку» виявлено такі показники: високий рівень адекватності визначення емоційного стану - 28,3%, середній рівень - 70,4%, низький – 1,3% (ДОДАТОК 3, табл. 4, табл.5).

Повторна діагностика за методикою «Ситуації без обличчя» показала: високий рівень предикативної емпатії – 23,5%, середній – 71,6%, низький 4,9% (ДОДАТОК 4, табл. 6).

Результати обох етапів діагностування представлені у вигляді діаграми (ДОДАТОК 5).

Порівняльний аналіз результатів діагностики обох етапів дозволяє зробити висновок про досить високу результативність даної програми. Наявність низьких показників в контрольному діагностуванні передбачає подальшу роботу в напрямку формування емоційної компетентності дітей старших за віком.

Висновки до розділу 2

Програма була апробована на базі Білецьківського ліцею протягом 2 років (2018-2020рр.). Заняття за Програмою відвідували 81 дитина.

Формування і розвиток емоційної компетентності у дітей були спрямовані на:

- розширення знань дітей про емоції та способи їх вираження, збагачення словникового запасу дітей за рахунок слів, що позначають емоції, настрої;
- розвиток і вдосконалення навичок дітей розпізнавати власні емоційні стани;
- формування та розвиток навичок дітей розпізнавати емоційні прояви інших людей за різними ознаками (міміці, пантоміміці, інтонації);
- розвиток почуття емпатії, здатності до розуміння внутрішнього світу інших людей;
- сприяння відкритому прояву дитячих емоцій соціально прийнятними способами;
- підвищення впевненості в собі, розвиток почуття самоприйняття, навичок самопрезентації ;
- формування та розвиток у дітей навичок взаємодії та спілкування з однолітками й оточуючими дорослими в різних життєвих ситуаціях.

Для того щоб дати оцінку результативності даної Програми було проведене контрольне діагностичне обстеження емоційної сфери дітей за тими ж методиками, які використовувались на констатуючому етапі діагностування. В якості проміжної діагностики використовувався аналіз малюнків, які створювали діти під час участі у заняттях.

Порівняльний аналіз результатів діагностики обох етапів дозволяє зробити висновок про досить високу результативність даної програми. Наявність низьких показників в контрольному діагностуванні передбачає подальшу роботу в напрямку формування емоційної компетентності дітей старших за віком.

ВИСНОВКИ

Проблема корекції та розвитку емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку важлива й актуальна.

Під емоційною компетентністю розуміється можливість використовувати емоційні знання і вміння у відповідності до вимог та норм суспільства для досягнення поставлених цілей. Емоційні здібності, що складають емоційну компетентність, потенційно закладені в кожній людині, і можуть розвиватися протягом життя. Результатом сформованості високого рівня емоційної компетентності, в свою чергу, здібність керувати своїми емоціями, висока самооцінка і життєздатність за наявності зовнішніх стресів.

Програма «Формування емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку» була створена відповідно до теоретичних даних щодо структурних елементів емоційної компетентності, з урахуванням вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку, діагностичних показників. Програма застосовувалась у роботі практичного психолога з 81 дитиною старшого дошкільного віку (ЗДО, перші класи) протягом 2 років (2018-2020 рр.).

Результатами цієї роботи стало:

- ознайомлення дітей з різними видами емоцій, під час якого вони дізналися про існування раніше невідомих для них емоцій;
- помітне збагачення емоційного словника дітей, що забезпечило більш чітке визначення ними своїх емоційних станів;
- діти почали краще усвідомлювати не тільки власні емоції, а й емоційні стани інших людей, внаслідок чого спостерігалось покращення співпраці та ставлення один до одного, співчуття до стану або певної ситуації учасників, вербалізація емоцій у питальній формі під час розмови між собою («Чому ти злишся?», «Через що ти засмутився?» тощо).

