



# **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

---

**(Опис інноваційного педагогічного досвіду  
роботи практичного психолога Ольги Дєдов)**

Чернівецька обласна державна адміністрація  
Департамент освіти і науки  
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області»  
Науково-методичний центр практичної психології та соціальної роботи

# ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*(З досвіду роботи Дедов О.А., практичного психолога  
закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Веселка»  
Хотинської міської ради Чернівецької області)*



Чернівці  
2022

**Дєдов О.А.** Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти: досвід роботи / Укладач Д.Д. Романовська. Чернівці: КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області», 2022. 152 с.

*Схвалено для використання у закладах освіти Науково-методичною радою  
КЗ «Інститут післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області»  
(протокол №1/930 від 29.03.2022)*

**Автор досвіду:** Дєдов Ольга Анатоліївна, практичний психолог закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Веселка» Хотинської міської ради Чернівецької області, спеціаліст вищої категорії, «практичний психолог-методист».

**Укладач досвіду:** узагальнила і представила на Науково-методичній раді ІППО ЧО Романовська Діана Дорімедонтівна, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППО ЧО, кандидат психологічних наук.

Тема досвіду роботи практичного психолога Дєдов Ольги Анатоліївни «Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти» є актуальним питанням, спрямованим на створення оптимальних умов для максимального розкриття потенційних можливостей кожної маленької особистості, у тому числі під час негативних впливів соціального оточення.

Запропоновані методичні матеріали та розробки допоможуть фахівцям психологічної служби закладів дошкільної освіти розробити власні алгоритми роботи з дітьми, батьками та вихователями щодо формування безпечного освітнього середовища, емоційного благополуччя та реалізації копінг-стратегій в освіті.

Матеріали представлено у зручній формі та структуровано відповідно основних напрямів діяльності практичного психолога. Подані методики, вправи, розробки та технології будуть корисними для здійснення психологічної профілактики, просвіти, діагностики, а також підтримки та розвитку психологічно безпечного середовища в закладі дошкільної освіти.

## Зміст

<b>I. Презентація фахівця та анотація досвіду (опис та зміст досвіду)</b> .....	6
Експертний висновок на інноваційний педагогічний досвід.....	6
Модель та методи поширення інноваційного педагогічного досвіду .....	8
Опис та зміст досвіду роботи .....	9
<b>II. Особливості психологічного супроводу дошкільників з метою забезпечення емоційного благополуччя</b> .....	16
2.1. Специфіка психологічного дослідження емоційної сфери дошкільників .....	16
2.1.1. Системний психологічний аналіз вивчення емоційно-вольової сфери дітей дошкільного віку.....	22
2.2. Здійснення просвітницько-профілактичної діяльності в рамках підтримки емоційної стабільності дошкільників .....	26
2.3. Надання психологічної допомоги при появі емоційного неблагополуччя у дітей дошкільного віку.....	29
<b>III. Комплекс методичних розробок та інструментарію для практичних психологів закладів дошкільної освіти щодо забезпечення емоційного благополуччя дошкільників</b> .....	35
<b>3.1. Кейс діагностичних методик вивчення особливостей прояву емоцій здобувачів дошкільної освіти</b> .....	35
Вивчення емоційного стану (за <i>Оленою Кучеровою</i> ) .....	35
Сім'я в образах тварин (за <i>Олександром Венгером</i> ).....	37
Лінеограма (за <i>Оленою Соколовою</i> ) .....	38
Сюжетні картинки.....	39
Незакінчені речення.....	40
Вивчення емоційно обумовленої поведінки дошкільників.....	41
Анкета для вихователів для визначення емоційного благополуччя дитини в групі дитячого садка (за <i>Г. Любиною та Л. Мікулік</i> ).....	43
Методика «Годинник».....	43
Методика «Кінотеатр».....	44
Інтерпретаційний тест «Сумна мама» ( <i>Модифікація методики Г. Т. Хоментаскаса</i> )..	45
Методика «Мій настрій у кольорі» .....	47
Методика «Знайди собі друга» .....	48
Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій» .....	49
Проективна методика «Три бажання».....	49
Методика «Що – чому – як» .....	50
Анкета для батьків і вихователів .....	52
Тест «Чарівна країна почуттів» ( <i>Т.Д.Зінкевич-Євстигнєєва</i> ) .....	53

<b>3.2. Методичні матеріали психологічної профілактики, психологічної просвіти щодо підвищення психологічної та емоційно-етичної компетентності педагогів.....</b>	<b>57</b>
Безпечне освітнє середовище як ресурс збереження психологічного здоров'я особистості ( <i>психологічний практикум для вихователів</i> ) .....	57
Психолого-педагогічний семінар «Збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей дошкільного віку» ( <i>з елементами тренінгу для вихователів</i> ).....	62
Психолого-педагогічний семінар «Особливості роботи з дітьми різних типів темпераменту та нервової системи» ( <i>з елементами тренінгу для вихователів</i> ) .....	65
Розвиток емоційного інтелекту через освітній простір ЗДО ( <i>психологічний практикум для вихователів</i> ) .....	67
Подолання життєвих криз: пошук та активізація ресурсів ( <i>психологічний практикум для вихователів</i> ) .....	76
Методи та техніки підвищення стресостійкості ( <i>психологічний практикум для вихователів</i> ) .....	79
<b>3.3. Методичні матеріали для тематичних консультацій, практикумів з батьками щодо розвитку емоційного інтелекту дошкільників .....</b>	<b>85</b>
Агресивна поведінка дитини – це крик по допомогу ( <i>консультація для батьків</i> ).....	85
Створення емоційного комфорту для повноцінного розвитку дитини ( <i>консультація для батьків</i> ) .....	87
Дитяча самотність ( <i>консультація для батьків</i> ).....	89
Коли дитина не хоче спати ( <i>консультація для батьків та вихователів</i> ).....	91
Як запобігти дитячій нервовості ( <i>консультація для батьків</i> ) .....	91
Вплив інформаційного простору на особистість дитини.....	94
Батьківська вітальня «Заохочення і покарання: доцільні методи і прийоми» .....	97
Шляхи розв'язання кризових ситуацій ( <i>психологічний практикум для батьків</i> ).....	100
<b>3.4. Картотека-набір ігор, вправ і завдань для розвитку та корекції емоційної сфери дошкільників .....</b>	<b>104</b>
Вправи та ігри для розвитку емоційного інтелекту .....	104
Набір технік арт-терапії для роботи з дошкільниками.....	118
Техніки використання МАК з дошкільниками .....	122
Данська методика «Звільнитись від цькування!» .....	128
Тренінгові вправи для покращення емоційного стану, налаштування на позитивний лад ( <i>для батьків, педагогів</i> ) .....	130
<b>3.5. Інформаційні матеріали для створення рекомендацій, пам'яток, буклетів для батьків та педагогів щодо психологічної підтримки дошкільників.....</b>	<b>135</b>
Як зняти психологічне напруження дитини? .....	135
Алгоритм дій вихователя закладу дошкільної освіти при виявленні дитини, яка знаходиться в умовах соціально-психологічного напруження .....	136
Як спілкуватися з дітьми про насильство: рекомендації ЮНІСЕФ .....	136
Загальні поради батькам, щодо створення й підтримки емоційного комфорту дітей дошкільного віку .....	138
Рекомендації педагогам з розвитку емоційної сфери дошкільників.....	138

Дитяча агресія.....	139
Тривожність дитини.....	140
Діти, які схильні говорити неправду.....	140
Неслухняна дитина.....	141
Гіперактивна дитина.....	142
Жадібність дитини.....	142
Знервована дитина.....	143
Як впоратись зі стресом під час карантину.....	143
Як подолати синдром емоційного вигорання?.....	144
<b>Результативність досвіду.....</b>	<b>146</b>
<b>Рекомендована література</b> для фахівців психологічної служби, педагогічних працівників для самоосвіти щодо збереження психічного здоров'я та розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку.....	<b>148</b>
<b>Фотоколаж.....</b>	<b>149</b>

## **I. Презентація фахівця та анотація досвіду (опис та зміст досвіду)**

### **Експертний висновок на передовий педагогічний досвід**

Головною метою як практичного психолога, який працює в закладі дошкільної освіти, так і психологічної служби освіти в цілому, є забезпечення психічного здоров'я та психологічного благополуччя дітей. Це передбачає створення умов для повноцінного психічного розвитку дитини на всіх етапах дитинства. Особливо, це набирає більшої значущості за наявності в суспільстві соціально-психологічного напруження. Тому поряд із виконанням стандартних завдань психологічної служби збільшується актуальність надання своєчасної психологічної допомоги при емоційному напруженні дошкільнят.

Тема представленого досвіду роботи практичного психолога Дєдов Ольги Анатоліївни «Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти» є досить актуальною на сучасному етапі впровадження оновленого Базового компоненту дошкільної освіти, оскільки допоможе фахівцям психологічної служби закладів освіти моделювати систему роботи з дошкільниками, їх батьками, педагогами та використовувати ефективні види і форми у професійній діяльності.

В основу представленого досвіду покладено науково-методичні та практичні напрацювання сучасної вітчизняної та зарубіжної психологічної науки. Матеріали викладено у доступній і логічній послідовності, що допомагає швидко зорієнтуватися практичним психологам щодо вибору технологій для застосування в професійній діяльності. У матеріалах досвіду роботи представлено ефективні методики, вправи, розробки та інші технології для використання у діагностичній, профілактичній, просвітницькій, розвивальній роботі фахівців психологічної служби. Запропоновано підбірки рекомендацій для буклетів та пам'яток, або для створення дописів в Інтернет-мережі для батьків та педагогів.

Матеріали досвіду роботи можуть бути використані практичними психологами, вихователями закладів дошкільної освіти. Змістове наповнення представляє собою комплекси професійного розвивального інструментарію для дошкільників, чітко побудовані і структуровані, відповідно до проблематики. Методичні матеріали практично зорієнтовані, кожен розділ наповнений практичними видами і формами роботи, і теоретичним обґрунтуванням їх специфіки, що значно полегшує процес усвідомлення фахівцями доцільності та необхідності застосування кожної гри, вправи, технології.

Методичні доробки містять у собі стимульний матеріал: малюнки, таблиці, який не тільки підсилить ефективність сприймання поданого матеріалу, але і допоможе в практичній діяльності.

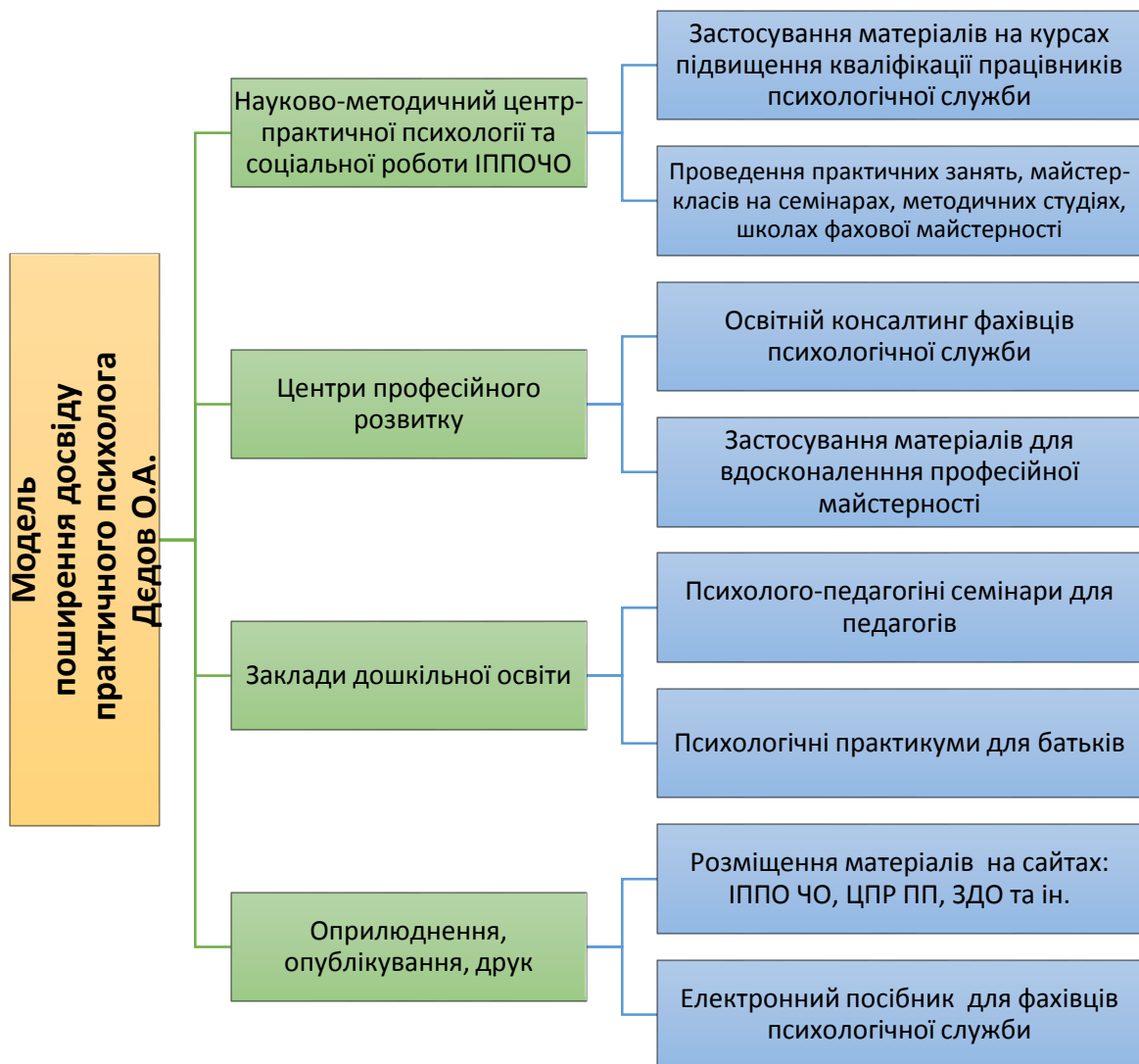
Варто зазначити, що творчий доробок практичного психолога «Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти» окреслює основні ціннісні орієнтири психологічної роботи працівників психологічної служби закладів дошкільної освіти, а також суттєво доповнює існуючу методичну літературу з проблеми забезпечення безпечного освітнього середовища. Важливо, що усі представлені матеріали апробовані в практичній роботі психологом Дєдов О.А. протягом 2019-2021 років. Отже, представлений досвід роботи практичного психолога ЗДО «Веселка» м.Хотина «Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти» заслуговує на схвалення Науково-методичною радою Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, оскільки має методичну цінність та важливе практичне значення, був апробований і відпрацьований також на методичних заходах Науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО.

*Романовська Д.Д., завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук.*



## Модель та методи поширення передового педагогічного досвіду

1. Словесні: консультації, засідання методичного об'єднання, конференції, семінари, майстер-класи, практикуми, педради, медіа методи, аудіоматеріали.
2. Наочні: відеоматеріали, матеріали для роботи з комп'ютером (презентації Microsoft Power Point), пропаганда педагогічних ідей через Інтернет (сайт, блог), публікації в періодичній пресі, методичні, навчальні посібники, брошури, методичні рекомендації, презентації, ярмарки педагогічних ідей, методичний фестиваль, панорама творчих портретів, методичний вернісаж, педагогічні виставки.
3. Практичні: розвиткові заняття, семінари-практикуми, майстер-класи, тренінги та інше.
4. Підготовка електронної продукції: практичний посібник для фахівців психологічної служби закладів дошкільної освіти.



**Опис та зміст досвіду роботи Дєдов О.А.,  
практичного психолога закладу дошкільної освіти (ясла-садок)  
«Веселка» Хотинської міської ради**

**Анотація**

**Тема досвіду:** «Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти».

**Автор досвіду:** Дєдов О.А., практичний психолог; категорія – вища, звання – «психолог-методист», стаж роботи – 18 років.

**Адреса досвіду:** заклад дошкільної освіти (ясла-садок) «Веселка» Хотинської міської ради Чернівецької області.

**Актуальність досвіду** визначається постійними змінами в суспільстві, вдосконаленням дошкільної освіти та реалізацією Базового компоненту дошкільної освіти в Україні для повноцінного психічного розвитку дитини на всіх етапах дошкільного дитинства. Особливо, це набирає більшої значущості за наявності в суспільстві соціально-психологічного напруження. Тому, поряд із виконанням стандартних завдань психологічної служби збільшується актуальність надання своєчасної психологічної допомоги при емоційному напруженні як дітям, так і їх батькам та педагогам.

Безперечно, сьогодні існує багатий арсенал діагностичного й розвивального інструментарію, що має сприяти максимальному відновлюванню психоемоційного стану, адаптації та соціалізації дитини. Але він потребує удосконалення, поглиблення й розширення, передумовами останнього виступає специфічність запиту сьогодення.

Сьогоднішні діти – це люди нової епохи, вони часто спостерігають суттєві зміни в повсякденному житті, що характеризуються емоційною напругою, незалежністю від обмежень інформації за часом, місцем, змістом.

Емоції є каталізатором різних процесів, а також тими вирішальними умовами, які виступають підґрунтям активного повноцінного зростання й розвитку. Свідомість, сприйняття, увага, мислення, пам'ять залежать від емоційного фону, як у нормі, так і при патології. Цей висновок, ні в якому разі не зменшує значення інших необхідних чинників і умов, зокрема психічного і фізичного становлення дитини упродовж життя.

Ураховуючи сучасні неординарні умови суспільства, в якому зростає сучасна дитина, яка суттєво відрізняється від минулих поколінь, необхідним виступає створення ефективної системи допомоги щодо забезпечення емоційного благополуччя. Тому й виникла потреба в розробці, узагальненні професійного інструментарію для здійснення трудових функцій практичного психолога. Щоб дібрати фаховий інструментарій, упродовж останніх років опрацьовано сучасну психологічну літературу, підвищено професійну

компетентність на різноманітних курсах, проєктах, фестивалях, семінарах, вебінарах з даного питання.

- В липні 2018 року пройшла онлайн курс «Перша психологічна допомога в екстрених і кризових ситуаціях»;
- 25-27 вересня 2018 р. пройшла тренінг «З питань психологічної реабілітації населення, постраждалого внаслідок конфлікту, та психологічної допомоги сім'ям, що проживають у безпосередній близькості до зони конфлікту»;
- У 2018 році взяла участь у фестивалі творчих ідей закладів дошкільної освіти Чернівецької області «Авторська іграшка в роботі з дітьми дошкільного віку» із іграшкою-образом «Лялька-метаморфоза»;
- У листопаді 2018 р. пройшла онлайн курс «Вчимося жити разом»;
- Протягом 2018-2019 р.р. прийняла участь у дослідно-експериментальній роботі за темою: «Науково-методичні засади надання соціально-педагогічної допомоги учасникам освітнього процесу, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військового конфлікту», започатковану Українським науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи;
- У червні 2019 року пройшла навчання за програмою тренінгового спецкурсу «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу дітей»;
- Взяла участь у практичному семінарі «Дитина з порушенням емоційно-вольової та комунікативної сфер: діагностика, корекція, навчання в інклюзивному середовищі» 8-9 жовтня 2019 року;
- Пройшла онлайн курс навчання «Психологія стресу та способи боротьби з ним» у жовтні 2019 року;
- Квітень 2020 р. онлайн-курс «Протидія та попередження булінгу (цькування) в закладах освіти» та курс «Емоційний інтелект»;
- Взяла участь у проєкті «Онлайн-майстерня навчання технікам дистанційної психологічної допомоги вразливим групам населення під час режиму надзвичайної ситуації через пандемію COVID-19 та після», червень 2020 р.;
- 27 серпня 2020 р. взяла участь у онлайн семінарі «Дистанційна модерація психологом батьків у вирішенні дитячих проблем»;
- 22-24 жовтня 2020 р. взяла участь у заходах II Міжнародної Міждисциплінарної асамблеї «Пост-травматичний стресовий розлад: війна, криза, пандемія»;
- 10 грудня 2020 р. прослухала вебінар «Психологічна діагностика дітей у дошкільному закладі»;
- У січні 2021 р. успішно опанувала навчальний модуль «Розвиток емоційної сфери дітей дошкільного віку» відповідно до програми

підвищення кваліфікації педагогічних працівників закладів освіти ІПО Київського університету ім.Б.Грінченка;

- 5-14 квітня 2021 р. підвищувала кваліфікацію в ІПО ЧО за програмою підвищення кваліфікації практичних психологів, модуль 2 «Теорія та практика застосування методів арт-терапії та арт-педагогіки в освітньому просторі»;
- 14-21 квітня 2021 р. успішно пройшла дистанційне навчання при ІПО ЧО за програмою спецкурсу «Гармонізація психологічного здоров'я, розвиток життєстійкості/стресостійкості учасників освітнього процесу» (автор-викладач Романовська Д.Д.);
- 22 квітня 2021 р. взяла участь у науково-методичному онлайн-семінарі для фахівців психологічної служби, психологів ЦПРПП «Гармонізація психологічного здоров'я учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання»;
- 1-14 червня 2021 р. взяла участь у тренінгу «Навички для психологічного відновлення» від ГО «Підтримка психічного здоров'я – Асоціація фахівців в галузі психічного здоров'я»;
- 21-22 вересня 2021 р. взяла участь у семінарі-практикумі з підвищення кваліфікації «Секрети виховання здорової дитини. Психологія харчової поведінки», Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»;
- взяла участь у онлайн-школі фахової майстерності для працівників психологічної служби, вихователів, вчителів, асистентів вчителів закладів освіти, фахівців ЦПРПП та ІРЦ Чернівецької області «Специфіка роботи з дітьми з особливими освітніми потребами та їх батьками».

Виявлення, вивчення, узагальнення та затвердження передового педагогічного досвіду складає два роки і містить у собі наступні етапи:

- організаційно-підготовча робота – інформаційно-мотиваційний та підготовчий (робота з інформаційними джерелами, самоосвіта, опрацювання літератури з теми досвіду, розробка необхідних відповідних документів щодо вивчення досвіду) березень-квітень 2021 року;

- вивчення досвіду – основний (встановлення форм, методів роботи властивих для досвіду, що забезпечують високу ефективність діяльності, вивчення системи психологічного супроводу, здійснення діагностичної та розвивальної діяльності з дошкільниками, творчих напрацювань автора, відвідування заняття з метою оцінки характеру взаємодії між дітьми і психологом, педагогами і психологом, батьками і психологом в процесі розвивальної, діагностичної, профілактичної, просвітницької діяльності) травень-грудень 2021 року;

- узагальнення та оформлення матеріалів вивченого досвіду – заключний (систематизація та узагальнення зібраних матеріалів з досвіду роботи, оформлення та опис результатів передового досвіду) січень-березень 2022 року;

- впровадження в практику вивченого досвіду – заключний (розміщення на сайті ІППО опису досвіду та презентації, рефлексія діяльності, організація на базі ЗДО «Веселка» м.Хотина консультації для послідовників досвіду) березень 2022 року.

**Вид досвіду за характером новизни** – дослідницько-раціоналізаторський. Використовуючи запропонований фаховий інструментарій, практичний психолог закладу дошкільної освіти зможе дібрати структуру, зміст, види психологічної допомоги (психологічне консультування, психологічний супровід, психологічний тренінг, розвивальну діяльність), форми та методи відповідно запиту та/або виявленої потреби в такій допомозі.

**Ведуча педагогічна ідея досвіду.** Психологічне забезпечення емоційного благополуччя здобувачів дошкільної освіти є важливим чинником формування комфортного освітнього середовища в ЗДО. Використовуючи сучасні інноваційні технології та досягнення психологічної науки, практичному психологу важливо організувати своєчасну підтримку, спрямовану на створення оптимальних умов для максимального розкриття потенційних можливостей кожної маленької особистості, у тому числі під час негативних впливів соціального оточення.

**Технологія досвіду** сприяє вирішенню наступних проблем:

- створення алгоритму психологічного супроводу забезпечення емоційного благополуччя дошкільників;
- добір діагностичного інструментарію для вивчення емоційної сфери дошкільників та індивідуальних особливостей дітей з емоційними проблемами створення позитивного мікроклімату в закладі дошкільної освіти та створення психологічно безпечного середовища;
- забезпечення емоційного благополуччя дітей шляхом співпраці з батьками та педагогами;
- розвиток гнучкості поведінки дошкільників, здатності адекватно реагувати на різні життєві ситуації; формування здатності до довільної психічної саморегуляції і самоконтролю у дітей;
- надання психологічної допомоги дітям, сім'ям, відповідно виявлених потреб та/або за запитом.

Досвід демонструє трудові функції практичного відповідно професійного стандарту за професією «Практичний психолог закладу освіти», а також надає варіативність застосування методичних матеріалів для здійснення психологічної профілактики, психологічної просвіти щодо психологічного благополуччя та психічного здоров'я дошкільників, здійснення психологічної

діагностики, надання психологічної допомоги за запитом та/або відповідно виявленої потреби, співпраці з педагогічними працівниками щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища в закладі дошкільної освіти.

**Орієнтовні напрями діяльності практичного психолога  
щодо забезпечення емоційного благополуччя  
здобувачів дошкільної освіти**

<b>Суб'єкти освітнього процесу</b>		
<b>Вихователі (педагоги)</b>	<b>Діти дошкільного віку</b>	<b>Батьки</b>
<b>Діагностико-прогностичний напрям</b> (збір інформації про сутність проблеми і визначення шляхів її вирішення)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- діагностика соціально-психологічного клімату в колективі;</li> <li>- діагностика знань, професійних умінь педагогів з проблеми розвитку емоцій та охорони емоційного здоров'я дитини;</li> <li>- вивчення стилю взаємодії педагогів з дітьми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- діагностика особистісних особливостей емоційного розвитку дошкільників;</li> <li>- діагностика тривожних станів та фобій;</li> <li>- вивчення емоційного благополуччя в ситуаціях педагогічної взаємодії;</li> <li>- вивчення емоційного розвитку і благополуччя в сім'ї.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вивчення стилю взаємовідносин в сім'ї;</li> <li>- діагностика батьківських уявлень щодо розвитку та емоційного благополуччя дитини;</li> <li>- діагностика емоційного розвитку дитини в сім'ї.</li> </ul>
<b>Просвітницько-профілактичний напрям</b> (формування системи знань, враховуючи результати моніторингу та аналізу)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- проблемні психолого-педагогічні семінари;</li> <li>- консультації;</li> <li>- бібліотерапія;</li> <li>- психолого-педагогічні консилиуми.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- програми з розвитку емоційної сфери дошкільників;</li> <li>- «Маршрут емоційної безпеки»;</li> <li>- ігротека з розвитку емоційного інтелекту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тематичні консультації;</li> <li>- батьківська медіатека;</li> <li>- відео семінари;</li> <li>- інформаційні буклети для батьків;</li> <li>- тренінг ефективності батьківської взаємодії.</li> </ul>
<b>Надання психологічної допомоги</b> (за запитом та/або відповідно до потреби)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультування;</li> <li>- розвиток психологічної компетентності педагогів;</li> <li>- психологічний супровід та профілактика професійного вигорання.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологічний супровід емоційного розвитку дошкільників;</li> <li>- кінотренінг (спільний перегляд мультфільмів);</li> <li>- комплексне вирішення проблем емоційного розвитку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проблемні консультації відповідно до запитів та/або результатів моніторингу;</li> <li>- тренінг з розвитку навичок емоційної саморегуляції та ефективного спілкування;</li> <li>- перенаправлення до вузьких спеціалістів.</li> </ul>

	дитини в освітньому процесі ЗДО.	
--	----------------------------------	--

Досвід ґрунтується на напрацюваннях у діагностичному, просвітницькому та профілактичному напрямках та напрямку надання психологічної допомоги.

