

Департамент освіти і науки Полтавської обласної державної адміністрації
Полтавська академія неперервної освіти ім. М.В. Остроградського
Відділ освіти сім'ї, молоді та спорту Диканської селищної ради
Опорний заклад «Диканський навчально-виховний комплекс
імені М.В. Гоголя «загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний
навчальний заклад» Диканської районної ради Полтавської області»

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА

РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ АВТОРСЬКОЇ НАСТІЛЬНОЇ ГРИ «ЕМОЦІЇ В КУБІ»

Автор-укладач
Практичний психолог
ОЗ «Диканський НВК
імені М.В. Гоголя»
Спеціаліст вищої кваліфікаційної
категорії
Рокотянська І.О

Схвалено: науково-методичною радою Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського, протокол № 2 від 28.03.2022.

Схвалено: експертною комісією з експертизи психологічного, соціологічного інструментарію при навчально-методичному кабінеті психологічної служби ПОППО (протокол № 27, від 26.11.2020).

Свідоцтво про реєстрацію авторського права №105595 від 18 червня 2021 р. (Рішення Державного підприємства «Український інститут інтелектуальної власності» про реєстрацію авторського права на твір за заявкою с202103861 від 14 червня 2021 р.).

Рецензенти:

Гузь І.Д., методист районного методичного кабінету відділу освіти, сім'ї, молоді та спорту Диканської районної держадміністрації.

Зюман Л.В., методист комунальної установи «Кременчуцький навчально-методичний центр психологічної служби» Кременчуцької міської ради Полтавської області.

Котляревська О.О., практичний психолог Комунального закладу «Терешківський інклюзивно-ресурсний центр» Терешківської сільської ради Полтавського району Полтавської області.

Самойлюк О.М., методист навчально-методичного кабінету психологічної служби Полтавської академії неперервної освіти ім. М.В. Остроградського.

Цеба І.І., психолог Комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Карлівської міської ради Полтавського району.

Циганенко О.М., практичний психолог Микільського навчально-реабілітаційного центру Полтавського району Полтавської обласної ради.

Яланська С.П., завідувачка кафедри загальної, вікової та практичної психології Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», доктор психологічних наук, професор.

Рокотянська І.О. Розвиток навичок емоційної грамотності з використанням авторської настільної гри «Емоції в кубі» : розвивальна програма. Диканька. 2022. 42 с. (видання II)

Розвивальна програма містить цикл занять для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту. Особлива увага при реалізації завдань приділена ігровій діяльності. Методичний матеріал включає розробки занять практичного психолога з дітьми, опис варіантів гри.

Програма буде корисною для психологів, класоводів 1-4 класів, логопедів, корекційних педагогів, асистентів вчителів та вихователів, вихователів закладів дошкільної освіти, дефектологів. Набір кубиків та карток допоможе дітям навчитися розрізняти емоції, краще розуміти себе та інших.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка	4
План-схема розвивальної програми «Розвиток навичок емоційної грамотності з використанням авторської настільної гри “Емоції в кубі”»	6
Конспект занять	12
Заняття №1 «Будьмо знайомі»	12
Заняття №2 «Побачення з радістю»	13
Заняття №3 «Зустріч зі злістю»	15
Заняття №4 «О! Подив»	16
Заняття №5 «Мені не страшно»	18
Заняття №6 «Трохи про сум»	19
Заняття №7 «Який він, спокій?»	20
Заняття №8 «Велика гра»	21
Критерії ефективності програми	24
Дані про апробацію програми та шляхи поширення і популяризації досвіду	24
Список використаних літературних джерел	25
Додатки	26

Пояснювальна записка

Новий зміст освіти, заснований на формуванні необхідних для успішної самореалізації в суспільстві компетентностей. Виділено 11 ключових компетентностей Нової української школи. Проте є важливі та спільні для всіх компетентностей такі вміння, як уміння конструктивно керувати емоціями та застосовувати емоційний інтелект. Новий фокус освіти – навчити дітей вибудовувати ефективні стосунки з іншими і розуміти власні емоції. НУШ активно займається розвитком емоційного інтелекту учнів. Серед інструментів такого розвитку є відоме «ранкове коло». Під час нього діти вчаться розпізнавати свої емоції, ділитися з іншими і розуміти, що відчувають їхні однокласники. Емоційний інтелект формується з найменшого віку, але його високого рівня можна досягти тільки завдяки невпинній роботі впродовж життя. Чим раніше людина починає розвивати це вміння, тим легше їй знайти своє місце в суспільстві. Але розвиток емоційного інтелекту не може обмежуватися лише роботою вчителя.

Дана розвивальна програма «Розвиток навичок емоційної грамотності з використанням авторської настільної гри “Емоції в кубі”» сприяє розумінню дітьми їх власних емоцій та емоцій інших учасників гри, розвитку навичок емоційної компетентності, емпатії та емоційного інтелекту дітей. Програма має не лише ігровий зміст, а й носить діагностичний характер. Приймаючи до уваги відповіді дітей та спостерігаючи за їх поведінкою, психолог (ведучий) може виявити проблемні ситуації, ресурси чи зону найближчого розвитку дитини.

Мета: формування та розвиток навичок соціально-емоційної компетентності дошкільників та молодших школярів за допомогою ігрового методу.

Завдання програми:

- продемонструвати зв'язок емоцій з виразом обличчя людини;
- навчити зіставляти назви емоцій, вираз обличчя та ситуації;
- розвивати вміння ідентифікувати власні емоції;
- розширювати емоційний словник дітей.
- навчити встановлювати причинно-наслідкові зв'язки емоційних станів; розглянути ситуації, у яких виникають різні емоції;
- встановити через спільну гру зв'язок емоцій, висловлювань, міміки та ситуацій.

Цільова аудиторія: програма розрахована на дітей віком від 4 до 9 років. Максимальна кількість гравців – 6 осіб. Заняття рекомендовано проводити для першокласників, а також для учнів інклюзивної форми навчання, яким рекомендовано відповідно до висновку інклюзивно-ресурсного центру корекційно-розвиткові заняття з розвитку емоційно-вольової сфери.

Механіка гри: підкидання кубика, вибір карточки (тайловкладання (TilePlacement)). Викладання кубиків за принципом доповнення.

Складові частини гри:

- Кубик з назвами емоцій (1);
- Кубик з піктограмами (1);
- Кубик із зображенням ситуацій (1);
- Кубик з реченнями (1);
- Мішечок для карток (1);
- Картки із завданнями «Ситуація», «Назва», «Обличчя», «Речення», «Приз» (всіх по 6 штук);
- Гральний кубик (1 шт).

Матеріали та обладнання: фліпчарт, макет настільної гри «Емоції в кубі», м'яка іграшка «Смайл», м'ячик, повітряна кулька, дзеркало, цукерки (54 шт), мікрофон.

У цій програмі запропоновано ряд розвивальних занять з використанням гри «Емоції в кубі». Кожне заняття тематичне. Перше заняття вступне. На ньому діти знайомляться між собою, ознайомлюються з правилами взаємодії, тематикою і тривалістю занять. На одному занятті діти знайомляться лише з окремою емоцією та програють її. На останньому занятті учні беруть участь у спільній грі з використанням всіх складових гри одночасно.

Тривалість заняття: 40 хвилин.

Місце проведення: кабінет психолога, класна кімната, ресурсна кімната, зони відпочинку, бібліотека.

Вимоги до ведучого:

Гру скеровує ведучий, який володіє навичками емоційної компетентності, розуміє емоції інших, знає вікові особливості дошкільників та молодших школярів, володіє термінологією та понятійним апаратом з теми емоційного інтелекту та емпатії, вміє встановлювати контакт з дітьми. Головне завдання ведучого – пояснити правила гри, слідкувати за ходом гри, виправляти некоректні відповіді дітей, надаючи достовірну інформацію, наводячи зрозумілі прості приклади із життя.