Результати досвіду показали, що цілеспрямована робота з дітьми старшого дошкільного віку має значний вплив на розвиток окремих компонентів емоційної компетентності, що у подальшому позитивно відобразиться на розвитку даного феномену в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов / И.Н. Андреева / Материалы Международной научно-практической конференции «Психология образования сегодня: Теория и практика» / Под ред. С.И.Коптеевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой. – Мн., 2003. – с. 166-168.
2. Баришева Т.А. Діагностика естетичного розвитку особистості. - СПб.: РГПУ ім. А. В. Герцена, 1999 (с. 8-48).
3. Вайзман Н.П. Реабилитационная педагогика. —М.: 2008. — 24 с.
4. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. — К.: Рад. школа, 1976
5. Выготский Л.С., Педагогическая психология, Москва – 1999 – 536 с.
6. Виготський Л. С. Проблема віку. / Зб. тв. в 6 т. - М: Педагогіка, 1984. 4 т.
7. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Издание 3-е, - М.: ЧеРо, 2001. – 240 с.: ил.
8. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта /Дэниел Гоулман, Ричард Бояцис, Энни Макки; Пер. с англ. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2005. – 301 с.
9. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А.П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. - 478, (2) с.
10. Данилина Т.А., Степина Н.М. В мире детских эмоций: Пособие для практических работников ДОУ.- М.: Айрис-пресс, 2004.
11. Ежков Н.С. Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста. / Учеб. методические пособие – с.161-37, 127-224.
12. Життєва компетентність особистості: Науково-методичний посібник / Л.В.Сохань, І.Г.Єрмаков, Г.М.Несен. – К.: Богдана, 2003. – 520 с.
13. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. – М., 1980. – 440 с.
14. Искандерова Ф.В. Эмоциональный интеллект как основа межличностного взаимодействия / Ф.В. Искандерова / Вестник КАСУ. – Выпуск: Образовательные технологии. – №1, 2006. – С. 130-134.
15. Лазуріна Н.П. Толерантність як складова соціальної компетентності / Вісник Житомирського державного університету. – 2008. – № 39. – С. 19-22.
16. Лазуренко О.О. Емоції і їх значення в життєдіяльності людини / О.О. Лазуренко – К., 1997. – 60 с.
17. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. — с. 131.
18. Психологічний словник. / Під ред. В. П. Зінченко, Б. Р. Мещерякова. М., 1996.
19. Соціалізація дошкільників в умовах ДНЗ / Уклад. Т.І. Прищепа — Х.: Вид. група «Основа», 2009. — 169.
20. Троцкая Л. Особенности эмоциональной сферы детей. / Воспитание школьников - 2008 №8 - с.47-49.

21. *Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А.* «Практикум по детской психологии». - М.: ВЛАДОС, 1995
22. *Хухлаева О.В.* Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). - М.: «Генезис», 2006.
23. *Фопель Клаус.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 3.
24. *Чистякова М.И.* Психогимнастика. М.: Просвещение, «ВЛАДОС», 1995

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1. Результати «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку» (констатуючий етап)

«Таблиця №1»

Рік діагностування	Кількість продіагностованих	Рівні адекватності визначення дітьми свого емоційного стану та емоційного стану іншої людини		
		Високий	Середній	Низький
2018-2019 н.р.	43	9 – 20,9%	27 – 62,8%	7 – 16,3%
2019-2020 н.р.	38	7 – 18,4%	25 – 65,8%	6 – 15,8%
Всього	81	16 – 19,8%	52 – 64,1%	13 – 16,1%

«Таблиця №2»

Рік діагностування	Кількість продіагностованих	Показники правильного визначення емоцій				
		Радість	Сум	Страх	Злість	Здивування
2018-2019 н.р.	43	16 – 37,2%	16 – 37,2%	12 – 27,9%	18 – 41,9%	4 – 9,3%
2019-2020 н.р.	38	14 – 36,8%	14 – 36,8%	10 – 26,3%	16 – 42,1%	2 – 5,3%
Всього	81	30 – 37%	30 – 37%	22 – 27,2%	34 – 41,9%	6 – 7,4%

ДОДАТОК 2. Результати діагностування за методикою «Ситуації без обличчя» (констатуючий етап)

«Таблиця №3»

Рік діагностування	Кількість продіагностованих	Рівень предикативної емпатії		
		Високий	Середній	Низький
2018-2019 н.р.	43	7 – 16,3 %	21 – 48,8%	11 – 25,6%
2019-2020 н.р.	38	4 – 10,5%	17 – 44,7%	17 – 44,7%
Всього	81	11 – 13,6%	38 – 46,9%	28 – 34,6%

ДОДАТОК 3. Результати «Вивчення розуміння емоційних станів людей, зображених на малюнку» (контрольний етап)

«Таблиця №4»

Рік діагностування	Кількість продіагностованих	Рівні адекватності визначення дітьми свого емоційного стану та емоційного стану іншої людини		
		Високий	Середній	Низький
2018-2019 н.р.	43	12 – 27,9%	30 – 69,8%	1 – 2,3%
2019-2020 н.р.	38	11 – 28,9%	27 – 71,1%	0
Всього	81	23 – 28,3%	57 – 70,4%	1 – 1,3%

«Таблиця №5»