Представлений у досвіді кейс діагностичного інструментарію схвалено рішеннями обласної Експертної комісії науково-методичного Центру практичної психології і соціальної роботи ІППОЧО та рекомендовано до використання практичними психологами закладів дошкільної освіти. Вказані методики використовувались у роботі курсів підвищення кваліфікації працівників психологічної служби, які проходили на базі Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області 26 жовтня – 4 листопада 2020 року.

Розроблений та впроваджений в роботу у співавторстві діагностичний комплекс з визначення ознак стресу та методичний комплекс розвивальних технологій розміщено у методичному посібнику «Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/життєстійкості у дітей та дорослих» / укл. Д.Д. Романовська, М.Г. Ящук – Чернівці, 2018. – С. 8-33, 62-105.

У просвітницькому та профілактичному блоці представлено розробки проблемних психолого-педагогічних семінарів, психологічних практикумів, тренінгів для роботи з педагогами, батьками щодо формування безпечного освітнього середовища в ЗДО, емоційного благополуччя та реалізації копінг-стратегій в освіті.

У блоці надання психологічної допомоги подані розробки консультацій та комплекси розвивальних технологій:

- картотека ігор вправ і завдань для розвитку та корекції емоційної сфери дошкільників;
- набір технік арт-терапії для роботи з дошкільниками;
- техніки використання МАК;
- комплекс тренінгових вправ для покращення емоційного стану, налаштування на позитивний лад (для батьків, педагогів).

Також у співавторстві узагальнена стратегія та алгоритм психологічного супроводу дітей внутрішньо переселених осіб та дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах ввійшли у посібник «Алгоритми діяльності працівників психологічної служби: Т.2»/авт. кол.: Боднар Л.І., Вашкеба Ю.М., Дєдов О.А., Заслонкіна О.П., Паламарчук А.Г., Романовська Д.Д., Твардовська О.І., Торопій Г. С. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. С.61-75 (схвалений вченою радою УНМЦПКСР НАПНУ, у вересні 2020).

У посібнику «Психологічна абетка для дошкільнят» (за заг. ред. В.Г. Панка, Д.Д. Романовської, 2021) представлено розробки 6 занять, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, пізнавальної сфери, формування характеру на засадах зростаючої свідомості та керованої поведінки, збереження психічного здоров'я через розвиток стресостійкості/життєстійкості (рекомендовано до

друку вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 9, від 21.10.2021)).

**Результативність досвіду.** Реалізація досвіду дозволяє створити психологічно безпечне освітнє середовище в дошкільних групах, покращити емоційний фон та забезпечити комфортність, емоційне благополуччя і соціальну адаптованість дошкільників. Про це свідчать результати психологічного моніторингу, суб'єктивна оцінка загальної атмосфери на заняттях та рівень адаптованості до відвідування дошкільниками ЗДО.

Даний досвід рекомендується для поширення в закладах дошкільної освіти Чернівецької області, на курсах підвищення кваліфікації працівників психологічної служби при Інституті післядипломної педагогічної освіти, при проведенні моніторингів та методичних заходів науково-методичним центром практичної психології та соціальної роботи ІППОЧО, центрами професійного розвитку педагогічних працівників.

**Додатки:** кейс діагностичного інструментарію, методичні розробки, дидактичні матеріали, фотоколаж.



## II. Особливості психологічного супроводу дошкільників з метою забезпечення емоційного благополуччя

### 2.1. Специфіка психологічного дослідження емоційної сфери дошкільників

Вивчення емоційної сфери дітей відноситься до одного з важливих видів професійної діяльності практичного психолога. Такі особливості емоцій дитини, як злитість, різноманіття, рухливість, викликають певні труднощі у вивченні її емоційної сфери. Основним принципом підбору адекватних для дітей психодіагностичних засобів є адаптованість стимульних матеріалів, процедури і критеріїв інтерпретації. Діагностика емоційної сфери дітей принципово не відрізняється від загальної дитячої психодіагностики. Вона також здійснюється основними діагностичними методами – спостереженням, анкетуванням, опитуванням, тестуванням, бесідою і аналізом продуктів дитячої творчості в індивідуальній та груповій формі психодіагностичної взаємодії.

Деякими методиками можуть успішно користуватися як фахівці психологи, так і вихователі, які, спостерігаючи за дитиною кожен день, мають можливість ретельно досліджувати її поведінку в реальних життєвих обставинах. Регулярне спостереження дозволяє досить об'єктивно оцінити емоційний стан дитини в умовах закладу дошкільної освіти – при взаємодії з вихователем і з однолітками, в процесі організаційної діяльності та окремих режимних моментах.

При використанні даного методу можна зіткнутися з такими труднощами:

- неможливістю уникнути суб'єктивізму спостерігача, так як інтерпретуючи результати спостережень, психолог, не обмежується тільки науковими уявленнями, а й включає в оцінку власні стереотипи суджень, емоційні відносини, ціннісні орієнтації тощо;

- спостерігач може фіксувати лише зовнішні вираження емоцій, а різні емоції можуть виражатися одним і тим же способом. Наприклад, і від страху, і від подиву широко відкриваються очі, збільшуються зіниці; опущені очі і голова можуть висловлювати сором'язливість, страх або небажання спілкуватися; сльози можуть бути викликані страхом, сумом чи гнівом.

Спостереження за дитиною повинні відбуватися в природній ситуації: в групі, на прогулянці, під час приходу в дитячий садок і відходу з нього.

Під час спостереження слід звертати увагу на показники емоційного стану дитини та його поведінкові прояви:

Контактність	<ul style="list-style-type: none"><li>• дитина легко, швидко контактує</li><li>• поверхово контактує</li><li>• контакт встановлює складно</li><li>• контакту уникає</li><li>• проти контакту протестує</li></ul>
--------------	--

Тривалість зосередження	<ul style="list-style-type: none"> <li>• погляд фіксує/не фіксує</li> <li>• увага стійка/нестійка</li> <li>• легко переключає увагу з одного предмета на інший</li> <li>• «застрягає»</li> <li>• наявна генералізація</li> </ul>
Реакція на заохочення й осуд	<ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватна</li> <li>• індіферентна</li> <li>• з підвищенням/ зниженням результативності праці</li> <li>• з подальшим корегуванням діяльності</li> <li>• відсутня</li> <li>• з відмовою від діяльності (якщо йдеться про осуд)</li> <li>• агресивна</li> <li>• дезорганізовує або зупиняє діяльність</li> </ul>
Загальний емоційний фон	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стабільний</li> <li>• мінливий</li> <li>• нормальний</li> <li>• підвищений/знижений</li> <li>• ейфорійний</li> <li>• депресивний</li> <li>• контрастний</li> </ul>

Важливо фіксувати ступінь прояву емоцій кожної дитини в певній ситуації. І саме цю індивідуальну реакцію слід узяти за основу для оцінювання емоційного стану. Для цього можна використати шкалу оцінювання проявів емоційного неблагополуччя й емоційного комфорту дитини.

#### **Шкала оцінювання проявів емоційного стану дитини**

<b>Рівень</b>	<b>Характеристика зовнішніх проявів емоцій</b>	<b>Форма прояву</b>
Низький	відсутні або незначні, емоційний стан байдужий	емоції не мають зовнішнього прояву
Середній	неяскраві, нечіткі або амбівалентні	міміка, мовлення
Високий	яскраві й сильні	міміка, рухова активність, мовлення тощо

Для того, щоб більш достовірно інтерпретувати результати спостереження, не слід робити передчасні висновки, необхідно якомога ретельніше фіксувати зовнішні прояви поведінки, вести спостереження при можливості тривалий час і тільки тоді приступати до аналізу результатів. Підтвердити, а може і спростувати зроблені висновки можна за допомогою додаткових спеціальних психологічних методів.

Аби побачити прояви різних емоцій дитини, практичний психолог має спостерігати за нею в ситуаціях, у яких її емоційний стан проявляється найвиразніше. Тому найдоцільніше це робити під час режимних моментів, пізнавальної, зображувальної, спортивної, ігрової діяльності, прогулянок тощо. Щоб отримати адекватні результати спостереження, практичний психолог має дотримуватися основних вимог до його проведення.

Виділяють наступні ситуації, в яких емоційний стан дитини проявляється найбільш яскраво, що дає можливість спостерігати і оцінити ступінь емоційного реагування дитини на даний впливу.

### **Страх:**

- приходить в дитячий садок;
- незнайома, дивовижна іграшка;
- зламалась іграшка чи інший предмет побуту;
- плач, крик однолітків, друга;
- напад однолітка, друга;
- неуспішність в діяльності;
- незнайомі звуки;
- заборона, лайка, крик з боку дорослого;
- незнайоме приміщення;
- поява і наближення незнайомих дорослих або дітей.

### **Гнів:**

- догляд матері, близького дорослого;
- бажання мати щось, чим володіє одноліток/ дорослий;
- бажання мати щось, що не можна взяти;
- складна в використанні іграшка, поломка іграшки;
- увага близької звернута на іншу дитину;
- інша дитина забирає іграшку, нападає, дражниться, ховає іграшку;
- однолітки не приймають в гру;
- неуспішність на заняттях;
- вихователь забирає іграшку, ображає, лає;
- фізичне покарання;
- наявність перешкоди.

### **Радість:**

- прихід в дитячий садок/ додому;
- виконання завдання, дії;
- сприйняття власного відображення в дзеркалі;
- прийняття відображення іншої дитини, друга в дзеркалі;
- одноліток радіє;
- увага, похвала іншої людини при взаємодії і спілкуванні;
- спільна гра;
- смішні незнайомі звуки;
- вихователь заграє з дітьми, тішиться з ними.

### **Печаль:**

- прихід в дитячий садок;
- відхід матері, близького дорослого;
- гра, спілкування з однолітками;
- неувага з боку дорослого;

- покарання, осуд дорослого;
- труднощі при виконанні завдання;
- однолітки не приймають в гру.

#### **Інтерес:**

- прихід в групу, прогулянка;
- незнайомий дорослий/ одноліток;
- нова іграшка;
- незнайома гра;
- розповідь дорослого чи показ чого-небудь;
- прояв інтересу на прогулянці, під час заняття до предметів навколишнього середовища, явищ природи;
- підготовка до свят.

#### **Подив:**

- поява чогось / когось в групі;
- незнайома іграшка;
- на заняттях (прогулянці) почув(-ла) або побачив(-ла) щось нове;
- нова гра;
- знайомий одноліток, друг поводить по-іншому;
- близький дорослий спілкується інакше.

За допомогою проєктивних методик можна отримати також додаткові результати про емоційний стан дошкільника.

Проєктивні методики ґрунтуються на інтерпретації проєкцій обстежуваної дитини на стимульний матеріал. У їх застосуванні є принципово важливою роль психолога-діагноста. Це зумовлено деякою свободою в його інтерпретуванні отриманих результатів. Тож перш ніж застосовувати проєктивні методики фахівець має пройти відповідне навчання. Адже в інтерпретуванні має значення досвід, професіоналізм та неупередженість.

У досвіді наведено деякі проєктивні методики, за допомогою яких можна діагностувати емоційний стан дошкільника. Утім висновки після оброблення результатів цих методик слід робити обережно. Адже окрім обліку образотворчих навичок, дитячих стереотипів, вікових особливостей, на образ малюнка може вплинути навколишня ситуація.

Проєктивні методики застосовують в комплексі з класичними діагностичними методиками й основними методами психології, як-от спостереження, експеримент тощо. Таке поєднання дає змогу:

- зацікавити обстежувану дитину й налаштувати її на спільну роботу – мотиваційна допомога;
- отримати узагальнену характеристику особистості й визначити можливі проблеми – орієнтована допомога;
- підтвердити дані інших діагностичних методик – уточнювальна допомога.

Практичному психологу надзвичайно важливо знати все про емоційний стан дитини, її переживання, проблеми, з якими вона не завжди може впоратися самотійно. Така інформація вказує на приховані резерви соціуму, діяльності, що дає змогу дитині підтримувати стабільність самооцінки. Наприклад, позитивне ставлення до будь-якого виду діяльності вказує на те, що саме в цій діяльності дитина може адекватно самореалізуватися. Допомогти їй у цьому, задовольнити її потребу в схваленні можуть лише ті дорослі, яким вона симпатизує та довіряє. Найліпший спосіб для практичного психолога дізнатися про всі реакції й емоційні прояви дитини – спостерігати за нею, її діяльністю, взаємодією з однолітками й дорослими.

Проведення будь-якої діагностики завжди пов'язане із запитаннями: з якою метою вона проводиться і як будуть використані її результати?

Діагностика може бути плановою (моніторинг психоемоційного стану здобувачів дошкільної освіти на початку й наприкінці навчального року) та за запитом вихователя або батьків.

Із метою визначення повного обсягу наявних дитячих проблем діагностичну роботу психолог повинен проводити комплексно та різнопланово. Запропонований **кейс діагностичного інструментарію** складає набір методик, які фахівець може використовувати відповідно потреби чи запити **(Розділ III, 3.1.):**

1. Вивчення емоційного стану (за Оленою Кучеровою);
  2. Сім'я в образах тварин (за Олександром Венгером);
  3. Лінеограма (за Оленою Соколовою);
  4. Сюжетні картинки;
  5. Незакінчені речення;
  6. Вивчення емоційно обумовленої поведінки дошкільників;
  7. Визначення емоційного благополуччя дитини в групі дитячого садка.
- Анкета для вихователів (за Г. Любиною та Л. Мікулік);
8. Методика «Годинник»;
  9. Методика «Кінотеатр»;
  10. Інтерпретаційний тест «Сумна мама» (Модифікація методики Г. Т. Хоментаскас);
  11. Методика «Мій настрій у кольорі»;
  12. Методика «Знайди собі друга»;
  13. Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»;
  14. Проективна методика «Три бажання»;
  15. Методика «Що – чому – як»;
  16. Анкета для батьків і вихователів;
  17. Тест «Чарівна країна почуттів» (Т.Д.Зінкевич-Євстигнеєва).

Для більш повної картини кожного окремого випадку також враховуються інформація і дані, надані батьками, педагогами, та власне отримані результати психодіагностики дитини.

### 2.1.1. Системний психологічний аналіз вивчення емоційно-вольової сфери дітей дошкільного віку у ЗДО «Веселка» м.Хотина

Вивчення емоційно-вольової сфери включає системний психологічний аналіз з обстеженням (на основі складеної примірної діагностичної програми) та наданні допомоги вихованцям, їхнім батькам і педагогічним працівникам.

Завдання діагностичної програми: вивчити прояви емоційних станів у дітей та визначити їх інтенсивність і спрямованість, розробити перелік превентивних заходів щодо врегулювання емоційно-вольової сфери вихованців старших дошкільних груп.

Примірна діагностична програма:

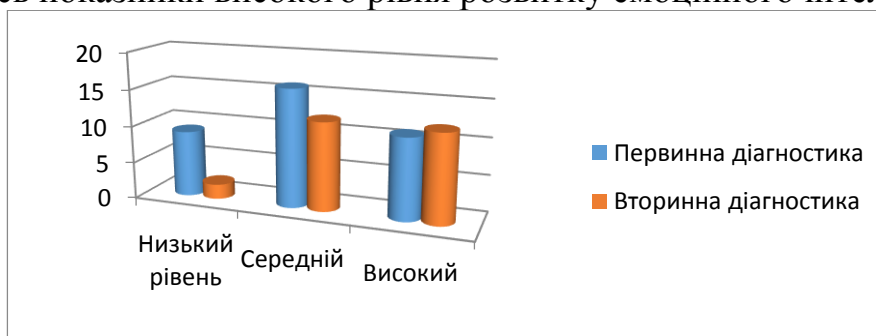
- Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»;
- Проективна методика «Три бажання»;
- Методика «Що – чому – як»;
- Тест «Чарівна країна почуттів» (Т.Д.Зінкевич-Євстигнєєва);
- Анкета для батьків і вихователів.

Комплекс методик спрямований на швидке та якісне обстеження дітей та дає можливість достовірної загальної картини рівня розвитку емоційного інтелекту дошкільників.

Згідно плану роботи практичного психолога первинне дослідження проводилося в жовтні 2021, а вторинне (після проведених комплексних психологічних заходів) у січні 2022 року. Кількість вибірки складає: 36 дітей старших дошкільних груп «Калинка» та «Пізнайки», 34 батьків та 22 педагоги.

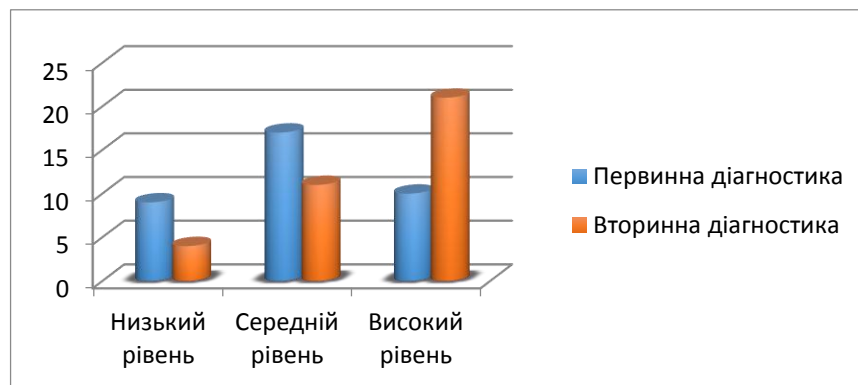
Перші результати дослідження показали досить низькі показники розвитку емоційної сфери у дошкільників. Після впровадження комплексу психологічних заходів (просвітницько-профілактичної та розвивальної роботи) показники помітно змінилися. Розглянемо результати нижче у порівняльних діаграмах.

Для дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та спрямованості дитини на світ людини, речей чи емоцій використано методику «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій». Показники первинної діагностики показали, що у даній вибірці старших дошкільників переважав середній рівень, а при вторинній – зменшились показники низького і збільшились показники високого рівня розвитку емоційного інтелекту.

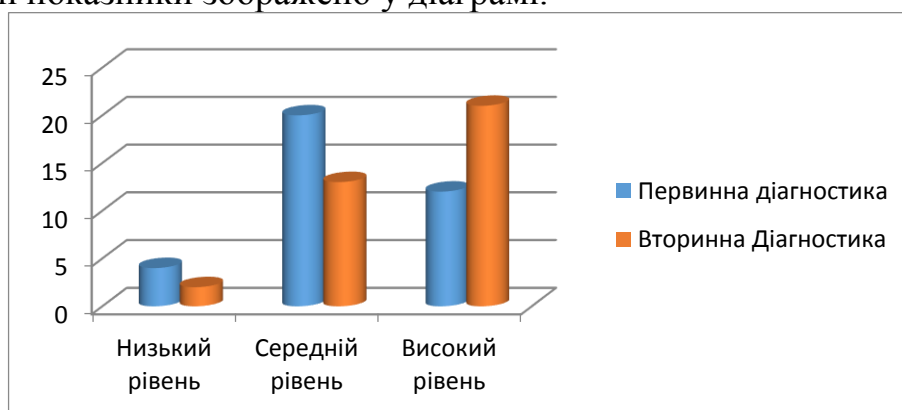


За допомогою проективної методики «Три бажання» вивчалась емоційна спрямованість дитини на себе або на інших і загальний показник рівня

розвитку ЕІ. Різниця результатів за даною методикою від 2 до 6 балів з можливих. Результати дослідження при первинній діагностиці показали високий відсоток середнього рівня розвитку емоційного інтелекту дошкільників. Вторинна – демонструє позитивні зміни у результатах, що видно нижче у діаграмі.

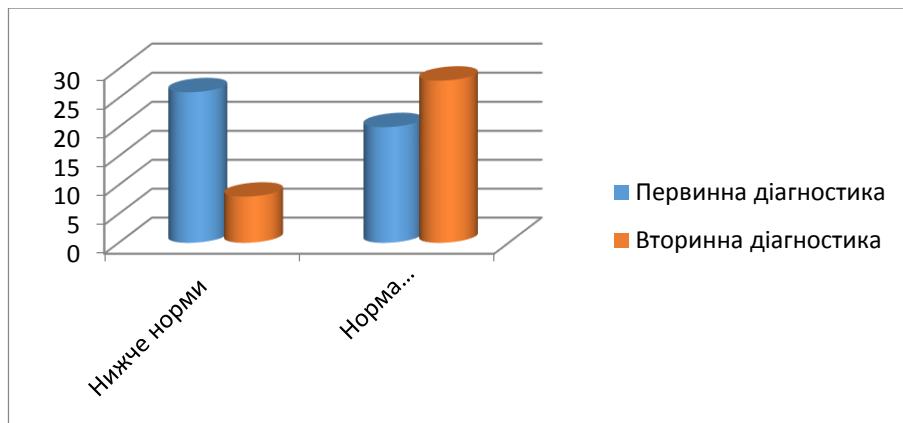


Третя методика «Що – чому – як» використана з метою виявлення ступеня готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про неї. При первинній діагностиці низьку готовність до розуміння емоційного стану іншої людини проявило 4 дітей з 36 обстежених. Проте у більшості виявлено середній ступінь розвитку емоційного інтелекту. При повторній діагностиці дещо зменшились показники низького та середнього ступеня, проте збільшились високого рівня. Порівняльні показники зображено у діаграмі.



Наступна методика – тест «Чарівна країна почуттів» (Т.Д. Зінкевич-Євстигнєєва), спрямована на виявлення ставлення дітей до близьких людей і до подій, що відбуваються в їх повсякденному житті. При первинній діагностиці частіше спостерігались низькі показники психоемоційного стану. Діти із труднощами добирали кольори до будиночків. Дуже часто розмальовували невідповідними кольорами, що свідчило про певну дисгармонію прояву емоційних станів. При повторному проведенні показники помітно покращились. Результати подано у порівняльній діаграмі нижче.





Для батьків та вихователів використана анкета, яка спрямована на оцінку емоційної чуттєвості дітей, їх здатності переживати значущі для них події та співпереживати оточуючим людям. Опитування проводилося окремо з вихователями та батьками. На першому етапі вивчення спостерігалась байдужість у виконанні завдання, батьки відповідали формально. Ймовірно, що результатам відповідей батьки не надавали важливого значення. Проте вже після реалізації зустрічей, консультацій, батьківських зборів, батьки відповідали більш щиро та відповідально. Нижче показано порівняльні дані обох опитувань. Результати представлені у кількісному показнику опитаних.

№	Запитання	Відповіді			
		Так		Ні	
		I	II	I	II
1.	Дитина ввічлива у спілкуванні з вами й іншими дорослими?	33	34	3	2
2.	Терпима до ваших зауважень і зауважень інших дорослих?	12	28	24	8
3.	Бере участь у домашніх справах (в справах дитячого садка)?	21	29	15	7
4.	Допомагає своїм друзям?	22	32	14	4
5.	Підтримує друзів, у яких трапляються неприємності?	28	33	8	3
6.	Визнає свою провину, якщо скоїла небажані вчинки?	24	30	12	6
7.	Звертає увагу на емоційний стан оточуючих?	20	28	16	8
8.	Виконує доручення дорослих?	29	32	7	4
9.	Точно передає інформацію, отриману від інших людей?	19	26	17	10
10.	Висловлює власну думку про вчинки оточуючих та їх взаємини?	17	25	19	11

З вихователями використана така ж анкета. Педагоги з легкістю давали відповіді та супроводжували кожен відповідь емоційними коментарями та поясненням своїх виборів. Це дає зрозуміти, що педагогічні працівники вмотивовані та зацікавлені позитивним результатом виховання дітей. Порівняльна таблиця також різниться своїми відповідями. Результати представлені у кількісному показнику.

№	Запитання	Відповіді			
		Так		Ні	
		I	II	I	II
1.	Дитина ввічлива у спілкуванні з вами й іншими дорослими?	24	31	12	5
2.	Терпима до ваших зауважень і зауважень інших дорослих?	28	28	8	8
3.	Бере участь у домашніх справах (в справах дитячого садка)?	24	28	12	8
4.	Допомагає своїм друзям?	30	32	6	4
5.	Підтримує друзів, у яких трапляються неприємності?	28	31	8	5
6.	Визнає свою провину, якщо скоїла небажані вчинки?	25	28	11	8
7.	Звертає увагу на емоційний стан оточуючих?	20	28	16	8
8.	Виконує доручення дорослих?	26	32	10	4
9.	Точно передає інформацію, отриману від інших людей?	18	29	18	7
10.	Висловлює власну думку про вчинки оточуючих та їх взаємини?	19	27	17	9

Ефективність проведених комплексних психологічних заходів підтверджено шляхом порівняння діагностичних зрізів. Отримані результати засвідчують, що у досліджуваних експериментальної групи із середнім рівнем емоційного інтелекту рівень суттєво підвищився. У дітей з низьким рівнем емоційного інтелекту також показники показали хорошу динаміку. Результати підтвердили, що розвиток емоційно-вольової сфери дитини в дошкільному віці краще здійснюється за допомогою спеціально організованих ігор та вправ. Вони дозволяють дитині в простій і невігадливій формі запам'ятати базові емоції людини, їх прояви та роль в житті кожного. У співпраці з дорослими – батьками та вихователями психологічний супровід має більшу ефективність та комплексність.

## **2.2. Здійснення просвітницько-профілактичної діяльності в рамках підтримки емоційної стабільності дошкільників**

Здійснюючи просвітницько-профілактичний напрям, практичний психолог закладу дошкільної освіти охоплює близьке оточення дошкільника, а саме педагогів та батьків.