Запропонована авторська настільна гра «Емоції в кубі» універсальна. Правила можна змінювати за власним бажанням. Також можна використовувати не всі кубики чи не всі картки. Ведучий може задавати дітям уточнювальні запитання.

План-схема розвивальної програми

№ п/п	Завдання	Вправи	Час	Очікувані результати
Заняття № 1 «Будьмо знайомі» 40 хв				
1	Встановити зв'язок з учасниками	Привітання Вступне слово	3 хв	Діти уважно слухають ведучого
2	Познайомити учасників одне з одним	Вправа на знайомство «Ім'я по колу»	8 хв	Діти знають імена один одного
3	Налаштувати дітей на подальшу роботу, ознайомити з правилами роботи в групі, які будуть діяти протягом всіх занять	Вправа «Правила роботи в групі»	10 хв	Діти відповідають на питання ведучого та знають, як себе поводити під час занять
4	Створити позитивний емоційний фон, згуртувати групу, встановити зв'язок учасників між собою за визначеними ведучим критеріями	Вправа «Ураган»	7 хв	Діти виконують завдання за інструкцією, контактують одне з одним, спокійні, усміхнені
5	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
6	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»

Заняття № 2 «Побачення з радістю» 40 хв				
1	Встановити зв'язок з учасниками. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого
2	Ознайомити учасників правилами гри	Правила настільної гри	7 хв	Діти знають, як грати на занятті
3	Навчити ідентифікувати радість за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію радості, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, відповідають на питання ведучого, грають за правилами
4	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 3 «Зустріч зі злістю» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Інтерв'ю»	7 хв	Діти відповідають на питання ведучого, що стосуються правил гри
3	Навчити ідентифікувати злість за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію злості, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри.

4	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 4 «О! Подив» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Продовж правило гри»	7 хв	Діти ловлять м'ячик і продовжують речення
3	Навчити ідентифікувати подив за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію подиву, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою подив за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри
4	Вчити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 5 «Мені не страшно» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Предмет-під казка»	7 хв	Діти піднімають руку і по черзі називають правила настільної гри

3	Навчити ідентифікувати страх за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію страху, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою страх за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри
4	Учити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 6 «Трохи про сум» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Пригадати правила настільної гри	Вправа «Найкмітливійший»	7 хв	Діти ловлять повітряну кульку і називають правила гри
3	Навчити ідентифікувати сум за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	18 хв	Діти називають емоцію суму, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою страх за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри
4	Учити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»

Заняття № 7 «Який він, спокій?» 40 хв				
1	Зацікавити учасників. Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають ведучого, відповідають на питання
2	Розвивати навички саморегуляції, освоєння та закріплення пози спокою й розслаблення м'язів рук	Вправа «Кулачки»	10 хв	Діти виконують рухи за інструкцією, спокійні, розслаблені
3	Навчити ідентифікувати спокій за мімікою, ситуацією, висловлюваннями	Вправа «Картки і кубики»	15 хв	Діти називають емоцію спокою, розпізнають її за піктограмою і в ситуаціях, продовжують речення, зображують мімікою страх за допомогою дзеркала, відповідають на питання ведучого, дотримуються правил гри
4	Учити висловлювати свої думки щодо проведеного заняття	Рефлексія групи	10 хв	Діти розповідають, що було для них важливим, цікавим
5	Створити позитивну атмосферу, налаштувати на подальшу співпрацю	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Діти стають у коло і повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить»
Заняття № 8 «Велика гра» 40 хв				
1	Повідомити тему заняття	Вступне слово ведучого	3 хв	Діти уважно слухають
2	Ознайомити учасників з оновленими правилами гри	Вправа «Оновлені правила гри»	7 хв	Діти слухають оновлені правила, згадують попередні, звертають увагу на зміни в правилах
3	Встановити через гру зв'язок емоцій, висловлювань, міміки та ситуацій	Вправа «Велика гра»	20 хв	Діти використовують всі складові настільної гри, називають емоції, розпізнають їх за

				пiктограмами i в ситуацiях, продовжують речення, зображують емоцiї мiмiкою за допомогою дзеркала, вiдповiдають на питання ведучого, дотримуються оновлених правил гри.
4	Учити висловлювати свої думки щодо проведених занять	Рефлексiя групи	8 хв	Дiти розповiдають, що було для них важливим, цiкавим протягом всiх занять
5	Створити позитивну атмосферу, пiдвести пiдсумки занять	Вправа «Прощальний ритуал»	2 хв	Дiти стають у коло i повторюють за ведучим фразу «Хай нам щастить», прощаються

Конспект занять Заняття № 1 «Будьмо знайомі»

Мета:

- Зацікавити учнів програмою, дати уявлення про регламент роботи, мету занять;
- Сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи;
- ☞ **Обладнання та матеріали:** м'яка іграшка або м'ячик «Смайлик», плакат з правилами, фліпчарт.

Хід заняття

1. Вступне слово ведучого (3 хв.)

Добрий день! Сьогодні я хочу запропонувати вам цікаві заняття, які допоможуть краще пізнати один одного, отримати багато позитивних емоцій. На них будемо гратися, говорити і ділитися своїми емоціями.

2. Вправа на знайомство «Ім'я по колу» (8 хв.)

Мета: познайомити учасників одне з одним

Обладнання: м'яка іграшка «Смайлик».

Хід вправи: Діти сидять у колі. Одна дитина передає м'яку іграшку або м'ячик «Смайл», іншій при цьому говорить: «Мене звати..., а тебе?». Інша дитина бере іграшку чи м'яч, називає своє ім'я. І так далі, поки всі діти не назвуть свої імена.

3. Вправа «Правила роботи в групі» (10 хв.)

Мета: налаштувати дітей на подальшу роботу, ознайомити з правилами роботи в групі, які будуть діяти протягом всіх занять.

Обладнання: підготовлений плакат з правилами у вигляді піктограм

Бесіда.

- Чи знаєте ви, що означає слово «правила»?
 - Для чого правила існують у нашому житті? (Діти дають відповіді).
- Отже, правила – це певні норми поведінки, і в житті потрібні для того, щоб можна було порозумітися, спільно виконувати роботу і досягати мети.
- Як ви думаєте, чи потрібні правила роботи в нашій групі?
 - Навіщо?

Я пропоную вам такі правила (додаток 2):

1. Правило «піднятої руки» (піктограма «Долоня піднята ввверх»).
2. Правило «Допоможи!» (піктограма «Долоня протягнута вперед»).
3. Правило «Тиша» (піктограма «Вказівний палець біля рота»).
4. Правило «Говорити по черзі» (піктограма із зображенням грального кубика).
5. Правило «Грають всі» (піктограма «Діти в колі взяті за руки»).
6. Правило «Уважно слухай» (піктограма «Рука, прикладена до вуха»).
7. Правило «Говори, коли питають» (піктограма «Увімкнений мікрофон»).

(Пояснити значення кожного правила).

4. Вправа «Ураган» (7 хв.)

Мета: створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, знайомство учасників між собою за визначеними ведучим критеріями.

Хід вправи:

Діти сидять на стільцях.

Ведучий. Зараз я буду називати різні твердження. Якщо ви чуєте, що це твердження про вас і воно вам підходить, то ви відразу підніміться зі свого місця. Потім подивіться, хто піднявся ще. Якщо ви побачили, що хтось теж встав, вам треба швидко сісти на його стілець. Якщо ніхто не піднявся, просто покрутіться на місці і сідайте назад. Зрозуміло? Я розпочинаю.