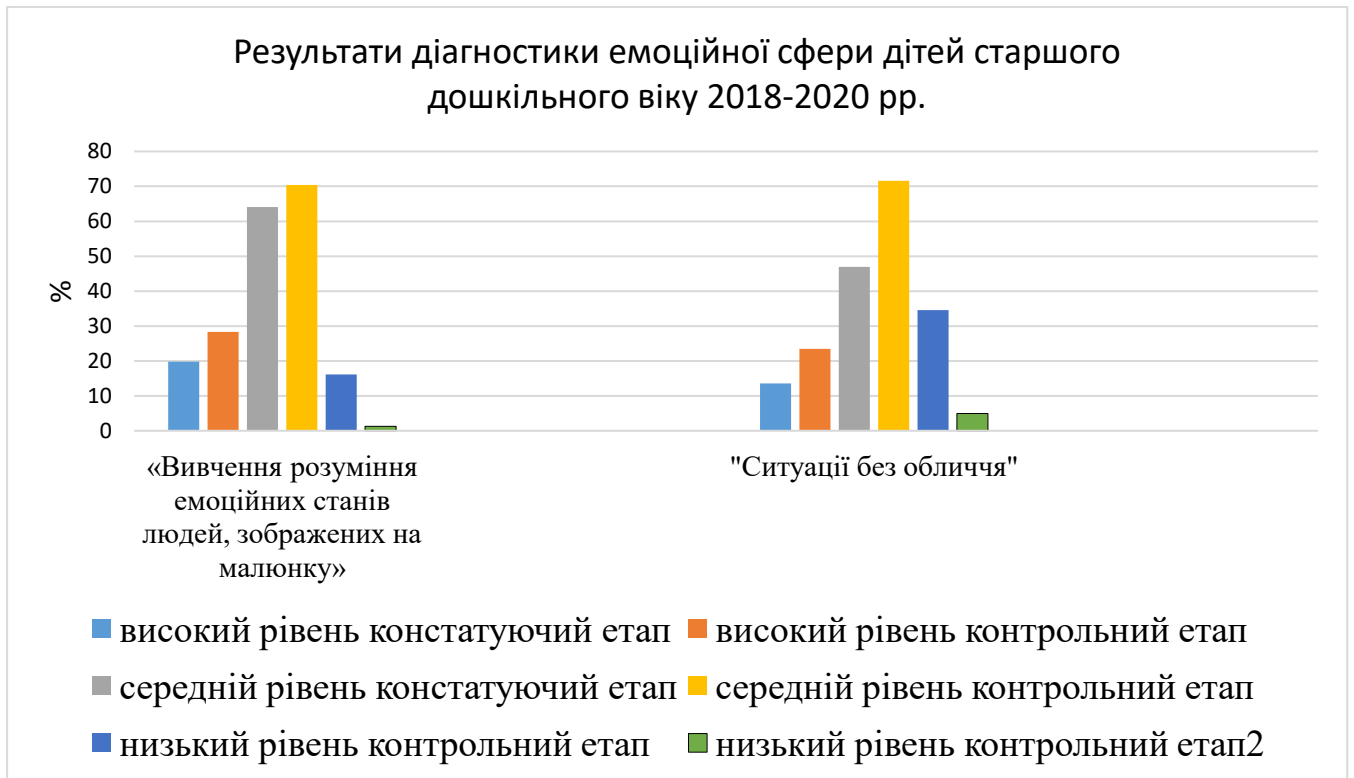
Рік діагностування	Кількість продіагностованих	Показники правильного визначення емоцій				
		Радість	Сум	Страх	Злість	Здивування
2018-2019 н.р.	43	41 – 95,3%	40 – 93%	41 – 95,3%	42 – 97,7%	39 – 90,7%
2019-2020 н.р.	38	38 – 100%	37 – 97,4%	38 – 100%	38 – 100%	36 – 94,7%
Всього	81	79 – 97,5%	77 – 95,1%	79 – 97,5%	80 – 98,8%	75 – 92,6%

ДОДАТОК 4. Результати діагностування за методикою «Ситуації без обличчя» (контрольний етап)

«Таблиця №6»

Рік діагностування	Кількість продіагностованих	Рівень предикативної емпатії		
		Високий	Середній	Низький
2018-2019 н.р.	43	11 – 25,6%	30 – 69,8%	2 – 4,6%
2019-2020 н.р.	38	8 – 21,1%	28 – 73,7%	2 – 5,2%
Всього	81	19 – 23,5%	58 – 71,6%	4 – 4,9%

ДОДАТОК 5. Діаграма «Результати діагностики емоційної сфери дітей старшого дошкільного віку 2018-2020 рр.»



ДОДАТОК 6. Дитяча тривожність (групова консультація для батьків)

Мета: познайомити батьків з основними причинами тривожності дитини.

Обладнання: індивідуальні бланки відповідей.

Доброго дня, шановні батьки! Я рада бачити Вас, тема нашої зустрічі «Дитяча тривожність».

Що ж необхідно знати про тривожність, нав'язливі негативні хвилювання та профілактику страхів? Найперше й основне – це реальність, якою не можна нехтувати. Тому, на яскраво виражену індивідуальну схильність до тривожності потрібно звертати особливу увагу.

Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Ситуативна тривожність не буває тривалою. Вона виникає в нових обставинах, незнайомих раніше дитині, мобілізуючи психічні процеси. Проте, при ознайомленні дитини з цими обставинами, ситуативна тривожність проходить. Якщо, як це часто трапляється, умови життя не сприяють зменшенню тривожності, тоді ситуативна тривожність набуває стійкий характер, вона стає особистісною характеристикою людини, і приречена на постійне посилення, приводячи в рух всі ті процеси, які спричиняють невротичні розлади.

Слід відрізнити тривогу від тривожності. Якщо тривога – це епізодичні прояви неспокою, хвилювання дитини, то тривожність є стійким станом. Тривога – це комбінація деяких емоцій, а страх – лише одна з них.