Психологічна просвіта та профілактика емоційних порушень є значущим індикатором вирішення проблем психоемоційного стану дітей.

Особливої актуальності набуває створення сприятливого простору, коли дитині необхідна допомога, коли її емоційний досвід ще не дозволяє адекватно реагувати на різні життєві події. Такий простір останнім часом називають «простір, дружній до дитини» (ЮНІСЕФ). А якщо події самі несуть у собі руйнівний зміст, порушують звичний уклад життя навіть дорослих людей, то логічно зрозуміло, що особливої допомоги потребують діти дошкільного віку. Тож, комфортна, зручна, позитивна атмосфера психологічного благополуччя в закладі дошкільної освіти створюється завдяки зусиллям та взаємодії педагогічного колективу: вихователя-методиста, вихователів, практичного психолога закладу. Роль педагогів закладу дошкільної освіти в профілактиці емоційного напруження дітей дошкільного віку, як і в подоланні його наслідків, має вирішальне значення. З одного боку, педагог має виступати носієм важливої інформації для батьків про попередження емоційних порушень. З іншого боку, педагоги, зокрема вихователь, є однією із найвпливовіших на дитину особистостей у збереженні її здоров'я, професійні дії якої здатні попередити емоційні порушення, а в разі їх виникнення – не допустити розвитку захворювань.

Одним із чинників забезпечення емоційного благополуччя дітей в закладах дошкільної освіти є високий рівень психологічної компетентності педагогів, яка є складовою їх загальної професійної культури.

Професійна компетентність педагога є складним індивідуально-психологічним утворенням на основі інтеграції досвіду, теоретичних знань, практичних умінь і значимих особистісних властивостей, які обумовлюють готовність до актуального виконання педагогічної роботи з дітьми. Важливим фактором при формуванні знань педагогів про зміцнення здоров'я дітей є особистісні якості самих педагогів. Оскільки від них залежить здатність педагога забезпечити дитині необхідний рівень уваги, індивідуальний підхід, ситуацію успіху.

Тому головним у діяльності практичного психолога є підвищення професійної компетентності педагогічних працівників щодо створення психологічно безпечного освітнього середовища в закладі дошкільної освіти.

З метою формування знань у педагогічних працівників та батьків про емоційний розвиток та шляхів забезпечення емоційного благополуччя практичним психологом проводяться такі заходи:

- консультації для батьків: «Агресивна поведінка дитини – це крик по допомогу», «Створення емоційного комфорту для повноцінного розвитку дитини», «Дитяча самотність»;
- батьківський лекторій «Дефекти сімейного виховання та їх наслідки: ігроманія»;
- батьківська вітальня «Заохочення і покарання: доцільні методи і прийоми», «Агресивна чи пасивна дитина. Що робити?» (психологічний аспект)»;
- консультація для помічників вихователів «Вікові та індивідуальні особливості дітей. Кризові періоди»;
- тренінг «Психологічні чинники, які впливають на збереження і зміцнення психічного і фізичного здоров'я педагогів», «Гіперактивні діти, як з ними працювати?»;
- батьківські збори «Негативні прояви поведінки. Профілактика психоемоційного напруження у дітей 3-4 – х років»;
- виступ на педагогічній раді «Психічна складова здоров'я»;
- анкетування батьків та вихователів «Емоційне благополуччя дитини», «Чи все у вас гаразд із нервами?», «Як зміцнити психічне здоров'я дитини?»;
- круглий стіл «Роль вихователя у полегшенні адаптації дитини до умов ЗДО»;
- ділова гра «Комунікативна компетентність педагога»;
- семінар-практикум «Безпечне освітнє середовище як ресурс збереження психологічного здоров'я особистості»;
- психологічний практикум «Вплив емоцій педагога на його комунікативну компетентність»;
- тренінг для вихователів та їх помічників «Психологічний комфорт у колективі»;
- семінар-практикум для вихователів та їх помічників «Колесо життя»;
- семінар-практикум для батьків «Збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей дошкільного віку»;
- семінар з батьками та педагогами ЗДО «Мудрість батьківської любові»;
- виступ для педагогів «Вплив телебачення на емоції та поведінку дитини»;
- психологічна просвіта вихователів «Розвиваємо емоційний інтелект дітей»;
- психологічний всеобуч з педагогами «Пізнай себе».

На сучасному етапі роботи з вихователями, батьками та дітьми гостро постає питання психологічної підтримки під час роботи зі стресовими

ситуаціями та психічними травмами у дітей. Тому психологічна служба проводить такі заходи:

- рекомендації для батьків «Правила реагування батьків на ознаки стресу в дітей», «Як не допустити психологічних травм у дитини?», «Як подолати стресове напруження?», «Психологічна травма в дітей. Рекомендації психолога»;
- тренінг «Я навчаюся керувати собою», «Як зрозуміти дитину»;
- брошура «Способи боротьби зі стресом», «Емоційні розлади у дітей дошкільного віку»;
- практичні поради «Як зменшити вплив психологічної травми»;
- семінар-практикум «Техніки боротьби зі стресом»;
- консультація для батьків та вихователів «Профілактика психологічних травм дитини»;
- інформація в куточок психолога «Небезпека психологічної травми»;
- консультація для батьків «Як говорити з дитиною про травмуючі події сьогодення та пандемію».

Деякі методичні розробки для роботи з батьками та педагогічними працівниками подані в **Розділі III, 3.2., 3.3., 3.5.**

Важливо, також наголосити, що профілактичний напрям здійснюється тоді, коли ще немає особливих труднощів та ускладнень у психологічному розвитку дошкільників. Як правило, на основі моніторингу психологічних змін у розвитку дітей дошкільного віку, особливостей та умов індивідуального розвитку можна спрогнозувати ті чи інші ускладнення, тоді і проводиться попереджувальна робота. Перш за все, психопрофілактична діяльність практичного психолога спрямована не на розв'язання актуальних психологічних проблем, а на перспективу.

Отже, завдання кожного сучасного закладу дошкільної освіти – створити середовище, в якому дитяча особистість, за допомогою компетентного дорослого, могла знайти необхідні ресурси для зміцнення свого психічного здоров'я і подальшого гармонійного розвитку своєї особистості.

### 2.3. Надання психологічної допомоги при появі емоційного неблагополуччя у дітей дошкільного віку

Для психічного здоров'я дітей необхідна збалансованість позитивних і негативних емоцій, що забезпечує підтримку душевної рівноваги й життєствердної поведінки. Порушення емоційного балансу, яке розвивається в умовах соціально-психологічного напруження, сприяє виникненню емоційних розладів, що призводять до відхилення в розвитку особистості дитини, до порушення її соціальних контактів, адаптації та соціалізації.

Важливо пам'ятати, що особливістю емоційних станів як негативних, так і позитивних є те, що вони можуть поширюватися в колективі (як дорослому, так і дитячому) від особи до особи. Тому варто спостерігати та виявляти, які саме прояви в сукупності говорять про той чи інший емоційний стан дитини. Нижче наведені провідні сигнали, на які мають звернути увагу фахівці психологічної служби при спостереженнях за поведінкою дітей.

Сигнали поведінки дитини, яка має емоційне напруження:

- блідий, непритаманний дитині, зовнішній вигляд обличчя;
- м'язова напруженість;
- підвищена пітливість;
- часті надмірні емоційні сплески або навпаки занадто знижена емоційність;
- підвищене занепокоєння, хвилювання;
- наявність ізольованості від колективу однолітків;
- гризіння нігтів;
- емоційна залежність;
- часте коливання емоцій;
- наявність страхів;
- неадекватна ситуації сила емоційних проявів (злість, істерика, дратівливість);
- недостатня вага дитини;
- низька самооцінка;
- перевага погіршеного настрою;
- розгойдування та нав'язливі рухи;
- смоктання пальців;
- страх перед майбутнім;
- тік;
- часта захворюваність.

Іншими сигналами емоційного напруження в дітей різного віку є:

- для дітей у віці до 6 місяців – низька рухова активність, байдужість до оточуючого світу, відсутність реакції або слабка реакція на зовнішні стимули, відсутність посмішки (або посмішка з'являється дуже рідко);

- для дітей у віці від 6 місяців до півтора року – страх перед батьками, страх фізичного контакту з дорослою людиною (наприклад, коли хтось намагається взяти дитину на руки), постійна настороженість без причини, плаксивість, замкненість, постійний сум;
- для дітей 1,5-3 років – страхи, змішані почуття, порушення сну, утрата апетиту, агресія, боязнь чужих людей, дорослих, крайнощі в поведінці (від надмірної агресивності до пасивності);
- для дітей дошкільного віку (3-6 років) – пасивна реакція на біль, примирення з ситуацією; тривожність, боязливність, змішані почуття, відчуття провини, сорому, відрази, безпорадності, болісна реакція на критику; брехливість. Крім того, спостерігаються форми поведінки, притаманні молодшому віку (енурез, смоктання пальців, гризіння нігтів, утруднене мовлення тощо); негативізм, відчуження та агресія, поєднані з надмірною поступливістю та улесливістю.

Узагальнюючи вищезазначені сигнали, можна виділити низку наочних ознак, характерних для дитини, що має емоційні напруження або постраждала від психотравмуючих подій:

- замкненість;
- страх, або навпаки, демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;
- невірноважена поведінка;
- агресивність, напади люті, схильність до руйнації, нищення та насильства;
- уповільнене мовлення, нездатність до навчання, відсутність знань, відомих дітям відповідного віку (наприклад, невміння читати, писати та рахувати);
- уникання однолітків, бажання спілкуватися та гратися зі значно молодшими дітьми;
- занижена самооцінка;
- тривожність;
- швидка стомлюваність, знижена спроможність до концентрації уваги;
- наявність стресопохідних розладів психіки, психосоматичних хвороб.

Психологічна допомога при появі емоційного неблагополуччя передбачає оволодіння дітьми певних умінь та навичок:

1. Навчитись опановувати свої почуття у критичних ситуаціях, розуміти власний емоційний стан і спонукальні мотиви своєї поведінки та поведінки інших людей. Крім того, діти мають володіти вмінням звільнитись від негативних емоцій, не допускаючи необдуманих емоційних реакцій та дій;

2. Навчитись виробляти «психічний імунітет» до негативних подразників, тобто сприймати і оцінювати їх розумом, а не через емоції;

3. Набути досвіду самостійного додання труднощів, що дасть змогу розвивати здатність до адаптації, виробляти «імунітет» до стресових ситуацій, життєстійкість, а отже – використовувати стресові ситуації для особистісного зростання і розвитку особистості.

У практичній роботі психолога принципово важливим є вибір тих методик, які дозволяють досягти бажаної мети в процесі розвитку емоційної сфери та корекції психологічного стану дитини. Психолог постає перед вибором серед значної кількості теоретичних розробок, описів, пропозицій. Найбільшу довіру викликають методи, належно перевірені на практиці. Саме такими є наступні технології (деякі методичні комплекси подані в **Розділі III, 3.4.**):

1. Ігротерапія як розвиток емоційного інтелекту.

2. Арт-терапія гасить негативні емоції шляхом використання художніх засобів.

3. Тілесно-орієнтовна терапія знімає м'язове напруження, знижує психологічну скутість, розвиває довіру до оточуючих через дотики та тілесну взаємодію.

4. Казкотерапія дає можливість впоратися з різними психологічними проблемами (страхами, сором'язливістю і т.п.), учить спілкуватися з іншими дітьми, висловлювати свої емоції, думки, почуття.

5. Бесіди з дітьми, обговорення психологічних ситуацій, завдяки спілкуванню відбувається збагачення емоційного та соціального досвіду.

6. Саморегуляція та релаксація знімає м'язове напруження, знижує психологічну скутість, покращує психологічну рівновагу, сприйняття себе та свого тіла.

Будь-яка ігрова діяльність є природним середовищем спілкування для дитини. Гра має внутрішній сенс, призводить зовнішній світ у відповідність із наявними в дитини уявленнями. Це спосіб дослідження та орієнтації в реальному світі, просторі й часі, речах, тваринах, людях. Згідно Ж. Піаже, гра є містком між конкретним досвідом і абстрактним мисленням. Гра занурює дитину в самодослідження, учить розуміти себе, справлятися з труднощами. А отже, високу продуктивність та результативність заняття забезпечить використання дидактичних ігор та ігротренінгів. Тобто заняття мають складатися зі взаємопов'язаних ігрових ситуацій, завдань, вправ, ігор, підібраних таким чином, щоб сприяти вирішенню поставлених завдань (навчити..., розвивати..., формувати..., виховувати...).

Ефективність також залежить від кількості дітей у групі. Доцільною є організація занять колективно-індивідуальним способом (кількість учасників до 10 осіб, максимально 12). Група в кількості 6-8 осіб дозволяє зберегти індивідуальний підхід до кожної дитини й одночасно прищепити їй навички



соціалізації. Простежуються відносини між кожною конкретною дитиною й оточуючими її дітьми, при цьому використовуються наслідувальні реакції, сприятлива змагальність та підтримка один одного.

Формування будь-якого заняття повинно мати структуру:

I. Вступна частина:

- привітання;
- знайомство;
- розминка.

II. Основна частина (формується залежно від поставленої мети).

У цій частині можуть бути:

- вправи та ігри різної спрямованості (дидактичні, навчальні, рухливі, ігри-перевтілення);
- бесіди з обговоренням і аналізом ситуацій;
- етичні казки, пластичні етюди;
- ігри з елементами арт-терапії, музичної терапії.

III. Заключна частина:

- психогімнастика, релаксація;
- обговорення заняття з дітьми, рефлексія;
- прощання.

При підготовці розвиваючих програм необхідно дотримуватися деяких правил:

- перші заняття присвячені знайомству, адаптації дітей, освоєнню правил поведінки на заняттях;
- плавне збільшення та постійне розширення арсеналу ігор та вправ на виконання певних завдань, а правила можуть ускладнюватися;
- за рахунок природної для дітей діяльності (гри) тренувати довільну саморегуляцію рухової активності й поведінку дітей, а також стимулювати розвиток довільності в цілому;
- обов'язково дотримуватися структури заняття.

Корисним є проведення спільних заходів для батьків та дітей, наприклад, таких:

- створення та презентація фотоальбому «Щасливий день нашої родини»;
- засідання сімейного клубу «Сімейні традиції»;
- проведення спільних конкурсів малюнків батьків та дітей;
- організація та проведення групових занять або зустрічей батьків і дітей.

Дані заходи сприяють формуванню позитивної установки дитини та її батьків, зниженню емоційної напруги в дитини, активізації батьків на самостійну психологічну роботу з дитиною, установленню позитивної

атмосфери батьківсько-дитячих відносин.

Проведення групових занять сприяє встановленню емоційно-довірчого контакту психолога з учасниками, наданню необхідної допомоги в гармонізації сімейних відносин, оволодінню й закріпленню адекватних форм поведінки в різних життєвих ситуаціях, у тому числі стресових. При цьому важливим виступає завершальна зустріч психолога з батьками і дитиною (бажано індивідуально з кожною родиною), щоб обговорити досягнуті результати, успіхи і невдачі, позитивні і негативні аспекти взаємодії, що були наявні в процесі роботи.

### **Рекомендації для виконання розвивальних завдань**

1. Заохочувати творчу ініціативу дитини: не сварити за помилки і не насміхатися з безрезультатних спроб, оскільки достатньо один раз насварити дитину за неправильні дії і вона може більше не захотіти виконувати завдання. Особливо, якщо її дії невдалі, потрібно знайти щось таке, за що можна було б похвалити: сміливість, винахідливість, старанність, акуратність тощо.

2. Значну роль для дитини відіграє форма, за якої здійснюється оцінювання результатів її діяльності. В основі будь-якого оцінювання має бути позитивне ставлення до дитини, навіть якщо вона зробила помилку у завданні, бажаною формою оцінювання має бути така: «Ти діяв дуже добре, але поки що тобі не все вдалося зробити правильно. Однак наступного разу ти можеш виконати завдання краще, ніж зараз». Після цього важливо вказати дитині на її помилки та на способи виправлення недоліків.

3. Необхідно детально разом проаналізувати допущені нею помилки. Бажано, щоб правильну відповідь дитина знаходила за допомогою дорослого, але самостійно. Не потрібно поспішати підказувати: спочатку перевірити, чи зрозуміла дитина, що від неї вимагається та хід розв'язання завдання. І якщо, незважаючи на всі спроби, виконати не вдається, можна натякнути, в якому напрямку потрібно рухатись. Правильну відповідь необхідно говорити, коли можливості дитини вичерпано. Під час повідомлення готової правильної відповіді дитина повинна зрозуміти, чому ця, а не інша відповідь, є правильною.

4. Більшість дітей не завжди можуть пояснити знайдене ними рішення через невпевненість у собі або конформність. Тому потрібно спокійно запитати: «Чому ти так вважаєш?» замість «Неправильно, краще думай!»

5. Якщо дошкільник почав частіше відволікатись, більше помиляється – це означає, що він втомився. Тоді краще переконцентрувати увагу дитини на інший цікавий для нього вид діяльності.

6. Намагайтесь уникати примусу: «Сідай, будемо займатися, ледащо!» або «Але ж ти й не уважний!» тощо. Такі виховні впливи сприяють формуванню в дитини з раннього віку невпевненості. А це призводить до нових невдач.

Виникає замкнене коло, вийти з якого самостійно дитина не зможе. Не забувайте говорити дитині, що вона розумна та здібна!

### **III. Комплекс методичних розробок та інструментарію для практичних психологів закладів дошкільної освіти щодо забезпечення емоційного благополуччя дошкільників**

#### **3.1. Кейс діагностичних методик вивчення особливостей прояву емоцій здобувачів дошкільної освіти**

##### **Вивчення емоційного стану (за Оленою Кучеровою)**

**Мета:** визначити ступінь розуміння емоційного стану свого й інших людей; з'ясувати способи вираження емоцій.

**Обладнання:**

- малюнки або фотографії, на яких зображено дітей і дорослих, що переживають різні яскраво виражені емоції;
- схематичні зображення емоцій.

*Примітка.* Стимульний матеріал має містити зображення основних емоцій людини: радість, страх, смуток, гнів, подив.

Методику проводять у два етапи.

##### *Перший етап*

**Вік дітей:** 5-7 років.

**ХІД:**

Практичний психолог пропонує дитині роздивитися малюнки або фотографії із зображеннями дітей і дорослих. Відтак вибирає з них одну і ставить дитині запитання:

- Кого зображено на малюнку (фотографії)?
- Що він(вона) робить?
- Як він(вона) відчувається?
- Як ти здогадався(-лася) про це?

Окрім запитань, які безпосередньо стосуються зображення, слід поставити дитині додаткові, як-от:

- Що ти відчуваєш, коли їси улюблену цукерку?
- Що відчуватиме хлопчик, коли йому подарують гарну машинку?
- Що відчуватиме дитина, якщо загубить улюблену іграшку?
- Що буде з людиною, якщо вона побачить яблука на березі?
- Як ти гадаєш, чому дітям більше подобаються книжки з картинками, ніж без них?
- Як ти гадаєш, чому почервоніла дитина, коли їй зробили зауваження?

**Обробка результатів:**

Підраховують кількість правильних відповідей. Їх аналізують, зауваживши, чи адекватно дитина розуміє емоційний стан інших, на які ознаки орієнтується, чиї емоції ліпше розуміє — дорослих чи однолітків.

*Другий етап*

**Вік дітей: 5-7 років.**

**ХІД:**

Практичний психолог пропонує дитині роздивитися картки зі схематичним зображенням основних емоцій людини та назвати їх. Відповіді фіксує в *Таблиці 1:*

*Таблиця 1*

Прізвище, ім'я дитини	Емоції				
	радість	смуток	страх	гнів	подив

Відтак, аби з'ясувати, як дитина усвідомлює свої емоції, практичний психолог проводить із нею бесіду за такими запитаннями:

- Що тобі подобається? А що не подобається?
- Коли тобі стає весело? Що ти робиш, коли тобі весело?
- Коли тобі стає сумно? Що ти робиш, коли тобі сумно?
- Коли тобі стає страшно? Що ти робиш, коли тобі страшно?
- Коли ти гніваєшся? Що ти робиш, коли гніваєшся?
- Що тебе дивує? Що тебе здивувало востаннє?

Під час бесіди фахівець має спонукати дитину відповідати детально.

**Обробка результатів:**

Попрацювавши зі схематичними зображеннями, визначають, яку емоцію дитині найскладніше ідентифікувати.

Відповіді дітей на запитання аналізують за такими критеріями:

- розуміння дитиною своїх переживань;
- адекватність цього розуміння;
- ступінь усвідомленості.

Показники для аналізу наведено в *Таблиці 2:*

Критерії	Показники	Рівні
Розуміння дитиною своїх переживань (ситуації, об'єкти і дії, які їх спричиняють)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• явища: «Люблю, коли тепло на вулиці, світить сонечко», «Люблю, коли настає літо» тощо</li> <li>• предмети, що задовольняють побутові потреби: «Люблю смачні цукерки», «Люблю тістечка», «Не люблю геркулесову кашу», «Не люблю приймати ліки», «Люблю, коли багато іграшок», «Люблю красиві сукні» тощо</li> <li>• взаємини з дорослими й однолітками: «Люблю, коли поруч мама», «Люблю грати з хлопчиками, мені з ними весело» тощо</li> <li>• порушення або дотримання правил поведінки і моральних норм: «Не люблю, коли обзивають інших, дражняться», «Не люблю, коли б'ються» тощо</li> <li>• ситуації з літератури, кінофільмів, книжок: «Боюся залишатися вдома наодинці», «Боюся привидів», «Люблю фільми жахів» тощо</li> </ul>	достатній
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• діяльність або дії, які здійснює сама дитина: «Люблю грати», «Люблю малювати» тощо</li> </ul>	середній
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• недиференційовані уявлення про емоції: «Я люблю, коли люблю», «Я веселий, коли веселий» тощо</li> </ul>	низький

Адекватність розуміння	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дій переживання: «Коли мені сумно, я плачу», «Коли мені весело, я співаю пісні або сміюся» тощо</li> <li>• невідповідність зазначених дій емоціям, називання тих самих</li> </ul>	достатній
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• емоцій, які відповідають різним переживанням, під час опису різних дій: «Коли мені весело, я граю. Коли мені сумно, я граю» тощо</li> </ul>	середній
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• невміння встановити взаємозв'язок між дією та емоцією</li> </ul>	низький
Ступінь усвідомленості переживання	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відповідь розгорнута і детальна</li> </ul>	достатній
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відповідь коротка, але дитина доповнює її, якщо практичний психолог ставить додаткові запитання</li> </ul>	середній
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• відповідь коротка: «Я люблю грати» тощо</li> </ul>	низький

### Сім'я в образах тварин (за Олександром Венгером)

**Мета:** установити ступінь гармонійності, інтегрованості сімейних відносин, характер сімейних конфліктів; визначити джерело або головного носія конфлікту.

Малюнок сім'ї в образах тварин — це так званий психологічний портрет сім'ї, її символічне зображення на основі уявлень дитини. Методика ефективна навіть під час роботи із замкнутими дітьми, які не йдуть на контакт із фахівцем. Малюнок є достовірним матеріалом про взаємини між членами сім'ї дитини, індивідуальні характеристики кожного з них. Додатковою інформацією, яку можна отримати в такий спосіб, є особливості сім'ї, як-от:

- домінування, агресивність, пунітивність, егоцентризм, емоційна привабливість тощо когось із членів сім'ї;
- усталена в сім'ї система підпорядкування;
- сприймання дитиною рис характеру окремих членів сім'ї.

ХІД:

Практичний психолог пропонує дитині намалювати сім'ю тварин: усі її члени — різні тварини.

**Інструкція:** «Намалюй сім'ю тварин, де всі члени сім'ї — різні тварини, не сім'ю зайців або сім'ю ведмедів, а сім'ю, де мама — хто? ... А дитина — хто-небудь зовсім інший».

Далі фахівець проводить із дитиною бесіду за її малюнком, ставлячи запитання про всіх зображених персонажів:

— Хто тут намальований? Де вони перебувають? Що вони зараз роблять? (Це запитання можна ставити навіть у випадку, якщо малюнок статичний.)

— Хто найсильніший у цій сім'ї (слабкий, красивий, улюблений, щасливий, боягузливий тощо)? Кожну з характеристик слід обговорити. Фахівець має звертати увагу на те, за якими ознаками дитина наділяє того чи того члена сім'ї певною характеристикою, наприклад: «Чим він ліпший за інших? Хто помічає це? Що ти про це думаєш?» тощо.

- Чим зазвичай зайняті члени цієї сім'ї?
- Чим вони цікавляться? Куди люблять ходити?
- Хто з членів сім'ї може щось заборонити іншим? Що саме заборонити? Що буде, якщо його не послухати?

Під час бесіди слід також поговорити про кожного намальованого персонажа. В образах тварин важливо зауважити, якими характеристиками наділяє дитина кожну з них (кішка – гуляє сама по собі чи м'яка, ніжна, ласкава). Можна запитати про те, чому для цього малюнка дитина вибрала саме цих тварин.

### **Обробка результатів:**

Інтерпретацію здійснюють за традиційною схемою аналізу проєктивних малюнків на тему «Сім'я», а саме:

- структура малюнка;
- найпривабливіший персонаж;
- найменш привабливий персонаж;
- відносини між персонажами;
- ідентифікація;
- наявність або відсутність того чи того члена сім'ї.

### **Лінеограма (за Оленою Соколовою)**

**Вік дітей:** 4-7 років.

**Мета:** дослідити рівень розрізнення емоцій; виявити наявність емоційного дискомфорту, його особистісні прояви.

**Обладнання та матеріали:** альбомний аркуш; набір кольорових олівців або фломастерів (обов'язково має бути простий або чорний олівець).

**ХІД:**

Практичний психолог пропонує дитині послухати казку та намалювати її, зобразивши відповідні лінії — «сумну», «веселу» тощо. Кожну лінію фахівець позначає певним значком (☹ ☺). Олівці можна постійно змінювати на власний розсуд, під час малювання варто нагадувати дітям про це.

*Текст казки:*

«Жила-була крапка. Одного разу вона побігла по аркушу й залишила за собою слід — лінію. Ця крапка була сумною, тому і лінія, яку вона залишила, була теж сумною. Другою побігла весела крапка — вона залишила після себе веселу лінію. Третя крапка була дуже тихою — і лінію залишила таку саму. Четверта крапка була дуже гучною — її лінія теж. П'ята крапка була дуже-дуже легкою — залишила легку лінію. Шостою побігла аркушем важка крапка, яка залишила важкий слід. Сьома крапка була доброю, і лінія її була доброю. Остання, восьма, крапка, на жаль, була злою — залишився після неї злий слід».

