

МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ

ПІДТРИМУЄМО ТА ЗБЕРІГАЄМО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ



Спільно



ВГО «Асоціація працівників
дошкільної освіти»

Схвалено для використання в освітньому процесі
(рішення експертної комісії з дошкільної педагогіки та психології ДНУ
«Інститут модернізації змісту освіти» МОН України від 20.12.2023, протокол № 7)

Зареєстровано в Каталозі надання грифів навчальній літературі
та навчальним програмам за № 1.0060-2023

Методичний посібник розроблено в межах проєкту ЮНІСЕФ «Забезпечення безперервності навчання та розвитку дітей дошкільного віку в умовах кризи в Україні», який реалізує ВГО «Асоціація працівників дошкільної освіти» за підтримки Міністерства освіти і науки України, Українського інституту розвитку освіти. Думки, висловлені в публікаціях, не обов'язково відображають політику та погляди ЮНІСЕФ.

Посібник складається з чотирьох розділів. Кожен із них містить методичний коментар, у якому враховано сучасні підходи до психологічної підтримки дітей дошкільного віку, і вправи, мінізаняття, ігри, які допоможуть вихователям підтримати та зберегти психічне здоров'я дітей. Усього в посібнику 31 активність із зазначеними метою, матеріалами та описом проведення.

Автори:

Ольга Косенчук, кандидат педагогічних наук, доцент, начальник відділу дошкільної освіти ДУ «Український інститут розвитку освіти»

Наталя Тарнавська, кандидат психологічних наук, доцент, дослідник Університету Парми (Італія)

Редактори: Ганна Мозирко, Вікторія Третяк, Олена Філоненко

© ЮНІСЕФ, 2023

© ВГО «АПДО», 2023

Зміст

Передмова.....	5
----------------	---

Розділ I. Емоції

Методичний коментар.....	9
Практичні матеріали.....	10
Гра-історія «Кольоровий Домовичок».....	10
Інсценування «Пантоміма».....	11
Вправа «Термометр».....	12
Вправа «Що робити з гнівом».....	13
Вправа «Як справлятися зі смутком».....	14
Вправа «Гра з песиком».....	15
Мінізаняття «Страх».....	16

Розділ II. Емпатія та зміцнення зв'язків з іншими людьми

Методичний коментар.....	18
Практичні матеріали.....	20
Мінізаняття «Колаж вдячності».....	20
Вправа «Наші фото».....	21
Вправа «Різні ролі».....	21
Вправа «Каблучка».....	22
Гра «Вгадай, що відчуває інший».....	23
Гра «Коло компліментів».....	23
Гра «Вгадай кого описує вихователь».....	25
Гра «Друзі в злагоді».....	26
Гра «Дзеркало».....	28

Розділ III. Релаксація та стресостійкість

Методичний коментар	29
Практичні матеріали	32
Гра-перевтілення «Розквітають квіти»	32
Гра-перевтілення «Дерев'яні ляльки і ляльки-мотанки»	32
Гра-перевтілення «Млин»	33
Вправа «Кульки і хвилювання»	33
Вправа «Як ми зайчика ловили»	34
Дихальна вправа «Незвичайний більярд»	35
Дихальна вправа «Мандрівники»	36
Дихальна вправа «Метелик»	36
Мінізаняття «Незвичайні художники»	37
Розвага «Артисти цирку»	38

Розділ IV. Самоефективність і самовираження

Методичний коментар	42
Практичні матеріали	44
Гра «Моя суперсила»	44
Вправа «Супергерої щодня»	45
Вправа «Гірлянда»	46
Мінізаняття «Вельветовий Кролик»	47
Квест «Секреті рухи знаю — страх перемагаю»	48
Використана література	49

Передмова

Шановні педагоги закладів дошкільної освіти!

Пропонуємо вам методичні рекомендації щодо підтримки та збереження психічного здоров'я дітей дошкільного віку. В умовах складних випробувань дорослим важливо створити навколо дітей сприятливе, підтримувальне та безпечне середовище.

Основну роботу зі збереження та підтримки психічного здоров'я дітей здійснює практичний психолог. Педагоги закладів дошкільної освіти лише частково використовують психологічні ігри, вправи, мінізаняття та інші форми роботи. Однак є вагомі причини для того, щоб вихователі застосовували їх систематично. Розповімо про них далі.

Дошкільний вік є сенситивним періодом для психофізичного розвитку дитини. Психологічні ігри та вправи стимулюють розвиток когнітивних здібностей дітей, покращують їхній емоційний інтелект і розвивають соціальні навички. Якщо їх застосовувати щодня, це допоможе дітям розпізнавати та виражати свої почуття «здоровим способом», сприятиме емоційній регуляції та стійкості.

Беручи участь у психологічних іграх і групових заходах, діти навчаються таких важливих і вирішальних для побудови позитивних стосунків соціальних навичок, як співпраця, емпатія та спілкування.

Підтримка та заохочення дітей під час психологічних ігор і вправ можуть підвищити їхню самооцінку та впевненість. Коли діти відчують підтримку й успіх, вони, найімовірніше, впораються з новими викликами та дослідять свої інтереси.

Психологічні ігри часто містять елементи розв'язання проблем і критичного мислення. Займаючись такою діяльністю, діти вчаться аналізувати ситуації та знаходити творчі рішення, що є цінними навичками для їхнього загального розвитку.

Діти дошкільного віку можуть відчувати стрес або занепокоєння через різні причини, що виникають у кризових ситуаціях. Психологічні ігри та вправи можуть бути веселим та ефективним способом зняти стрес і створити позитивну та життєрадісну атмосферу в групі.

Діти найкраще вчать через гру та дослідження. Ігрові заняття допомагають їм розвинути базові когнітивні здібності, необхідні для навчання в майбутньому. Психологічні ігри та вправи забезпечують дітям веселий і захопливий спосіб вчитися та рости.

Методичний посібник складається із чотирьох розділів. Кожен із них містить методичний коментар і практичні матеріали, у яких враховано сучасні підходи до психологічної підтримки дітей дошкільного віку.

Щоб реалізувати запропоновані рекомендації, скористайтеся порадами.

Запрошуйте дітей до самовираження

Транслюйте при цьому тепло та готовність слухати. Щоб дитина розповідала вам про свій внутрішній світ, потрібно прислухатися до власної емоційної системи. Тут критично важливими будуть інтуїція і здатність «читати» дитячі емоції та потреби. Потрібно буде донести до дитини своє бажання почути те, що вона говорить, і уважно вислухати її.

Звільніть місце для дитячого самовираження

У дитини має бути достатньо часу та простору, щоб знайомитися зі своїм внутрішнім світом. Це можливо, коли є вільний час і свобода вибору. Гра дає змогу дітям брати на себе ініціативу та ухвалювати рішення в їхньому уявному світі. Ця автономія сприяє почуттю незалежності та впевненості, допомагаючи дітям ефективніше керувати своїми емоціями.

Співпереживайте почуттям дитини

Коли дитина висловлює свої почуття чи думки, ваше завдання слухати її та співпереживати. Це збільшить імовірність того, що вона розкаже вам більше, відчуватиме в повному діапазоні й ділитиметься цим без остраху. Співпереживати — означає, що ми визнаємо те, що сказала дитина, не знецінюємо, не заперечуємо, не засуджуємо, не розв'язуємо проблему замість дитини і не повчаємо її, коли вона ділиться своїми переживаннями. Наше завдання — повідомити дитині, що ми чуємо її. Це допомагає повністю усвідомити емоції.

Не зосереджуйтеся на власних емоційних потребах

Коли намагаєтеся допомогти дитині з її емоціями, важливо не перекрити це власними емоціями. Ваше завдання — зосередитися на почуттях дитини та допомогти проживати їх. Ваші емоції, ймовірно, турбуватимуть чи бентежитимуть дитину.

Допомагайте дитині називати свої почуття

Люди унікальні тим, що можуть рефлексувати та усвідомлювати свої інстинкти та емоції. Щоб розвинути в дітей ці вміння, потрібен час і підтримка дорослих, які можуть допомогти дітям називати їхні емоції та пояснювати, як вони проявляються.

Емоції — це неопрацьовані дітьми імпульси, які збуджують їх залежно від оточення. Наші почуття — це назви, які ми даємо емоційним станам, наприклад «страх», «розлад», «сум» або «роздратування».