Рівень тривожності дитини багато в чому залежить від тривожності дорослих, які її оточують: висока тривожність вихователя (вчителя) або батьків передається дитині. Тривожність дітей може підвищуватися і в тому разі, якщо батьки незадоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем тощо. Можливо, саме тому в наш час число тривожних дітей неухильно зростає. Навчальна тривожність починає формуватися вже в старшому дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як авторитарний стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги батьків, постійне порівняння своєї дитини з рештою дітей. У деяких родинх упродовж усього передшкільного року точаться розмови про вибір «гідної» школи та досвідченого вчителя. Така заклопотаність батьків, звісно, передається дитині.

Також відомо, що те, як маленькі діти реагують на стресову ситуацію або можливість її виникнення, залежить від особливостей нервової організації успадкованих ними від батьків.

Тож, шановні батьки, пропонуємо Вам дізнатись про рівень власної тривожності шляхом тестування.

Діагностика батьків.

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай! Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№	Твердження	майже ніколи	іноді	часто	майже завжди
1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я швидко втомлююся	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
6	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний.	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує мене	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я приймаю все близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я відчуваю себе у безпеці	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я урівноважений людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів. Підрахуйте окремо суму закреслених чисел у питаннях виділених курсивом, і у невиділених. Потім із суми виділених відняти суму невиділених і додати 35.

Інтерпретація:

- До 30 балів – низька тривожність. Людина стійка, спокійна, врівноважена.
- 31 - 43 бали – помірна тривожність. Така людина здатна справлятися з ситуацією і керувати своїми емоціями.
- Понад 44 балів – підвищена тривожність, постійно дестабілізує особистість.

- 46 до 54 балів – людина витрачає на свої страхи і переживання (зауважте даремно) стільки енергії, скільки її вистачило б на перекопування однієї сотки городу.
- Більше ніж 54 бали – такі люди витрачають у три рази більше. Звідки ж тоді у людини візьмуться сили на справи? Подумайте про себе! Займіться собою! Інакше ніхто вам не зможе допомогти.

Нагадуємо, що причинами тривожності та пасивності можуть бути: неуважність батьків, напружені емоційні обставини вдома, суперечливі вимоги дорослих, а також дитячі страхи. Зрозуміло, що пасивна життєва позиція не сприяє розвитку та самореалізації: тривожні діти почуваються безпомічними, бояться розпочинати нові види діяльності, мають незначний досвід спілкування.

Як наслідок – рівень самооцінки дитини знижується. Для тривожних дітей характерними є також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, ускладнене поверхневе дихання; під час проявів тривожності вони часто відчують сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття.

Критерії проявів тривожності у дитини

1. Не може довго працювати, швидко стомлюється.
2. Важко зосередитися на чомусь.
3. Будь-яке завдання викликає надмірне занепокоєння.
4. Під час виконання завдань дитина надто напружена, скута.
5. Часто говорить про напружені ситуації.
6. Скаржиться, що їй сняться страшні сни.
7. Руки в неї зазвичай холодні, вологі.
8. У неї поганий апетит.
9. Полохлива, має багато страхів.
10. Зазвичай неспокійна, легко засмучується.
11. Часто не може стримати сліз.
12. Погано переносить очікування.
13. Не любить братися за нову справу.
14. Невпевнена у собі, у своїх силах.
15. Боїться труднощів.

Рекомендації батькам

- Уникайте змагань і видів робіт на швидкість.
- Не порівнюйте дитину з іншими.
- Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що.
- Частіше звертайтеся до дитини на ім'я.
- Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
- Не висувайте до дитини завищених вимог.

- Будьте послідовні у вихованні дитини.
- Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень.
- Не принижуйте дитини, караючи її.

Наші діти швидко зростають і дорослішають, їх майбутнє в наших руках. Як ми будемо ставитися до життя, демонструвати наші достоїнства та недоліки, вони так само в майбутньому будуть проявляти себе в своєму оточенні. Будьте терпимими, любіть своїх дітей безумовною любов'ю. Якщо батьки не задоволені поведінкою і успіхами своєї дитини, це ще не привід, щоб відмовити їй у любові й підтримці, нехай вона живе в атмосфері тепла й довіри, і тоді проявляться всі її численні таланти.

ДОДАТОК 7. Інформаційний буклет

ІГРИ З ТРИВОЖНИМИ ДІТЬМИ

Гра «Бійка»

Мета: розслабити м'язи нижньої частини обличчя та кистей рук, зняти емоційну напругу.

Уяви, що ти посварився з другом. Він страшенно розлютився. Зараз тобі дуже хочеться задати йому промучанки. Тому твої кулаки міжно стискаються, навіть кісточки побіліли (нехай дитина зобразить це, з силою стиснувши кулаки). Зімкнуті щелепи, в них відчувається напруга. Від хвилювання перед бійкою ти навіть дихання затаїв (попросіть в цьому стані затримати дихання на декілька секунд). І тут подивився ти на свого друга і згадав, як одного разу він тебе виручив. Може не варто битися? Ти віддихнув і розслабився. Ось тепер всі питання можна вирішувати спокійно.