**Примітка.** Під час роботи з молодшими дошкільниками можна виключити одну-дві пари крапок і ліній, щоб пришвидшити роботу. Пари можна замінити на інші.

### **Обробка результатів:**

Лінії можуть відрізнятися одна від одної за кольором, формою, оригінальними елементами. Відповідно до особливостей малюнка оцінюють емоційний розвиток дитини. Його співвідносять з одним із чотирьох типів малюнків:

— I тип — на малюнку є оригінальні елементи, які виражають суть відмінностей, лінії різні за кольором; дитина змогла коротко пояснити зображені елементи (необов'язково);

— II тип — лінії різні за кольором і товщиною;

— III тип — лінії різні за кольором або за характером;

— IV тип — лінії однакові; дитина або не розрізняє емоцій, або переживає стан глибокого дискомфорту.

Практичного психолога мають насторожити малюнки III і IV типів. Слід звернути особливу увагу на хаотичність, неорганізованість, експансію ліній, вихід за межі аркуша, химерність. Або ж навпаки, дитина може зобразити «невпевнені», слабкі лінії, «затиснути» малюнок в одному кутку, ніби боячись використати весь простір аркуша. Важливо й те, які кольори використовує дитина для вираження тих чи тих емоцій.

### Сюжетні картинки

**Мета:** виявити ставлення дитини до моральних норм.

**Вік дітей:** 5-7 років.

ХІД:

Практичний психолог пропонує дитині скласти картинки, на яких зображено різні вчинки людей, у два стоси: в одному — хороші вчинки, а в другому — погані. Дитина має дати моральну оцінку кожному з них.

Фахівець оцінює адекватність емоційних реакцій дитини на моральні норми: позитивна емоційна реакція (усмішка, схвалення) на моральний вчинок і негативна (осуд, обурення) — на аморальний.

**Обробка результатів:**

Розкладені картинки та пояснення дитини аналізують за такими характеристиками:

— *0 балів* — дитина неправильно розкладає картинки: в одному стосі трапляються зображення і позитивних, і негативних вчинків; емоційні реакції неадекватні або відсутні. Таке виконання засвідчує низький рівень емоційного та морального розвитку дитини;

— *1 бал* — дитина правильно розкладає картинки, але не може пояснити свої дії; емоційні реакції неадекватні — середній рівень;

— *2 бали* — дитина правильно розкладає картинки, пояснює свої дії; емоційні реакції адекватні, але слабовиражені — достатній рівень;



— *3 бали* — дитина пояснює вибір (іноді — називає моральну норму); емоційні реакції адекватні, яскраві, проявляються в міміці, активній жестикуляції — високий рівень.

**Примітка.** *Для дітей дошкільного віку характерна велика розбіжність між моральними нормами, які дитина знає і яких насправді дотримується. Тобто когнітивний компонент емоційно-вольового розвитку значно випереджає поведінковий. Отже, отримані дані практичний психолог має співвідносити з результатами спостереження.*

### Незакінчені речення

**Мета:** виявити приховані переживання дитини.

**Вік дітей:** 5-7 років.

**ХІД:**

Дитині пропонують послухати речення і одразу, не замислюючись, продовжити його першим, що спало на думку. Роботу проводять у швидкому темпі. Аби дитина зрозуміла правила, їй спершу пропонують продовжити так звані вхідні речення. Вхідних речень може бути два чи три. За необхідності практичний психолог допомагає їх продовжити, а також підтримує та схвалює роботу дитини. Вхідні речення мають стосуватися мети дослідження, однак їх не аналізують під час оброблення результатів.

**Інструкція:** «Ми з тобою пограємо. Я буду говорити речення, а ти якомога швидше закінчи їх. Говори перше, що спаде на думку».

Речення, які слід продовжити:

1. Мій дитячий садок...
2. Мій друг...
3. Якщо мене називають, то...
4. Я граю найчастіше...
5. Мої сни...
6. Я боюся...
7. Моя мрія...
8. Моя мама і я...
9. Зробив (-ла) би все, щоб забути...
10. Не люблю, коли мене сварять...
11. Плачу, коли...
12. Коли мене запитують...
13. Мій тато і я...
14. Коли дивлюся страшний мультик...
15. Коли я сам(-а) удома...
16. Моя вихователька...
17. Коли мама свариться на мене...
18. Найбільше люблю...

19. Коли приходжу в дитячий садок...
20. Коли темно...
21. Коли мій тато...
22. Діти в дитячому садку...
23. Коли мене запитують на занятті...
24. Коли моя мама...
25. Коли всі сваряться...
26. Коли я виходжу грати у двір...
27. Я завжди хотів (-ла)...
28. Мене турбує...
29. Приховую...
30. Старші діти...

### **Обробка результатів:**

Відповіді дитини відображають її ставлення до таких об'єктів:

- батька — 13, 21;
- матері — 8, 24;
- себе — 3, 4, 7, 10, 12, 18, 27, 29;
- однолітків — 2, 22, 26, 30;
- дитячого садка — 1, 16, 19, 23;
- страхів — 5, 6, 9, 11, 14, 15, 17, 20, 25, 28.

Відповіді можуть відображати позитивне, негативне або байдуже ставлення дитини до виділених об'єктів, їх вплив – сприятливий чи несприятливий – на емоційний стан дитини та її поведінку.

### **Вивчення емоційно обумовленої поведінки дошкільників**

**Мета:** з'ясувати особливості розуміння та рівень усвідомленості переживань інших.

ХІД:

Дослідження складається з двох серій, які проводять окремо.

#### *Перша серія*

Практичний психолог пропонує дитині відповісти на такі запитання:

- Чи можна сміятися, якщо твій товариш упав? Чому?
- Чи можна ображати тварин? Чому?
- Чи потрібно ділитися іграшками з іншими дітьми? Чому?
- Чи можна шуміти, коли інші відпочивають? Чому?
- Чи можна битися, якщо інша дитина відібрала в тебе іграшку? Чому?

#### *Друга серія*

Практичний психолог пропонує дитині висловити свою думку щодо поведінки дітей у таких ситуаціях:

— Даринка і Світлана прибирали іграшки. Даринка швидко склала кубики в коробку. Вихователь сказала їй: «Даринко, ти зробила свою частину роботи. Якщо хочеш, іди грай, або допоможи Світланці зібрати решту іграшок».

Що відповіла Даринка?

— Петрик приніс у дитячий садок нову іграшку – самоскид, усі хотіли пограти нею. Раптом до Петрика підійшов Сергійко, вихопив машину і став з нею гратися.

Що зробив Петрик?

— Катя і Віра грали у квача. Катя втікала, а Віра її наздоганяла. Раптом Катя впала.

Що зробила Віра?

— Наталка і Марина грали в «дочки-матері». До них підійшов маленький хлопчик і попросив: «Я теж хочу грати». «Ми тебе не візьмемо, ти ще маленький», — відповіла Наталка.

Що сказала Марина?

— Миколка грав у конячки. Він бігав і кричав: «Уперед, вперед, швидше, мій конику! Но!». В іншій кімнаті мама вклала спати маленьку сестричку Миколки Світлану. Дівчинка не могла заснути і плакала. Мама сказала Миколці: «Не галасуй, будь ласка».

Що відповів хлопчик мамі?

— Іринка малювала. До неї підійшла вихователь і сказала: «Молодець, Іринко. Твій малюнок дуже хороший». Відтак на малюнок подивився Мишко.

Що сказав хлопчик?

— Сашко гуляв біля будинку. Раптом він побачив маленьке кошеня, яке тремтіло від холоду і жалібно нявкало.

Що зробив Сашко?

### **Обробка результатів:**

Результати аналізують за такою схемою:

— Як дитина ставиться до однолітків (байдуже, нарівні, негативно]? Чи є до когось прихильнішою? Чому?

— Чи допомагає іншим? Із якої причини (за бажанням, на прохання, за пропозицією дорослого)? Як вона це робить (охоче, неохоче, формально, з ентузіазмом тощо)?

— Чи помічає емоційний стан інших людей? Як на нього реагує?

— Чи виявляє турботу про однолітків? Як проявляє цю турботу?

— Як реагує на успіх і невдачі інших дітей (байдуже, реагує адекватно, неадекватно, заздрить успіху, радіє невдачі)?

Під час оброблення результатів особливу увагу звертають не лише на адекватність відповідей дитини, а й на її мотивацію. Відтак роблять висновок щодо сформованості соціальних емоцій і їх впливу на поведінку дитини.

**Анкета для вихователів для визначення емоційного благополуччя дитини в групі дитячого садка (за Г. Любиною та Л. Мікулік)**

Шановний колего, дайте відповіді на запитання. Позначте відповіді знаком «+» в одному зі стовпців.

№ з/п	Запитання	Відповіді	
		Так	Ні
1	Чи впевнена дитина, що її щоранку чекають в групі, їй раді?		
2	Чи має вона можливість самостійно вибирати матеріали, посібники, іграшки?		
3	Чи може вона вибирати діяльність?		
4	Чи може відмовитися від колективної (спільної) діяльності?		
5	Чи може вибрати власний спосіб дій з матеріалами, посібниками, іграшками?		
6	Чи має дитина право на свій індивідуальний темп роботи?		
7	Чи має дитина можливість проявляти активність, зокрема рухову?		
8	Чи відчувається вона членом групи і чи може запропонувати щось змінити в інтер'єрі, переставити або переобладнати?		
9	Чи відчуває дитина свою значимість для вас та інших дорослих, які працюють у дитячому садку?		
10	Чи відчуває себе гідною людиною?		
11	Чи відчуває себе винуватою, якщо щось не вийшло?		
12	Чи відчуває залежність від настрою дорослих?		
13	Чи впевнена в тому, що слухняність — її головна чеснота в дитячому садку?		
14	Чи розуміє дитина, що в присутності «перевірятьників» слід поводитися зразково, «пристойно», не так, як завжди?		
15	Чи розуміє, що не можна ставити вихователю непристойних запитань?		

**Обробка результатів:**

Перебування в групі впливає на дитину:

- *сприятливо*, якщо педагог відповів —
- «так» на більшість запитань із 1 по 10;
- «ні» на запитання з 11 по 15;
- *травмує*, якщо педагог відповів —
- «ні» на більшість запитань із 1 по 10;
- «так» на запитання з 11 по 15.

**Джерело:** Практичний психолог: дитячий садок. – 2017. - №4. – ст.37-42.

**Методика «Годинник»**

Дана методика представлена в двох варіантах: для дітей з 2,5-4,5 років – варіант А, для старших – варіант Б. Методика спрямована на виявлення психічного стану дітей дошкільного віку.

*Матеріал:* підготувати поле, використовуючи такі кольори: червоний, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, сірий, коричневий, чорний.

Для варіанту А – підготувати дві піктограми із зображенням сумного і веселого обличчя.

Для варіанту Б – 12 піктограм: страх, увагу, мрійливість, здивування, спокій, злість, смуток, агресія / агресивність, радість, образа, стрес, сміх.

**Інструкція:** «Обери колір, який тобі в даний момент подобається. А тепер з'єднай його з обличчям, яке у тебе зараз».

*Фіксуються:* колір, піктограма, обрана дитиною, її висловлювання.

За допомогою даної методики можна відзначати психічний стан дітей протягом дня, наприклад, до і після заняття, до і після прогулянки і т. д.

Можна запропонувати і батькам використовувати вдома такий «Годинник», це навчить дитину визначати свій стан, стан оточуючих.

Отримані результати заносяться в таблицю.

Прізвище, ім'я дитини \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Колір	Номер піктограми	Висловлювання дитини	Висновки

### Методика «Кінотеатр»

**Мета:** вивчення ступеня позитивного або негативного психічного стану дітей з 4 років.

Методика представлена в двох варіантах: для хлопчиків і для дівчаток, а також використовується в скороченому варіанті для дітей молодшого дошкільного віку.

Підготовка. Виготовити міні-кінотеатр. На білому тлі, в «кріслах», позначені піктограми, що зображують вираз облич певного емоційного стану, всього 12: 1 – страх, 2 – здивування, 3 – спокій, 4 – злість, 5 – печаль, 6 – агресивність, 7 – розчулення, 8 – мрійливість, 9 – хитрість / лукавство, 10 – образа, 11 – стрес, 12 – недовіра.

Підготувати по 18 картинок із зображенням ситуацій:

1. Спілкування з батьками (мамою, татом, бабусею, дідусем), однолітками, вихователями.

2. Діяльність: музична діяльність, продуктивні види (малювання, ліплення), гра (на самоті, з однолітками), читання, ставлення до школи, праця (годування тварин, допомога батькам), заняття спортом (на самоті, з однолітком, в колективі).

**Інструкція:** «Уяви, що ти – хлопчик (дівчинка), зображений на малюнку, яке в тебе буде обличчя в даній ситуації?»

Фіксується зміст картинки і обрана піктограма. Дані заносяться в таблицю:

Зміст картинок	Номер піктограми	Висловлювання дитини	Бал	Сума	Результат

Карток може бути менше: з урахуванням вікових особливостей, кількості членів сім'ї, занять дитини; «Музична діяльність», наприклад, може не увійти в набір стимульного матеріалу.

Кількісний аналіз. За піктограми № 1, 4, 5, 6, 10, 12 нараховують по (-1) балу; за № 2, 7, 8, 9 – по +1 балу; за № 3 – 0 балів.

Після закінчення підраховується сума негативних виборів, яка ділиться на кількість карток і множиться на 100%.

Ключ:

- менше 10% - ППС (позитивний психічний стан);
- 10-30% - НПС низького ступеня (негативний психічний стан);
- 31-51% - НПС середнього ступеня;
- більше 52% - НПС високого ступеня.

Також можна визначити і ступінь вираженості певного негативного стану:

Психічний стан	Кількість вибору однією дитиною певного психічного стану		
	незначна	середня	висока
Страх	До 3	4-8	більше 9
Злість	до 4	5-8	більше 9
Агресивність	До 3	4-8	більше 9
Стрес	До 3	4-9	більше 10
Недовіра	до 5	6-11	більше 12

Важливий також і якісний аналіз: ставлення дитини, її мотиваційний аспект до себе, оточення, природи, діяльності; моральний аспект – виявлення власне проблеми дитини.

**Джерело:** Практикум по психології состояний: Учебное пособие / Под ред. Проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004.- ст.312.

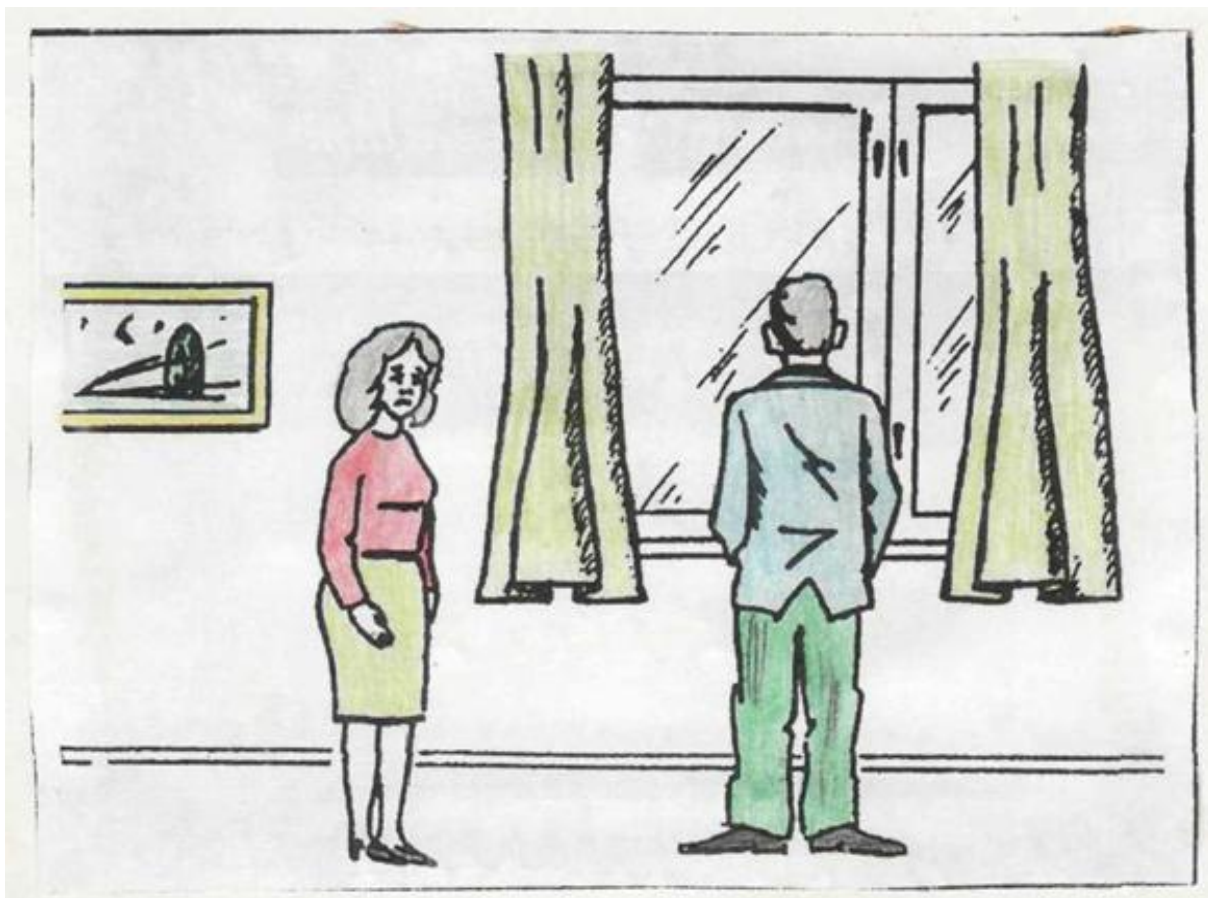
### **Інтерпретаційний тест «Сумна мама» (Модифікація методики Г. Т. Хоментаскас)**

Методика проводиться з дітьми старшого дошкільного віку.

Дитині пропонується подивитися на малюнок. Дається **інструкція:** «Художник намалював маму і тата в кімнаті. Тато дивиться у вікно, а мама дуже сумна і чимось засмучена. Як ти думаєш, чому у неї поганий настрій?»

Дошкільник намагається пояснити батьківські розбіжності в зрозумілих ситуаціях, але суть їх залишається для дитини прихованою. Разом з тим, діти

добре вловлюють типові зовнішні обставини, з якими може бути пов'язана наявність емоційної дистанції між дорослими.



### **Обробка та аналіз даних.**

Отримані відповіді дітей можна розділити на 3 групи:

1. Емоційна дистанція між батьками пояснюється «важкістю» самої дитини: «Через дитину посварилися», «Їх син втік і не приходять», «Дитина їх не слухається», «Настрій зіпсувала дитина», і т.п.

2. Емоційна дистанція пояснюється сваркою між батьками: «Посварилися один з одним», «Посварилися». При цьому дитина може конкретизувати причину сварки: «Він не хоче йти в магазин», «Вона не пускає його на риболовлю», «Він не допомагає їй», «Він її розлюбив» і т.п.

3. Емоційна дистанція між батьками пояснюється причинами, не пов'язаними з міжособистісними відносинами: «Лампочка перегоріла», «Молоко втікло», «Телевізор зламався», «На вулиці погана погода» і т.п.

При виявленні особливості емоційної дистанції між батьками можна до певної міри зробити припущення про ступінь зосередженості переживань дитини на батьківських взаєминах в сім'ї. Третя група відповідей показує, що батьківські взаємини не впливають на емоційне самопочуття дитини. Проте в кожному конкретному випадку доцільно робити припущення з урахуванням зіставлення даних, отриманих в результаті використання інших діагностичних методик, а також беручи до уваги індивідуальні властивості психіки дитини, особливості її настрою і емоційного самопочуття в момент тестування.

Для того, щоб з'ясувати емоційний стан дитини в сім'ї і в дитячому садку, можна провести з нею бесіду.

**Джерело:** В мире детских эмоций. Т.А.Данилина, В.А.Зедгенидзе, Н.М.Степина. Пособие для практических работников ДОУ.- М.: АЙРИС ПРЕСС, 2007.- 47м..47-48.

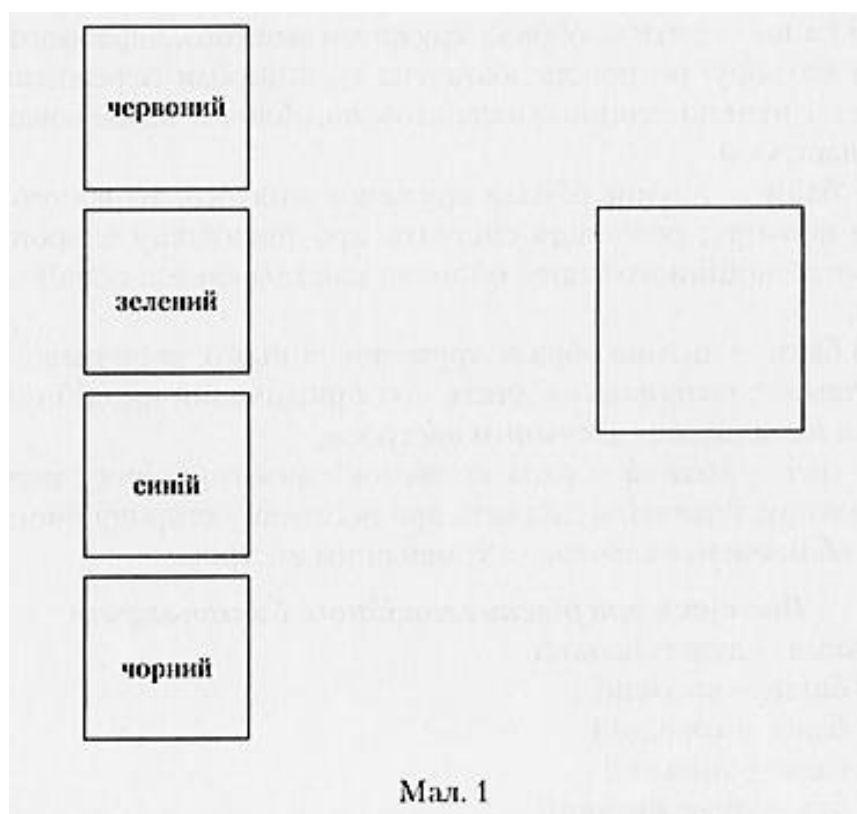
### Методика «Мій настрій у кольорі»

**Мета:** виявлення емоційного стану.

Дитині дається аркуш паперу з квадратиками, чотири з яких замальовані у різні кольори (червоний, зелений, синій, чорний), п'ятий — не замальований (мал.1).

**Інструкція** дитині: «Уяви собі, що замальовані квадратики означають настрій: червоний — радісний настрій; зелений — спокійний, упевнений настрій; синій — сумний настрій; чорний — тривожний настрій. Тобі потрібно замалювати чистий квадратик відповідно до свого настрою».

Враховується старанність дитини при замальовуванні квадратака.



Мал. 1

#### **Оцінювання результатів**

10 балів — дитина замалювала квадратик червоним кольором, проявила старанність.

8-9 балів — дитина замалювала квадратик червоним кольором, не проявила старанність.

4-7 балів — дитина замалювала квадратик зеленим кольором. 2-3 бали — дитина замалювала квадратик синім кольором.

3-5 бал — дитина замалювала квадратик чорним кольором.



### ***Висновки про рівень емоційного стану***

10 балів — дуже високий

8-9 балів — високий

4-7 балів — середній

2-3 бали — низький

3-5 бал — дуже низький

### **Методика «Знайди собі друга»**

**Мета:** визначення емоційного благополуччя.

Підготовлені кружечки різного кольору (жовтий, червоний, оранжевий, синій, коричневий, чорний), фломастери.

**Інструкція дитині:** «У тебе на столі лежать кружечки різного кольору. А для того, щоб кружечок був тобі добрим другом, він має добре себе почувати. Тому ти зараз вибереш той, який тобі найбільше подобається, сядеш на стілець і розповісти йому про себе, про свій настрій, бажання, страхи, невдоволення, тривоги. Після цього фломастером намалюєш йому обличчя з відповідним настроєм».

#### ***Оцінювання результатів***

10 балів — дитина обрала кружечок жовтого, червоного, оранжевого кольору; розповідь емоційно насичена, дитина весела, оптимістично налаштована; обличчя намальоване з радісним настроєм.

8-9 балів — дитина обрала кружечок жовтого, червоного, оранжевого кольору; розповідь збагачена емоційними переживаннями, дитина позитивно емоційно налаштована; обличчя намальоване з веселим настроєм.

4-7 балів — дитина обрала кружечок жовтого, червоного, оранжевого кольору; розповідь свідчить про позитивну сторону внутрішнього емоційного стану; обличчя намальоване зі спокійним настроєм.

2-3 бали — дитина обрала кружечок синього, коричневого, чорного кольору; розповідь свідчить про пригнічений емоційний стан; обличчя намальоване зі сумним настроєм.

0-1бал — дитина обрала кружечок синього, коричневого, чорного кольору; розповідь свідчить про негативну сторону емоційного життя; обличчя намальоване з тривожним настроєм.

### ***Висновки про рівень емоційного благополуччя***

10 балів — дуже високий

8-9 балів — високий

4-7 балів — середній

2-3 бали — низький

0-1 бал — дуже низький

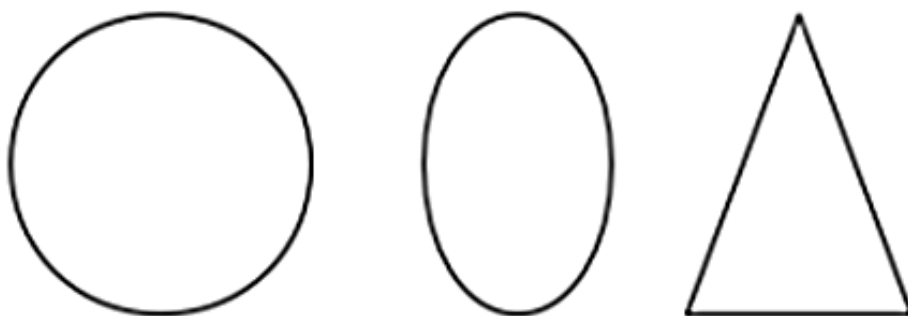
Джерело: Павелків Р.В. Психодіагностичний інструментарій в умовах дошкільного закладу: навч. Посіб./ Р.В. Павелків, О.П. Цигипало. – К.: «Центр учбової літератури», 2013. – с.162-164.