Коли дитина емоційно виражає себе, то ми вважаємо, що ліпше заспокоїти її. Насправді ж потрібно допомогти дитині усвідомити, що саме її схвилювало. Ми не можемо контролювати наше емоційне збудження, але можемо допомогти дітям «взяти кермо в свої руки» та сформуванати наміри, що робити зі своїми почуттями. Наші емоції — не проблема, а допомога у розв'язанні проблем у житті. Ми повинні навчити дітей слухати свій внутрішній емоційний світ, спрямовувати їх і допомогти повірити в те, що рівноваги та стабільності ніколи не досягнути, якщо усунути почуття. Це можливо, лише прийнявши та вивільнивши їх.

Психологічно стійкі діти дошкільного віку — ті, які багато й по-різному відчують, називають свої почуття і знають, що зіткнення з тим, що їх засмучує, — це можливість знайти рішення, радіти багатьом речам і долати життєві негаразди.

Розділ I. Емоції

Методичний коментар

Здоров'я, добре самопочуття, задоволення бути наодинці з собою, радісно та невимушено взаємодіяти з іншими, справлятися з труднощами — усе це залежить від розвитку емоційної сфери, емоційного інтелекту. Більше ніж інші типи інтелекту, емоційний інтелект спрямований на розвиток навичок, які дають дітям змогу:

- усвідомлювати, розпізнавати та виражати свої емоції, наприклад, через малюнок;
- змінювати негативні думки на позитивні;
- навчитися вести діалог із самим собою;
- розпізнавати емоції інших, покращуючи свої навички міжособистісного діалогу.

Емоційні навички, розвинені в дошкільному віці, закладають основу для психічного здоров'я та добробуту на все життя. Діти, які вміють керувати своїми емоціями, мають більше шансів вибудувати здорові стосунки та жити повноцінним життям.

Завдяки вправам, іграм та мінізаняттям, наведеним далі, діти:

- зрозуміють, що емоції є природним аспектом життя;
- визнаватимуть і прийматимуть їх;
- розумітимуть свої емоції, їх функції;
- знатимуть, як оцінити, чи доречні емоції, чи ні;
- умітимуть керувати емоціями так, щоб вони не брали гору, а були ознаками настрою.

Практичні матеріали

Гра-історія «Кольоровий Домовичок» (для дітей від трьох років)

Мета: навчити дітей розрізняти емоції та з'ясувати, як вони проявляються.

Матеріали:

- вирізаний з картону домовичок, якого діти розфарбували заплутаними лініями різнокольоровими олівцями;
- склянки різної форми з яскраво-жовтою, блакитною, яскраво-червоною, чорною та зеленою наліпками із зображеннями домовичка, на обличчі якого відображені емоції відповідно до кольорів наліпок;
- картонні фішки кольорів наліпок, що символізуватимуть емоції.

Проведення. Розкажіть дітям історію.

Історія про кольорового Домовичка

Домовичок прокинувся в дивному настрої — розгублений і збентежений. Він не може зрозуміти, що з ним відбувається. Дівчинка Христя, з якою він живе в кімнаті, помітила це і запитала Домовичка:

— На тобі перемішалися всі кольори. Це, мабуть, через те, що ти знову переплутав усі емоції, у собі, наче в шафі, зробив безлад. Хочеш навести лад і навчитися розрізняти емоції?

— Так, хочу.

— Я допоможу тобі. Зробимо це разом, — сказала Христя та продовжила.

— Поглянь, Домовичку, скільки різних цікавих склянок на поличці. Розсортуймо по них емоції.

Відтак запитайте в дітей:

— А ви хочете разом з Христею та Домовичком навести лад в емоціях? Для початку з'ясуймо, які бувають емоції.

Радість — яскрава та весела. Вона сяє, як сонце, і виграє, як райдужні зайчики на стінах. Коли ви веселі, то смієтеся, стрибаєте, танцюєте, граєтеся й хочете поділитися своєю радістю з іншими. Радість може бути яскраво-жовтою.

Смуток схожий на дощовий день. Він легкий, як хвильки на морі чи як вітерець, що розвіває волосся. Ми відчуваємо смуток, коли жалкуємо про щось. Коли нам сумно, то хочемо побути на самоті та нічого не хочемо робити. Смуток схожий на блакитний колір.

Гнів горить яскраво-червоним кольором. Він, неначе вогонь, який спалахує і не згасає. Коли ми злі, то відчуваємо несправедливість і хочемо вилити свій гнів на інших.

Страх — чорний. Боягузливий. Він схожий на чудовисько в темряві, яке то ховається, то наближається, а потім тікає. Коли боїмося, то стаємо маленькими та нажаханими. Здається, що не можемо з цим справитися.

Спокій схожий на листочок на дереві у безвітряну погоду. Він насолоджується сонцем. Коли ми спокійні, то дихаємо повільно і глибоко. Спокій схожий на зелений колір.

Кожна емоція важлива. Якщо ми їх розуміємо та можемо приборкати, то це означає, що емоції на своїх місцях і працюють на нашу користь!

— Діти, нумо разом із Домовичком розкладемо фішки-емоції за кольорами по склянкам. А яка емоція у тебе зараз? А у тебе, Домовичку?

Інсценування «Пантоміма» (для дітей від чотирьох років)

Мета: навчити дітей розпізнавати емоції за виразом обличчя та жестами.

Матеріали: реквізит за тематикою сценки, який добирають вихователі.

Проведення. Підготуйте три короткі, легкі у виконанні сценки, які відображають емоційні епізоди. Для кожної сценки оберіть по одному-три учасники. Інші діти спостерігатимуть за сценками. Учасники сценок розігруватимуть їх — імітуватимувать, наприклад, такі емоційні епізоди:

- Ми раділи як могли, бо у змаганні перемогли.
- Ми від ящірки ховались, дуже ми її злякались.
- Мені робот не дістався і я довго ображався.

Після розігрування обговоріть сценки. Запитайте у дітей:

- чи розпізнали вони емоції учасників сценок;
- чи завжди легко розпізнати емоції інших;
- чи можна одну й ту саму емоцію виразити по-різному;
- чи знають вони персонажа мультфільмів, який підвищує голос, коли сердиться або мовчить і надуває щоки, коли ображається.

Вправа «Термометр» (для дітей від п'яти років)

Мета: навчити називати свою емоцію, розповісти, що емоції можуть бути різними за інтенсивністю.

Матеріали: вирізаний з картону термометр із позначками від одного до десяти, які починаються зі світлого і закінчуються інтенсивним червоним (для кожної дитини).

Проведення. Вправу можна виконувати індивідуально з дитиною чи в невеликій групі. Наведіть дитині приклад якоїсь ситуації й попросіть її уявити себе в ній. Дитина називає емоцію, яку відчуває, і показує на термометрі наскільки інтенсивною буде її емоція.

Приклади ситуацій:

- Ти малював(-ла) картину, але зображення вийшло не таким, як хотів(-ла).
- Тебе запросили на день народження.

- Твій найкращий друг переїхав у будинок, розташований поруч із твоїм, і тепер ви будете сусідами.
- Твій товариш дразнить тебе, називаючи образливими словами.
- Тобі купили іграшку, про яку ти давно мріяв(-ла).
- Ви з друзями по черзі каталися на скейті, але під час прогулянки почалася тривога і ти не встиг(-ла) покататися.

Вправа «Що робити з гнівом» (для дітей від чотирьох років)

Мета: навчити дітей розпізнавати та долати гнів.

Матеріали: відеофрагмент історії чи казки, у якому з персонажем вчинили несправедливо. Обережно використовуйте матеріали, головними героями яких є діти.

Проведення. Покажіть дітям фрагмент відео або розкажіть історію, наприклад, про те, як котика відштовхнули ногою чи як тварина застрягла у пластику через те, що люди викидають сміття у непризначених для цього місцях.

Обговоріть з дітьми, що гнів виникає тоді, коли є несправедливість, жорстоке поводження, коли нас хтось пригнічує, не називає на ім'я, а чіпляє прізвисько. Разом із гнівом з'являються розчарування, образа.

Відтак запитайте у дітей:

- Чи відчували ви гнів, коли переглядали відео?
- Це приємне відчуття чи ні?
- Якщо ви прикриєте очі та спробуєте знайти гнів, то в якій частині тіла він знаходиться?

Поміркуйте з дітьми, як справлятися з гнівом. Розкажіть, що щоб відпустити гнів, необхідно розслабитися й відчути, як він повільно зникає. Допоможіть дітям зрозуміти, що гнів є природною реакцією, яка має функцію захисту. Вона спрацьовує, коли щодо нас або інших людей хтось чинить несправедливо. Гнів сигналізує, що нам потрібно себе захистити.