"Шалтай-болтай"

Мета: розслабити м'язи рук, спини і грудей.

Шалтай-Базікай
Сидів на стіні.
Шалтай-Базікай
Звалився уві сні.

Спочатку повертаємо тлуб вправо-вліво, руки при цьому вільно бовтаються. На слова "звалився в сні" різко нахилиємо корпус тіла вниз.



Анкета по виявленню тривожної дитини

1. Не може довго працювати не стомлюючись.
2. Її важко зосередитися на чомусь
3. Будь-яке завдання викликає зайве занепокоєння
4. Під час виконання завдань дуже напружена, скута
5. Бентежиться частіше за інших
6. Часто говорить про можливі неприємності
7. Як правило, червоніє в незнайомій обстановці
8. Скаржиться, що сняться страшні сні
9. Руки зазвичай холодні і вологі
10. Часті випадки розладу травлення
11. Сильно упріває, коли хвилюється
12. Відсутні хороші апетит.
13. Спить не спокійно, засинає з труднощами
14. Полохливий, багато чого викликає в неї страх
15. Звичайно не спокійно, легко розстроюється
16. Часто не може стримати сльози
17. Погано переносить очікування
18. Не любить братися за нову справу
19. Не впевнена у собі, у своїх силах
20. Боїться зткнутися з труднощами

Додайте відповіді «так», щоб отримати загальний бал тривожності.

15-20 б.— високий рівень тривожності,
7-14 б.— середній,
До 7 б.— низький.



БІЛЕЦЬКІВСЬКИЙ НВК ПСИХОЛОГІЧНА СЛУЖБА



Тривожна дитина. Поради батькам.

Ваша дитина відчуває страх. Що робити батькам (швидка психологічна допомога)

- Забезпечити затишок і стабільність вдома (дім має нести спокій, впевненість та відчуття захисту, комфорту).
- Збільшити час спілкування з дитиною, врахування ролі батька в житті малюка, емоційно зблизитись з ним (батько для дитини підсвідомо виступає як захисник від "загрозливих уявних персонажів").
- Не вживати фрази "я не люблю тебе", "я не буду з тобою дружити", оскільки вони вкрай болючо сприймаються дітьми і призводять до виникнення тривожності.
- Деякі страхи зникають, якщо дитина зустрічає розуміння батьків. Не говоріть: "Це нестрашно". Ваша дитина відчуває по-іншому. Такі слова залишають її надинці зі своїми тривогами
- Не висміюйте дитячий страх. Але запропонуйте дитині самій "перетворити" страшне в смішне (наприклад, в малюнках).
- Обговоріть предмет страху один-наодин з малюком. Розмови в присутності сторонніх людей можуть сформувати комплекс вини чи особистісної неповноцінності (я – боягуз, слабак, невдаха).
- Не говоріть при дитині: "Він у нас боязкий" (так дитина ніколи не позбудеться страху).
- Розповідайте дитині про нові об'єкти, події, види діяльності. Переконайте, що вони не несуть загрози.



- Не заставляйте дитину робити рішучі вчинки. Дайте можливість їй самій вирішувати і діяти ("коли ти будеш готовий... сам діятимеш").
- Не викликайте почуття страху, постійним нагадуванням дитині про можливі небезпеки. У дитини багата і творча уява, вона може реагувати по-справжньому і на уявну небезпеку.
- Ваша паніка при вигляді павука обернеться такою ж реакцією у дитини.
- Уявіть з дитиною вашу емоційну реакцію на майбутні рішучі дитячі вчинки ("Який я буду гордий, щасливий, радісний, коли наступного разу ти...!").
- Тренуйте підсвідомість ("ти сміливий, впевнений, рішучий, безстрашний..."), помічаючи найменші спроби дитини.
- Не обговорюйте в присутності малюка "дорослі" новини.
- Нехай ваша дитина програє свої переживання з іграшкою (вчить її певній діяльності, вмовляє бути рішучою...).
- Будьте уважними до вибору книжок і телепередач.
- Пам'ятайте, вашій дитині потрібен час, щоб зрозуміти свої переживання, перестати чекати загрози, перемогти страхи, які час від часу виникають як природна реакція людини (її почуття самообереження).
- Діти з заниженою самооцінкою більш схильні до тривалого переживання страху (в них бракує впевненості в собі, у власних силах і можливостях). Сприяйте формуванню дитячої позитивної самооцінки!



Багато дитячих страхів народжуються через власний приклад мамі. Слідкуйте в першу чергу за собою і своєю поведінкою. Нервозність батьків тільки шкодить дитині.

Якщо ви бачите, що ніякими способами дитині не вдається подолати свій страх, якщо з'явилося безсоння, заїкання, роздратованість чи апатія, інші порушення, звертайтеся до психоневролога чи психолога, який проведе індивідуальні заняття по зняттю дитячих страхів і становлення впевненості дитини в собі через доступні дошкільнику психотехніки: малювання, бесіди, казкотерапію, психогімнастику, рольову гри та театралізацію. Пам'ятайте, що в стресовій ситуації формуються установки нашої підсвідомості, які ми забираємо з собою в доросле життя.