### **Проективна методика «Домальовування: світ речей – світ людей – світ емоцій»**

**Вікова категорія:** старший дошкільний вік.

**Мета:** визначення емоційну спрямованості дитини, а саме: на що або на кого вона найбільше орієнтується – на предмети навколишньої дійсності, на людей загалом чи на їхні емоційні переживання зокрема

**Інструкція.** Психолог пропонує дітям за 15 хвилин додати (домалювати) до трьох геометричних фігур (коло, овал, трикутник), зображених на аркуші паперу, будь-які деталі так, щоб вийшли малюнки зі змістовим наповненням і логічним завершенням.



### **Обробка результатів.**

За кожен малюнок

- 0 балів – домальовування відсутнє; зображений предмет або тварина;
- 1 бал – зображено людське обличчя;
- 2 бали – зображена людина (виражено її емоційний стан або поданий в русі).

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

- Низький: 0 балів;
- Середній: 1 – 2 бали;
- Високий: 3 – 6 балів

### **Проективна методика «Три бажання»**

**Вікова категорія:** старший дошкільний вік.

**Мета:** виявити емоційну орієнтацію дитини на себе або на інших людей.

**Інструкція.** Психолог каже дітям: «Уявіть, що золота рибка може виконати три бажання. Що б ви побажали? Намалюйте!»

**Обробка результатів.**

За кожен малюнок

- 0 балів – малюнок відсутній;
- 1 бал – малюнок пов'язаний з бажанням «для себе»;
- 2 бали – малюнок пов'язаний з бажанням «для інших людей».

Рівень розвитку емоційного інтелекту:

- Низький: 0 – 3 бали
- Середній: 4 бали
- Високий: 5 – 6 балів

### **Методика «Що – чому – як»**

**Вікова категорія:** старший дошкільний вік.

**Мета:** виявити ступінь готовності дитини враховувати емоційний стан іншої людини, співпереживати, піклуватися про неї.

**Інструкція.** Дорослий каже дітям: «Зараз я прочитаю вам розповідь. Ваше завдання: слухати уважно, а потім відповісти на мої запитання».

*Текст для дівчаток:*

«Мене звати Аня. Я вчуся в першому класі. У мене є старша сестра Таня. Одного разу ми їхали на машині і потрапили в аварію. Ми були легко поранені. У Тані була зламана права рука, але вона скоро загоїлась. А у мене на обличчі була глибока подряпина, і через місяць залишився шрам. Шрам невеликий, але все хлопці в школі його помічають, особливо хлопчик на ім'я Вова. Вова – головний серед хлопців. І ви знаєте, він і його друзі стали наді мною сміятися. Мені було дуже прикро. Я навіть не хотіла більше ходити в школу. Таня дізналася про це.

Днями я все-таки як завжди пішла в школу з Танею. Біля входу стояв Вова з друзями. Побачивши мене, вони почали про щось шепотітися і сміятися. Моя сестра відразу підійшла до них і щось сказала Вові. Я стояла далеко від них, тому нічого не чула. Я тільки знаю, що саме після розмови з Танею Вова і його друзі перестали наді мною сміятися.

Я пишаюся тим, що я – молодша сестра Тані і тим, що у мене є старша сестра, яка завжди мені допоможе. Але я досі не знаю, що ж Таня сказала Вові і хлопцям. Як ви думаєте, що вона їм сказала?»

*Текст для хлопчиків:*

«Моє ім'я Антон. У мене є старший брат Юра. Нещодавно я почав вчитися кататися на велосипеді. Спочатку я часто падав, і сусідські хлопчики з мене сміялися. Мені було дуже прикро. Я навіть хотів закинути велосипед. Але Юра вирішив мені допомогти.

В один прекрасний день ми з Юрою вийшли у двір з велосипедом. Там нас побачили хлопці. Вони почали про щось шепотітися і сміятися. Мій старший брат відразу підійшов до них і щось сказав. Я стояв далеко від них, тому нічого не чув. Я тільки знаю, що саме після розмови з Юрою хлопчики перестали наді мною сміятися.

Я пишаюся тим, що я – молодший брат Юри і тим, що у мене є старший брат, який завжди мені допоможе. Але я й досі не знаю, що ж Юра сказав хлопцям. Як ви думаєте, що він їм сказав? »

### **Обробка результатів.**

Дитина, відповідаючи на питання психолога, повинна вирішити певну проблему, пов'язану з відносинами між дітьми, оцінкою ситуацій і розумінням емоційних станів інших людей.

Відповіді оцінюються за трибальною шкалою (відповідно до критеріїв, які використовуються в тесті Д. Векслера).

*Що Таня (Юра) сказала (сказав) хлопцям?*

0 балів – дитина не відповідає або дає такі варіанти відповіді: «Не смійтеся», «Що ви робите?», «Як вам не соромно».

1 бал – «Старша сестра (старший брат) загрожувала (погрожував) хлопцям»;

2 бали – конструктивне рішення проблеми.

*Варіанти конструктивного рішення:*

- старша сестра (старший брат) просить хлопців залишити молодшу сестру (молодшого брата) в спокої, інакше вона (він) поскаржиться вчителям і батькам;

- старша сестра (старший брат) пояснює хлопцям, що так робити не можна, що це погано;

- старша сестра (старший брат) пояснює хлопцям проблему своєї молодшої сестри (свого молодшого брата) і наполягає на тому, щоб хлопці припинили над нею (над ним) сміятися.

*«Чому Таня (Юра) так вчинила (вчинив)?»*

0 балів – дитина не розуміє питання.

1 бал – «Щоб не сміялися»; «Щоб не кривдили».

2 бали – «Люди відчувають себе погано, якщо над ними сміються».

*Як би ти вчинив (а) в такій ситуації?*

0 балів – відповідь відсутня.

1 бал – «Треба попросити дорослих поговорити з кривдниками».

2 бали – дитина сама приймає рішення, опираючись на свої почуття – почуття ображеної людини.

Рівні розвитку емоційного інтелекту:

Низький: 0 – 2 бали;

Середній: 3 – 4 бали;

Високий: 5 – 6 балів.

### Анкета для батьків і вихователів

Питання анкети спрямовані на оцінку емоційної чуттєвості дітей, їх здатності переживати значущі для них події та співпереживати оточуючим людям.

№	Питання	Відповіді	
		Так	Ні
1.	Дитина ввічлива у спілкуванні з вами й іншими дорослими?		
2.	Терпима до ваших зауважень і зауважень інших дорослих?		
3.	Бере участь у домашніх справах (в справах дитячого садка)?		
4.	Допомагає своїм друзям?		
5.	Підтримує друзів, у яких трапляються неприємності?		
6.	Визнає свою провину, якщо скоїла небажані вчинки?		
7.	Звертає увагу на емоційний стан оточуючих?		
8.	Виконує доручення дорослих?		
9.	Точно передає інформацію, отриману від інших людей?		
10.	Висловлює власну думку про вчинки оточуючих та їх взаємини?		

Анкети аналізуються психологом, оскільки відповіді можуть бути суперечливими, після обговорення з іншими педагогами складається «емоційний портрет» дитини.

**Джерело:** Нгуєн М.А. Діагностика рівня розвитку емоційного інтелекту старшого дошкільника / Нгуєн М.А. // Ребёнок в детском саду. – 2008. - № 1. — С. 83-85. – //Режим доступу:<https://andreeva.by/diagnostika-urovnya-razvitiya.html>

### **Тест «Чарівна країна почуттів» (Т.Д.Зінкевич-Євстигнеєва)**

**Мета:** виявлення ставлення дітей до близьких для них людей і до подій, що відбуваються в їх повсякденному житті. Дослідження психоемоційного стану дитини.

Завдання:

- Ознайомити дітей з різними емоційними станами.
- Розвивати у дітей здатність до рефлексії емоційної поведінки.
- Розвивати у дітей навички самоконтролю.

Обладнання: кольорові олівці, бланки «Карти чарівної країни».

Час роботи: 25 хв.

Вікові рамки застосування: від 5 років до 13 років.

Перед дитиною (або дітьми) психолог розкладає вісім олівців (червоний, жовтий, синій, зелений, фіолетовий, коричневий, сірий і чорний) і бланк методики.

**Інструкція 1:** «Далеко-далеко, а може, і близько, є чарівна країна, і живуть в ній почуття: Радість, Задоволення, Страх, Вина, Образа, Смуток, Злість і Цікавість. Живуть вони в маленьких кольорових будиночках. Причому кожне почуття живе в будиночку певного кольору. Якесь почуття живе в червоному будиночку, яке в синьому, яке в чорному, яке в зеленому... Кожен день, як тільки встає сонце, жителі чарівної країни займаються своїми справами.

Але одного разу трапилася біда. На країну налетів страшний ураган. Пориви вітру були настільки сильними, що зривали дахи з будинків і ламали гілки дерев. Жителі встигли сховатися, але будиночки врятувати не вдалося.

І ось ураган закінчився, вітер стих. Жителі вийшли з укриттів і побачили свої будиночки зруйнованими. Звичайно, вони були дуже засмучені, але сльозами, як відомо, горю не допоможеш. Взявши необхідні інструменти, жителі незабаром відновили свої будиночки.

Будь ласка, допоможи жителям, намалюй і розфарбуй будиночки.

Таким чином, дітям пропонується попрацювати з першої колонкою – де написано слово «Будиночки».

**Інструкція 2:** «Спасибі тобі від імені всіх жителів. Ти відновив країну. Справжній чарівник! Але справа в тому, що під час урагану жителі були так налякані, що зовсім забули, в будиночку якого кольору жив кожен з них. Будь ласка, допоможи кожному жителю знайти свій будиночок. Закрась або підкресли назву почуття кольором, що відповідає його будиночку».

Тут ведучий пропонує дітям попрацювати з другої колонкою, в якій перераховані назви почуттів. В результаті ми дізнаємося, з яким кольором асоціюється у дитини певне почуття.

**Інструкція 3:** «Спасибі! Ти не тільки відновив країну, а й допоміг жителям знайти свої будиночки. Тепер їм добре, адже дуже важливо знати, де твій будинок. Але як же ми будемо подорожувати по цій країні без карти? Адже кожна країна має свою територію і межі. Територія країни наноситься на карту. Подивися – ось карта країни почуттів (ведучий показує силует людини). Але вона порожня. Після відновлення країни карта ще не виправлена.

Тільки ти, як людина, що відновила країну, можеш розфарбувати карту. Для цього візьми, будь ласка, свої чарівні олівці. Вони вже допомогли тобі відновити країну, тепер допоможуть і розфарбувати карту».

Якщо, розглядаючи карту країни, дитина скаже, що це – людина, можна пояснити їй, що на карті обрис різних країн може бути схожий на що завгодно. Наприклад, обрис Італії схожий на чобіт (при цьому добре мати під рукою атлас і підкріпити свої слова розгляданням карт).

Коли карта буде розфарбована, психолог дякує дітям.

### **Обробка результатів.**

При обробці результатів важливо звертати увагу на наступне.

**1.** На те, чи всі кольори були задіяні при розфарбовуванні будиночків.

**2.** На адекватність підбору кольору при «заселенні» почуттів в будиночки. Наприклад, неадекватним може вважатися відповідність «радості» і «задоволення» чорному, коричневому або сірому кольорам. Однак незважаючи на те, що даний вибір може вважатися неадекватним, проте, він є діагностичним.

**3.** На розподіл кольорів, що позначають почуття, всередині силуету людини. Причому доцільно символічно розділити силует на 5 зон:

- голова і шия (символізують ментальну діяльність);
- тулуб до лінії талії, виключаючи руки (символізують емоційну діяльність);
- руки до плечей (символізують комунікативні функції);
- тазостегнова область (символізує область творчих переживань);
- ноги (символізують почуття «опори», впевненість; а також можливість «заземлення» негативних переживань).

Таким чином, дана методика показує нам актуальний психоемоційний стан дитини.

6-8 будиночків (75%-100%) розфарбовані адекватними кольорами, розподілені по «Карті країни» гармонійно – норма психоемоційного стану.

3-5 (38%-62%) будиночків розфарбовані неадекватними кольорами, розподіл по «Карті країни» викликає дисгармонію – рівень психоемоційного стану нижче норми.

Досліджуючи «карту», дізнаємося, які почуття «живуть» в різних частинах тіла. Наприклад, почуття, «живуть в голові», забарвлюють думки. Якщо в голові «живе» страх, напевно, здійснювати розумову діяльність буде непросто. В руках «живуть» почуття, які відчують в контактах з оточуючими. В ногах знаходяться почуття, які дають людині психологічну впевненість, або ж (якщо в ногах оселилися «негативні» почуття) людина має прагнення «заземлити», позбутися від них.

Методика «Чарівна країна почуттів» дає можливість не тільки продіагностувати емоційну сферу дитини, визначити в якому актуальному емоційному стані дитина перебуває, а й є хорошою корекційною технікою спрямованою на викид і відреагування негативних емоційних станів, розкриття ресурсу особистості, розвиток саморегуляції, формування вміння висловлювати свої думки, розвиток фантазії та уяви.

**Джерело:** Тренінг по сказкотерапії. / Под ред.. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2006. – с.12-17.



## Бланк

Прізвище та ім'я \_\_\_\_\_

Дата проведення \_\_\_\_\_

### Чарівна країна почуттів

**Будиночки**

**Жителі**

**Карта країни**



Радість



Задоволення



Страх



Вина



Образа



Сум



Злість



Цікавість



### **3.2. Методичні матеріали психологічної профілактики, психологічної просвіти щодо підвищення психологічної та емоційно-етичної компетентності педагогів**

#### **«Безпечне освітнє середовище як ресурс збереження психологічного здоров'я особистості»**

*(психологічний практикум для вихователів)*

#### **Питання:**

1. Роль вихователя у формуванні психологічно безпечного середовища.
2. Профілактика насильства у міжособистісній взаємодії.
3. Психотехнології завершення і вирішення конфліктів.

**Мета:** описати особливості організації та управління дитячим колективом, що відповідають розвивальним потребам дитини в соціокультурному контексті, а саме: розвитку таких якостей, як працьовитість, ініціативність, автономність, довіра, участь у виробленні спільних правил, розвиток і підтримка дружніх стосунків, співпраця, повага до однолітків і педагогів, відповідальність та успішність.

**Обладнання:** плакат, папір, маркери, м'яка іграшка, торбинка з іграшками.

#### **Хід проведення:**

1. ***Оголошення теми і мети семінару.***
2. ***Правила роботи учасників тренінгу:***

- Добровільність участі.
- Позитивна налаштованість.
- Висловлюватися всім учасникам.
- Не перебивати, говорити по черзі.
- Говорити від себе.
- Не критикувати, поважати думку іншого.
- Бути щирим та активним.

3. ***Вправа «Торбинка асоціацій»***

**Мета:** відпрацьовування поняття безпечне середовище методом асоціацій, розвиток фантазії, творчого мислення.

**Обладнання:** торбинка (пакет) з дрібними іграшками та предметами (іграшками, значками тощо). Кількість предметів повинно перевищувати кількість учасників.

Учасники стоять або сидять у колі. Ведучий проходить по колу з торбинкою, в якій знаходяться дрібні предмети. Учасники, не дивлячись в середину, беруть будь-який один предмет. Коли усі готові, ведучий пропонує кожному знайти будь-який зв'язок між цим предметом та поняттям безпечне середовище. Розповідати починає першим той учасник, який отримав іграшку.

#### **4. Інформаційне повідомлення.**

##### ***Що таке безпечне освітнє середовище?***

Відсутність єдиного визначення поняття «безпека освітнього середовища» зумовлена існуванням різних підходів до розуміння його сутності. Йдеться і про психологічний, і про екологічний, і про інформаційний аспекти цього поняття.

Так, дослідники, які вивчають коло проблем, пов'язаних з питанням психологічної безпеки освітнього середовища, вважають, що психотравмуючі ситуації прямо чи опосередковано впливають на фізичне і психічне здоров'я особистості. Зокрема, до психотравмуючих ситуацій у освітньому процесі закладу освіти можна віднести:

- конфлікти у стосунках вихователь – дитина, дитина – дитина, дитина – батьки тощо;
- проблема адаптації в освітньому середовищі;
- атмосфера конкуренції між однолітками;
- надмірна вимогливість педагогів тощо.

Якщо взяти до уваги екологічний аспект безпеки освітнього середовища, то тут варто звернути увагу на дослідження С. Совгіри, яка під екологічно безпечним освітнім середовищем розуміє «систему психолого-педагогічних умов, впливів і можливостей, які забезпечують захищеність особистості від негативного впливу екологічних факторів, що визначають оптимальність взаємодії зі світом природи».

Не менш важливим є й інформаційна частина безпеки освітнього середовища, яка, на думку Н. Кириленко, через застосування інформаційно-комунікаційних технологій в освіті здійснює масовий, глобальний вплив на особистість. Серед негативного впливу інформації на сучасне освітнє середовище авторка виокремлює: відсутність належних механізмів контролю якості інформації, доступної через сучасні телекомунікаційні технології, що породжує проникнення в освітній простір великого обсягу недостовірної інформації; неконтрольоване проникнення інформації сумнівного, агресивного змісту, яка може сприяти виникненню насильства, булінгу, кібербулінгу тощо.

Таким чином, *безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому: наявні безпечні умови навчання та праці, комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному благополуччю дітей, вихователів і батьків, відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання, а також дотримано прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника освітнього процесу.*

##### ***Що впливає на безпечне освітнє середовище?***

**1. Якість міжособистісних відносин** – позитивні фактори (довіра, доброзичливість, схвалення, толерантність); **негативні фактори** (агресивність, конфліктність, ворожість, маніпулятивність).

**2. Захищеність в освітньому середовищі** – оцінка відсутності насильства у всіх його видах, формах для всіх учасників освітнього простору.

***До уваги!***

Найчастіше жертвами насильства стають певні категорії дітей. Зокрема, діти, які мають фізичні недоліки, особливості зовнішності та (або) поведінки, низький інтелект і труднощі в навчанні, страждають від хвороб, відчувають страх перед садочком, мають погані соціальні навички або не мають досвіду життя в колективі (так звані «домашні діти») тощо.

Для того, щоб унеможливити насильство та створити безпечне освітнє середовище, кожен учасник освітнього процесу повинен мати уявлення не тільки про те, що вважається насильством, але й про те, як мінімізувати ризики та небезпеки, і в результаті, створити умови для внутрішньої безпеки та безпеки референтного докiлля. А це стає можливим лише завдяки спільній цілеспрямованій діяльності педагогів, дітей і батьків.

**3. Комфортність в освітньому середовищі** – оцінка емоцій, почуттів та домінуючих переживань у процесі взаємодії дорослих і дітей в освітньому середовищі закладу.

Нерозвиненість системи психологічної допомоги в освітній установі може призвести до неефективного психологічного супроводу дитини, а у педагогів – емоційного вигорання і, як наслідок, спричинити професійну деформацію, що і в першому і в другому випадку створить серйозну загрозу психічному здоров'ю особистості.

**4. Задоволеність освітнім середовищем** – задоволення базових потреб дитини у:

- ✓ допомозі та підтримці;
- ✓ збереженні та підвищенні її самооцінки;
- ✓ пізнанні та діяльності;
- ✓ розвитку здібностей і можливостей.

Основними характеристиками процесу взаємодії всіх учасників освітнього середовища є особистісно-довірливе спілкування, а його відсутність спричиняє досить негативні наслідки (емоційний дискомфорт, небажання висловлювати свою точку зору, думку, негативне ставлення до себе, втрата особистої гідності, небажання звертатися по допомогу, ігнорування особистих проблем і труднощів оточуючих дітей і дорослих, неухважність до прохань і пропозицій).

**5. Гра «Закінчи фразу»**

Мета: навчитися розуміти і розрізняти різні почуття, а також усвідомлювати взаємозв'язки між діями, відносинами і почуттями.

Правила гри: для гри потрібен м'яч або м'яка іграшка. Ведучий кидає м'яч учаснику гри і вимовляє початок фрази. Учасник повинен повернути йому м'яч, вимовивши закінчення речення. Спочатку всі фрази придумує дорослий ведучий (педагог), а в кінці, коли всі добре зрозуміють сенс гри, вони самі можуть бути ведучими. У гру «Закінчи фразу» можна грати багато разів.

Приклади фраз:

- Коли мені страшно, я ....
- Коли я серджуся, я ....
- Якщо мене ображають, я ...
- Коли на мене кричать, я ...
- Я відчуваю злість, коли ...
- Мені буває страшно, коли ...
- Я щасливий(-а), якщо ...
- Я стрибаю від радості, коли ...
- Я заздрю, коли ...
- Я дуже люблю...
- Я злюся, якщо ...
- Мені б хотілося, щоб мої друзі...
- Я спантеличений(-а), коли ...
- Я засмучуюсь, якщо ...
- Я сміюся, коли ...
- Я спокійний (спокійна), навіть якщо ...
- Мені подобається, коли ...

Інструкція: «Зараз я буду кидати всім по черзі м'яча, кажучи початок фрази. Той, до кого прилетів м'яч, повинен повернути мені його, закінчивши цю фразу по-своєму. Наприклад, я кажу: «Я радію, коли ...». Людина, у якої м'яч, закінчує: «... мені роблять подарунки».

## **6. Гра «Два баранчики»**

Мета: відчувати дух суперечності, дух суперництва.

Правила гри: учасники об'єднуються в пари, стають одне напроти одного. Потім впираються плечем у плече і намагаються зрушити одне одного з місця.

Інструкція: «Сьогодні ми пограємо в «Два баранчики». Кожен вибирає, з ким він буде в парі. Обіпріться плечима одне в одного. Спробуйте зрушити одне одного з місця, як два впертих баранчики».

Обговорення.

## **7. Інформаційне повідомлення.**

Ми з вами фахівці допоміжних професій, тому ми приділяємо увагу потребам інших людей з повного самовіддачею, іноді досягаючи краю емоційних можливостей. У такому разі ми здатні відчувати спустошення,

нездатність допомогти, потребу у схваленні чи підтримці, хочеться опустити руки і не аналізувати ситуацію. В такі моменти нам потрібна допомога іншого – супервізора. Саме такий супервізор, наставник, помічник, досвідчений колега, може організувати професійне спілкування.

Супервізія в педагогічній практиці – це можливість поділитися думками, сумнівами, почуттями, проблемами, роздратуваннями, що накопичилися, і дізнатися погляд зі сторони, дістати пораду від колеги/колег. Вона може надати можливість подивитися на ситуацію з позиції «над», «озирнутися» на ситуацію з іншої точки зору, відмовитися від легкого шляху звинувачення інших (колег, батьків, дітей, адміністрації, суспільства) або себе. Супервізія дає можливість почати пошук нових можливостей, відкрити нові знання, що народжуються в складних ситуаціях, та дістати підтримку. Це також важлива частина турботи про себе. Отже, супервізія допомагає нам бути відкритим до нового, тобто постійно розвивати самосвідомість і професіоналізм.

Якщо нема чи ігнорується супервізія, педагог може відчути очерствіння, відстороненість, а в подальшому і професійне вигорання. Супервізія допомагає зупинити цей процес, бо відчуття спустошеності призводить до відходу від високих робочих стандартів, потім призводить до почуття провини і невідповідності, що провокує ще більше відходити від цих стандартів. Тому супервізія – це центральна форма підтримки, коли ми можемо сфокусуватися на своїх труднощах у роботі з дітьми, зрозуміти свої неусвідомлені мотиви та труднощі, розділити частину відповідальності за роботу із супервізором/групою.

Існує індивідуальна, групова та командна супервізія. У освітньому закладі супервізорська робота виконує такі завдання: створити простір підтримки та взаємодопомоги; ефективніше справлятися із труднощами і конфліктами, що виникають між педагогом та дитиною; відпрацьовувати внутрішні труднощі, що заважають відкритій комунікації з дитиною; знаходити нові ефективніші стратегії роботи з травмованими дошкільниками.

### **8. *Робота в трійках.***

Протягом п'яти хвили розкажіть про складну ситуацію на вашій роботі. Двоє ваших колег виконуватимуть роль супервізора, вони можуть ставити уточнювальні питання та відповісти на три ваших питання до них.

Обмін враженнями. Що вдалося/що ні? Чи легко було розповісти про складну ситуацію? Чи важко було в ролі супервізора? Що вам допоможе виконувати таку діяльність на вашому робочому місці?

### **9. *Вправа «Здійснення мрій».***

На аркуші паперу напишіть свої мрії та бажання. Працюючи в парах, розкажіть одне одному, як ви плануєте здійснити ваші мрії.

**10. *Рефлексія:*** «Про що дізналися сьогодні? Що було корисного? Що берете з собою?».

Література:

- 1) Концепція «Нова українська школа» //режим доступу: <http://mon.gov.ua.202016/12/05/konczepczyia.pdf>.
- 2) Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навчально-методичний посіб. - Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. - 208 с.
- 3) Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.
- 4) Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. / за заг. ред. Цюман Т. П. – К. : – 2018.- 50 с.

Психолого-педагогічний семінар  
**«Збереження та зміцнення психічного здоров'я дітей дошкільного віку»**  
(з елементами тренінгу для вихователів)

**Мета:** психопрофілактика здоров'я педагогів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу як необхідних складових здоров'я вчителя.

**Хід семінару**

**1. Вправа «Якби я була...»**

Кожен з учасників по черзі продовжує незакінчене речення «Якби я була явищем природи, то була б...».

Наприкінці вправи підкреслюється, що при різниці асоціативного ряду всі відповіді належать до однієї категорії, тобто всі учасники – особистості, але вони подібні один до одного, тому являють собою колектив (групу).

**1. Оголошення теми, мети семінару.**

Шановні вчителі! Сьогодні, на початку третього тисячоліття, не знати базових психотехнік або не застосовувати їх (посилаючись на зайнятість тощо) – все одно що для освітлення шкільного класу палити свічки.

Існує багато методів психічної регуляції:

- 1) релаксація (розслаблення)
- 2) методи психологічної корекції
- 3) аутогенне тренування
- 4) релаксаційно-дихальна гімнастика.

**2. Вправа «Зіпсований малюнок».**

Матеріали: папір для кожного учасника і кольорові олівці.

Вправа проходить у три етапи.

*Етап* – інструкція: «Використовуючи олівці, намалюйте що-небудь, що спало вам на думку. На виконання дається 3 хв.»