Гнів може бути і слабкістю — його можна відчувати через заздрощі або через те, що у когось є нова іграшка, а у вас такої немає. Це шкідливий гнів. Його потрібно відпускати.

Вправа «Як справлятися зі смутком» (для дітей від чотирьох років)

Мета: вправлятися з дітьми в розпізнаванні та доланні смутку.

Матеріали: відеофрагмент історії чи казки, який викликає смуток.

Проведення. Розкажіть історію або покажіть дітям відео, що у них викличе смуток, наприклад, про те, як дитина загубила улюблену іграшку чи про те, як на малюнок, над яким художник довго працював, вилася фарба й зіпсувала його.

Поставте дітям такі запитання:

- Як ви розпізнаєте смуток з-поміж інших емоцій?
- Які відчуття викликає смуток?
- Ці відчуття приємні чи ні?
- З якою частиною тіла пов'язуєте смуток?

Обговоріть з дітьми їхні відповіді.

Розкажіть дітям, що якщо розслабитися й зрозуміти причину смутку, а також знати, як можна розв'язати проблему, то смуток зменшується, а потім зникає.

Попросіть дітей розповісти про події з їхнього життя, коли вони засмучувались. Запитуючи про причини цього смутку, обговоріть з дітьми його цінність і користь.

Допоможіть дітям зрозуміти, що смуток також може стати проблемою, коли немає причин, щоб його відчувати, наприклад, смуток через те, що набридло гратися або через те, що прийшов час лягати спати, прибирати іграшки.

Вправа «Гра з песиком» (для дітей від чотирьох років)

Мета: навчити дітей візуалізувати емоції, виконувати завдання подумки, уявляючи щось або когось відповідно до короткої розповіді педагога, активізувати образне мислення дітей.

Матеріали: аудіозаписи звуків природи, гавкату песика; маски для сну.

Проведення. Візуалізація — ефективний прийом для подолання когнітивних, емоційних, реляційних і поведінкових труднощів. Попросіть дітей заплющити очі чи одягти маски для сну та уявляти те, про що ви розповідатимете.

Уявіть будиночок: спочатку без будь-яких деталей, а лише його контури. Потім — вхідні двері, два вікна. Позаду будиночка є сад, в якому на великій зеленій галявині ростуть дві яблуні, одна ялинка, висока тополя (Увімкніть аудіозапис звуків природи, але не надто голосно).

Двері будинку відчиняються і ви через коридор виходите у сад. У ньому на травичці сидить песик. Які в нього шерсть, хвостик, вушка? Роздивіться уважно. А тепер подивіться на його мордочку. У нього щасливий вираз обличчя? Він висунув язичок? Чи махає хвостиком? Гавкає від радості? (Увімкніть аудіозапис гавкату). Песик радіє, бо ви прийшли гратися з ним.

Вираз мордочки песика змінюється. Стає настороженим та уважним. Він ніби чекає, що ви ось-ось кинете йому улюблений м'ячик. Песик отримав м'ячик і вираз його обличчя став ще щасливішим. Він наче усміхається. Побіг за м'ячиком і повернув його вам. Ви і песик награлися. Песик став сонним, почав позіхати і ви вирішили, що час повертатися у дім.

Після візуалізації, кидайте чи котіть м'ячик комусь із дітей. Попросіть дитину, яка упіймала м'яч, відповісти на запитання:

- Якого песика ти уявив(-ла)?
- Песик був великим чи маленьким?

- Який колір шерсті був у песика?
- Який хвостик: куций чи довгий?
- Якого кольору були очі у песика?

Мінізаняття «Страх» (для дітей від трьох років)

Мета: вправлятися з дітьми в розпізнаванні та доланні страху.

Матеріали: фрагмент мультфільму, в якому персонаж відчуває страх.

Проведення. Перегляньте з дітьми мультфільм, в якому персонаж(-і) злякався чи опинився у неприємних для нього обставинах. Акцентуйте увагу дітей на перебігу подій, наприклад: персонаж опинився вночі в лісі. Дув сильний вітер. Дереву зловісно хиталися. Персонаж відчув, що його хтось переслідує. Він почав тікати.

Описавши ситуацію, запитайте у дітей:

- Як ви розпізнали, що персонаж мультику злякався?
- Як ви думаєте: страх — це приємне відчуття?
- Якщо заплющити очі й спробувати знайти страх, то в якій частині тіла він може знаходитися?

Розкажіть дітям про те, що страх — це відчуття, яке підказує нам, що ми опинилися у небезпеці. Він минає, щойно ми розслабимося і зрозуміємо, що перебуваємо у безпеці чи те, чого ми злякалися, не було таким страшним, як ми вважали.

Також поясніть дітям, що коли виникає страх, то у нас з'являється багато енергії, завдяки якій можемо, наприклад, швидко втекти від небезпеки, як це зробив персонаж із мультфільму. Тому не варто соромитися страху. Це природна та корисна реакція. Страх відчувають усі, навіть герої. Дуже важливо розпізнавати свій страх і зрозуміти, чому він виникає.

Попросіть дітей назвати чи намалювати те, чого вони бояться.

Розділ II.

Емпатія та зміцнення зв'язків з іншими людьми

Методичний коментар

Емпатія дає змогу дітям дошкільного віку поставити себе на місце інших людей і зрозуміти, як їхні дії та слова можуть вплинути на них. Розвиток емпатії в дітей сприятиме тому, що вони краще орієнтуватимуться в конфліктах і братимуть участь у просоціальній поведінці, наприклад, ділитися, співпрацювати та допомагати іншим. Ці соціальні навички необхідні дітям для побудови дружби та формування позитивних зв'язків з однолітками та дорослими.

Емпатія сприяє формуванню стійкості дітей дошкільного віку, що дає їм змогу відновлюватися після невдач, долати труднощі, позитивно мислити й розвивати впевненість і самооцінку. Водночас емпатія може викликати в дітей страх або тривогу. Наприклад, дитина вловлює поганий настрій мами, реагує на тривогу перезбудженням, вередуванням, упертістю. Подібна форма співпереживання поселяє в душі дитини тривогу та занепокоєння.

Пам'ятайте: діти відчувають, хто їх любить, і рідко помиляються в цьому.

Дорослим потрібно стежити за проявами свого настрою, дбати про гігієну почуттів, емоційну стабільність і плекати взаємну з дитиною прив'язаність. Дитині потрібно пояснити, що поганий настрій не є чимось поганим і не потрібно лякатися, якщо він проявляється в інших людей. Головним чинником у розвитку емпатії є саме життя, взаємини з близькими та з навколишнім світом.

Завдяки вправам, іграм і мінізаняттям, наведеним далі, діти навчаться:

- обговорювати власні почуття та почуття інших людей у різних ситуаціях;
- розвивати позитивний погляд на життя, емпатію та повагу до інших;
- плекати почуття щастя та задоволеності від різних активностей;

- покращувати навички спілкування, коли діти діляться своїми почуттями та думками;
- брати участь у рольових іграх, які сприяють розвитку емпатії;
- виявляли та відтворювати те, за що вони вдячні;
- брати участь у груповій діяльності, яка потребує емпатії для розв'язання завдання;
- розуміти цінність спільної роботи та підтримки одне одного;
- вживати слова, пов'язані з емоціями та емпатією;
- розв'язувати проблеми.

Пам'ятайте, що формування емпатії — поступовий процес і послідовність у ньому є ключовою. Будьте терплячими до дітей, надавайте їм м'яке керівництво та відзначайте їхні зусилля зрозуміти емоції інших і з'єднатися з ними.

Практичні матеріали

Мінізаняття «Колаж вдячності» (для дітей від чотирьох років)

Мета: виховувати у дітей почуття вдячності, вчити досліджувати свої почуття, зокрема переживання.

Матеріали: аркуші паперу різної форми, кольору, фактури; кольорові олівці, крейда чи фломастери; наклейки (необов'язково).

Проведення. Зберіть дітей у зручному та тихому місці, наприклад, у колі на підлозі чи навколо столу. Поясніть простими та зрозумілими дітям словами значення поняття «вдячність». Наприклад, так: «Сьогодні ми поговоримо про вдячність, тобто подумаємо про все, що робить нас щасливими та вдячними».

Заохотьте дітей поділитися моментом вдячності: кожна дитина розповідає про щось, за що вона вдячна. Це може бути улюблена іграшка, турботливий друг, смачна їжа чи цікаве заняття. Уважно вислухайте кожну дитину та подякуйте їй за відповідь.