Стійкий характер страхів вказує:

- на високий рівень тривожності, який є основою цього страху;
- на знижений життєвий тонус;
- відсутність достатніх захисних сил організму.



ДОДАТОК 8. Семінар-практикум для педагогічних працівників

Тема. Педагогічне спілкування

Мета: розвивати професійну самосвідомість педагогів; сприяти усвідомленню педагогами своєї індивідуальності; навчати конструктивних методів розв'язання конфліктних ситуацій; гармонізувати взаємини у колективі.

Обладнання: м'яч, схематичні зображення емоцій (маски).

1. Вступне слово. Спілкування людей між собою - надзвичайно складний процес. Неefективність у спілкуванні може бути пов'язана з повною або частковою відсутністю певного комунікативного уміння. Кожний з нас вчиться володіти собою, набуваючи досвіду, часто на помилках і розчаруваннях.

2. Інформаційне повідомлення «10 емоцій, які шкодять нашому здоров'ю і щастю».

Емоції впливають на фізичний стан людини нітрохи не менше, ніж інфекції або ліки. Деякі з них здатні підняти на ноги, пробудити бажання жити і рухатися до мети, але інші руйнують тіло і дух, пригнічують, призводять до депресій і неврозів. Наведемо 10 найбільш шкідливих і небезпечних почуттів, з якими слід впоратися якомога швидше.

- Гнів.

Гнів не дарма зараховують до 7 смертних гріхів: він підштовхує людей до різких необдуманих вчинків, неправильних суджень, психологічної та фізичної агресії по відношенню до оточуючих. Але й сама людина, яка гнівається, не знайде в цьому почутті ніякого полегшення. Більш того, пригнічуючи сильне роздратування, ми завдаємо шкоди здоров'ю, ризикуючи отримати виразку шлунку, інфаркт міокарда чи інсульт.

- Тривога.

Сама по собі тривога не є негативним почуттям. Вона часто підкріплена об'єктивними зовнішніми причинами і спрямована на людей, якими ми опікуємось. Але іноді тривожність переходить межу раціонального, стаючи постійним супутником людини. Немов черв'як, вона точить нас зсередини, змушуючи раз у раз прокручувати в голові найгірші варіанти розвитку подій. Патологічна тривожність є передвісником неврозів і фобій. Вона впливає на серцево-судинну систему, викликаючи перепади артеріального тиску, тахікардію, запаморочення, відчуття ускладнення дихання та інші вегетативні порушення.

- Почуття провини.

Провина – одне з найменш продуктивних почуттів людини. Визнаючи свою помилку, ми можемо спробувати виправити її. Якщо зробити це не є можливим, слід проаналізувати причини, що підштовхнули нас до неправильного вирішення, і постаратися більше ніколи не повторювати скоєне. Зациклившись на почутті провини, ми втрачаємо можливість рухатися далі, самовдосконалюватися, любити і відчувати щастя. Навчіться прощати себе, і ви здивуетесь, як багато прекрасних речей ви здатні подарувати цьому світу.

- Злопам'ятність.

Злопам'ятність і почуття провини мають спільний корінь – нездатність прощати помилки. Але люди недосконалі, їм властиво робити дурниці, каятися, стаючи кращими і мудрішими. Так, деякі вчинки неможливо спокутувати, але для вирішення таких питань існує державна система правосуддя. Вам же, як людині, потерпілій від несправедливості, залишається два шляхи: відпустити минуле і жити далі або зробити кривдника частиною свого існування назавжди, день за днем прокручуючи в голові образу, зраду, обман або інший вчинок. Вибір очевидний: не дозволяйте поганим людям оселитися в пам'яті назавжди і сміливо дивіться в майбутнє.

- Ненависть.

Ненависть – це пухлина, яка день за днем руйнує нашу психіку. Історії відомі випадки, коли ненависть штовхала людей на великі, хоча і страхітливі вчинки, тому непродуктивним це почуття точно не назвеш. Але ненависть схожа на обсецію (нав'язливий стан), оскільки людина ставить у центр свого всесвіту об'єкт, якому присвячує весь свій час і емоції. Не варто плутати ненависть зі звичайною неприязню: від такого сильного почуття людина часто не може позбутися самостійно, і краще, якщо на допомогу до неї прийде психолог або психотерапевт, який допоможе зрозуміти корінь проблеми і побороти руйнівну емоцію.

- Заздрість.

Безневинну заздрість ми називаємо «білою» і ставимося до неї з розумінням. Спостерігаючи за успіхами інших, раптом відчуті легкий докір: «Ех, мені б так». Зазвичай людина забуває про це через пару хвилин, і спокійно продовжує займатися своїми справами. Але «чорна» заздрість роз'їдає думки, подібно кислоті. На багату, щасливу, здорову і привабливу людину переносяться всі образи і комплекси заздрісника. Будемо чесними, інші люди, найчастіше, не мають ніякого відношення до наших невдач. Більше того, заздрячи, ми припиняємо цінувати те, що маємо. Похваліть себе, зверніться думками до близьких людей, яких ви позбавляєте безцінної уваги і любові, направляючи емоції на сторонніх.