Ведучий збирає малюнки і роздає у будь-якому порядку.

*II етап* – інструкція: «Зіпсувати малюнок будь-якими засобами, техніками малювання. На виконання знову дається 3 хв.»

Знову збираються малюнки і роздаються власникам.

*III етап* – інструкція: «Виправити свій малюнок будь-якими засобами, техніками малювання.»

Обговорення:

- Які емоції у вас були коли ви малювали свій малюнок? ...коли псували малюнок?...коли виправляли свій малюнок?

### **3. Вправа «Прогноз погоди»**

Учасники стають у коло і кладуть руки на плечі один одному.

Зараз ми будемо робити масаж один одному, але так, щоб було відчутне бажання зробити щось приємне, поділитися теплом, гарним настроєм.

- На вулиці чудова погода, сонечко торкається вас ніжними, лагідними, теплими промінцями, і все навкруги радіє йому (*учасники м'яко погладжують один одного*).
- І раптом сонечко закрила невеличка хмарка, й почав накрапувати дощик (*учасники постукують один одного кінчиками пальців*).
- Пішов град (*сильніше постукують кінчиками пальців*), він супроводжується блискавкою (*ребром долоні труть по спині*).
- Після граду почався тайфун (*легенько стукають кулаками спину*).
- Тайфун супроводжується землетрусом (*трясуть один одного за плечі*).
- Потім усе заспокоїлося, з-за хмари з'явилося сонечко й почало зігрівати все навкруги ніжними, лагідними, теплими промінцями (*м'яко, лагідно погладжують один одного*).

Запитання для учасників:

- Чи приємно було відчувати масаж, який вам робили?
- Щоб ви хотіли сказати тому, хто робив вам масаж?

### **4. Вправа «Дихання»**

Коли людина починає відчувати хвилювання, тривогу, страх, тобто переживає стрес, це легко розпізнається завдяки зміні дихання. Що ж відбувається з диханням людини у стані психологічного стресу? Наприклад, відчуваючи страх, найчастіше затримує дихання і дихає дуже поверхнево («ледве дихає від страху»). Нестача кисню робить свою справу, внаслідок чого підсилюється тривога, що призводить до неприємних наслідків. Але якщо вирівняти дихання, зникнуть і почуття, що викликали його порушення.

- Дихайте «нормально», одночасно стежте за тим, які частини тіла беруть у цьому участь і в якій послідовності. (Ви дихаєте носом чи ротом? Коли дихаєте, чи підіймаються у вас під час вдиху живіт, грудна клітка? Повітрям заповнюється простір між ключицями чи все відбувається в іншій послідовності?)



- Встаньте або ляжте, випрямивши спину. Вдихайте повітря носом так, щоб спочатку заповнити ним нижню частину легень (можете випнути живіт), потім середню частину легень (при цьому у вас розширюється грудна клітка) і, насамкінець, ніби під ключицю.
- Після вдиху на деякий час затримайте дихання.
- Потім повільно видихайте носом так, щоб звільнити легені у тій же послідовності, в якій ви наповнювали їх, вдихаючи повітря, тобто почніть із живота. Намагайтесь видихати глибше, особливо «з живота». Зробіть перерву, коли видихати буде нічого.

Володіти своїм диханням не завадить і цілком здоровим людям: з одного боку, з метою профілактики можливих захворювань, з іншого – щоб навчитись швидко заспокоюватись.

### **5. Вправа «Небо»**

Ляжте і закрийте очі. Уявіть, що зараз літній погожий день. Ви лежите на траві. Відчуваєте м'якість і свіжість цієї трави, її запах? Лежачи на спині, ви дивитесь в небо: чисте. Безхмарне, блакитне. Споглядайте його деякий час. Ось у полі вашого зору опинився метелик. Коли він пролітає над вами, зазначте, яким він здається невагомим, як красиво зафарбленні його крильця. Ви спостерігаєте, як він віддаляється. Тепер ви помічаєте високо в небі орла. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше в блакитну далечінь неба. Потім ви спрямовуєте свій погляд іще вище. Тепер ви помічаєте, що високо-високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Поспостерігайте за тим, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами тільки безмежне небо. Відчуйте себе небом – нематеріальним, безтілесним, всеосяжним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви – всюди. Ви можете досягти всього, крізь усе проникнути, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, ширяння, відсутності будь-якого тиску. Відпочивайте, насолоджуйтесь почуттями спокою і розслаблення. Коли будете готові відкривайте очі.

Розкажіть про свої відчуття.

### **6. Вправа «Незакінчене речення» - рефлексія.**

Учасники по колу продовжують речення «Мені сьогодні було...».

#### *Використана література:*

1. Бобрицька В.І. Як зберегти психічне здоров'я // Онови здоров'я і фізична культура. – 2005. – №1. – ст. 54-58.
2. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як стратегічна проблема сучасної школи // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 6. – ст.4-8.
3. Психолог. – Спецвипуск «Діагностика та профілактика психічного здоров'я педагога: тренінг курс». – 2006. – № 31-32.

4. Сороков Д. Боротьба зі стресом: учитель починає і виграє // Завуч. – 2005. – № 7. – ст. 26-30.

Психолого-педагогічний семінар «**Особливості роботи з дітьми різних типів темпераменту та нервової системи**»  
(з елементами тренінгу для вихователів)

**План:**

1. Типи темпераменту та нервової системи.
2. Використання індивідуального підходу, враховуючи індивідуальні особливості характеру.
3. Діагностика власного типу темпераменту та нервової системи.

**Мета:** підвищити рівень поінформованості педагогів про типи темпераменту і нервової системи та їх вплив на поведінку дітей.

**Завдання:**

- ознайомити педагогів з методиками діагностики типів темпераменту та нервової системи;
- сприяти використанню індивідуального підходу до дітей, враховуючи індивідуальні особливості характеру.

**1. Емоційне налаштування «Історії з торбинки».**

Учасники по черзі дістають з торбинки будь-який предмет і від його імені презентують себе. Наприклад: «Я – шпилька для волосся, дуже красива, корисна, завжди на очах, до мене часто торкаються, коштую дорого, але виглядаю просто».

**2. Оголошення теми і мети семінару.**

Темперамент (з лат. – «суміш») – це тип нервової системи, що визначає ступінь урівноваженості, емоційності і загальної рухливості; це вроджені особливості людини.

**3. Практичне завдання «Тест».**

Визначення власного типу темпераменту: проведення тестування педагогів за експрес-методикою.

**4. Вправа «Віні Пух та його друзі».**

Об'єднання у групи за допомогою героїв мультфільму «Віні Пух та його друзі» - П'ятачок (холерики), Віні Пух (сангвініки), сова (флегматики), ослик (меланхоліки).

**5. Вправа «Абетка характеру».**

Групам дається завдання: дати опис типів темпераменту, використовуючи «Абетку рис характеру». Вибрати із списку 10 особливостей притаманних

даному типу. На виконання роботи дається 5 хв. Потім групи презентують власні описи характеру.

**6.** Інформаційне повідомлення *«Діагностика типів темпераменту»*.

**7. Вправа «Експерти».**

Кожен із учасників повинен встановити тип темпераменту інших учасників, враховуючи досвід спілкування один з одним. Після чого зачитують власні визначення.

**8.** Обчислення результатів тестування педагогів.

Рефлексія по колу.

**9. Вправа «+» і «-»** власного типу темпераменту .

Кожному учаснику пропонується визначити «+» і «-» власного типу темпераменту.

Рефлексія по колу.

**10. Вправа «Ситуація».**

Для груп дається одна ситуація, потрібно вирішити її за типами темпераменту.

Ситуація:

«Один учень стоїть, уважно читаючи. Інший поруч грається з кулькою і ненавмисне штовхає його. Як відреагує учень, якщо він меланхолік, флегматик, сангвінік, холерик?»

Дається кілька хвилин на обговорення. Після цього групи представляють реакції.

Наприклад:

*Холерик* (гнівno): Чого ти тут стоїш як стовп? Більше ніде гратися?

*Сангвінік*: ну ось. Знову зачепив! Сподіваюсь тобі не боляче?

*Флегматик*: Хі! Треба відійти подалі. Вибач.

*Меланхолік*: Ой! Вибач, будь ласка! Я не хотів тебе штовхнути! Завжди так зі мною.

**11. Метод ДРІД.**

Ведучий записує на плакаті, а учасники відповідають по колу на запитання:

Д – досвід ( що робили, що пам'ятаєте?).

Р – рефлексія (які відчуття, реакція?).

І – інформація ( яку інформацію одержали, які висновки зробили?).

Д – дії (як ви будете діяти в майбутньому?)

**12.** Після завершення заняття ведучий роздає учасникам своєрідну пам'ятку-рекомендацію: «Врахування типів темпераменту та нервової системи у роботі з дітьми».

*Використана література:*

1. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. – Х.: Вид. група «Основа», 2009. – 159 с.

2. Писенко Л. Я та мій темперамент // Психолог. – 2005. - № 21-22.
3. Пилипчук Г. Темперамент. Природні особливості людини // Психолог. – 2005. - № 48.
4. Рибалка В.В. Аксиологічні основи психологічної культури особистості: Навч.-метод. посіб. – Чернівці: «Технодрук», 2009. 228 с.

**«Розвиток емоційного інтелекту через освітній простір ЗДО»**  
(психологічний практикум для вихователів)

**План:**

1. Етапи розвитку EQ. Розвиток емоційного інтелекту дошкільників.
2. Вплив емоційної компетентності на успішність та самореалізацію особистості.

**Мета:** розвиток емоційної компетентності педагогів, сприяння їхньому професійному становленню й особистісному вдосконаленню, актуалізації адаптивних здібностей, збереженню здоров'я та запобіганню «професійного вигорання», гармонійному функціонуванню у соціумі.

**Обладнання:** стікери, картки до вправ, аркуші паперу, фліпчарт, маркери.

**Хід семінару**

**1. Повідомлення теми, мети семінару.**

**2. Вправа «Мій настрій».**

Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення.

*Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?*

*Який переважаючий настрій групи?*

*Як впливає настрій однієї людини на інших?*

*Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?*

*Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?*

Ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрій виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще

розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

### **3. Вправа «Грунування» - «Емоційний інтелект».**

Ключовим поняттям тренінгу є емоційна компетентність/інтелект. Тому напишемо це слово посередині аркуша паперу. Оскільки поняття несе змістове навантаження, тому пропоную методом мозкової атаки висловити свої думки, асоціації, образи стосовно нього. Ведучий за допомогою запитань активізує діяльність учасників та записує всі думки, висловлені ними, навколо центрального слова. Коли всі ідеї вичерпані, ведучий з'єднує лініями логічно пов'язані між собою поняття за допомогою кольорових фломастерів, утворивши «груна». Отримані «груна» необхідно озвучити, а також обґрунтувати встановлені між ними зв'язки. Наприкінці ведучий узагальнює результат спільної роботи, вказує на найважливіші внутрішні і зовнішні чинники впливу на емоційну компетентність.

**Інформація для тренера:** *Емоційний інтелект — це здатність усвідомлювати свої почуття і емоції, доносити і використовувати їх, управляти ними, і на основі цих навичок взаємодіяти з іншими людьми.*

Поняття «емоційний інтелект» почали використовувати з 1990 року з подачі американських дослідників Пітера Саловея і Джека Майєра. Вони об'єднали в цьому понятті групу ментальних здібностей, які допомагають усвідомити і зрозуміти власні емоції і емоції оточуючих. Активне дослідження цього питання, спроби зрозуміти його природу, способи і цілі розвитку почалося в 1995 році після опублікування книги Денієля Гоулман. «Emotional Intelligence» («Емоційний інтелект»). Автор визначив емоційний інтелект як спосіб, метод і форму звернення людини з самим собою і оточуючими.

Відповідно до опису, запропонованому Майєром і Саловеєм, виділяють чотири складові емоційного інтелекту.

1) *Точність оцінки та вираження емоцій.* Важливо розуміти свої емоції та емоції інших людей, пов'язані як з внутрішніми, так і з зовнішніми подіями. Це здатність визначати емоції по думках, фізичного стану, зовнішнього вигляду, поведінки. Це здатність точно визначати емоції і пов'язані з ними потреби.

2) *Використання емоцій в розумовій діяльності.* Те, як і про що ми думаємо, залежить від того, як ми себе відчуваємо. Емоції впливають на розумовий процес і готують нас до певних дій. Ця здатність допомагає зрозуміти, як використовувати емоції і думати більш ефективно. Керуючи своїми емоціями, людина може дивитися на світ під різними кутами і вирішувати проблеми більш ефективно.

3) *Розуміння емоцій.* Це означає, що людина вміє визначити джерело емоції, класифікувати їх, розпізнавати зв'язок між емоціями і словами,

інтерпретувати значення емоцій, розуміти складні почуття, переходи між емоціями і подальший розвиток емоцій.

4) *Управління емоціями*. Як говорилося вище, емоції впливають на мислення, тому їх потрібно враховувати при вирішенні завдань, прийнятті рішень і виборі своєї поведінки. Вміння керувати своїми і чужими емоціями дозволяє використовувати інформацію, яку дають емоції, викликати емоції або усуватися від них.

Вважається, що розвиток емоційного інтелекту в разі підвищує ефективність людини в різних соціальних сферах і здатність відчувати себе щасливими.

#### **4. Вправа «Словник емоцій та почуттів».**

Ресурси: великі аркуші паперу для команд, фломастери, «Словник емоцій».

Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передуює її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів.

Протягом трьох хвилин запишіть слова, вирази, звороти мови (будь-які), які дозволяють вам точно висловити почуття .

Запишіть їх у два стовпці: позитивні - негативні.

Проробивши це, зверніть увагу на кількість слів:

- Більше 30 слів – ваш словниковий запас дозволяє диференційовано виражати ваші почуття; це передумова того, що ваші емоційні переживання будуть зрозумілі оточуючими;

- 20 – 30 слів – ви можете різним способом висловити свої почуття, проте тренування вам не завадить;

- Менше 10 слів – вам необхідне тренування у вираженні почуттів.

Виконання цієї вправи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм». Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразить емоційний досвід групи.

**Обговорення.** Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це.

*Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів?*

*Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?*

**Коментар.** Кожна мить життя є емоційно забарвленою. Емоції та почуття можна порівняти з палітрою художника, на якій є сотні різних кольорів і відтінків, з тією різницею, що все це розмаїття кольорів передає внутрішній стан людини. У мові є достатньо слів, за допомогою яких можна висловити емоції і почуття. Наприклад, санскрит відомий тим, що містить понад дев'ятсот слів, які дозволяють описати емоційний стан. На жаль, не завжди люди говорять про емоції, а ігнорують чи пригнічують їх. На питання, як себе відчуваєш, здебільшого, можна почути відповідь «добре», «нормально» або «погано». Люди не завжди знаходяться «в контактi» зі своїми почуттями, тому важко їх зафіксувати, тим більш висловити. Є й інша причина зайвої стриманості – традиції, що регулюють емоційні прояви. Наприклад, в японській культурі, навіть про свої нещастя прийнято повідомляти з ввічливою усмішкою, щоб не викликати незручність у сторонньої людини. Дехто, особливо чоловіки, вважають, що говорити про емоції й почуття недоречно. Як наслідок, виникають проблеми: така людина виявляється «глухою», нечутливою до емоцій інших людей, а це унеможливорює побудову комфортних стосунків. Лише усвідомлюючи власні емоції, можемо навчитися розуміти емоції інших людей, а також причини, що їх викликали. Фіксувати наявність емоції, ідентифікувати і висловлювати її коректно – означає управляти нею.

Існують сотні емоцій і ще більше емоційних відтінків. Дослідники виділяють від чотирьох до десяти основних (або базових) емоцій: 10 базових емоцій (за К. Ізардом): інтерес (цікавість), радість, здивування, гнів, страждання (горе), відраза, презирство (огида), сором, провина, страх.

Природа не забезпечила нас особливою кнопкою, що дозволяє відключати емоції в тих ситуаціях, коли не хочемо їх переживати. В цьому є сенс. Якби ми змогли відключити емоції, наше життя стало б нудним, нецікавим і небезпечним. Емоції визначають якість нашого життя. Якщо ми функціональні та благополучні, емоції, переважно позитивні, якщо ж ні – вони «переміщуються» до негативного полюса.

## **5. Вправа «Заборона на емоції».**

*Матеріали:* шарфи, хусточки (5 штук).

Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);

очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);

вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);

ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);

душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця). Після завершення процедури запитайте учасників: *«На що спроможна така людина?»*

*Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».*

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: *«Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним»* тощо.

### **Обговорення.**

Спочатку запитайте добровольця: *«Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?»*

Потім перейдіть до обговорення усією групою.

*Що робити з негативними емоціями?*

*Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати?* (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу).

*Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути?* (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

Емоції – це енергія, якою можна мудро скористатися для позитивних змін. Виникає природне запитання: як конструктивно управляти емоціями, використовувати їхню енергію? Продовжуємо наші дослідження.

### **6. Вправа «Зобрази емоцію».**

*Матеріали:* набір карток, залежно від варіанту виконання вправи. Наприклад, емоції або стан, які потрібно зобразити: злість, сум, пихатість, нудьга, очікування, закоханість, оптимізм, натхнення, страх, радість, задоволення, самотність, песимізм, грайливість, сором'язливість, байдужість, надія тощо. Експресивні частини тіла для демонстрації емоцій: руки, коліна, ноги, спина, очі, обличчя, губи.

**Опис.** Окрім вербальної існує ще мова виразних рухів. Почуття, емоції – це внутрішні реакції, які мають зовнішні прояви, вони можуть бути висловлені через основні канали самовираження – рухи, голосові прояви й очі (А. Лоуен). Зазвичай люди використовують усі канали комунікації водночас. Смуток зароджується всередині, зовні виражається сльозами, похмурістю. Сльози є майже універсальною ознакою смутку. Гнів може проявитись як крик. Від злості людина може червоніти, тремтіти. Люди, які нервують, кусають губи, вкриваються потом. Щасливі люди «випромінюють» позитив. Сміх є досить поширеною ознакою радості та задоволення. Плач, крик або сміх сприяють послабленню напруження та зниженню стресу.

Переживання емоцій – це один бік медалі, а їхнє вираження і вивільнення пов'язаної з ними енергії – інший. Вираження емоцій відбувається на вербальному й невербальному рівнях. Іноді можна почути: *«Я не знаю, як*



передати це словами». Мається на увазі, що почуття настільки глибокі або складні, що для них важко підібрати слова і легше передати невербальною мовою.

Учасники витягують по дві картки, на одній з них – емоція, на другій – експресивна частина тіла, за допомогою якої її потрібно показати.

### **Обговорення.**

*Які емоції найлегше розпізнати за невербальними виявами?*

*Чому деякі люди стримані у демонструванні своїх емоцій?*

*Якщо двоє посварилися, а лише один із них виглядає сердитим, чи означає це, що другий не сердиться?*

**Коментар.** Кожне душевне переживання пов'язане з тілесним рухом. Щойно ми розпізнавали емоційні стани інших учасників, спостерігаючи за їхньою невербальною поведінкою. Ви побачили, що одне почуття можна виразити кількома різними невербальними засобами. Наприклад, людина, сповнена гніву, може розмахувати руками, холодно мовчати, пильно дивитися тощо. Від щастя хтось сміється, а інший плаче. Жести, поза, міміка, погляд, хода містять інформацію про темперамент, характер, емоційний стан людини та її ставлення до співрозмовника, до почутого.

Відсутність зовнішнього прояву емоцій не означає, що людина їх не переживає, вона може приховувати їх, заганяти всередину. Деколи стримування демонстрації свого переживання допомагає легше перенести біль або інші неприємні емоції. Форми контролю експресії:

«придушення» – приховування емоційного стану, що переживається;

«маскування» – заміна вираження емоції, що переживається, виразом іншої емоції, що не переживається в даний момент;

«симуляція» – вираження емоцій, які насправді не переживаються.

Експресія позитивних емоцій покращує спілкування і продуктивність діяльності.

### **7. Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації».**

*Матеріали:* набір карток із фразами.

Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз...

1. Радий вас бачити!
2. Спасибі за роботу.
3. Приходьте завтра.
4. Я в захопленні.
5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.
6. Було приємно з вами поспілкуватися.
7. Дякую за комплімент.
8. Дуже вам вдячний.
9. Ціную вашу наполегливість.
10. Мені це дуже подобається.

11. Молодець!

12. Сьогодні сонячний день.

13. Скільки можна тебе чекати?

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

### **Обговорення.**

*Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу?*

*Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу?*

*В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?*

**Коментар.** Емоційна виразність мовлення відіграє важливу роль у спілкуванні. Будь-яку думку можна висловити з різною інтонацією. Інтонація голосу сигналізує не лише про емоційний стан, ставлення до співрозмовника, до почутого, а й глибинні особистісні характеристики людини. За допомогою голосу можна виражати найскладніші емоції – іронію, ласку, сарказм, боязнь, рішучість, прохання, страждання, захоплення тощо. Ентузіазм, радість і недовіру передають високим голосом, а смуток, горе і втому – м'яким і приглушеним. У стані емоційної напруженості багато людей, висловлюючи свою точку зору, ледь підбирають слова, роблять більше пауз, відволікаються від основної думки, зосереджуються на деталях, що ускладнює розуміння. Розглянемо різні техніки відновлення емоційної рівноваги, управління емоційними реакціями.

### **8. Вправа «Міняємося місцями».**

Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)...».

Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі.

Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ.

### **Обговорення.**

*Які емоційні реакції характерні для більшості з вас?*

*Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.*

**Коментар.** Кожна людина має право на будь-які почуття, вони віддзеркалюють внутрішнє життя. У життєвому просторі існує безліч «дзвіночків», тобто подразників, що викликають різні емоції та почуття: страх, тривогу, бажання врятуватися втечею тощо. Переважно люди реагують на «дзвіночки» стереотипно, притаманним їм способом, завдяки сформованій звичці. Часто навіть і не замислюються, чи має така реакція будь-який сенс.

Стереотипні способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення. Пригнічує або бурхливо висловлює свої емоції той, хто не вміє ними управляти. Емоційна саморегуляція – це свідоме вольове управління внутрішніми процесами своєї психіки, що дозволяє дати «вихід почуттю» у необразливій для інших формі та цілеспрямовано впливати на свій емоційний стан задля його позитивних змін. Існує багато способів саморегуляції, спеціальних технік управління емоціями. Почнімо з емоційної підзарядки.

### **9. Вправа «7-П».**

Техніка роботи з емоціями «7 – П» використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

1. Піймай, схопи емоцію (наприклад, злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

2. Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

3. Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

4. Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

5. Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

7. Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

### **10. Вправа «Скептики й оптимісти».**

Ведучий об'єднує учасників у дві групи. Першій групі пропонує уявити себе скептиками, песимістами – незалежно від справжньої життєвої позиції. Друга група – оптимісти.

*Завдання групи «Скептики»* полягає у тому, щоб сумно назвати щось, що на їхню думку, є проблемою, негативним фактом (краще починати з відносно нейтральних висловлювань, наприклад: «За вікном дощ...»).

*Завдання групи «Оптимісти»* – змінити емоційний полюс повідомлення, наприклад: «Так, і це створює діловий настрій...» або «Коли йде дощ, це

чудово, тому що є можливість ще посидіти й випити гарячої кави після тренінгу». Спілкування можна продовжити в тому ж стилі. Гра продовжується доти, доки є аргументи. Потім учасники міняються ролями. Ті, хто були скептиками, стають оптимістами і навпаки.

### **Обговорення.**

*Про що було легше говорити – про добре чи погане?*

*Як себе почували в ролі скептика/оптиміста?*

*Як думки впливають на емоції?*

*Які особливості мислення скептиків/оптимістів помітили?*

*Які висновки для себе зробили?*

**Резюме.** У більшості ситуацій можна знайти позитивні й, навіть, смішні сторони. Коли зусиллям волі намагаєтеся бачити позитивне у тому, що відбувається, тоді піднімаєте рівень своєї життєстійкості, оптимізму. Якщо фокусуєтеся на негативному в житті, тоді все виглядає суцільною проблемою. Неприємні події, які трапляються в житті людини, і негативні думки про них – лише «млин – зерно»; усе перемелеться на борошно.

### **11. Вправа «За щучим велінням, за моїм хотінням...»**

Ведучий роздає учасникам маленькі картки. З одного боку картки усі присутні пишуть своє бажання і, перевернувши її іншим боком, передають учасникам зліва (перевертати картки і читати бажання інших не можна). На отриманих картках усі пишуть коротку відповідь на запитання: «Який ресурс мені потрібний для здійснення бажання (наполегливість, вдача тощо)?».

Потім ведучий збирає усі картки, перемішує і найбільш цікаві зачитує. Вправа весела.

**Обговорення.** *Від кого/чого залежить здійснення бажань?*

**Коментар.** Емоційно компетентна людина відчуває себе відповідальною за власні вчинки, поведінку, емоційні реакції, здійснення мрій; вона сама творить власне життя. Життя – ніби біле полотно, на якому різнобарвними фарбами творимо свій шедевр. Кожен має вибір: творити чи руйнувати, любити чи ненавидіти, бути щасливим чи нещасливим, розвиватися чи деградувати.

### **12.Рефлексія.**

Завершальна вправа практикуму, що дає усім присутнім можливість виразити свої почуття, думки, враження.

Педагогам пропонується назвати три речі нові, про які вони дізналися на семінарі, дві речі корисні й одну, яку хотіли б змінити в роботі семінару.

Підведення підсумків заняття.

Література:

1. Інтерактивні методи навчання: навч. посібник / [За заг. ред. П. Шевчука і П. Фенриха]. – Щецін: Вид-во WSAP, 2005. – 170 с.

2. Костюк А.В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку// режим доступу: [http://pj.kherson.ua/file/psychology\\_02/ukr/part\\_1/17.pdf](http://pj.kherson.ua/file/psychology_02/ukr/part_1/17.pdf).

3. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / І.М. Матійків. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.

4. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К.: МАУП, 2004. – 192 с.

5. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман; [пер. с англ.]. – [2-е изд.]. – СПб.: Питер, 2010. – 334 с.

## **Подолання життєвих криз: пошук та активізація ресурсів** (психологічний практикум для вихователів)

### **План:**

1. Поняття «життєва криза».
2. Пошук та активізація зовнішніх та внутрішніх ресурсів.

**Мета:** підвищення ресурсних можливостей особистості, психопрофілактика психофізіологічного здоров'я особистості, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу, та самокорекції, як необхідних складових у подоланні кризових станів.