Створіть з дітьми колаж вдячності. Нехай діти самі виберуть аркуші паперу, які їм подобаються, чим малюватимуть та чи чіплятимуть наліпки. Вони можуть щось зобразити на різнофактурному папері олівцями, крейдою, фломастерами та наклейками, щоб персоналізувати малюнок. Щоб допомогти дітям почати роботу, дайте їм підказки чи наведіть приклади. Наприклад: «Я вдячний своїй родині за те, що вони завжди мене розвеселяють» або «Я вдячна своїй кішці, бо вона — мій хороший друг».

Підпишіть малюнки дітей. На кожному зазначте, за що саме і кому вдячний його автор.

Після завершення роботи діти створюють зі своїх малюнків колажі вдячності. Вони можуть мати вигляд іграшки, сонця, дерева тощо. Це дасть змогу дітям зміцнити практику вдячності та вчитися одне в одного.

Вправа «Наші фото» (для дітей від чотирьох років)

Мета: вправлятися з дітьми у розпізнаванні їхнього настрою та настрою інших людей, використовуючи фото.

Матеріали: фотоальбоми, зокрема й цифрові, з фото дітей у різних ситуаціях і видах діяльності в дитячому садку.

Проведення. Розгляньте з дітьми фотоальбоми. Показуючи фотографії, розпитайте, який настрій був у них, що вони та інші відчували: здивування, радість, сум. Якщо дитина не може відповісти, допоможіть їй, розкажіть про ситуацію, коли була зроблена фотографія.

Скористайтеся лічилкою «Один, два, три — будеш ти», щоб обрати з-поміж дітей того, хто відповідатиме на запитання, чи кидатиме м'ячик.

Вправа дасть дітям змогу розвивати розуміння почуттів та емоцій, зміцнити дружні взаємини з однолітками, нагадає про їхні уподобання та уподобання інших.

Вправа «Різні ролі» (для дітей від чотирьох років)

Мета: брати участь у рольових діях, які включають рухи, емоції та співпереживання. Діти можуть грати різні ролі, щоб краще зрозуміти себе та інших людей, тварин, природні явища.

Матеріали: картинки для входження в образ, за потреби.

Проведення. Попросіть дитину:

- *насупитися*, як: осіння хмара; похмура людина; лиха чарівниця, якій не вдалося реалізувати злий задум;
- *усміхнутися*, як: кіт на сонці; саме сонце; веселе цуценя на прогулянці; щаслива дитина; дівчинка, яка побудувала з кубиків найвищу вежу; хлопчик, який знайшов загублену улюблену річ;
- *розізлитися*, як: малюк, у якого впало морозиво; хлопчик,

у якого товариш відібрав іграшку; дівчинка, яку штовхнула подруга;

- *злякатися, як:* дитина, яка в темряві сплутала ляльку із привидом; заєць, який побачив вовка; кошеня, на якого гавкає собака;
- *показати втому, як у:* тата чи мами після роботи; людини, яка підняла важкий вантаж; мурахи, яка притягла велику хлібну крихту;
- *показати, як відпочиватиме:* турист, який зняв важкий рюкзак; дитина, яка прибирала у своїй кімнаті; втомлений український військовий після перемоги.

Вправа «Каблучка» (для дітей від чотирьох років)

Мета: вправлятися з дітьми у розпізнаванні міміки друзів.

Матеріали: каблучка, паперова сорока на мотузці.

Проведення. Попросіть дітей сісти кружка. Ви будете ведучим у цій грі. Розкажіть дітям про сороку, яка полюбляє гратися з різними блискучими предметами. Вона знайшла каблучку та пропонує дітям незвичайну гру.

Ведучий обертається навколо себе з паперовою сорокою на мотузці у витягнутій руці та промовляє: «Сорока літає-літає та біля Остапа сідає. Він новий власник каблучки». Відтак передає каблучку комусь із хлопчиків. Дитина ховає каблучку в долонях і підходить до інших дітей, розміщуючи свої долоні у їхніх долонях-човниках, але залишає каблучку комусь одному.

Після цього «сорока» обирає дитину, якій пропонує уважно подивитися на обличчя дітей і постаратися вгадати, хто з них отримав каблучку. Якщо дитина вгадує, то стає новим власником каблучки і ведучим у грі. Якщо не вгадує, то «сорока» обирає нового власника каблучки.

Гра «Вгадай, що відчуває інший» (для дітей від п'яти років)

Мета: вправлятися з дітьми у розпізнаванні емоції, яку «передає» товариш.

Матеріали: коробка чи корзинка емоцій, у якій лежать паперові смайлики чи обличчя людей, мордочки звірят з різними емоціями: сум, радість, здивування, образа, огида; корзинка, в якій лежать блакитні й жовті гумові браслети.

Проведення. Діти дістають із корзинки браслети та одягають їх. Відтак стають у пари: діти з жовтими браслетами навпроти дітей із блакитними.

Підійдіть до дітей із блакитними браслетами. Попросіть їх, розвернувшись спиною до товаришів, витягнути смайлики з коробки емоцій, роздивитися їх та заховати у долонях. Потім попросіть дітей знову повернутися обличчями до товаришів, до своїх пар.

Запропонуйте дітям: «Дивлячись на товариша, спробуйте мовчки передати йому ту емоцію, смайлик з якою витягнули з коробки: “Я сумний”, “Мені весело”, “Я ображений”, “Я здивований”, “Мені гидко”».

Попросіть дітей з жовтими браслетами за виразом обличчя товариша вгадати емоцію. Той, хто показував емоцію, передає товаришу смайлик. Далі «жовті» та «блакитні» міняються ролями.

Гра «Коло компліментів» (для дітей від п'яти років)

Мета:

- сприяти розвитку в дітей співчуття, доброзичливості та налагодженню позитивного спілкування з іншими;
- вчити дітей робити й отримувати компліменти, цінувати унікальні якості одне одного;
- розвивати відчуття зв'язку та розуміння.

Матеріали:

- намальоване крейдою або викладене скотчем на підлозі сонечко, хмарка чи квітка;
- листівки з малюнками-компліментами, створені дітьми заздалегідь;
- сопілка.

Проведення. Зберіть дітей, закликаючи їх звуками сопілки. Промовляйте: «Сопілочка співає, нас сонечко чекає». Попросіть дітей стати в коло на зображеному на підлозі сонечку.

Розкажіть про поняття «комплімент», пояснюючи, що це позитивні слова чи фрази. Почувши їх, людина почувається добре. Наведіть приклади компліментів: «Ти — чудовий друг», «У тебе гарна усмішка», «Ти гарно танцюєш», «Ти завжди допомагаєш».

Покажіть, як робити компліменти. Виберіть дитину з кола і зробіть їй комплімент. Наприклад, «Христе, мені подобаються твої черевички. Ти — вишукана!».

Заохочуйте дитину, яка отримала від вас комплімент, передати його іншій дитині в колі. Вона повинна вибрати когось і сказати про нього щось позитивне. Наприклад, «Богдане, я вважаю, що ти гарний художник. Ти малює дивовижні картини!».

Як альтернативу словесним компліментам, можна використати листівки з малюнками-компліментами, аплікації чи оригамі. Кожна дитина напередодні отримує кілька листівок. Діти малюють, роблять аплікації, розмальовують, прикрашають наліпками листівки-компліменти своїм друзям. Ці листівки можна роздавати під час гри.

Нагадайте дітям думати під час гри про почуття інших і говорити те, що змусить їхніх друзів почуватися щасливими та оціненими. Наголосіть, що позитивні слова можуть створити середовище підтримки та турботи для кожного.

Мотивуйте дітей бути креативними. Роблячи компліменти, зосереджуватись на різних аспектах, таких як риси особистості, навички, види діяльності.

Після гри коротко обговоріть, які почуття викликають у дітей компліменти. Заохочуйте їх ділитися своїми емоціями та досвідом.

Пам'ятайте, що діти дошкільного віку розкриваються завдяки позитивному підкріпленню та заохоченню. Регулярно граючи в «Коло компліментів», ви допоможете їм розвинути співчуття, доброту та відчуття спільності.

Гра «Вгадай, кого описує вихователь» (для дітей від чотирьох років)

Мета: сприяти розвитку в дітей емпатії, доброзичливості та вміння бачити сильні сторони в кожній людині, її красу та індивідуальність.

Матеріали: картки з іменами дітей; яскравий бокс для карток; фішки.

Проведення. Зберіть усіх дітей у коло чи хаотично напівкрузька навколо ігрового поля, використовуючи пуфи, подушки, килимки для сидіння.

Чітко сформулюйте мету гри: «Діти, вам потрібно вгадати, кого з ваших товаришів я описую».