- Почуття неповноцінності.

Комплекси – не проста річ. Недарма психологи б'ються з ними вже не одне сторіччя, намагаючись навчити людину любити і приймати себе. Причиною почуття неповноцінності найчастіше стають дитячі психологічні травми і помилки батьківського виховання. Постарайтеся усвідомити це, і не звинувачувати себе у всіх бідах людства. Ніхто не досконалий, але ви – далеко не найгірша людська істота на планеті. Якщо ж ви відчуваєте, що надумана неповноцінність заважає розвиватися, радіти життю, приймати любов близьких – зверніться за допомогою до психолога. Разом ви зможете знайти причину комплексів і навчитися позитивно дивитися на світ.

- Ревнощі.

Ревнощі – одна з найнебезпечніших емоцій людини. Вона безпосередньо пов'язана з невпевненістю в собі, про яку ми говорили в попередньому пункті, і лише побічно корелює з поведінкою ваших коханих. Втім, ревнощі не є ознакою любові. Навіть навпаки, ревнуючи, людина заперечує повноправність свого партнера. Але якщо він не вільний у своїх думках і вчинках, відносини перетворюються в емоційне рабство. Зізнайтеся, вам потрібен раб або коханий (кохана, друг, дитина, батько)? Можливо, ви просто боїтеся самотності? Постарайтеся бути чесними з собою, будьте гранично уважні: ревнощі можуть виявитися ознакою серйозного неврозу, вилікувати який зможе лише фахівець.

- Жадібність.

Жадібність стосується не тільки грошей або матеріальних речей. Часто нездатність насититися чим-небудь пов'язують з поганим характером. Але у цього явища є глибші і серйозніші причини. Зазвичай, скупюю людиною керує страх поневірянь, які вона придбала ще в ранньому дитинстві, страждаючи від браку уваги, любові або навіть їжі. Задумайтеся, якщо вам шкода грошей, часу або емоцій, чи не говорить це про глибоку внутрішню тривогу?

-Туга.

Ностальгія не заподіє нікому шкоди. Всі ми любимо іноді зібратися зі старими друзями і обговорити минулі пригоди. Але минулого не повернути, і нам доводиться повертатися в реальність. Життя викликає у вас непереборну тугу і смуток? Це може виявитися сигналом серйозних фізіологічних і психічних порушень. Знижений настрій має медичний термін – дисфорія. Вона є симптомом захворювань щитовидної залози, серця, шлунку, судин та інших життєво важливих органів. Подбайте про себе: якщо безпричинна туга турбує вас тривалий час, зверніться за консультацією до терапевта.

3. Вправа "Відгадай емоцію"

Мета: розвивати здатність розпізнавати та адекватно оцінювати емоції та стан співрозмовника.

На столі картинкою донизу викладаються схематичні зображення емоцій (маски). Учасники по черзі беруть будь-яку картинку, не показуючи її іншим. Завдання учасника – за схемою вгадати емоцію, настрій і зобразити її за допомогою міміки, пантоміміки, голосових інтонацій.

Інші учасники-глядачі повинні визначити, яку емоцію переживає, зображує перший учасник.

4. Вправа «Гідна відповідь»

Мета: відпрацювати навички конструктивного виходу з конфліктних ситуацій.

Сформулюйте асертивні відповіді, звертаючись до співрозмовника в наступних ситуаціях.

Ситуація 1

Друг займає Ваш час розмовами, а Вам необхідно піти. Ви говорите...

Ситуація 2

Ваш знайомий не повертає Вам гроші, котрі позичив на місяць, а пройшло вже три. Ви звертаєтесь до нього...

Ситуація 3

Друг ставить Вас в невідне положення, розповідаючи в компанії історії з Вашого життя. Ви говорите йому...

5. Вправа «Карусель»

Мета: формування навичок швидкого реагування при вступі в контакт, розвиток емпатії та рефлексії

Час: 15 хв.

Завдання: У вправі здійснюється серія зустрічей, щоразу з новою людиною. Члени групи встають за принципом «каруселі»: обличчям один до одного, утворюючи два кола: внутрішнє (нерухоме) і зовнішнє (рухливе).

Інструкція: «Легко увійти в контакт, підтримати розмову на одну з пропонуваніх тем і попрощатися. Час на встановлення контакту і проведення бесіди 2-3 хвилини. Потім зовнішнє коло пересувається на одну людину вправо і бесіда починається з новим співрозмовником».

Теми для бесіди (записані на фліп-чарті чи дошці):

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але довго не бачили. Ви раді цій зустрічі.
- Перед вами незнайомий чоловік. Зустрітися з ним.
- Перед вами маленька дитина, яка чогось злякалась. Підійдіть до неї і заспокойте.
- Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого / кохану, ви дуже раді зустрічі.