### **Хід практикуму:**

#### **1. Повідомлення теми, мети семінару.**

#### **2. Вправа «Настрій».**

Учасникам пропонується назвати своє самопочуття у вигляді метафоричного порівняння його із будь-якою квіткою та пояснити своє визначення.

#### **3. Метод «Мікрофон»** (поняття «кризи» в розумінні педагогів).

Педагогам пропонується по колу продовжити фразу: «Криза - це....»

#### **4. Опитування «BASIC-PH»**

#### **5. Інформаційне повідомлення «Життєві кризи»**

Кожен із нас протягом усього попереднього життя неодноразово зустрічався з поняттям «криза». Воно широко використовується в нашій повсякденності, коли ми говоримо про кризи надвиробництва, про духовно-моральну кризу суспільства, про кризу у стані хворої людини, про психологічну кризу окремої особистості.

Дослівно «криза» (krisis) у перекладі із грецької означає рішення, поворотний пункт, результат. У психології ця категорія розуміється:

- по-перше, як життєва криза, тобто поворотний момент у житті людини, а не суспільства;

- по-друге, як важкий перехідний стан, викликаний хворобою, стресом, травмою тощо; як емоційно значуща подія або радикальна зміна статусу в персональному житті.

Під кризою розуміються різкі відхилення від звичайного життя, будь-які раптові переривання нормального ходу подій у житті індивіда чи суспільства, які вимагають переоцінки моделей поведінки, дій, мислення тощо. Криза – це загальне значення втрати звичайних основ повсякденної діяльності.

Таким чином, криза – це складний перехідний стан, що виникає в умовах неможливості (або ускладнення) жити, як колись, і незнання, як жити далі, пов'язане з болісним переживанням свого нового «Я».

До основних подій повсякденного життя, здатних призвести до кризи, відносять:

- смерть чи важку хворобу близької людини;
- важке захворювання, що викликає страх смерті;
- відділення від батьків, родини, друзів, улюбленої (звичної) роботи, зміну місця проживання;
- зміну зовнішності;
- зміну соціальної обстановки;
- одруження;
- різку зміну соціального статусу.

#### **6. Вправа «Три зображення – хто я».**

*Матеріали:* лист А-4 кольорові олівці, фломастери.

*Мета:* зображення власного образу «Я», порівняння власного образу «Я» з негативної і позитивної сторін.

На отриманому аркуші вгорі написати своє ім'я, та на розділах намалювати дане завдання. Час на малюнок 3хв. Кожен учасник виставляє малюнок перед собою, і по черзі всі розповідають про свої зображення...

#### **7. «Багатовимірна модель подолання кризових ситуацій BASIC-PH»**

<b>Ім'я</b>		
<b>Символічне зображення себе</b>	<b>Зображення того, що я роблю на шкоду собі</b>	<b>Що я роблю в допомогу своєму здоров'ю</b>

Використання власного внутрішнього ресурсу є ефективним для подолання стресу через застосування моделі BASIC-PH – багатовимірної моделі подолання стресу та внутрішньої стабільності, розробленої професором Мулі Лаадом – директором Ізраїльського Центру попередження стресу.

### **Основи моделі BASIC-PH – «Міст над прірвою»**

У кризовій ситуації «Я» і «Світ» розриваються, їх потрібно з'єднати. Це можливо зробити через міст BASIC-PH. У кожної людини є своя «мова» (досвід) подолання кризи. У кожної людини є шість каналів подолання стресу, але тільки два з них є домінуючими. В запропонованій моделі враховуються всі шість частин, з яких складається характерний для кожної людини стиль подолання:

1. Belief (віра): філософія життя, вірування та моральні цінності.
2. Affect (афект): почуття, емоції.
3. Social (суспільство): суспільний фактор – функція, приналежність, родина, друзі.
4. Imagination (уява): творчість, гра уяви, інтуїція.
5. Cognition (свідомість): знання, логіка, реальність, думки.
6. Physiology (фізіологія): фізична, чуттєва модальність та діяльність.

### **Віра**

Цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей, в чудо чи в самого себе. Система переконань, цінностей та смислів, надія, самооцінка, релігія, містицизм. Важлива будь-яка віра в щось. Коли нам зовсім важко, ми можемо протягнути руки до неба і молити про допомогу.

Приклад: «у нашій родині ніколи не здаються», чи «Бог нас ніколи не покине».

### **Почуття**

Серце – це скринька наших почуттів любові та ненависті, мужності та боягузливості, радості й печалі, ревності і симпатії. Цей спосіб подолання кризи вимагає від нас, перш за все, виявити різні почуття та назвати їх своїми власними іменами. Потім вже буде спроба висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами, такими як: словесно – усно в особистій розмові, чи письмово в розповіді чи в листі; без слів – в танці, малюнку, в музиці, в драмі. Йдеться про прямий чи опосередкований вираз почуттів: можливість записувати в щоденник свої почуття чи малювати свої почуття.

### **Суспільство**

Даному способу подолання кризи притаманне прагнення до спілкування. Ми можемо звертатися за підтримкою до сім'ї, до близьких чи до психологів. Ми можемо самі допомагати іншим постраждалим, занурюватися в суспільну роботу чи займати керівні посади. Тобто, важлива соціальна включеність:

прагнення бути серед людей, почувати себе частиною системи, організації і т.п. Знайти в інших людях підтвердження, що ти живий, чимось корисний, на щось впливаєш.

### **Уява**

Цей спосіб подолання кризи апелює до наших творчих здібностей. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, мінятися, шукати рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле. Сюди ж відноситься почуття гумору, імпровізація, відволікання уваги, використання мистецтв і ремесел (рукоділья, гончарство тощо).

### **Розум**

Спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить порядок переваг, пріоритети, альтернатива та розмова з самим собою.

### **Діяльність**

Спосіб подолання кризи через звернення до фізичної діяльності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими здібностями нашого фізичного тіла, як здатність себе відчувати завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттям тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Цей спосіб включає в себе фізичні заняття різного виду (спорт та релаксація): зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьбу, фізичні зусилля чи роботу, прогулянку на природі, походи в гори і т.д.

Обробка та інтерпретація опитування учасників.

### **8. Рефлексія.**

Продовжіть фразу: «Мені було цікаво дізнатися про...», «Для мене корисним є...», «На наступний раз цікаво було б...».

### **9. Підбиття підсумків**

Роздаються пам'ятки для учасників відповідно до теми.

Шановні колеги! Я бажаю вам успіхів у творчій діяльності. Дякую за активність і щирість у роботі.

### *Література:*

1. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина/ Т.Титаренко. – Київ: Главник, 2007. – с.144.
2. Лаад М. Стрес і його подолання: історія питання // режим доступу (<http://bccp.bspu.by/files/LahadStress.rar>)

**«Методи та техніки підвищення стресостійкості»**  
(психологічний практикум для вихователів)



**План:**

1. Визначення персональної оцінки домінуючих профілів.
2. Методи оволодіння стресом.
3. Гімнастика мозку для дітей.

**Мета:** створити умови для розкриття ресурсних можливостей особистості; визначити латеральний профіль та психологічний імунітет особистості; виробити навички психологічно правильного цілеспрямованого самопізнання та рефлексування, самоаналізу, усвідомлення; оволодіння копінг-стратегіями для зменшення шкідливого впливу стресу.

**Хід роботи:****1. Вправа «Презентація».**

Налаштування на роботу.

Учасникам пропонується по колу презентувати свого сусіда праворуч, називаючи ім'я та улюблене заняття.

Наприкінці вправи підкреслюється, що при різниці індивідуальних особливостей всі належать до однієї категорії, тобто всі учасники – особистості, хоч вони подібні і відмінні, проте являють собою колектив (групу).

**2. Практичне завдання «Визначення персональної оцінки домінуючих профілів Карли Ханнафорд».**

Використання презентації.

**3. Рухавка «Гуфі».**

Перед грою ведучий обирає одного учасника на роль Гуфі (казкова особа), але так, щоб інші учасники групи цього не знали. Учасники стають у коло, а ведучий повідомляє, що серед присутніх є мовчазна істота Гуфі. Знайти її можна лише так: слід доторкнутись і запитати «Чи ти Гуфі?». Якщо відповіді не буде, значить це дійсно Гуфі. Доторкнувшись до неї, учасники стають такими ж мовчазними істотами.

Учасники, заплющивши очі і випроставши вперед руки, починають повільно ходити по кімнаті, торкаючись один одного і запитуючи: «Ти Гуфі?». І так до тих пір, поки не утвориться ланцюжок.

**4. Інформаційне повідомлення «Що таке копінг-стратегії, або Що ми можемо зробити зі стресом?»**

У попередніх психологічних практикумах про стрес ми вже говорили про те, що для оволодіння стресовими ситуаціями людина протягом свого життя виробляє так звану копінг-поведінку або копінг-стратегію – тобто систему цілеспрямованої поведінки по свідомого оволодіння ситуацією для зменшення шкідливого впливу стресу.

Основоположники дослідження даного питання - психологи Фолкман і Лазарус – називали копінг-стратегії «стратегіями оволодіння труднощами і

врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем». Ці автори ввели в наш словник такі поняття, як життестійкість («харденесс») і стресостійкість.

Отже, які ж **способи боротьби зі стресом** ми застосовуємо – і які їхні плюси і мінуси?

Перша стратегія – це **конфронтація, чи протистояння ситуації**: агресивна установка людини по відношенню до важких життєвих обставин, коли такі ситуації сприймаються ним як ворожа сила, яку треба перемогти і/або знищити. Така стратегія хороша, коли ситуація персоніфікована: є в реальності конкретний загрозливий об'єкт, який, будучи нейтралізований, припинить своє шкідливу дію. Тоді все в порядку: енергія протистояння спрямована чітко і за адресою, що забезпечує максимум ефекту.

Проте є підводні камені: саме внаслідок застосування цієї стратегії людина нерідко і сам переступив закон, діючи за принципом «око за око». Другий підводний камінь даної стратегії в тому, що якщо загроза не персоніфікована, то застосування такої стратегії виливається у всім нам добре знайому боротьбу з вітряками. Який сенс загрожувати небу кулаком, якщо насувається ураган, а тим більше – услід йому?

Друга стратегія – **дистанціювання від проблеми або ж відкладання її вирішення**. Людина намагається подивитися на проблему мовби з-за скла, і це здорово допомагає, наприклад, у ситуації спілкування з так званим «психологічним вампіром». Бо, якщо його не сприймати як реальний об'єкт і не реагувати гостро, ми позбавляємо його тим самим енергетичного підживлення і зводимо нанівець його зусилля – тобто виграємо бій. Однак, якщо таку стратегію застосовувати неграмотно, наприклад – обрати її в якості реакції у разі виявлення важкого захворювання у себе або у близьких, то справа може закінчитися дуже погано.

Третій варіант реакції – **стратегія самоконтролю**, то є прагнення регулювати свої почуття і дії. Це також палиця з двома кінцями: як правило, вона є дуже дієвою і чудово виручає при форс-мажорах на зразок стихійних лих, техногенних катастроф і нападів терористів (в таких умовах найбільші шанси на виживання має той, у кого ясна голова і тверезі думки), а також у сварках за умови рівності сторін за силою. Однак набагато менш ефективна в ситуації, коли супротивник блефує і його слід просто налякати демонстрацією сили. Тут опанування гніву принесе швидше шкоду, ніж користь: супротивник може перейти в наступ, прийнявши таку поведінку за слабкість суперника. Крім того, надмірне «контролювання» своїх емоцій призводить до виникнення перенапруги і провокує психосоматичні захворювання.

Четверта стратегія – **пошук соціальної підтримки**, звернення по допомогу до інших людей. Це дуже потрібно і дієво в ситуації гострого горя, оскільки наодинці з нещастям може залишатися далеко не кожен. Однак терапія соціумом – явище дуже потужне і виправдане лише тоді, коли сталося дійсно

щось надзвичайне. А от якщо ця стратегія використовується часто-густо, якщо самостійно ніякого «вантаж» людина переносити не бажає – це свідчить про її невміння вирішувати проблеми і про деяку інфантильність.

П'ятий варіант – **стратегія прийняття відповідальності**. Це, навпаки – шлях сильних та зрілих людей, і він має на увазі визнання власних помилок і їх аналіз з метою не допустити повторення. Небезпека даної стратегії лише в одному: надмірно відповідальні люди можуть дуже далеко зайти цим шляхом і уподібнитися піонеру, який завжди відповідає за все. У той час як багато в цьому світі нам під силу: і стихійні лиха, і раптові хвороби близьких – усе це поза межами нашого контролю та нести важкий тягар відповідальності буквально за що завгодно, те, що відбувається в цьому житті – прямий шлях у невроз.

Ще один спосіб від реагування – **стратегія планового вирішення проблеми**: тобто вироблення плану порятунку і чітке дотримання його. Плюси даного способу очевидні, особливо у випадку небезпеки, що насувається, мінуси ж – ті самі, що і у попередньому варіанті – коли ситуація знаходиться поза межами наших можливостей її контролювати не можливо.

Сьома стратегія – це **позитивна переоцінка того, що відбувається**. Будь-яку подію, навіть найбільш негативну, можна переоцінити в позитивному ключі, побачити в ній якийсь сенс і позитивний момент.

Але з цією стратегією також необхідно бути обережними, адже все добре в міру: якщо перед обличчям небезпеки зосередитися не на тому, як її мінімізувати, а на те, як би «не вдарити в бруд обличчям і гідно, з гумором прийняти удар долі», то від удару цього можна і не оговтатися. Словом, ця стратегія гарна не ДО, а ПІСЛЯ.

Ну і останній варіант – він останній в усіх сенсах і називається **«униканням (або перенесенням) відповідальності»**. Це – спроба піти з ситуації або від спілкування; в народі ця стратегія відома як «поза страуса»: щоб не сталося – голову в пісок. Цей спосіб реагування не ефективний ніколи і свідчить про досконалу інфантильність людини, яка його вибирає.

Отже, варіантів «оволодіння стресом» – багато. Що ж до кращого способу – то слідом за класиками можу лише сказати, що порятунок потопаючих – справа рук самих потопаючих: адже тільки нам самим вирішувати, як найкращим чином допомогти собі. А якщо з рішеннями складно, завжди можна звернутися за допомогою до психологів (однак втілювати рішення в життя – вам і тільки вам).

Отже, дорогу здолає, той що йде. Удачі в дорозі!

## **5. Практичні завдання (із практичним виконанням)**

### **Гімнастика мозку**

Пол Деннісон створив цю програму, вирішуючи власні проблеми – дислексії і слабого зору. Він розробив цю Гімнастику Мозку в 1970 - х роках в центрі

групового навчання для невстигаючих «Walley» («Долина») в Каліфорнії, де він протягом 20 років допомагав дітям і дорослим.

Більш ніж за сімдесят років піонери в області сенсомоторного тренінгу, прикладної кінезіології та дитячої ортометрії виробили статистичні методи дослідження, що дозволяють визначити вплив руху на навчання. Деннісон почав синтез своєї теорії на основі цих робіт в 1969 р. Він адаптував результати цих досліджень (особливо щодо дітей, діагностованих як «нездатні до навчання»), розробивши систему швидких, простих, специфічних по кожній задачі рухів, які приносять користь кожному учню.

З моменту заснування в 1987 році Організації Освітньої кінезіології, дослідні проекти, що використовують Гімнастику Мозку, поширилися по всьому світу і принесли чудові результати.

Гімнастика Мозку також високо ефективна для занять спортом, музикою, живописом і танцями всіх видів.

### **Кнопки мозку**

Для того, щоб виконати цю вправу, необхідно покласти одну руку на пупок, а іншою рукою легко масажувати поглиблення між першими і другими ребрами в зоні під ключицями, ліворуч і праворуч від грудини.

Рука на пупку дозволяє зосередити увагу на центрі ваги тіла. Вправа приводить в готовність вестибулярний апарат, який активізує мозок, готуючи його до сприйняття сенсорної інформації. А масаж точок під ключицею стимулює приплив крові через сонні артерії мозку.

### **Перехресні кроки**

ПК – це перехресна – латеральна ходьба на місці. Коли ви торкаєтеся правим ліктем лівого коліна, а потім навпаки, то активізуються одночасно обширні зони обох півкуль. Вони сприяють збалансованої активізації нервів мозолистого тіла. ПК виконуються дуже повільно. У цьому випадку вони втягують і тонку моторну координацію та вимагають свідомої активізації вестибулярного апарату і лобових часток мозку.

Ця вправа ефективна для активізації повноцінного функціонування мозку і поширення активності на передні частки.

### **«Ледачі вісімки» для письма**

Вправа для поліпшення письмової комунікації.

Допомагає встановити необхідний ритм для поліпшення координації «руки - очі».

Щоб зробити цю вправу потрібно намалювати «нескінченність» на дошці або папері безперервним рухом. Починаючи від центру, потім за годинниковою стрілкою. Кожною рукою малюєте 5 або більше «вісімок», потім 5 або більше обома руками разом. Найкраще малювати їх великими, але в межах поля зору.

Ця дія сприяє розслабленню м'язів кистей, передпліч і плечей, а також полегшує процес стеження очима.

«ЛВ» дуже допомагають у періоди творчого застою і при виконанні контрольних робіт.

#### **«Ледачі вісімки» для очей**

При виконанні увага фокусується на рухах очей системі координації «Руки - очі» і «очі - руки».

Полягають у стеженні очима за рухомим великим пальцем, що описує «8-ку» в горизонтальному полі бачення.

Виставте її вперед на відстані ліктя, підійміть великий палець на рівні перенісся в передньому зоровому полі і почніть руху за формою «8». Рухи повинні бути повільними і усвідомленими для досягнення максимальної м'язової концентрації. Тримайте голову прямо і розслаблено. Слідкуйте при цьому за рухом тільки очима. Великий палець начитає рух від центру зорового поля і йде вгору по краю поля зору, далі проти годинникової стрілки вниз і повертається в центр. Потім аналогічно за годинниковою стрілкою. Рух повторити як мінімум по 3 рази кожною рукою, плавним і безперервним рухом. Після цього зімкніть руки в замок: великі пальці спрямовані вгору і утворюють «Х». Зосередьтеся на центрі схрещення та виконайте вісімку двома зімкненими руками.

Вправа ефективно підсилює зовнішні очні м'язи, сприяє розвитку і мієлінізації нервових мереж, що йдуть від зони, відповідальної за центральне зорове поле і точне моторне стеження. Встановлює схеми координації «руки - очі» і «очі - руки».

Малюнок «ЛВ» може бути зображений в тривимірному варіанті, наближаючись і віддаляючись від очей. Ця вправа тренує внутрішні м'язи очей, які відповідають за положення кришталика і розмір зіниці.

Люди які носять окуляри можуть зняти їх, щоб поле зору не було обмежене оправою. При правильному виконанні ви повинні відчувати максимальний рух м'язів обох очей. Якщо м'язи очей слабкі – відчуття як після гімнастики для очей.

Ця вправа часто складно дається людям, що зазнали сильний стрес (до болю в очах).

«ЛВ» - важлива корекційна вправа після роботи на комп'ютері. Знімає втому очей, напругу м'язів шиї і болі в спині.

#### **Слон**

Це одна з найбільш інтегруючих вправ. При її виконанні ліве вухо притискається до лівого плеча так щільно, щоб між ними можна було тримати лист паперу, потім ліва рука витягується як, хобот. Коліна розслаблені, а рука малює «ЛВ» проти годинникової стрілки, при цьому очі стежать за рухами кінчиків пальців. Повільно 3- 5 разів обома руками.

«Слон» активізує і балансує всю систему «інтелект - тіло». Збуджує вестибулярний апарат, особливо півкруглі канали вуха. Задіює координацію «Руки - очі». Активізує роботу базального ганглія лімбічної системи, мозочка, сенсорні і моторні зони кори, особливо лобові частки. Зорова інформація активізує потиличні частки, а якщо додати «слонячі звуки», то і скроневі.

Вправа рекомендується людям з хронічним запаленням вуха і порушеною концентрацією уваги.

#### **Енергетичне позіхання**

Для виконання цієї вправи потрібно масажувати м'язи навколо зони нижньощелепного суглоба.

Через цей суглоб проходять стовбури п'яти черепних нервів, які збирають інформацію від всього обличчя, очних м'язів, язика і рота, активізують всі м'язи обличчя, очі і рот при жуванні і відтворенні звуків.

Коли ми перебуваємо в стані стресу, щелепа стискається. ЕП розслабляє все обличчя і тому надходження сенсорної інформації проходить більш ефективно. Воно також сприяє більш ефективній комунікації та ясному звучанню.

Література:

1. Карла Л. Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. М., 1999 г. – 238 с. ил.
2. Карла Ханнафорд. Доминирующий фактор. Как, зная ведущий глаз, ухо, руку и ногу, можно улучшить обучение. Перевод: А.Патрушев, Н.Казанцева // режим доступа (<http://www.koob.ru/xannaford/>)

### **3.3. Методичні матеріали для тематичних консультацій, практикумів з батьками щодо розвитку емоційного інтелекту дошкільників**

#### **«Агресивна поведінка дитини – це крик по допомогу» (консультація для батьків)**

*Що таке агресія?*

Агресія – це фізична або вербальна (словесна) поведінка, направлена на заподіяння шкоди кому-небудь.

*Як агресивність проявляється у дітей?*

**!** Злість та обурення немовляти у плачі від відчаю, причина якого проста: незадоволені фізіологічні потреби дитини. Агресивна реакція в цьому випадку – це реакція боротьби за виживання.

! Спалахи люті та фізичного нападу на однолітка, конфлікти через володіння іграшками у малюка 1,5-5 років. Якщо батьки в цьому віці відносяться нетерпимо до його поведінки, то в результаті можуть сформуватись символічні форми агресивності: ниття, непослух, впертість і ін..

! Крик, плач, кусання, тупання ногами у дитини 3-х років, що пов'язані з обмеженням її «дослідницького інстинкту», з конфліктом між ненаситною допитливістю і батьківським «не можна».

! Войовничість у хлопчика, плач, вереск у дівчаток дошкільного віку. Хлопчики в цьому віці проявляють більше агресивних тенденцій, ніж дівчатка: так як дівчатка бояться вияву агресії через страх покарання, в той час як до агресії хлопчиків оточення відноситься більш прихильно і терпляче.

*Чи завжди це погано?*

Не завжди. В агресивності є свої позитивні, здорові риси, які необхідні для життя. Це наполегливість, завзятість у досягненні мети, прагнення перемоги, подолання перешкод.

Тому виховні заходи мають бути спрямовані не на повне виключення агресивності з характеру дитини, а на обмеження та контроль її негативних рис, а також заохочення її позитивних проявів.

### **Причини дитячої агресивності**

Агресія може виникати в наступних випадках:

! Як реакція на фрустрацію. Це спроба подолання перепони на шляху до задоволення потреб, досягнення емоційної рівноваги.

! Як крайня міра, коли дитина вичерпала всі інші можливості для задоволення своїх потреб.

! Як «завчена» поведінка, коли дитина чинить агресивно, наслідуючи зразок (поведінка батьків, літературних, кіно- і телегероїв).

Також на вияв агресивності впливають біологічні фактори (особливості нервової системи, спадковість, біохімічні фактори).

*Коли потрібна допомога спеціаліста?*

Спеціального втручання потребують два типи агресивності дитини:

Перший – коли дитина старша п'яти років отримує задоволення, знущаючись над іншими дітьми чи тваринами. Такий тип рідкісний, але завжди потребує спеціального лікування у психоневролога.

Другий – гіперактивна дитина. Така дитина неспокійна, агресивна, все її зачіпає, за нею тягнеться «шлейф» руйнувань та образ. Поведінка такої дитини відрізняється імпульсивністю, необдуманими вчинками, порушенням заборон. Така дитина може бути в душі люблячою, великодушною, милою, але біохімічний дисбаланс кори головного мозку робить її поведінку надзвичайно активною.

### **Попередження агресивності**

Кращий спосіб запобігти надмірної агресивності в дитини – проявляти до неї любов. Немає дитини, яка, відчуваючи до себе любов, була б агресивною.

Батьки мають намагатись зрозуміти причини агресивної поведінки дитини і усунути їх.

Давайте дитині можливість виплеснути свою енергію. Нехай вона попустує одна чи з другом. Не давайте надактивній дитині сидіти без діла. Нехай вся енергія розподіляється в «мирних» цілях: спорт, наукові гуртки, «майстерні» і т. ін.

Виключте перегляд фільмів і телепередач зі сценами насилля і жорстокості.

Допоможіть дитині знайти друзів, навчіть її спілкуватися з ровесниками. В спільних заняттях діти швидше засвоюють норми загальноприйнятої поведінки.

Не вдавайтесь до фізичного покарання дитини. Показуйте дитині особистий приклад доброзичливої поведінки. Намагайтесь не чинити при ній спалахів гніву і люті, образ своїх колег, розробок планів «помсти».

### **Допомога при проявах агресивності**

Для дитини такого типу одне тільки ласкаве слово може зняти її озлобленість. Не сприймайте таку дитину як «зіпсовану». Якщо ви починаєте так думати, у вас може виникнути почуття відчуження, неприйняття дитини. Це обов'язково відчує і вона, а почуття самотності серед найближчих може привести до того, що дитина стане дуже «проблемною».

Від агресивності більше всього страждає сама дитина: вона в сварці з батьками, вона втрачає друзів, вона живе в постійному роздратуванні, а часто і в страху. Все це робить дитину нещасною. Піклування і тепло для такої дитини – кращі ліки. Нехай вона в кожний момент відчуває, що батьки люблять, цінують і приймають її.

Нехай дитина бачить, що вона потрібна і важлива для вас.

### **«Створення емоційного комфорту для повноцінного розвитку дитини»**

*(консультація для батьків)*

Психологічний комфорт – це відчуття задоволення, прийняття оточення, відповідності стану індивіда до навколишніх умов існування. Якщо змалечку дитину виховувати в атмосфері любові та взаєморозуміння вона виросте чуйною та доброзичливою. Якщо ж батьки зривають на ній всі свої невдачі й подають приклад стосунків, не гідний наслідування, то дитина зростає нечуйною, черствою, а іноді жорстокою у ставленні до інших (до тварин, рослин, людей), із проблема у розвитку не лише морально – ціннісної сфери особистості, а й емоційно-вольової, пізнавальної.

Мама для дитини – перший психологічний захист. У дітей, розлучених з мамою у ранньому віці, навіть на короткий термін, виникає депресія, а іноді, як наслідок, синдром недорозвиненості. Причина – збіднілий емоційний світ



людини, брак спілкування та уваги. Якщо мати та близькі люди не застосовують у спілкуванні з дитиною тілесного фізичного контакту, погладжування, усмішок, похвали, то у дітей виявляється більше поведінкових відхилень від норми, ніж у тих, які виховуються у сім'ї, що намагається створити психологічно-комфортне середовище для зростання малюка.