Навмання з боксу оберіть картку з іменем дитини. Опишіть по черзі її сильні сторони та позитивні якості, не називаючи імені. *(Доброзичливість, готовність допомогти, успішний організатор, креативність, гарний слухач, гарне почуття гумору тощо.)*

Розкажіть по черзі про кожну дитину. Починайте описувати із загальних характеристик. Поступово додавайте детальні та індивідуальні характеристики, зокрема про зовнішність, уподобання, елементи одягу тощо.

Інші діти уважно слухають опис і вгадують, про кого йдеться. Дитина, яка вгадала, отримує фішку переможця. Скільки разів дитина вгадала, стільки фішок й отримує.

Заохочуйте дітей та підтримуйте їх. Під час гри підкреслюйте позитивні та сильні сторони кожної дитини. Заохочуйте дітей підтримувати та поважати одне одного.

Пам'ятайте, що гра має бути зосереджена на створенні позитивної та інклюзивної атмосфери. Водночас заохочуйте дітей цінувати та відзначати сильні сторони одне одного.

Подбайте про безпеку та інклюзивність. Щоб уникнути будь-якого негативного впливу на самооцінку дітей, переконайтеся, що описи, які ви використовуєте, є позитивними, підбадьорливими та інклюзивними. Описуючи дітей, пам'ятайте про будь-яку потенційну чутливість або особисті проблеми.

Гра «Друзі в злагоді» (для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: розвинути у дітей дошкільного віку навички розв'язання конфліктів.

Матеріали:

- картки, на яких зображені конфліктні ситуації;
- картки, на яких зображені дії для розв'язання конфлікту;
- мішечок для карток;
- набір лялочок (хлопчики, дівчатка) невеликих розмірів різної статури, в одязі різних стилів, із волоссям різних кольорів, різних спроможностей тощо;
- наліпки.

Проведення. Гра відбувається в парі. Діти, які не грають, спостерігають за її перебігом. Кожен із гравців обирає ляльку та ставить її навпроти ляльки свого товариша. Один із гравців витягає з непрозорого мішечка картку із конфліктною ситуацією та розповідає, що на ній зображено. Діти розігрують з ляльками зображену ситуацію. Наприклад:

- Дай мені погратися машинкою, — говорить одна лялька;
- Я перша взяла машинку і не дам тобі нею погратися, — відповідає інша.

Приклади карток із конфліктними ситуаціями:

- Двоє дітей хочуть погратися однією іграшкою, але ніхто з них не готовий нею поділитися.
- Двоє дітей одночасно хочуть малювати однією коробкою кольорових олівців.

Другий гравець вибирає серед розкладених на столі картку, на якій зображено дії для розв'язання конфлікту. Якщо вибір правильний, то другий гравець озвучує, що варто зробити. Пара гравців розіграє цю ситуацію з ляльками та отримує у нагороду наліпки. Так само грають ще кілька пар.

Приклади карток із позитивними діями:

- Необхідно поділитися іграшкою зі своїм другом на деякий час, наприклад, поки пісок в пісочному годиннику не пересипеться з верхньої чаші в нижню, а потім чемно попросити її повернути.
- Запропонувати своєму другові малювати малюнок й по черзі брати кольорові олівці з коробки, щоразу повертаючи олівець на місце та не затримуючи його.

Ця гра заохочує до спілкування, співпраці та емпатії між гравцями. Коли діти матимуть справу з типовими конфліктними ситуаціями, які можуть виникнути під час гри або в повсякденному житті, то зможуть легко розв'язати конфлікт.

Гра має проходити під наглядом дорослого, який направляє дітей, дає підказки, стимулює активне мовлення, входження в роль і заохочує позитивну поведінку. Ця гра — як платформа для навчання дітей важливих соціальних навичок, тому основна увага приділяється розвазі та навчанню в толерантному, приймаючому та затишному середовищі.

Гра «Дзеркало» (для дітей від п'яти років)

Мета: вчити дітей розуміти жести, міміку, розвивати у них навички наслідування, зорову пам'ять.

Матеріали: дзеркало.

Проведення. Запропонуйте дітям погратися із дзеркалом:

- порухати руками, ногами, пострибати, покрутитися, поприсідати, постояти на одній нозі, потанцювати;
- зробити мімічні рухи: висунути язик, підморгнути, робити похмуре обличчя, здивоване, або радісне.

На початку гри підказуйте дітям, який рух робити. Далі запропонуйте дітям у парах грати так: одна дитина показує якийсь рух, а інша відтворює його, як відображення у дзеркалі. Наприклад, одна дитина підіймає праву руку, а друга — ліву. Далі діти міняються ролями.

Розділ III.

Релаксація

та стресостійкість

Методичний коментар

Діти дошкільного віку часто відчувають сильні емоції, але їм може бракувати навичок, щоб ефективно з ними справлятися. Проводьте релаксаційні вправи, ігри, мінізаняття під час щоденних активностей. Завдяки їм діти навчаться визначати свої емоції та керувати ними, сприяючи емоційній регуляції. Ця здатність дасть змогу запобігти розладам, істерикам та агресивній поведінці, сприяючи позитивній соціальній взаємодії з оточенням.

Релаксація потрібна, щоб зменшити чи подолати стрес. Навіть маленькі діти можуть відчувати стрес і тривогу, спричинені різними чинниками, як-от зміни в щоденних рутинях, розлука з батьками або нові соціальні ситуації. Техніки релаксації стануть для дітей інструментами для заспокоєння та зменшення стресу, відновлення відчуття безпеки й добробуту.

У дошкільнят ще розвивається концентрація уваги та здатність зосереджуватися. Виконання вправ на релаксацію підвищуватиме її та покращуватиме загальний когнітивний розвиток.

Сон має вирішальне значення для розвитку дитини. Деякі діти дошкільного віку можуть важко засинати через тривогу. Релаксаційні вправи перед сном допоможуть їм розслабитися, поліпшити якість сну.

Вправи на розслаблення та подолання стресу навчають дітей звертати увагу на своє тіло та почуття, краще розуміти себе та свої потреби. Вони можуть допомогти зменшити м'язове напруження, полегшити симптоми головного чи шлункового болю, спричинені стресом.

Навчайте дітей релаксаційних технік під час гри. Переконайтеся, що ті види діяльності, які ви обрали, приносять їм задоволення та захоплюють. Нехай це буде весело та без стресу. Використовуйте ігри, пісні та творчі вправи, щоб зробити цей досвід приємним. Будьте прикладом, самі демонструйте дітям методи релаксації та беріть участь у заходах разом із ними. Діти підуть за вами й отримають задоволення від процесу.

Вправи на розслаблення мають відповідати віку дітей. Такі види діяльності, як глибоке дихання, прогресивне розслаблення м'язів, керовані образи та прості пози йоги адаптуйте для маленьких дітей, щоб зробити процес навчання приємним й ефективним.

Завдяки релаксаційним вправам, іграм та мінізаняттям, що наведені далі, діти навчатимуться:

- знімати фізичне та емоційне напруження, контролювати м'язові відчуття;
- по чергово напружувати й розслаблювати м'язи;
- розуміти жести, міміку, розвивати навички наслідування, зорову пам'ять;
- застосовувати глибоке дихання, коли замість імпульсивної реакції треба заспокоїтися та зробити правильний вибір;
- практикувати ігрові дихальні вправи, бути більш налаштованими на своє тіло та внутрішні відчуття;
- нетипово виконувати рухи / вправи для запобігання рухового автоматизму, розуміти своє тіло;
- керувати стресом за допомогою позитивних дій;
- долати веселі, нескладні й помірні перешкоди, щоб розвинути стресостійкість.

Практичні матеріали

Гра-перевтілення «Розквітають квіти»

(для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: розвивати вміння знімати фізичне та емоційне напруження, контролювати м'язові відчуття.

Матеріали: килимки, аудіозапис звуків лугу.

Проведення. Діти сидять на килимках — «на галявині». Відповідно до вказівок вихователя імітують, що вони квіти, які:

- прокидаються — діти відкривають очі;
- росою вмиваються — імітують, що вмивають личко;
- тягнуться до сонечка — тягнуть ручки вгору;
- розквітають — руки в сторони;
- дивляться вгору, похитують голівками та вітають сонце.

Ці рухи слід виконувати з максимальним напруженням м'язів. Після них слід максимально розслабитися, тому скажіть дітям, що наближається вечір, квіти закриваються й лягають відпочивати.