Питання для зворотного зв'язку:

1. Чи було легко входити в контакт і чому?
2. Чи достатньо було часу?
3. З ким легше було входити в контакт?
4. Які навички. Отримані в цій вправі можуть бути корисні в роботі педагога?

6. Вправа «Комплімент»

Необхідні матеріали: м'яч.

Варіант 1. Учасники стають у коло. Ведучий кидає м'яч одному з учасників, кажучи при цьому: «Мені в тобі подобається...», – і називає якість, що сподобалась (кілька якостей). Учасник, що впіймав м'яч, кидає його іншій людині й називає ті якості, що сподобалися йому. М'яч повинен побувати в усіх учасників.

Варіант 2. По колу, звертаючись до свого сусіда, продовжити фразу: «Ти молодець, тому що...»

7.Прощання.

ДОДАТОК 9

Методичні рекомендації для педагогічних працівників

Реалізація цілей і завдань формування, розвитку емоційної компетентності дітей старшого дошкільного віку в умовах навчального закладу може здійснюватися через:

- ♦ Систему психолого-педагогічних впливів (бесіди, обговорення, пояснення тощо).
- ♦ Систему занять у напрямку емоційно-особистісного розвитку дітей.
- ♦ Включення педагогічним працівником завдань розвитку емоційної компетентності в щоденні заняття з дітьми в процесі пізнавально-естетичного розвитку.
- ♦ Програму гурткової роботи щодо розвитку емоційної компетентності дітей;
- ♦ Створення сприятливого розвивального середовища в групах дитячого садка, класах.
- ♦ Створення психологічно сприятливого клімату в дитячому колективі.

Психолого-педагогічні умови збагачення емоційної компетентності дітей:

- * приклад дорослого як зразок способів емоційного самовираження, контролю емоційних проявів, вербалізації емоційних станів, вирішення конфліктних ситуацій;
- * безоціночне прийняття дорослим емоційних проявів дитини;
- * підтримка з боку дорослого емоційного стану дитини. Так дорослий не тільки визнає за дитиною право на вираження емоції, але й визнає адекватність реакції на дану ситуацію. Однак, дорослий може визнавати право на вираження емоції, але не вважати її адекватною;
- * аналіз ситуацій, що виникають у дитячому колективі (прояв співчуття, чуйності, вміння домовитися і співпрацювати, вміння вислухати, зрозуміти іншу людину);
- * дорослий використовує вербальну комунікацію (бесіди про емоції, обговорення почуттів, пояснення, вказівка до дії тощо) як спосіб вироблення у дітей технік саморегуляції емоцій;
- * експресивне вираження і емпатія можуть бути максимально виражені за умови високої значущості емоційного переживання (в ігровій, театралізованій, комунікативній діяльності);
- * врахування індивідуальних (форма емоційного реагування, емоційна експресія, емоційний досвід) і вікових (довільність поведінки і сформованість уявлень про емоціях) особливостей дітей;
- * чуйність, турбота, вільні, сердечні взаємини з дітьми сприяють їх емоційному прогресу.

ДОДАТОК 10

Рекомендації для батьків щодо формування емоційної компетентності дітей

-  Створюйте позитивний емоційний фон у родині. Це сприяє хорошему самопочуттю дитини. Якщо вона погано себе почуває, то не може думати про інших.
-  Поговоріть з дитиною: запитайте про те, що сьогодні з нею відбувалося, як вона сприймала різні ситуації, які при цьому виникали емоції. Обговоріть, які варіанти поведінки були можливі, як сприймали оточуючі її вчинки. Дайте дитині можливість висловити все, що вона думає, а потім разом оберіть адекватний спосіб поведінки.
-  Не забувайте, що Ви приклад для своєї дитини.
-  Заохочуйте гру та спілкування своєї дитини з іншими дітьми. Саме в спільній діяльності дитина набуває комунікативних навичок.
-  Допмагайте дитині розпізнавати емоційні стани за малюнками і фотографіями, які можна знайти у журналах і газетах.
-  Читайте дитині оповідання, казки, вірші, «насичені» емоціями. Обговоріть поведінку персонажів і можливі варіанти поведінки. Запропонуйте внести зміни в сюжет або придумати іншу кінцівку.
-  Пам'ятайте, що діти, відкрито проявляють свої емоції, отримують можливість творчо використовувати їх у своєму житті. При цьому важливо говорити про емоції та почуття, оскільки при проговорюванні дитина осмислює емоційний досвід. А регулярне придушення емоцій спричиняє виникнення страхів і невпевненості в собі, зниження здатності до навчання.
-  Поговоріть з дитиною на, здавалося б, звичайні теми: чому ми повинні допомагати один одному, як інша людина відчує себе, якщо ми їй допоможемо, і якщо ні, що ми відчуваємо, коли сваримося, і коли намагаємося спокійно поговорити один з одним; що робити, якщо один сумує чи радіє; що робити, якщо самому нудно; що потрібно робити, якщо у тебе є цукерка, а друга немає... У всіх цих ситуаціях намагайтеся показати дитині, наскільки важлива орієнтація на інших людей.
-  Знімайте стрес у дитини за допомогою фізичних вправ.