- Поміняйтеся місцями ті, хто... (навчаються в 2 класі, взуті в кросівки, одягнені у джинси, народилися восени, люблять читати, мають домашніх улюбленців, відвідують гуртки і т.д.).

5. Рефлексія групи (10 хв.)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

6. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Хід вправи:

Ведучий. На цьому наше заняття закінчено. А зараз я пропоную вам стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».

Заняття № 2 «Побачення з Радістю»

Мета:

- розвивати вміння ідентифікувати емоцію радості за різними індикаторами;

- ознайомити з правилами настільної гри;

- сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи.

✂ **Обладнання та матеріали:** макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.).

 **Хід заняття:**

1. Вступне слово ведучого (3 хв.)

Добрий день! Сьогодні я хочу запропонувати вам цікаве заняття. У нас побачення з Радістю. Я запрошую вас до своєї знайомої емоції. Ви про неї чули, ви її, я точно знаю, відчували. Будемо грати з Радістю в настільну гру. Але для початку я пропоную вам ознайомитися з правилами.

2. Правила настільної гри (7 хв.)

Мета: ознайомити учасників з правилами гри.

Обладнання: макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Зараз я вас ознайомлю з правилами настільної гри. Ці правила будуть діяти на решті наших занять. Якщо ви будете їх дотримуватись, то в нас вийде чудово провести час.

Правило № 1 «Встановлення черги»

Радість одна, а вас багато. Тому нам необхідно зараз визначити, хто піде на побачення перший. Пропоную визначити це за допомогою грального кубика. На кожній його стороні зображено певну кількість крапок, від 1 до 6. Ви зараз по черзі підкидаєте кубик і дивитесь, скільки крапок намальовано. Якщо у вас 1 крапка, ви перший, якщо 3 – третій по порядку, і т. д Зрозуміло? Тоді пропоную розпочати (ведучий записує порядковий номер гравців, наприклад, Маринка –1, Сергійко – 5, Оленка – 4 і т.д).

Правило № 2 «Картки-завдання»

Радість підготувала для вас завдання. Вони написані на картках, які знаходяться у мішечку (демонструє). Кубики відрізняються між собою: «Назви», «Обличчя», «Ситуація», «Речення», «Приз» (додаток 3). Хто першим йде на побачення (той учасник, що має порядковий номер 1), той і тягне першим картку із завданням. Завдання з картки виконуєте в тому ж порядку, що й витягаєте їх. Спочатку гравець тягне картку. Потім виконує завдання. Потім картку витягує інший гравець. І так поки не закінчатся всі картки. Використані картки відкладаються убік. Зрозуміло?

Правило № 3 «Картка+кубик»

Картки, які підготувала Радість, не прості. На них написано всього 1 слово.

- Якщо ви витягли картку зі словом «Назви» (додаток 4), я даю вам кубик із назвами емоцій. І вам у ньому треба знайти Радість.

- Якщо ви витягли картку зі словом «Обличчя» (додаток 5), то я вам даю кубик з піктограмами емоцій. Це як ми виражаємо емоції мімікою. І вам треба знайти таке зображення обличчя, яке виражає емоцію радості.

- Якщо ви витягли картку «Речення» (додаток 6), я даю вам кубик з реченнями. Вам у ньому треба знайти і продовжити речення «Я радію, коли...».

- Якщо ви витягли картку «Ситуація» (додаток 7), я вам даю кубик із картинками. На них зображено різні ситуації. Вам необхідно знайти таку ситуацію, де діти радіють.

- Якщо ви витягли картку «Приз», то ви не отримуєте кубик. Ви отримуєте від мене солодкий приз. Зрозуміло?

Правило № 4 «Граї чесно»

Завдання вважається виконаним, якщо всі кубики – «Назва», «Обличчя», «Ситуація», «Речення» – відповідають одній емоції (контролює ведучий). У разі, якщо кубики не збігаються, допомагають інші гравці. Зрозуміло?

Правило № 5 «Кінець гри»

Гра закінчується тоді, коли в мішечку не залишилося жодної картки.

3. Вправа «Картки і кубики» (18 хв.) (додаток 3,4,5,6)

Мета: навчити ідентифікувати радість за мімікою, ситуацією, висловлюваннями.

Обладнання: макет настільної гри «Емоції в кубі»

Хід вправи:

Ведучий. Пропоную вам почати гру. Витягніть картку із завданням, в якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3). Ведучий слідкує за ходом гри. Відкладає використані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує при необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», пропонує усміхнутися (покажи радість на своєму обличчі). Якщо дитина витягла картку «Речення» і не може його продовжити, то ведучий ставить запитання: «Згадай, коли був веселий? Коли тобі дуже приємно?». Якщо дитина витягла картку «Ситуація», запитує: «Як ти думаєш, чому діти на цій картинці радіють?». Якщо дитина витягла картку «Приз», ведучий дає цукерку.

4. Рефлексія групи (10 хв.)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

5. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Хід вправи:

Ведучий. На цьому наше заняття закінчено. Наступного разу ми познайомимося зі злістю. А зараз я пропоную вам стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».


Заняття № 3 «Зустріч зі злістю»**Мета:**

- розвивати вміння ідентифікувати емоцію злості за різними індикаторами;

- спонукати дітей грати за правилами;

- сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи.

✂ **Обладнання та матеріали:** макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.), мікрофон.

 **Хід заняття:****1. Вступне слово ведучого (3 хв)**

Добрий день! Сьогодні я хочу запропонувати вам ще одне заняття. Ми зустрічаємося зі Злістю. Так, з нею. Ви хочете поспілкуватися з цією пані? А ви коли-небудь бачили розгніваних людей? О, так ви уже зустрічалися зі Злістю. Будемо грати зі Злістю у настільну гру. Але для початку я пропоную вам згадати правила.

2. Вправа «Інтерв'ю» (за принципом мікрофона) (7 хв.)

Мета: пригадати правила настільної гри.

Обладнання: мікрофон

Хід вправи:

Ведучий. Уявімо, що я журналіст, а ви відомі зірки шоу бізнесу. І мені треба у вас взяти інтерв'ю. Я запитуватиму, а ви будете відповідати у мікрофон. Кожен учасник відповідає лише на 1 запитання. Домовились?

- Як визначити, хто за ким буде грати?

- Для чого нам мішечок?
- Що ви робите, коли витягаєте картку?
- Якщо ви витягли картку «Приз», що ви отримуєте?
- Коли закінчується гра?

3. Вправа «Картки і кубики» (18 хв.) (додаток 3,4,5,6)

Мета: навчити ідентифікувати злість за мімікою, ситуацією, висловлюваннями.

Обладнання: макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Пропоную вам почати гру. Витягніть картку із завданням, в якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3).

Ведучий слідкує за ходом гри. Відкладає використані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує у разі необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», пропонує позлитися (покажи злість на своєму обличчі, покажи розгніваного вовка). Якщо дитина витягла картку «Речення» і не може його продовжити, то ведучий задає запитання: «Згадай коли був розгніваний? Коли тобі дуже неприємно?». Якщо дитина витягла картку «Ситуація», запитує: «Як ти думаєш, чому хлопчик на цій картинці злий?». Якщо дитина витягла картку «Приз», ведучий дає цукерку.

4. Рефлексія групи (10 хв.)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

5. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Хід вправи:


Ведучий. На цьому наше заняття закінчено. На наступному занятті ми познайомимося з подивом. А зараз я пропоную вам стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».