Гра-перевтілення «Дерев'яні ляльки і ляльки-мотанки»

(для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: зняти м'язове напруження, автоматизм рухів, розвивати вміння розслаблювати м'язи.

Матеріали: дерев'яна лялька, лялька-мотанка.

Проведення. Розкажіть дітям, що в давнину діти гралися дерев'яними ляльками та ляльками-мотанками. Покажіть їм ці ляльки.

Зверніть увагу дітей на те, що рухи ляльки-мотанки розслаблені. Якщо покрутити цю ляльку, то її руки трохи піднімаються й одразу опускаються вниз, наче падають додолу. Руки ж дерев'яної ляльки будуть дещо різкими, бо її руки потрібно згинати в суглобах.

Запропонуйте дітям зімітувати рухи дерев'яної ляльки: її ходу, інші рухи, танець тощо. Відтак дерев'яні ляльки перетворюються на ляльок-мотанок — діти імітують рухи ляльки-мотанки. Роблять їх плавно, розслаблено.

Гра-перевтілення «Млин» (для дітей від чотирьох до п'яти років)

Мета: формувати вміння по чергово напружувати та розслаблювати м'язи.

Матеріали: іграшковий млин.

Проведення. Покажіть дітям іграшковий млин. Розкажіть, як люди в давнину із зерна робили борошно. Покажіть, як завдяки руху повітря крутився вітряк. Нехай діти по черзі спробують розкрутити вітряк іграшкового млина.

Після гри з вітряком попросіть дітей рухами показати, як працює млин. Вони розводитимуть руки у сторони, розмахуватимуть ними по колу вперед або назад, поступово збільшуючи темп.

Потім скажіть, що млин зупинився чи зламався. Нехай розслаблять руки, порухають ними неконтрольовано.

Вправа «Кульки і хвилювання» (для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: підвищувати стресостійкість дітей дошкільного віку в ігровій і веселій формі. Це допомагає їм розвивати моторику, координацію рук та очей і фокус. Асоціювання повітряних кульок зі стресом і турботами також навчає їх концепції управління стресом за допомогою позитивних дій.

Матеріали: надуті повітряні кульки; таймер або секундомір (необов'язково).

Проведення. Зберіть дітей у безпечному, відкритому місці. Розкажіть їм, що повітряні кульки символізують їхні хвилювання й турботи. Мета гри полягає в тому, щоб кульки-відчуття не впали на землю. Втримати кульку — означає керувати своїм стресом і зберігати позитивний настрій.

Скажіть дітям: «Підкиньте кульки не надто високо, але так, щоб вони трималися в повітрі». Заохочуйте дітей виконувати м'які та контрольовані рухи, не поспішати, зробити декілька спроб, відчутти, як приємно контролювати свою кульку.

Дайте грі старт, попросивши всіх дітей підкинути свої повітряні кульки одночасно. Далі вони мають продовжувати легенько підштовхувати кульки, щоб утримати на певній висоті.

Якщо діти впораються з грою, запропонуйте їм утримувати кульки в повітрі, використовуючи не лише руки, а будь-яку частину тіла, крім ніг.

У процесі гри можете додавати виклики / ускладнення, щоб збільшити задоволення та захоплення від неї. Наприклад, попросіть дітей утримати повітряні кульки в повітрі, стрибаючи на одній нозі чи ходячи по колу. Створіть ефект «вітру», обережно рухаючи віялом. Увімкніть заспокійливу музику й попросіть дітей рухатися в такт з нею.

Якщо повітряна кулька дитини торкнеться землі, попросіть її глибоко вдихнути і почати знову. За бажанням ви можете вимірювати час секундоміром чи поставити для дітей у зручному для споглядання місці пісочний годинник на 3—5 хв.

Пам'ятайте, що ключ до успіху цієї гри полягає в тому, щоб вона була легкою, захопливою та створювала позитивну атмосферу.

Вправа «Як ми зайчика ловили» (для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: сприяти зоровому комфорту, зменшити ризик напруження очей, головного болю та зорової втоми; поліпшити настрій, розвивати стресостійкість.

Матеріали: люстерко чи лазерна указка.

Проведення. Запропонуйте дітям спіймати сонячного зайчика — накрити його долонею. Діти можуть зробити по декілька спроб. Зайчик завжди опиняється на долоні, а не під нею.

Оскільки руками зайчика не спіймати і в долоньку не заховати, то запропонуйте спробувати спіймати його очима. Для цього потрібно тримати голову статично, не повертати в різні сторони та стежити за зайчиком тільки очима. Діти стежать за рухом сонячного зайчика. Коли він зупиняється, то продовжують на нього дивитися й кажуть: «Спіймали».

Після цього продовжуйте гру. Нехай зайчик стрибає ліворуч-праворуч, вгору-вниз, по колу. Під час вправи промовляйте потішку:

Сонячний веселий зайчик,
Веселун і побігайчик.
Дітям в руки не дається,
А стрибає і сміється.

Після вправи підсумуйте, що сонячного зайчика неможливо втримати в руках, але можна спіймати очима і впустити всередину себе, щоб стало тепло й весело. Коли нам сумно, можна згадати про сонячного зайчика.

Дихальна вправа «Незвичайний більярд» (для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: практикувати з дітьми дихальні вправи.

Матеріали: дитячий більярдний стіл чи невеликий стіл (70×70), обтягнутий тканиною, із чотирма лузами на кутах і жолобами по краях; легкі пластикові кульки.

Проведення. Попросіть дітей вгадати назву предмета, з яким вони будуть гратися. Озвучте їм таку загадку:

Легка, як пір'їнка,
Біленька, як вата.
У ціль потрапляє, як птаха крилата.
(Кулька для гри у більярд)

Розкажіть дітям правила гри. Згрупуйте їх у кілька команд. Кожна з них має подихом загнати якомога більше кульок у лузу. Діти заганяють кульки по черзі, маючи одну спробу на кожного гравця. При цьому вдих має бути глибоким, але не занадто, а видих повільним і тривалим.

Виконуючи дихальні вправи, діти стають більш налаштованими на своє тіло та внутрішні відчуття. Це допомагає їм краще розуміти свої емоції, фізичний стан і потреби.

Дихальна вправа «Мандрівники» (для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: сприяти розвитку дихальних м'язів, а також заспокоєнню, зосередженню, емоційному регулюванню.

Матеріали: невеличкі тварини, виготовлені в техніці оригамі.

Проведення. Діти сідають за столами, один навпроти одного. Біля кожної дитини — тварини-оригамі: жабка, коник-стрибунець, пташка тощо.

Попросіть дітей без допомоги рук, склавши губи трубочкою й повільно вдихаючи та видихаючи, перемістити тварин на інший бік столу за допомогою 1—3 вдихів-видихів. Це вони мандрують. Хай діти по черзі переміщують тварин.

Зосереджуючись на диханні, діти вчаться бути в моменті та бути уважними під час діяльності.

Дихальна вправа «Метелик» (для дітей від трьох до п'яти років)

Мета: забезпечити дітям легкий спосіб розслабитися та зменшити стрес, активізуючи їхню уяву та поєднуючи ігрові рухи з глибоким диханням.

Проведення. Знайдіть зручне місце. Зберіть дітей у коло чи сядьте групою на мат або килим. Заохочуйте їх сидіти, схрестивши ноги. Попросіть уявити, що вони метелики, які сидять на квітках, і розвести руки в сторони, як метелик крила.

Попросіть дітей повільно, глибоко вдихнути через ніс, уявляючи, що вони нюхають чудову квітку. Заохочуйте їх піднімати руки-крила, коли вони вдихають. Видихаючи — обережно помахати руками-крилами, немов метелик, який пурхає навколо улюбленої, запашної квітки.

Мотивуйте дітей видавати тихий свист, коли вони видихають. Допмагайте їм рахунком, наприклад: «Вдих...1, 2, 3, 4. Видих...1, 2, 3, 4, 5, 6». Нехай виконають вправу декілька разів.

Відтак попросіть дітей обережно встати, продовжуючи робити помаху руками-крилами — метелик злетів із квіточки й літає над галявиною. Нехай діти повільно «літають» по кімнаті. Заохочуйте їх продовжувати глибоко дихати та махати руками-крилами.

Завершіть вправу, скеровуючи дітей плавно приземлися, як метелики, повільно опускаючи руки-крила й сідаючи знову на свою квіточку.

Мінізаняття «Незвичайні художники» (для дітей від чотирьох років)

Мета: мотивувати дітей нетипово діяти, щоб запобігти рухового автоматизму, розвивати вміння керувати диханням (глибокий вдих і спокійний видих).