Заняття № 4 «О! Подив»

Мета:

- розвивати вміння ідентифікувати емоцію подиву за різними індикаторами;
- спонукати учасників грати за правилами;
- сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи.

✂ **Обладнання та матеріали:** макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.), м'ячик, дзеркало.

 **Хід заняття:**

1. Вступне слово ведучого (3 хв.)

Добрий день! Ви хочете пограти з кубиками? Тоді пропоную сьогодні вивчити ще одну емоцію. Цю емоцію називають Подивом. Давайте подивимося на неї? Яка ж вона є?

Ось як Тамара Шульга у своєму оповіданні «Як Село до Міста ходило» описує цю емоцію. Послухайте уривок.

«Одного разу в неділю Місто, як завжди, вирушило до Села. І раптом на дорозі побачило Корову.

- Ти куди? – здивувалося Місто.

- Та от хочу перебратися до тебе, – відповіла Корова» [4 С.38].

Ведучий. Думаю, що такий подив, ви точно зустрічали не раз. А тепер пропоную повторити правила гри.

2. Вправа «Продовж правило гри» (7 хв.)

Мета: пригадати правила настільної гри.

Обладнання: м'ячик.

Хід вправи:

Ведучий. Я кидаю м'ячик, потім зачитую початок правила. Продовжує той, у кого в руках м'ячик. Якщо ви продовжили правило, повертаєте м'ячик мені, якщо ні – передаєте сусіду справа. Зрозуміло?

- Першим грає той, хто...

- У мішечку знаходяться ...

- Коли ви витягли картку, то...

- Приз від ведучого ви отримуєте, коли...

- Виграв той, у кого...

- Гра закінчується, коли...

3. Вправа «Картки і кубики» (18 хв.) (додаток 3,4,5,6)

Мета: навчити ідентифікувати подив за мімікою, ситуацією, висловлюваннями.

Обладнання: дзеркало, макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Пропоную вам почати гру. Витягніть картку із завданням, у якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3). Ведучий слідкує за ходом гри. Відкладає використані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує у разі необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», дає дзеркало і пропонує зробити так само, як на піктограмі (покажи подив на своєму обличчі). Якщо дитина витягла картку «Речення» і не може його продовжити, то ведучий запитує: «Згадай, коли був здивованим? Коли ти побачив або почув щось нове, цікаве, незвичне». Якщо дитина витягла картку «Ситуація», запитує: «Як ти думаєш, чому хлопчик на цій картинці здивований? Що він побачив? Він очікував побачити цю тваринку у квітнику?». Якщо дитина витягла картку «Приз», ведучий дає цукерку.

4. Рефлексія групи (10 хв.)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

5. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Хід вправи:

Ведучий. На цьому наше заняття закінчено. На наступному занятті ми познайомимося зі страхом. А зараз я пропоную вам стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».

Заняття № 5 «Мені не страшно»

Мета:

- розвивати вміння ідентифікувати емоцію страху за різними індикаторами;

- спонукати учасників грати за правилами;

- сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи.

☞ **Обладнання та матеріали:** макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.), дзеркало.

Хід заняття:

1. Вступне слово ведучого (3 хв.)

Добрий день! Дорослі часто говорять: «Не бійся!». Або запитують: «Тобі страшно?» Є дуже багато народних прислів'їв та приказок про страх. Ось деякі з них:

- У страху очі великі.
- Гляди страху в очі, бо ти жити хочеш.
- Хто життя полюбив, той страх загубив.
- Не думай про страх, то його й не буде [6].

Давайте сьогодні з вами подивимось, чи справді у страху очі великі? Пропоную детально його розгледіти. Ви ще не забули правила гри? Давайте пригадаємо.

2. Вправа «Предмет-підказка» (7 хв.)

Мета: пригадати правила настільної гри

Обладнання: м'ячик.

Хід вправи: макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Я буду показувати вам предмети з настільної гри, це будуть вам підказки до правил. Хто першим згадає правило, піднімає руку і називає його. Не забувайте, говоримо по черзі, по одному. Зрозуміло? Ведучий демонструє гральний кубик, мішечок, картку, цукерку.

Ведучий. Чи всі правила ви назвали?

3. Вправа «Картки і кубики» (18 хв.) (додаток 3,4,5,6)

Мета: навчити ідентифікувати страх за мімікою, ситуацією, висловлюваннями.

Обладнання: дзеркало, макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Пропоную вам почати гру. Витягніть картку із завданням, у якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3). Ведучий слідкує за ходом гри. Відкладає використані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує у разі необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», дає дзеркало і пропонує зробити так само, як на піктограмі (покажи страх на своєму обличчі). Якщо дитина витягла картку «Речення» і не може його продовжити, то ведучий задає запитання: «Згадай коли ти чогось злякався? Коли тобі буває страшно?». Якщо дитина витягла картку «Ситуація», запитує: «Як ти думаєш, чому дітям на цій картинці страшно?»

Що вони побачили?». Якщо дитина витягла картку «Приз», ведучий дає цукерку.

4. Рефлексія групи (10 хв.)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

5. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Хід вправи:

Ведучий. На цьому наше заняття закінчено. На наступному занятті ми познайомимося із сумом. А зараз я пропоную вам стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».

Заняття № 6 «Трохи про сум»


Мета:

- розвивати вміння ідентифікувати емоцію суму за різними індикаторами;

- спонукати учасників грати за правилами;

- сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи.

✂ **Обладнання та матеріали:** макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.), повітряна кулька, дзеркало.

 **Хід заняття:**

1. Вступне слово ведучого (3 хв.)

Добрий день! Діти, мені сьогодні сумно. Допоможіть мені прогнати сьогодні сум. Може, ми пограємо у гру із Сумом і прийде Радість? Давайте? Тільки хочу впевнитися, чи ви не забули правил гри.

2. Вправа «Найкмітливіший» (7 хв.)

Мета: пригадати правила настільної гри.

Обладнання: повітряна кулька.

Хід вправи: макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Зараз я підкину повітряну кульку. Хто її упіймає першим, називає правило гри, яке запам'ятав. Потім підкидає повітряну кульку. Зрозуміло? Ведучий підкидає кульку. Діти називають правила.

3. Вправа «Картки і кубики» (18 хв.) (додаток 3, 4, 5, 6)

Мета: навчити ідентифікувати сум за мімікою, ситуацією, висловлюваннями.

Обладнання: дзеркало, макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Пропоную вам почати гру. Витягніть картку із завданням, у якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3). Ведучий слідкує за ходом гри. Відкладає використані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує у разі необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», дає дзеркало і пропонує зробити так само, як на піктограмі (покажи сум на своєму обличчі). Якщо дитина витягла картку «Речення» і не може його продовжити, то ведучий задає запитання: «Згадай коли тобі було

сумно?». Якщо дитина витягла картку «Ситуація», запитує: «Як ти думаєш, чому хлопчиків на цій картинці сумно? Що могло трапитися?». Якщо дитина витягла картку «Приз», ведучий дає цукерку.

4. Рефлексія групи (10 хв.)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

5. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Хід вправи:


Ведучий. На цьому наше заняття закінчено. Я вам дякую. Ви мені допомогли прогнати сум. І мені вже зовсім не сумно. На наступному занятті ми познайомимося зі спокоєм. А зараз я пропоную вам стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».

Заняття №7 «Який він, спокій?»

Мета:

- розвивати вміння ідентифікувати спокій за різними індикаторами;
- спонукати учасників грати за правилами;
- сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи.

☞ **Обладнання та матеріали:** макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.), дзеркало.

 **Хід заняття:**

1. Вступне слово ведучого (3 хв.)