Матеріали: зображення, розділені на дві частини; клей; набір аркушів паперу різних форм, кольорів і фактур, щоб діти могли самі обирати матеріали (це стимулюватиме творчість і креативність), нести відповідальність за свій вибір.

Проведення. Діти сідають за столики. На них лежать частини паперових зображень (один набір для кожної дитини). Це можуть бути: квітка, яблуко, квадрат, трикутник тощо.

Запропонуйте дітям за допомогою подиху з'єднати частини зображення. Для цього дитині потрібно заховати руки за спину, глибоко вдихнути, але не набрати забагато повітря, скласти губи трубочкою і спрямувати подих так, щоб долучити одну частинку зображення до другої. Порадьте дітям не поспішати.

Під час виконання цієї дихальної вправи, заохочуйте дітей такою забавлянкою:

Як чудово щось з'єднати.
Це неначе чаклувати.
Дві частинки посварились,
Потім знову подружились.

Відтак скажіть: «Діти, на нас чекає сюрприз! Одягніть халат для занять мистецтвом. В осередку мистецтва у великій блакитній коробці ви знайдете папір різних форм, кольорів. Оберіть той, що вам подобається. Візьміть пензлики та дощечки, а я допоможу вам розкласти на робочих місцях клей і серветки. Ви можете собі на згадку чи комусь у подарунок зробити листівку й наклеїти на неї те зображення, яке ви склали подихом із двох половинок».

Діти виготовляють листівки. Після цього підпишіть кожну листівку, щоб було ім'я дитини і того, кому вона її дарує, наприклад «Матусі від Остапа». Розмістіть на певний час роботи дітей у групі, на рівні дитячих очей.

Розвага «Артисти цирку» (для дітей від чотирьох років)

Мета: провести дітей через веселі, помірні перешкоди, сприяючи стресостійкості й набуттю навичок розв'язання проблем; спонукати дітей до креативності, виконання вправ нетрадиційними способами; спонукати до дружелюбності, взаємодопомоги, згуртованості під час командних змагань.

Матеріали: маркери для малювання на шкірі; розкладені на підлозі жолуді, пластикові кульки, олівці, помпони зі штучного хутра, невелика хустка, гімнастичні палиці, килимки для сидіння; бубон; мотузка.

Проведення. Скажіть: «Діти, сьогодні ми будемо розважатися. Уявімо, що наші ніжки перетворилися на артистів цирку — акробатів. Оберіть маркер свого улюбленого кольору і намалюйте зверху на ніжках веселі смайлики: хто які уявляє очі, носик,

усмішку. Кожен смайлик унікальний і красивий, зокрема й тим, що відрізняється від інших». Діти малюють смайлики на ніжках. Продовжте: «Артисти цирку показують цікаві фокуси, долають перешкоди, роблять різні трюки. Зараз вони готуватимуть свій виступ. Почнімо з розминки».

Двома ударами бубна подайте дітям сигнал. Їм потрібно швидко знайти розсипані на підлозі предмети й наступити спочатку на жолуді, далі — на пластикові кульки, олівці, помпони зі штучного хутра. Після цього запропонуйте їм пройти по вузькому лабіринту, викладеному з гімнастичних палиць, щоб натренувати рівновагу, як в акробатів.

Скажіть дітям: «Ось ми й на арені цирку (мотузкою викладене коло). Артисти покажуть тут трюки». Запропонуйте дітям виконати вправи, сидячи на килимках: руки ззаду, долоні на підлозі.

1. «Човник»: зробити човен, притискаючи носки і п'ятки стоп так, щоб залишався отвір у місці склепіння. Втримати човен 2—3 хв.

2. «Акробати на гойдалках»: діти роблять кругові оберти ногами, п'ятка не відривається від підлоги (6—7 разів).

3. «Втримай предмет»: діти захоплюють та утримують дрібні предмети почергово правою і лівою ногами й перекладають їх у корзинку (2—3 рази).

4. «Хустинка»: діти за допомогою ніг згортають невеличку хустинку вдвоє чи гармошкою (1—2 рази).

5. «Акробати обіймаються»: радіють, що всі трюки вдалися та вітають одне одного, щільно притискаючи стопи, і намагаються обійняти одну ніжку іншою (3—4 рази).

Скажіть: «Циркові артисти гарно підготувалися до вистави, показали яскраві акробатичні номери. Вони втомилися і їм потрібно відпочити».

Запропонуйте дітям виконати релаксаційну вправу. Вони загортають ніжки у м'яку тканину — акробати закутуються у ковдру. Увімкніть класичну заспокійливу музику. Промовте:

Ми веселі акробати,
Гралися й змагалися.
В теплі ковдри обгорнулись,
Тай вгамувалися.
Так приємно нам із вами,
Мріяти про літо.
Уявляти тепле сонце,
Річку, небо, квіти.
Дуже тепло нам спокійно,
Легідно всміхаймося.
Відпочинемо ще трохи,
Та знов позмагаємось.

Розділ IV.

Самоефективність

і самовираження

Методичний коментар

Психологічні вправи, ігри, мінізаняття можуть бути ефективним підходом для виховання в дітей дошкільного віку самоефективності (суперсили) й самовираження.

Дошкільний вік — важливий період для когнітивного, емоційного й соціального розвитку дитини. Участь у психологічних іграх у цей період може позитивно вплинути на формування в дітей самооцінки та підвищити їхню впевненість у своїх силах. Коли діти починають виявляти свої сильні та слабкі сторони через гру, вони можуть розвинути відчуття самоефективності (суперсили), вірячи у свою здатність долати труднощі.

Активності, наведені в цьому розділі, розроблено у веселій і захопливій формі, щоб полегшити навчання та емоційне вираження. Такий підхід посилює допитливість, креативність і бажання дітей досліджувати, полегшує для їхнього розуміння важливі поняття, пов'язані із самовираженням і самоідентифікацією. Розвиток впевненості та стійкості під час активностей може підвищити їхню впевненість у собі та виховати стійкість, допомагаючи справлятися з невдачами та розвивати ставлення «можу зробити».

Коли діти беруть участь у груповій і творчій грі, вони вчаться спілкуватися, домовлятися та виражати себе в соціальному просторі. Ці навички необхідні для побудови здорових стосунків і орієнтування в соціальних ситуаціях у подальшому житті.

Вивчаючи різні сценарії та рольові ігри, діти можуть вільно висловлювати свої думки, почуття та ідеї, що ще більше розвиває їхні здібності до самовираження.

Дослідження різних ролей, емоцій і точок зору дає змогу дітям дошкільного віку формувати почуття ідентичності та розуміння своїх унікальних характеристик і вподобань, створюючи міцну основу для самовираження в майбутньому.

Завдяки вправам, іграм і мінізаняттям, наведеним далі, діти навчаться:

- знаходити в собі сили долати страхи та перешкоди;
- бути добрим, дружелюбним, підтримуючим, усвідомлювати, що любов і дружба дають «суперсилу»;
- використовувати свої здібності, силу та креативність для виконання щоденних завдань;
- керувати соціальними взаємодіями через гру, почуватися більш впевненими й безпечними у своїх стосунках з іншими;
- знімати напруження, розслаблятися, трансформувати фіксацію на одному переживанні, стані, події;
- екологічно переживати неприємні емоції.

Практичні матеріали

Гра «Моя суперсила» (для дітей від чотирьох років)

Мета: показати дітям, що вони мають у собі силу долати страхи й перешкоди.

Матеріали: фішки різних кольорів, маркери, прозора ємкість для фішок із написом «Наші суперсили».

Проведення. Почніть спілкуватися з дітьми про різних супергероїв та їхні суперсили. Попросіть назвати свого улюбленого супергероя та пояснити, яку суперсилу він має. Далі запропонуйте дітям придумати свою унікальну суперсилу. Наприклад, це може бути суперсила сміливості, сміху, дружби, магії, чарівного пензлика. Вона перетворює все, що скажеш або намалюєш, на реальність.

Після того як діти оберуть свою суперсилу, попросіть кожного з них уявити себе супергероєм чи супергероїнею. Надихайте їх придумати для себе секретні імена та костюми, атрибути чи речі, які вони мають і які їм подобаються та дають силу.

Тепер попросіть дітей придумати ситуацію, у якій вони відчувають страх. Надихайте дійти до висновку, що їхні суперсили допомагають їм подолати цей страх і впоратися з труднощами. Постарайтеся, щоб діти усвідомили, що сміливість, дружба, кмітливість та інші позитивні якості допомагають їм розв'язувати проблеми й переживати страхи. Кожну суперсилу, яка допомогла дитині впоратися, позначте знаком-символом чи образом на фішці за допомогою маркера. Запропонуйте дітям кинути ці фішки у прозору ємкість «Наші суперсили».