Добрий день! У мене для вас гарна новина. Ми не будемо повторювати правил гри. Ви їх добре знаєте. Сьогодні ми будемо лише грати. Та лише зберігайте спокій. Ви знаєте як це? А що означає бути спокійним? Діти, а який він, той спокій? Послухайте притчу:

Один король оголосив, що нагорода чекає художника, котрий зуміє зобразити спокій. Йому показали багато картин, і він відібрав дві, щоб з них залишити крашу. На одній було зображено озеро. У його дзеркальній гладі переливались вершини гір, а над ними – блакитне небо з легкими білими хмаринками. На іншій картині теж були намальовані гори, а над ними грозове небо з блискавками, і з похмурих хмар починається злива. По схилу звислої гори мчить могутній потік, що сильно клекоче. Вдивляючись у цей водоспад, король помітив крихітний кущик в ущелині гори. Якимось дивом вода огинає цей кущик, і на ньому, зовсім спокійно посеред стихії сидить пташка у своєму гніздечку. Король вибрав цю картину і сказав: «Спокій – це не відсутність шуму, неприємностей чи важкої роботи. Справжній стан спокою – вміння зберігати у душі спокій за будь-яких обставин» [2].

Ведучий. Пропоную вам прямо зараз стати спокійними. Хочете? Виконаймо одну вправу.

2. Вправа «Кулачки» (10 хв.)

Мета: розвивати навички саморегуляції, освоєння та закріплення пози спокою й розслаблення м'язів рук.

Хід вправи:

Ведучий. Стисніть пальці в кулачок міцніше. Руки лежать на колінах. Стисніть їх сильно, щоб поблідніли кісточки. От як напружилися руки! Не приємно так сидіти! Руки втомилися! Розслабте їх! Відпочиваємо. Кисті рук потеплішали. Легко, приємно стало. Слухайте і робіть, як я. Спокійно! Вдих – видих! (ця вправа повторюється тричі).

Руки на колінах,
Стислі кулачки,
Міцно, з напругою
Стискаємо пальчики.

Пальчики сильніше стискаємо –
Відпускаємо, розтискаємо.

(легко підняти і опустити розслаблену кисть)

Знайте, дівчатка й хлопчачки:

Відпочивають наші пальчики [3 С.79].

3. Вправа «Картки і кубики» (15 хв.) (додаток 2,3,4,5)

Мета: навчити ідентифікувати спокій за мімікою, ситуацією, висловлюваннями.

Обладнання: дзеркало, макет настільної гри «Емоції в кубі».

Хід вправи:

Ведучий. Пропоную вам почати гру. Витягніть картку із завданням, в якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3). Ведучий слідкує за ходом гри. Відкладає використані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує у разі необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», дає дзеркало і пропонує зробити так само, як на піктограмі (покажи спокій на своєму обличчі). Якщо дитина витягла картку «Речення» і не може його продовжити, то ведучий задає запитання: «Згадай коли ти спокійний?». Якщо дитина витягла картку «Ситуація», запитує: «Як ти думаєш, що відчуває хлопчик на картинці? Чому?». Якщо дитина витягла картку «Приз», ведучий дає цукерку.

4. Рефлексія групи (10 хв.)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час заняття?

5. Вправа «Прощальний ритуал» (2 хв.)

Мета: створити позитивну атмосферу.

Хід вправи:

Ведучий. На цьому наше заняття закінчено. Ми вже вивчили з вами всі емоції, зображені на цих кубиках. Тому на наступному занятті ми будемо грати усіма емоціями. А зараз я пропоную вам стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».


Заняття №8 «Велика гра»

Мета:

- розвивати вміння ідентифікувати емоції за різними індикаторами;
- встановити через спільну гру зв'язок емоцій, висловлювань, міміки та ситуацій.

- спонукати учасників грати за правилами;
- сприяти розвитку дружніх стосунків між учасниками групи.

☞ **Обладнання та матеріали:** макет настільної гри «Емоції в кубі», цукерки (6 шт.).

 **Хід заняття:**

1. Вступне слово ведучого (3 хв.)

Доброго дня! Ми вже вивчили з вами всі емоції на попередніх заняттях. Тому сьогодні занятті ми будемо грати у велику гру «Емоції в кубі». Та хочу додати, що трохи змінимо правила нашої гри. Додамо цікавий рух – підкидання кубиків. Як вам така ідея? Отже, слухайте оновлені правила гри.

2. Вправа «Оновлені правила гри» (7 хв.)

Мета: ознайомити учасників з оновленими правилами гри.

Хід вправи:

Ведучий. Зараз я вас познайомлю з деякими змінами в правилах настільної гри. Ці правила будуть діяти завжди, як ви будете грати у велику гру «Емоції в кубі». Якщо ви будете їх дотримуватись, то в нас вийде чудово провести час.

Правило № 1 «Встановлення черги»

Залишається без змін. Нагадаймо його. Щоб визначити порядок гри, учасники роблять це за допомогою грального кубика. На кожній його стороні зображено певну кількість крапок, від 1 до 6.

Правило № 2 «Картки-завдання»

Це завдання оновлено. Завдання написані на картках, які знаходяться у мішечку (демонструє). Кубики відрізняються між собою: «Назви», «Обличчя», «Ситуація», «Речення», «Приз» (додаток 2). Той учасник, що має порядковий номер 1, той і витягне першим картку із завданням. Завдання з картки виконуєте в тому ж порядку, що й витягаєте їх. Спочатку гравець тягне картку. Зачитує її. Потім підкидає кубик, що відповідає назві картки (кубик із зображенням облич, із малюнками ситуацій, із назвами емоцій чи реченнями) (демонструє). Використані картки відкладаються убік. Зрозуміло?

Правило № 3 «Картка+кубик»

Це завдання оновлено теж. Ви підкидаєте кубик, який вказано у картці. Дивитесь, що на ньому зображено чи написано. Описуєте те, що бачите чи зачитуєте назву емоції. Потім знаходите відповідну ситуацію, піктограму, назву емоції чи речення серед решти кубиків. Наприклад, ви витягли картку «Назва». Ви берете куби з назвами емоцій, підкидаєте його. Як він зупиниться, читаєте назву емоції. Потім берете кубик із зображенням облич, знаходите піктограму, яка вказує на емоцію, яку ви прочитали на 1 кубіку. Потім берете кубик із малюнками ситуацій і знаходите ситуацію, де діти зображені із емоцією, яку ви прочитали на 1 кубіку. І останній кубик «Речення». Ви шукаєте на ньому речення з емоцією, яку прочитали на 1 кубіку «Назви» і продовжуєте його.

Правило № 4 «Граї чесно»

Залишається без змін. Завдання вважається виконаним, якщо всі кубики «Назва», «Обличчя», «Ситуація», «Речення» відповідають один одному (контролює ведучий). Якщо кубики не співпадають, допомагають інші гравці.

Правило №5 «Наступний хід»

Це нове правило. Спочатку гравець тягне картку. Потім виконує завдання. Потім картку витягує інший гравець, порядковий номер якого №2. І так поки не закінчатся всі картки.

Правило №6 «Кінець гри»

Гра закінчується тоді, коли в мішечку не залишилося жодної картки. Зрозуміло? Ну що, розпочнемо гру?

3.Вправа «Велика гра» (20 хв) (додаток 3,4,5,6,7)

Мета: встановити через гру зв'язок емоцій, висловлювань, міміки та ситуацій.

Обладнання: макет настільної гри «Емоції в кубі», дзеркало, цукерки.