Дайте «супергероям» завдання, пов'язані з подоланням малих страхів у житті. Наприклад, здолати страх підходити до нових товаришів, піднятися на гірку на дитячому майданчику, розповісти казку перед іншими дітьми.

Завершіть гру, нагадавши дітям, що в кожного з них є суперсила, яка допомагає їм бути сміливими. Похваліть їх за досягнення й позитивні якості. Відзначайте протягом дня кожне маленьке досягнення дітей: чи то правильно тримати ложку під час їжі, чи то зав'язувати шнурки, чи то складати пазл. Визнання прогресу зміцнює впевненість (суперсилу) дітей.

Вправа «Супергерої щодня» (для дітей від чотирьох років)

Мета: розуміти, чому можна бути супергероєм щодня в ситуаціях, які відповідають типовим сценаріям, з якими стикаються діти дошкільного віку, як-от допомагати другові, прибирати безлад або ділитися іграшками, і як вони використовуватимуть свої здібності, силу та креативність для виконання цих завдань.

Матеріали: дзиґа з наклеєною стрілкою, гумові браслети з позначками суперсил.

Проведення. Посадіть дітей у коло на килимку. У центрі кола розмістіть дзиґу, запустіть її. Після того як вона зупиниться й покаже на когось із дітей, запитайте в тієї дитини:

- Як твоя сила доброти може допомогти, коли комусь сумно?
- Як твоя сила наполегливості може допомогти тобі, коли ти вивчаєш щось нове?
- Згадай, коли ти використовував свою силу співчуття, щоб зрозуміти, чому хтось плаче чи сумує?
- Як твоя сила щось уявляти може допомогти тобі, коли ти придумуєш нову гру?
- Як твоя сила турботи може допомогти другові, який забув удома улюблену іграшку?
- Згадай, коли ти використовував свою силу усмішки і хто усміхнувся тобі у відповідь?
- Згадай, коли ти використовував свої працьовиті руки, щоб допомогти батькам?

Після того як дитина відповість, одягніть їй на руку браслет із позначками: доброти у вигляді серденька; допомоги — долоньки; усмішки й співчуття — двох серденьок разом; турботи — філіжанки чаю; ніжності — ромашки; захисту — маски супергероя тощо. Вони є ознакою унікальних сил і здібностей кожного.

Вправа «Гірлянда» (для дітей від чотирьох років)

Мета: розвивати навички керувати соціальними взаємодіями через гру, почуватися впевненіше та безпечніше у стосунках з іншими.

Матеріали: ножиці, папір середньої товщини, обладнання для малювання і прикрашання.

Проведення. Разом із дітьми виріжте з паперу гірлянду у вигляді чоловічків, які тримаються за руки.

Запропонуйте намалювати чоловічкам обличчя. Можна написати імена друзів, родичів, дітей із групи, прикрасити фігурки наліпками, симпатичними деталями, розфарбувати деякі фрагменти.

Так створите ситуацію єднання — ми разом.

Вправа «Перетвори напруження на кольорові візерунки» (для дітей від чотирьох років)

Мета: зняття напруження, розслаблення, трансформація фіксації на одному переживанні, стані, події.

Матеріали: акварельні фарби та прозорі ємкості з водою; піпетка; аудіозаписи танцювальної музики.

Проведення. Розкажіть дітям, що іноді ми відчуваємося напружено, тривожно. Щоб подолати ці неприємні відчуття, можна зробити фантастичні перетворення. Вони допоможуть відновити відчуття легкості, радості та задоволення.

Запропонуйте дітям крапати акварельну фарбу з піпетки у воду, розглядати візерунки на воді, спостерігати за тим, як розчиняється фарба-«напруження».

Після «розчинення» напруження бажано разом із дітьми потанцювати, пережити пластикою тіла рух фарби у воді. Нехай діти рухами свого тіла покажуть візерунки акварелі.

Мінізаняття «Вельветовий Кролик»

(для дітей від чотирьох років)

Мета: на прикладі літературного твору розвивати в дітей такі якості, як доброта, дружба, взаємопідтримка; проаналізувати чому любов і дружба дають суперсилу.

Матеріали: ілюстрації (аудіо- чи відеофрагменти) казки Марджері Вільямс «Вельветовий Кролик»; засоби для малювання.

Проведення. Зберіть дітей у коло й коротко згадайте історію Марджері Вільямс про Вельветового Кролика. Зверніть їхню увагу на те, як Хлопчик виявив свою стійкість і внутрішню силу через любов, дружбу та взаємопідтримку, що дало йому змогу подолати хворобу.

Уривок із казки «Вельветовий Кролик» Марджері Вільямс

Няня запропонувала Хлопчику взяти в ліжку замість загубленої іграшки Вельветового Кролика. Це сприяло зародженню міцної дружби: Хлопчик і Кролик проводили весь час разом. І навіть коли Хлопчик захворів на скарлатину, вухань постійно спав з ним у ліжку. Любити — це не лише гратися разом. Це означає бути поряд і тоді, коли твоєму другу потрібна підтримка. Після того, як Хлопчик одужав, лікар наказав позбутися Кролика, бо іграшка була «розсадником мікробів». Опинившись у мішку з мотлохом, Кролик сильно засмутився. Тоді з'явилася Фея Дитячої Кімнати, яка завжди дбала про старі іграшки, і — неймовірно! — перетворила Кролика на справжнього, живого.

Запропонуйте дітям згадати, які суперсили були у Хлопчика. Так, він дуже любив свою іграшку. Любов до когось дає нам суперсилу. Завдяки їй Хлопчик мужньо протистояв хворобі, шукаючи підтримку у Кроликові. Шукати підтримку у своїх друзів — це теж суперсила. Незважаючи на це, Кролика довелося забрати від Хлопчика під час хвороби. Хлопчик завжди пам'ятав свого друга і впізнав його в живому кроликові. І це суперсила — не забувати своїх друзів, бути їм вдячним і радіти їхнім успіхам!

Попросіть дітей намалювати свою іграшку, яка дає їм суперсилу. Коли діти закінчать, підпишіть кожну роботу з титульної сторони й розмістіть малюнки у групі.

Квест «Секреті рухи знаю — страх перемагаю» (для дітей від трьох років)

Мета: навчити дітей екологічно переживати неприємні емоції.

Матеріали: клубок товстих червоних ниток.

Проведення. У місці, безпечному для виконання рухів, киньте клубок ниток у напрямку тої чи тої локації. Запропонуйте дітям підходити до тих локацій, до яких веде клубочок. Поясніть, що кожна з них допоможе впоратися з негативними відчуттями через секретні рухи.

Повправляйтеся разом із дітьми, щоб вони знали, які рухи допоможуть впоратися з неприємними емоціями.

Неприємна емоція	Рухи та дії, які допоможуть впоратися
Агресія	Полопати бульбашки на плівці, побитися подушками, збивати кеглі, забивати «цвяхи»
Страх гучних звуків	Пограти в ігри з оплесками, пограти на дитячих музичних інструментах
Страх дотиків	М'яко стукати подушечками пальців чи гумовим молоточком спочатку по долонях, а потім по інших частинах тіла, уявляючи, що йде дощ. Дощ може бути різної сили
Тривога, напруга	Пострибати. Стрибки знімають напруження, дають змогу відчутти опору на стопу. Можна створити спеціальні місця для стрибання чи осередки: тут можна стрибати на одній нозі, тут на двох, тут зістрибувати з лави на м'яке покриття
Хвилювання	Розгойдуватися на гойдалках-кониках, у кріслах-гойдалках

Використана література

1. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. / авт.-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова ; за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022.
2. Гріньова О. М., Терещенко Л. А. Дитяча психодіагностика : навч.-метод. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 227 с.
3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак та ін. ; за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Психологічне здоров'я дошкільників / уклад. Т. І. Прищепи. Харків : Вид. група «Основа», 2010. 239, [1] с. : іл. — (Серія «Психологія виховання»).
6. Реалії вибору дитиною соціально значущих цінностей : посібник / Т. О. Піроженко та ін. ; за заг. ред. Т. О. Піроженко. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 64 с.
7. Gross, J. J. (Ed.). (2013). The Handbook of Emotion Regulation. Guilford Press. «Promoting Social-Emotional Development in the Early Childhood Classroom» (англ.)



ВГО «Асоціація працівників
дошкільної освіти»

2023