Хід вправи:

Ведучий. Пропоную вам почати гру. Витягніть картку із завданням, у якому буде вказано назву кубика (далі діти продовжують гру за правилом № 3, 4, 5). Ведучий слідкує за ходом гри. Відкладає використані картки. Слухає відповіді дітей. Коментує у разі необхідності. Якщо дитина витягла картку «Обличчя», то підкидає кубик із зображенням піктограм. Ведучий дає дзеркало і пропонує зробити так само, як на піктограмі. Тільки потім дитина переходить до наступного кубика «Назви», «Ситуації», «Речення». Якщо дитина витягла спочатку картку «Речення», то підкидає кубик із реченнями. Гравець спочатку зачитує початок речення, що випало на кубіку, потім продовжує його. Якщо дитина не може його продовжити, то ведучий запитує: «Згадай, коли ти був...?». Тільки потім дитина переходить до наступних карток «Назви», «Ситуації», «Обличчя». Якщо дитина витягла спочатку картку «Ситуація», дитина підкидає кубик із картинками. Ведучий запитує: «Як ти думаєш, що відчуває хлопчик/діти на картинці? Чому?». Потім дитина відшукує таку саму емоцію на інших кубиках «Назва», «Обличчя», «Речення». Якщо дитина витягла картку «Приз», ведучий дає цукерку.

4. Рефлексія групи (8 хв)

- Що було найбільш важливим і цікавим під час занять ?

5. Вправа «Прощальний ритуал»(2 хв)

Мета: створити позитивну атмосферу, підбити підсумки роботи.

Хід вправи:

Ведучий. На цьому наші заняття закінчено. Ми вже вивчили з вами всі емоції на цих кубиках. Ви навчилися грати у велику гру. Тому можете грати самостійно, коли забажаєте. А зараз я пропоную вам, як завжди після кожного заняття, стати в коло, взятися за руки і голосно промовити фразу «Хай нам щастить!».

Критерії ефективності програми

Результатом розвиткової програми «Розвиток навичок емоційної грамотності з використанням авторської настільної гри “Емоції в кубі”» має стати сформований у дітей активний словник дітей, що позначає емоції, навички ідентифікації власних емоцій у повсякденному житті та вміння встановлювати причинно-наслідкові зв’язки емоційних станів, що переживаються дитиною.

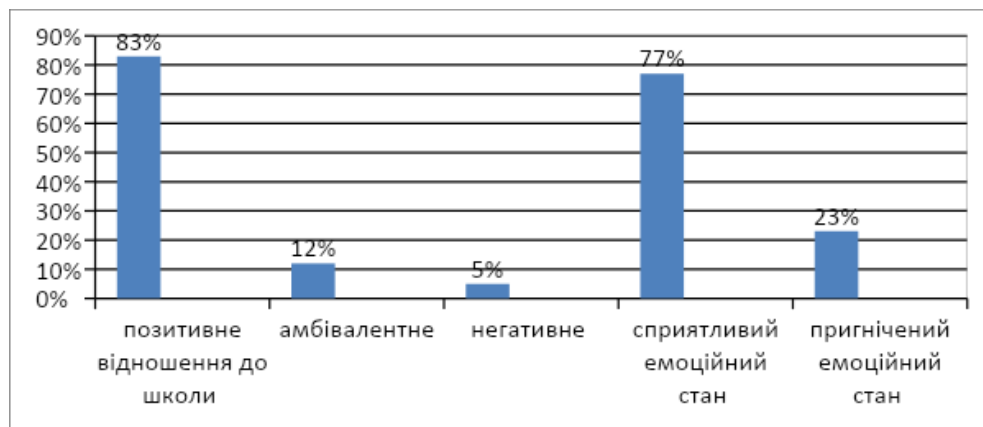
Дані про апробацію програми та шляхи поширення і популяризації досвіду

Розвиткова програма «Розвиток навичок емоційної грамотності з використанням авторської настільної гри “Емоції в кубі”» пройшла апробацію в опорному закладі «Диканський навчально-виховний комплекс імені М.В Гоголя «загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів – дошкільний навчальний заклад» Диканської районної ради Полтавської області» з 2019 по 2020 н.р.

Результатом ефективності програми стало зменшення кількості дітей з низькими показниками рівня адаптації за емоційним компонентом. Він визначався спектром емоцій, які відчуває дитина у школі. Діагностичне обстеження першокласників проведено протягом вересня-жовтня. Для цього було використано проєктивні методики: В’юнова Н. І., Гайдар К. М. «Школа звірів» (індикатор емоційного компоненту – кольорова гама, розташування малюнку на аркуші, натиск олівця, контури), методика О.А Орехової «Будиночки» (див. дод.1). За результатами діагностики більшість дітей (77%) мають сприятливий емоційний стан у школі, а 83% – позитивно ставляться до школи (див. діаграму 1).

Діаграма 1

Показники емоційного компоненту рівня адаптації першокласників



Дана програма презентувалася у 2019 році на районних методичних об'єднаннях практичних психологів, вихователів, класоводів, у 2020 році на батьківських зборах перших класів.

І на сьогодні матеріали даної програми, а саме заняття № 8 «Велика гра» (див. дод. 10), використовують вихователі групи продовжено дня, класоводи, асистенти вчителів та практичний психолог на годині психолога.

Список використаних літературних джерел

1. Панченко С. Перспективная методика «Школа зверей» (диагностика адаптации учащихся в школе) / Светлана Панченко // Школьный психолог. 2000. № 12. URL: <http://psy.1september.ru/2000/12/12.htm> (дата звернення: 12.09.2019 р)
2. Притча про спокій. URL: https://studopedia.su/16_144720_pritcha-pro-spokiy.html (дата звернення: 18.06.2019 р)
3. Проблеми розвитку та корекція емоційно-вольової сфери молодшого школяра / упоряд. О.А. Атемасова. Харків: Ранок, 2010. С. 79
4. Сапун Г.М. Літні канікули: Зошит для майбутнього другокласника / Г. Сапун, Л. Вознюк. Тернопіль: Підручники і посібники, 2015. С. 38
5. Тест особистісних відносин, соціальних емоцій та ціннісних орієнтацій «Будиночки» за О.А. Ореховою. URL: <http://festival.1september.ru/articles/511644/> (дата звернення: 12.09.2019 р)
6. Народні прислів'я та приказки про страх. (записано Володимиром Плав'юком) URL: <https://mala.storinka.org> (дата звернення: 17.06.2019 р)

Додатки

Додаток 1

Методики для діагностичного обстеження рівня адаптації першокласників

1.1 Проективна методика дослідження рівня адаптації «Школа звірів»

(автор Світлана Панченко, адаптовано на українську мову

Вьюнова Н.І., Гайдар К.М.)

Вона дає можливість виявити шкільні неврози на початковій стадії розвитку, з'ясувати причини і способи корекції. Невизначеність стимульного матеріалу, атмосфера доброзичливості і відсутність оціночних суджень дозволяють дитині розкритися найглибше. До того ж малювання для молодших школярів є звичною і цікавою справою. Аналіз намальованого дає можливість зробити деякі припущення про ті труднощі, які виникли у дітей в процесі навчальної діяльності. Проте ця методика може застосовуватися не лише на етапі адаптації до школи, але і в більш старшому віці – при діагностиці причин труднощів учнів на різних уроках, у навчальній діяльності і в спілкуванні з однокласниками, вчителями. Діагностика може проводитися як в груповій, так і в індивідуальній формі.

Обладнання: Аркуш, кольорові олівці.

Попередня підготовка.

Психолог: *Зараз ми з вами зробимо дивну подорож у чарівний ліс. Сядьте зручно, розслабтеся, закрийте очі. Уявіть, що ми опинилися на сонячній лісовій галявині. Послухайте, як шумить листя над головою, м'яка трава торкається ваших ніг. На галявині ви бачите «Школу звірів». Погляньте довкола. Які звірі навчаються у цій школі? А який звір вчитель? Чим займаються учні? А якою твариною є ви? Що ви при цьому відчуваєте? Переживіть ці відчуття в собі. Ви можете знаходитися ще деякий час в цій «Школі звірів», поки я рахуватиму до 10, а потім розплющте очі.*

Інструкція.

Психолог: *Ви побували в «Школі звірів». А тепер візьміть олівці і папір і спробуйте намалювати те, що бачили.*

Діти виконують завдання.

Погляньте уважно на свій малюнок і знайдіть ту тварину, якою могли б бути ви. Поряд з ним поставте «х» або букву «я».

Інтерпретація

Розміщення малюнка на аркуші. Розміщення малюнка ближче до верхнього краю аркуша трактується як висока самооцінка, як незадоволеність своїм статусом у колективі, недостатність визнання з боку оточуючих. Положення малюнка в нижній частині – невпевненість в собі, низька самооцінка.

Контури фігур. Контури фігур аналізуються за наявністю або відсутністю виступів (наприклад щитів, панцирів, голок), чіткістю промальованих та затемнених ліній, що означає захист від оточуючих. Агресивна – якщо виконана в гострих кутах; із страхом або тривогою – якщо має місце затемнення контурної лінії; з побоюванням, підозрілістю – якщо поставлені щити, заслони.

Натиск. При оцінці ліній необхідно звернути увагу на натиск. Стабільність натиску говорить про стійкість, слабкий натиск – про прояв тривожності, дуже сильний – про напруженість. Про тривожність може свідчити розірваність ліній, наявність обводів, сліди зтирання.

Наявність деталей, що відповідають органам чуттів, очі, вуха, рот. Відсутність очей свідчить про неприйняття інформації, зображення вух (тим більше великих і детально промальованих) говорить про зацікавленість в інформації, особливо тієї, яка стосується думки оточуючих про себе. Відкритий, заштрихований рот – про легкість виникнення страхів. Зуби – ознака вербальної агресії.

Аналіз якості і взаємодії персонажів показує особливості комунікативних стосунків. Велика кількість вступаючих у різні стосунки один з одним (грають, зображені в навчальній діяльності та ін.). Відсутність розділяючої лінії між ними говорить про сприятливі взаємини з однокласниками. В іншому випадку можна говорити про труднощі в побудові контактів з іншими учнями.

Характер стосунків між твариною-вчителем і твариною, що зображує дитину.

Необхідно простежити, чи немає протиставлення між ними? Як розташовані фігури вчителя і учня стосовно один до одного?

Зображення навчальної діяльності.

У разі відсутності зображення навчальної діяльності можна припустити, що школа приваблює дитину позанавчальною стороною. Якщо ж немає учнів, учителя, навчальної або ігрової діяльності, малюнок не зображує школу тварин або людей, то можна зробити припущення, що у дитини не сформувалася позиція учня, він не усвідомлює своєї позиції як школяра.

Колірна гама.

Яскраві, життєрадісні тони говорять про благополучний емоційний стан дитини в школі. Похмурі тони можуть свідчити про неблагополуччя і пригнічений стан [1].

1.2. Проективний тест особистісних ціннісних стосунків, соціальних емоцій і ціннісних орієнтацій «Будиночки» (О.А. Орехова)[5].

Методичною основою цього тесту є колірно-асоціативний експеримент. Він базується на припущенні про те, що характеристики невербальних компонентів ставлення до значимих інших і до самого себе віддзеркалюється в колірних асоціаціях щодо них.

Тест “Будиночки” розроблений О.А.Ореховою.

Ціль: діагностика емоційного ставлення дитини до школи. Для проведення методики необхідні наступні матеріали:

- Бланк відповідей
- Вісім кольорових олівців: синій, червоний, жовтий, зелений, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний. Олівці повинні бути однаковими, пофарбовані у кольори, відповідні грифелю.

Інструкція: сьогодні ми будемо займатися розфарбовуванням. Знайдіть у своєму листочку **завдання № 1**. Це доріжка з восьми прямокутників. Виберіть той олівець, який вам приємний найбільше і розфарбуйте перший прямокутник. Відкладіть цей олівець убік. Подивіться на решту олівців. Який з них вам більше подобається? Розфарбуйте ним другий прямокутник. Відкладіть олівець убік. І так далі. **Знайдіть завдання № 2**. Перед вами будиночки, їх ціла вулиця. У них живуть наші почуття. Я буду називати почуття, а ви підберіть до них відповідний колір і розфарбуйте. Олівці відкладати не треба. Можна розфарбовувати тим кольором, який по-вашому підходить. Будиночків багато, їх господарі можуть відрізнитися і можуть бути схожими, а значить, і колір може бути схожим. Список слів: **щастя, горе, справедливість, образа, дружба, сварка, доброта, злість, нудьга, захоплення**. Якщо дітям незрозуміло, що означає слово, потрібно його пояснити, використовуючи дієслівні предикати і прислівники. **Знайдіть завдання №3**. У цих будиночках ми робимо щось особливе, і мешканці в них – незвичайні. У першому будиночку живе твоя душа. Який колір їй підходить? Розфарбуйте. Позначення будиночків: № 2 – твій настрій, коли ти йдеш в школу, № 3 – твій настрій на уроці читання, № 4 – твій настрій на уроці письма, № 5 – твій настрій на уроці математики № 6 – твій настрій, коли ти розмовляєш з учителем, № 7 – твій настрій, коли ти спілкуєшся зі своїми однокласниками, № 8 – твій настрій, коли ти знаходишся вдома, №9 – твій настрій, коли ти робиш уроки, № 10 – придумайте самі, хто живе в цьому будиночку і що він робить. Коли ви закінчите його розфарбовувати,

тихенько, на вушко, скажіть мені, хто там живе і що він робить (на відповідному аркуші робиться відповідна позначка). **Методика дає психотерапевтичний ефект**, який досягається самим використанням кольору, можливістю відреагування негативних і позитивних емоцій, окрім того емоційний ряд закінчується в мажорному тоні (захоплення, власний вибір). **Процедура обробки** починається з завдання № 1. Обчислюється вегетативний коефіцієнт за формулою: $VK = (18 - \text{місце червоного кольору} - \text{місце синього кольору}) / (18 - \text{місце синього кольору} - \text{місце зеленого кольору})$ Вегетативний коефіцієнт характеризує **енергетичний баланс організму: його здатність до енерговитрат або тенденцію до енергозбереження**. Його значення змінюється від 0,2 до 5 балів. Енергетичний показник інтерпретується таким чином:

- 0 – 0,5 – хронічна перевтома, виснаження, низька працездатність. Навантаження непосильні для дитини;
- 0,51 – 0,91 – компенсується стан втоми. Самовідновлення оптимальної працездатності відбувається за рахунок періодичного зниження активності. Необхідна оптимізація робочого ритму, режиму праці та відпочинку;
- 0,92 – 1,9 – оптимальна працездатність. Дитина відрізняється бадьорістю, здоровою активністю, готовністю до енерговитрат. Навантаження відповідають можливостям. Спосіб життя дозволяє дитині відновлювати витрачену енергію;
- понад 2,0 – перезбудження. Найчастіше є результатом роботи дитини на межі своїх можливостей, що призводить до швидкого виснаження. Потрібна нормалізація темпу діяльності, режиму праці та відпочинку, а іноді і зниження навантаження.

Далі розраховується показник сумарного відхилення від аутогенної норми. Певний порядок кольорів (34251607) – аутогенна норма – є індикатором психологічного благополуччя. Для розрахунку сумарного відхилення (СВ) спочатку обчислюється різниця між реально займаним місцем і нормативним

положенням кольору. Потім різниці (абсолютні величини, без урахування знаку) підсумовуються. Значення СВ змінюється від 0 до 32 і може бути тільки парним. Значення СВ відображає стійкий емоційний фон, тобто переважний настрій дитини. Числові значення СВ інтерпретуються наступним чином:

- більше 20 – переважання негативних емоцій. У дитини домінують погані настрої і неприємні переживання. Є проблеми, які дитина не може вирішити самотійно;
- 10 – 18 – емоційний стан в нормі. Дитина може радіти і засмучуватися, приводів для занепокоєння немає;
- Менше 10 – Переважання позитивних емоцій. Дитина весела, щаслива, налаштована оптимістично.

Завдання № 2 і № 3 по суті розшифровують емоційну сферу першокласника і орієнтують дослідника у ймовірних проблемах адаптації. Завдання № 2 характеризує сферу соціальних емоцій. Тут треба оцінити ступінь диференціації емоцій – у нормі позитивні почуття дитина розфарбовує основними кольорами, негативні – коричневим і чорним. Слабка чи недостатня диференціація вказує на деформацію в тих чи інших блоках особистісних стосунків: щастя-горе – блок базового комфорту, справедливість-образ – блок особистісного зростання, дружба-сварка – блок міжособистісної взаємодії, доброта-злість – блок потенційної агресії, нудьга-захоплення – блок пізнання. При наявності інверсії колірної шкали(основні кольори займають останні місця) у дітей часто спостерігається недостатня диференціація соціальних емоцій – наприклад, і щастя і сварка можуть бути позначені одним і тим же червоним кольором. У цьому випадку треба звернути увагу, як розфарбовує дитина парні категорії і наскільки далеко стоять пари в колірному виборі. Актуальність переживання дитиною того чи іншого почуття вказує його місце в колірній шкалі (завдання № 1). У завданні № 3 відображено емоційне ставлення дитини до себе,

шкільної діяльності, вчителя та однокласників. Зрозуміло, що при наявності проблем у якійсь сфері першокласник розфарбовує саме ці будиночки коричневим або чорним кольором. Доцільно виділити ряди об'єктів, які дитина позначила однаковим кольором. Наприклад, школа-щастя-захоплення або домашні завдання-горе-нудьга. Ланцюжки асоціацій досить прозорі для розуміння емоційного ставлення дитини до школи. Діти зі слабкою диференціацією емоцій швидше за все будуть амбівалентні і в емоційній оцінці видів діяльності. За результатами завдання № 3 можна виділити три групи дітей:

1. з позитивним ставленням до школи
2. з амбівалентним ставленням
3. з негативним ставленням

Слід зазначити, що при вкрай низьких або вкрай високих показниках ВК і СВ, сумнівах у чистоті дослідження, дана методика може бути продубльована за тією ж схемою, але індивідуально, зі стандартними картками з тесту Люшера. Далі заповнюється зведена таблиця. Вегетативний коефіцієнт, дані опитування батьків та аналіз медстатистики характеризують у цілому фізіологічний компонент адаптації першокласника до школи. Для зручності всі дані можна звести до трьох категорій: 1. Достатній фізіологічний рівень адаптації (немає психосоматики, енергетичний баланс в нормі). 2. Частковий фізіологічний рівень адаптації (спостерігаються або психосоматичні прояви, або низький енергетичний баланс). 3. Недостатній фізіологічний рівень адаптації (захворювання в період адаптації, психосоматичні прояви, низький енергетичний баланс). Експертна оцінка вчителя характеризує діяльнісний компонент адаптації першокласника. І, нарешті, сумарне відхилення від аутогенної норми є інтегрованим показником емоційного компонента адаптації. У зведеній таблиці є сенс відобразити знак ставлення (позитивний, амбівалентний, негативний) першокласника до навчання, вчителя, однокласників і до себе. Зіставлення показників фізіологічного, діяльнісного і

емоційного компонентів дозволить кваліфікувати рівень адаптації першокласників як:

- достатній
- частковий
- недостатній (або дезадаптація)

Таким чином, на основі отриманих даних можна досить обгрунтовано виділити першокласників, які потребують індивідуальної уваги психолога.

Доцільно виділити дві групи таких дітей:

1. першокласників з недостатнім рівнем адаптації;
2. першокласників з частковою адаптацією.

Дітей з першої групи необхідно обстежити індивідуально, виявити причини та фактори дезадаптації, по можливості провести необхідну корекційну роботу. Як показує практика, саме ці першокласники довгий час будуть вимагати уваги і допомоги як з боку психолога, так і вчителя. Друга група – першокласники з частковою адаптацією – частіше потребує короткострокової оперативної допомоги з боку психолога. Дані про їх емоційний стан, матеріали опитування вчителя і батьків дають достатньо інформації для такої роботи. Причинами неповної адаптації часто можуть бути підвищена тривожність, викликана непомірними очікуваннями батьків, зміна характеру дитячо-батьківських стосунків, перевантаження додатковими заняттями, низька самооцінка, слабе здоров'я і т.д. Нерідко ці діти не викликають побоювань вчителів, оскільки вони засвоюють програму і виконують правила поведінки школяра, проте часто це відбувається за рахунок фізичного та психологічного здоров'я маленької людини. У залежності від конкретної ситуації психолога слід проконсультувати батьків і вчителів, дати рекомендації щодо подолання виявленого психологічного неблагополуччя [5].

Бланк відповідей до тесту «Будиночки»

ПІБ





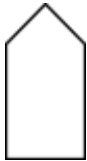

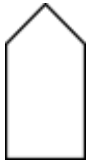
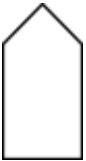
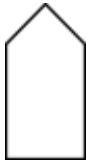
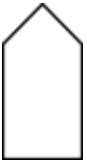
клас

дата





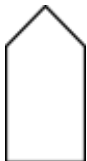

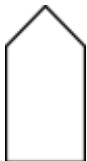
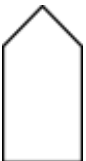
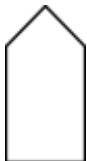
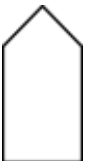
1 завдання

1	2	3	4	5	6	7	8

2 завдання

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3 завдання

									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Правила роботи в групі

1. Правило «піднятої руки»



2. Правило «Допоможи!»



3. Правило «Тиша»



4. Правило «Говорити по черзі»



5. Правило «Грають всі»



6. Правило «Уважно слухай»



7. Правило «Говори, коли питають»



Додаток 3

Назви карток

РЕЧЕННЯ**ПРИЗ****СИТУАЦІЯ**

Додаток 4

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Назви»



Додаток 5

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Обличчя»



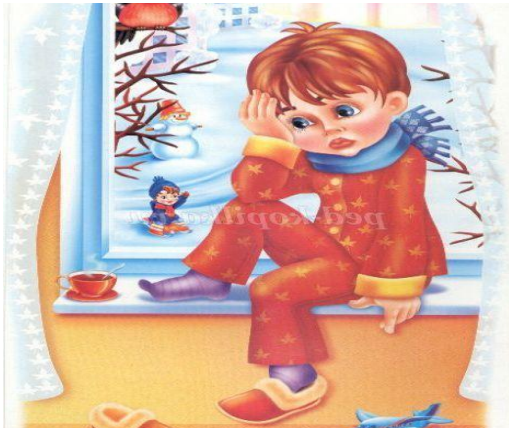
Додаток 6

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Речення»



Додаток 7

Складові для макету настільної гри «Емоції в кубі». Кубик «Ситуації»



Макет настільної гри «Емоції в кубі»