Що є основою емоційного комфорту?

1. Створення психологічного клімату, спрямованого на позитивні емоції, вчинки, інтереси, на формування відчуття позитивної перспективи для розвитку сім'ї загалом та кожного з її членів зокрема.

2. У дитини не повинно згасати бажання посміхатися. Вона не має боятися відверто показувати свої емоції – плакати, сміятися, нудьгувати. Дитина не повинна щось із себе вдавати, а має бути сама собою.

3. Кожна дитина повинна відчувати, що їй раді, що вона бажана, не просто потрібна, а необхідна для цієї сім'ї.

4. Соціальний контроль не має характеризуватися жорстокістю стосовно висловлювань, побажань, критичних зауважень членів сім'ї.

5. Не можна обмежувати волю дитини. Усі дії, які вона чинитиме, повинні йти від власної ініціативи.

6. Слід підтримувати в сім'ї культ справедливості. Не можна нікого ні карати, ні хвалити не заслужено.

7. Помічати позитивне потрібно якомога частіше, шукати для цього щонайменші приводи.

8. Осуджувати треба якнайменше, іноді варто бути поблажливим.

9. Заохочувати до праці, намагатися зробити її приємною.

10. Створити безпечне середовище для дітей – не ставити високо важкі чи гострі предмети, не використовувати у приміщенні незаземлені розетки, не залишати без нагляду електроприлади, не використовувати шкідливі іграшки.

11. У сім'ї повинна панувати атмосфера підтримки та взаєморозуміння створюватися ситуація успіху для дитини. Щоб підтримати дитину, необхідно спиратися на її сильні сторони, уникати акцентування на невдачах, показувати задоволення дитиною. Потрібно спілкуватися з дитиною, активно використовувати гумор, дозволяти дитині самій вирішувати деякі проблеми. Підтримувати її хороші прагнення, намагатися не бути категоричним.

12. Демонструвати оптимізм, вірити у свою дитину.

13. Готувати дитину до співпраці, співіснування в колективі, прививати їй корисні звички, здатність до самообслуговування; позитивно й доброзичливо налаштовувати на оточення, в якому вона повинна перебувати.

14. Уміти помічати гарне, ділитися з цим дітьми.

15. Безперервно любити дітей, прагнути і вміти виявляти любов до них, показувати їм свою любов – вони мають це постійно відчувати.

## **Дитяча самотність** (консультація для батьків)

Дитяча самотність – це дуже підступне відчуття, бо навіть за нібито цілком сприятливих для дитини умов (сімейний достаток, найновіші іграшки, закордонні мандрівки, елітні садочки) самотність може прогресувати й загрожувати психологічному здоров'ю.

*Які ж причини породжують цю проблему?*

Їх ціла низка, і всі вони взаємопов'язані. Найперше – це нерозуміння дорослими емоційного стану дитини, її внутрішнього життя через порушення чи відсутність елементарної вербальної комунікації та часу на спілкування.

Більшість батьків нині працюють. А умови життя в Україні склалися так, що багато хто працює на кількох роботах. Потрібно заробляти гроші, щоб годувати родину. Страшно втрачати роботу, тому їй віддають усі сили і час. Або ж просто робота дуже захоплює батьків, важлива для їхньої самореалізації. Внаслідок цього проявляються й хибні уявлення про те, що головне у вихованні дитини. Батьки переконані, що якщо їхня дитина нагодована, вдягнена, ходить до садочка – то їхні основні батьківські обов'язки виконані. Проте вони забувають про духовне життя, яке також потребує поживи – батьківського тепла, захисту. А задоволення фізичних потреб – це лише частина гармонійного фізичного та психічного розвитку.

Дехто з батьків найбільше переймається освітою дітей (різноманітні гуртки, секції, репетитори). І також має хибну думку, ніби саме педагоги винні в тому, що їхня дитина втратила і внутрішню гармонію, і контакт з однолітками та батьками. Практика показує, що багато дітей із сумом зізнаються: їхніх батьків цікавить винятково їхнє навчання. Я не заперечую важливості хорошої освіти, але дитина – не лише учень. Дитина – це особистість!

Наука психологія оперує багатьма визначеннями поняття особистості. Найпоширеніше з них стверджує, що особистість – це «феномен суспільного розвитку, конкретна жива людина, наділена свідомістю і підсвідомістю». Психічні процеси так взаємопов'язані, що їх наслідки дитина може відчувати протягом усього свого життя, коли вже і власних дітей виховуватиме. І ці процеси такі тонкі, що одним легким порухом можна зламати стрижень, який уже ніколи не відновиться і не зміцніє.

Шановні батьки! Пам'ятайте, що життя складається не лише з роботи – воно набагато різноманітніше. Уважно придивіться до своїх дітей.

*Подумайте і скажіть відверто самі собі: скільки часу на день ви присвячуєте своїй дитині? Не годуванню, вдяганню, купівлі одягу, а власне дитині... Чи впевнені ви, що знаєте, які події відбуваються в її житті, які почуття вона переживає, як у неї складаються стосунки з однолітками,*

вихователями, які в неї є заповітні мрії, (авжеж, у дітей теж є плани, і не менш важливі, ніж у дорослих!).

*Чи допомагаєте ви дитині втілити її мрії та плани в життя? Адже безпосередньо від вас значною мірою залежить їх утілення.*

Зверніть увагу і на емоційний інтелект дитини. Це сукупність ментальних здібностей, яка допоможе дитині розуміти себе, свої емоції з приводу тих чи інших явищ, а також емоції інших людей. Емоційний інтелект потрібно розвивати з раннього дитинства. Тоді 5 його складових будуть у гармонії: самосвідомість, самоконтроль, емпатія (здатність до співпереживання), мотивація, вміння будувати стосунки.

Я зовсім не стверджую, що батьки повинні виконували всі забаганки дітей. Завжди варто пам'ятати про правило золоті середини. Та коли справа стосується душі дитини, її почуттів, переживань – тут дорослим потрібно бути дуже уважними.

Буває й так, що батьки відчують почуття провини за те, що в них просто не залишається сил і часу на дитину. Адже, крім роботи, є й інші справи: господарство, турбота про своїх батьків, потреба просто відпочити. Існує переконання, що «гарні батьки проводять із дитиною дуже багато часу». Звісно, добре, коли це можливо. Але що робити, коли часу немає? Досвід практичної роботи психолога показує, що справа не лише в кількості. Дитині може бути досить зовсім небагато часу на день, щоб почувати себе потрібною і улюбленою батьками. Уся справа в тому, чим наповнити цей час.

*Отже, як побудувати вечірню розмову з дитиною після закінчення робочого дня?* Найперше потрібно вибрати час, щоб ви, шановні батьки, не відволікалися постійною біганиною на кухню, до телефону, до комп'ютера... Зробіть такі розмови важливими, обов'язковими, регулярними. Розмовляйте з дитиною, не читаючи водночас газету і не пишучи комусь електронного листа. Інакше дитина в щирість цієї розмови не повірить, буде розчарована і глибоко приховає свою неусвідомлену образу. Запитайте в дитини, як у неї справи, чим цей день їй запам'ятався, які приємні почуття вона пережила і які неприємні, які події це спричинили. Розкажіть, як пройшов день у вас. Дитина повинна розуміти, що у вас інколи на роботі трапляються труднощі, розчарування, але ви це долаєте, залишаючись при цьому люблячими, сміливими, найкращими батьками у світі. Розпитайте дитину, що вона запланувала на завтра, дайте поради, як себе поводити за певних обставин (враховуючи почуте від дитини про події її робочого дня).

Якщо в сім'ї декілька дітей, вкрай важливо, щоб кожне з них знало, що в нього неодмінно буде можливість поспілкуватися з батьками наодинці, без братів і сестер, що батькам можна довіряти, що, наприклад, братик не буде насміхатися з «дівчачих» справ, про які сестричка татові розповіла по-секрету.

## **Коли дитина не хоче спати** (консультація для батьків та вихователів)

Настає час коли батьки спільно з педагогами закладу приходять до спільної думки про готовність та бажання малюка залишитися спати в дитячому садку. Щоб забезпечити емоційний комфорт і спокій малюка, батьки можуть принести його речі: ковдру, подушку, піжаму, улюблену іграшку. Але для деяких дітей вкладання спати – одна з найболючіших проблем, і іноді не обходиться без сліз та істерик малюка.

Одним із методів залучення дитини до сну є гра в казку, в яку дитина повірить і яка є надійним помічником в цій справі. Вихователю пропонується для прикладу казка «Білосніжка та сім гномів», де роль Білосніжки грає сама вихователька, а гномиків всі діти (до новоприбулої дитини індивідуальний підхід), отже:

- гноми лягають спати і піднімаються в один і той час – за усім слідкує Білосніжка (вихователь);
- гномики, за день вони так стомлюються від праці, що засинають відразу, коли кладуть голову на подушку;
- жоден гномик не повинен плакати, капризувати, розмовляти і гратися, тому що буде заважати іншим заснути;
- спати можна тільки в своєму ліжечку. Білосніжка не дозволяє укладатися на дивані, на килимку чи взагалі не лягати в ліжко;
- якщо хтось із гномиків проснеться, то зовсім не обов'язково плакати і негайно звати Білосніжку (виховательку), яка дуже стомилася за день (персоналу групи не слід бігти по першому зову дитини, так як прокинувшись, вона з труднощами зможе заснути знову);

Для батьків дитини та для персоналу групи важливо враховувати добові години сну, які необхідні дитині: від 12 місяців до 23 місяців – 12-15 годин, від 2 років до 6 років – 10-12 годин.

## **Як запобігти дитячій нервовості** (консультація для батьків)

Дошкільний вік як ніякий інший характеризується найсильнішою залежністю від дорослого, і проходження цього етапу становлення особистості значною мірою визначається тим, як складаються відносини дитини з дорослим. Самі дорослі не завжди розуміють, яким чином їх особистісні якості стають надбанням дітей, як своєрідно, відповідно до специфіки дитячого віку вони інтерпретуються, яке значення набувають для дитини. Усвідомлена або неусвідомлена батьківська та педагогічна авторитарність породжує у

дошкільників дефіцит неординарності, почуття власної гідності, невпевненість в собі і багато інших якостей, ускладнює сприятливе становлення особистості.

Неврози – це ті захворювання, які зачіпають багато аспектів особистості дитини. У дошкільному віці найчастіше зустрічаються невротенія, невроз страху, істеричний невроз, невроз нав'язливих станів. Будь-який з перелічених неврозів має ряд своїх особливостей. Але головне, що їх об'єднує, - надмірне по силі або тривалості напруга нервової системи на тлі або після психічного потрясіння, на тлі або після гострих і хронічних психічних травм та конфліктів. А травматичною для дитини може бути будь-яка ситуація. До тяжких переживань і виникнення нервозності у дітей призводить поява другої дитини в сім'ї. Старша дитина при цьому, як правило, починає переживати і вважати, що батьки розлюбили її, що вона їм більше не потрібна. Таке трапляється зазвичай у тих випадках, коли батьки не підготовляють старшого до появи нового члена сім'ї, приковуючи всю свою увагу до маленької істоти. У старшого виникають ревності, а в деяких випадках навіть агресивність.

Однією з причин реакцій протесту є руйнування сім'ї або другий шлюб одного з батьків. Вітчизна або мачуха, що прийшли в родину, не завжди можуть підібрати ключ до серця дитини і якщо помічають неприязнь, то, в свою чергу, платять дитині тим самим, віддаляючи її від себе. Вирішуючи питання про другий шлюб, завжди треба думати передусім про дитину. Потрібно вміло підготувати дитину до наступних змін у сім'ї, зуміти викликати в неї почуття симпатії до майбутнього члена родини і переконати її у важливості цієї зміни. Частими причинами зміни поведінки дитини є чвари і незгода між батьками, діти це переживають дуже хворобливо, вони весь час перебувають у стані тривоги, занепокоєння, стають лякливими, плаксивими.

Особливо негативно позначаються на здоров'ї дитини і розвитку її особистості суперечки між батьками в питаннях виховання. Нерідко один з батьків, надміру суворий і вимогливий, прагне цілком підкорити дитину своїй волі, а другий (частіше мати або бабуся) старається оберігати дитину від надміру суворого ставлення, потураючи їй забаганкам, догоджає їй купівлею нової іграшки, ласощами; у разі неслухняності дитини вона «вдається» до авторитету батька. У присутності матері або бабусі дитина неслухняна, користується її слабостями, добиваючись бажаного, грубить. А в присутності батька така дитина стає зовсім невпізнаною. Вона ніжна і ласкава з матір'ю, старанна і ввічлива з батьком. У такій сім'ї дитина змалечку вчиться поводитися нещиро, пристосовуючись до умов, що весь час змінюються. У неї виробляється не цільний характер, як хотілося б батькам, а погані звички. Крім того, такі умови викликають перенапруження нервової системи яке може призвести до виникнення нервового тика, нічного нетримання сечі, поганого сну.

До розвитку невротичних реакцій у дітей можуть бути причетні також хронічні захворювання (часті ангіни, хронічне запалення легенів, ревматизм, захворювання печінки і жовчного міхура), інфекційні захворювання, черепно-мозкові травми. Такі захворювання виснажують центральну нервову систему, у зв'язку з чим навіть і повсякденні життєві ситуації стають іноді для ослаблених дітей надзвичайно сильними подразниками, ведуть до виникнення неврозу.

Для дітей, на відміну від дорослих, характерним є перебіг неврозу з якимось одним провідним симптомом (страхи, нервовий тик, заїкання, істерія та ін.). Однак поряд із цим спостерігаються примхи, плаксивість, дратівливість, збудливість, підвищена втомлюваність, які є фоном невротичного розладу. Звичайний каприз дитини — це перший серйозний прояв істеричного неврозу, точніше — його початок.

Як же слід чинити, щоб запобігти нервовості дитини, пригальмувати істеричну реакцію дитини, не дати їй перетворитися в подальшому на істеричний невроз?

Потрібно намагатися не створювати обстановку, що сприяє виникненню нервової реакції у дитини. Для цього необхідно, по можливості, виконувати спокійно висловлені дитиною прохання. Якщо задоволення її бажання неможливе, слід вислухати малюка і спокійно пояснити йому, чому зараз ви не можете зробити те, чого він просить.

Наприклад: «Зараз у мене немає грошей, але незабаром тато отримає зарплату і я тобі куплю цю іграшку». І, звичайно, в подальшому дійсно потрібно її купити. Або: «Зараз холодно, не можна йти босоніж, якщо завтра буде теплий день, то я дозволю тобі побігати без сандаликів».

Дитина повинна знати: якщо вона просить про щось спокійно, то в більшості випадків вона отримає бажане («позитивне підкріплення»), а якщо капризує, то нічого не отримає («негативне підкріплення»). Така поведінка всіх без виключення членів родини обриває істеричну реакцію дитини і попереджує розвиток істеричного неврозу.

В обстановці постійної напруги ростуть діти в родинях, де їх повсякчас залякують. Це залякування може мати різноманітний характер, але воно завжди шкідливе для дитини. В одних сім'ях дітей залякують бородатим дідом, який їх забере. В інших родинях, прагнучи прищепити правильні гігієнічні навички, дітей занадто лякають мікробами і глистами, які житимуть в дитині, якщо та не досить ретельно митиме руки перед їдою. Хоча ці вказівки в принципі правильні, але в помисливих дітей вони можуть викликати нав'язливі страхи та інші нервові прояви. Є родини, де діти живуть в остраху, що з батьками щось трапиться, тому що часто чують їх побоювання за своє життя і здоров'я. А якщо батьки часто нервують, плачуть або зляться, то через несвідоме наслідування їм діти робляться неврастеніками.

Приклад дорослих може мати більше виховне значення, ніж вказівки, роз'яснення, повчання, нагороди та покарання. Дуже важливо власним прикладом навчити дітей вирішувати конфлікти, не травмуючи нервової системи ані собі, ані оточуючим. Діти надзвичайно легко й охоче вчаться спокою і вмінню не злитися і не плакати. Вони починають пишатися проявом своєї витримки. Не потрібно, особливо при дітях, без крайньої потреби розповідати комусь про ті чи інші свої хворобливі відчуття: то серце коле, то голова паморочиться і таке інше. Діти легко переймають цю шкідливу звичку і починають самі жалітися на дійсні чи вигадані недомагання. Дитина жаліється на якесь болісне відчуття. Не треба проявляти до цього зайвої уваги чи, тим більше, переляку. Слід спокійно сказати: «Добре, покажу тебе лікарю, він дасть ліки, і все минеться». Із психологічними методами зміцнення і загартовування організму для попередження нервовості необхідний і комплекс загально гігієнічних заходів, що створюють сприятливий фон для функціонування нервової системи. До них відносяться правильний режим дня, достатній сон, регулярне та повноцінне харчування, перебування на свіжому повітрі, водні процедури, рухливі ігри, заняття фізкультурними вправами тощо.

### **Вплив інформаційного простору на особистість дитини**

Рівень свідомості, моральної вихованості людини визначається за її здатністю цінувати найвищі цінності – доброту, людяність, щирість. Але які особистісні цінності переважають сьогодні і які чинники впливають на їх формування?

На сьогодні одним з головних таких чинників є засоби масової інформації.

Доводиться визнати, що на психологічне здоров'я дітей ЗМІ впливають негативно. Величезний обсяг непотрібної інформації, яка потрапляє у свідомість і підсвідомість, перевантажує пам'ять, відволікає увагу від найважливіших справ, викликає втому, підвищену нервовість, роздратованість.

Ось деякі негативні наслідки впливу сучасних засобів масової інформації на розвиток дітей.

#### *1. Нестача почуття безпеки та захищеності.*

Найбільше маленька дитина боїться хаосу, навали вражень від подій зовнішнього і внутрішнього життя, які їй потрібно якось організувати, щоб зрозуміти й опанувати. Для цього їй потрібне безпосереднє спілкування з дорослими, які надають дитині необхідні образно-понятійні опори. Голос диктора з екрана не може замінити живого спілкування, бо він не синхронізується з тілесними ритмами дитини, не дає відчуття базової безпеки і захищеності.

## *2. Засмічення підсвідомості.*

Сприймання з екрану має схожість із трасовими медитаційними станами. Зміст таких повідомлень дитина не може сприймати критично, він входить у її психіку як культурна програма, але якість цього соціального інформаційного вірусу можна поставити під сумнів. Виникає ризик некритичного засвоєння в ранньому дитинстві образів, які стають хибними орієнтирами або засмічують психіку дитини.

Розрізнити нереальність екранних подій діти починають близько 6 років. До 7 років діти зазвичай ще не здатні розрізнити фантазію та реальність у медіа.

## *3. Пригнічення природної активності.*

Переживання за персонажів, навіть яскраві й емоційно насичені, не потребують власне ніякої дії, на відміну від реального життя, де емоція обов'язково реалізується в дії. Відірвані від дії бажання здатні підірвати майбутню мотивацію, пригнітити природну активність дитини.

## *4. Відставання у розвитку мовлення.*

Діти пізніше починають говорити, говорять неохоче, словниковий запас бідний і примітивний.

Оволодіння мовою в ранньому віці відбувається лише в живому безпосередньому спілкуванні з іншими людьми. Якщо слова не звернені до неї особисто і не вимагають відповіді, це не сприяє розвитку мовних навичок.

## *5. Порушення здатності до концентрації уваги.*

Найчастіше це проявляється, коли дитина йде до школи. Вона не може зосередитися на одній справі більше 3-5 хвилин, їй важко сидіти на уроці, потрібно рухатись. З Безкінечний калейдоскоп на екрані з картинок, музики, обривчастих фраз. Швидкість кадрів не дає можливості усвідомити побачене.

## *6. Дитині не вистачає фантазії.*

Дитина втрачає здатність і бажання чимось займатися. Їй нудно малювати, конструювати, вигадувати сюжети ігор.

Малюк звикає до пасивного сприйняття інформації. І в житті чекає, коли хтось для нього зробить щось веселе і цікаве. Подані не з голосу близької людини (тобто без синхронізації ритмів в єдиній енергоінформаційній системі), відчужені екранні візуальні образи здатні гальмувати власні фантазії дитини, а отже, основи її творчої активності.

## *7. Порушення спілкування з друзями.*

Дітям важко вступати в ефективну комунікацію з однолітками. Легше натиснути кнопку і чекати нових розваг, ніж налагоджувати комунікацію. У кращому випадку діти просто вовтузяться або штовхаються.

## *8. Агресивність.*

60% дітей не боїться ні власної, ні чужої смерті, вважають «розборки» звичною нормою життя, як і бійку, виявляють епізодичні напади жорстокості.



Від народження діти не володіють здатністю критично мислити, це формується тривалий період, з досвідом, з формуванням особистості. Все, що оточує сприймається як норма! Учені з'ясували, що лише 50% батьків намагаються пояснити дитині негативні сторони насилля, що демонструється на телебаченні, а 40% не надають значення змісту програм, які дивляться їхні діти.

### **Вплив телебачення на дітей різного віку**

1. До 2 років дітям екран взагалі не потрібен, він заважає здоровому психофізіологічному розвитку. Штучне гальмування тілесної активності дитини в ранньому віці може призвести до довготривалих негативних психологічних наслідків.

2. Після 3 років, коли для дитини важливі однолітки як партнери для спільних ігор, відсутність контакту з телевізором може робити дитину дуже відмінною від загалу і погіршити її соціалізацію. Проте у віці 3-5 років телеперегляд має бути обмеженим (не більше 15-30 хвилин на день).

3. З 5-6 років дитина стає більш готовою за психофізіологічними показниками до сприймання екранних медіа. Але час, проведений біля екрану, не повинен бути довгим. Що більше дитина дивиться на екран, то менше часу залишається їй для спонтанності, малюк мимоволі підкорюється нав'язаним ритмам, сюжетам і програмам.

### **Мультфільми**

Окремо треба звернути увагу на такий вид телевізійної продукції, як мультиплікаційні фільми. Призначені вони в основному для дітей. Але аналіз спеціалістами сучасного стану цієї галузі невтішний.

Доведено, що сучасні мальовані фільми із сценами насильства руйнують психіку дітей. Групі фахівців з різних галузей замовили дослідження мультиплікаційних фільмів. Мета дослідження: ретельно проаналізувати їх з точки зору моралі, сучасної педагогіки, психології і навіть психіатрії. Наприклад, за одну серію «Том і Джеррі» герої більше двадцяти разів були вбиті так чи інакше, а за мить ганялися одне за одним, ніби нічого і не трапилось.

Дитина все побачене, зокрема й на екрані телевізора, сприймає буквально. Спеціалісти вважають, що подібні сцени в мультфільмах знижують дуже важливі інстинкти: почуття страху перед реальною небезпекою, обережність при використанні небезпечних чи незнайомих предметів. А от почуття вседозволеності без якихось серйозних наслідків може закріпитися.

Усе більше з'являється мультиків, що несуть у собі елементи впливу на несвідоме, зокрема 25-й кадр. У мультик дуже легко вставити, як органічний і природний, відеоряд, який, принаймні на екрані, сприймається не усвідомлено. Це може бути фон, якісь елементи, які не сприймаються свідомо, бо основна увага зосереджена на героях мультфільму.

## **Який же вихід?**

Педагоги і батьки не можуть радикально змінити роботу ЗМІ, але скоригувати їх вплив на психіку, здоров'я дитини – не лише можливо, але й необхідно. Для цього спеціалісти радять звернути увагу на такі речі.

– Максимум критичності при доборі книг, фільмів, іграшок, створення позитивного інформаційного мікропростору дитини – класична дитяча література, естетичні, розвивальні ігри, бесіди до і після перегляду фільмів, порівняльний аналіз якісних і низькопробних передач, розглядання репродукцій картин, відвідування музеїв, виставок. І обов'язково – без примусу.

– Згадати про етнотрадиції українців (натуральні матеріали, сюжети ігор, казки із уст в уста, багатопокілнні традиції сім'ї, допомога по господарству, шанування свят, віри).

– Пам'ятати, попри негаразди, про духовність, про те, що аморальність у поєднанні з технічним прогресом здатна призвести до занепаду навіть найсильнішу, найрозвиненішу країну.

– Заборонити дітям дивитися мультфільми – найпростіший, але неправильний вихід. Психологи радять замінити жорстокі нові на старі мультики – про кота Леопольда, Вінні Пуха, Карлосона та інші. В цих мультиках є глибока мораль і закладені загальнолюдські почуття про добро, дружбу, вірність. Добро в них завжди перемагає, а зло карається.

– Дорослі повинні приділяти увагу дитячому світу, вміти вислухати і почути, підтримати, допомогти. Дитина має отримувати відгуки на свої потреби.

– Важливе спілкування з приводу побаченого, особливо, якщо це схвилювало і вразило малюка.

## **Батьківська вітальня**

### **«Заохочення і покарання: доцільні методи і прийоми»**

У процесі виховання ми повинні не тільки формувати у дітей кращі моральні риси, але і допомагати долати негативні якості.

Батьки повинні знати, як виховувати, знати методи, прийоми і засоби виховання, вміти практично ними користуватися.

Спілкуючись зі своєю дитиною кожен день, ви постійно вдаєтеся до певних методів впливу на нього. Серед них заохочення та покарання.

Заохочення – це прояв позитивної оцінки поведінки дитини. Заохочення дитини, за щось хороше, за зразкову поведінку зміцнює у неї віру в свої сили, викликає бажання і надалі вести себе краще, проявляти себе з хорошого боку.

Покарання – це негативна оцінка поведінки дитини в разі порушення нею норм моральності, поведінки і тощо.

Покарання не повинні бути занадто частими. Якщо ними зловживати, діти звикають до них і перестають на них реагувати. Заохочення повинні в 2-3 рази перевищувати покарання.

Але в той же час не можна поблажливо ставитися до серйозних недоліків в поведінці дитини і допускати безкарність.

Покарання буде ефективним тоді, коли є заохочення. Багато батьків вважають, що головну увагу вони повинні приділяти всьому недосконалому, невірному в поведінці своєї дитини. Така думка є хибною.

На жаль, є батьки, які у вихованні дітей користуються виключно тільки заохоченням і покаранням. Ці батьки, можна сказати, діють методом «батога і пряника», вони не змушують дітей замислюватися над сенсом своєї поведінки, а просто змушують їх підкорятися, слухатися або зі страху перед покаранням, або з бажання отримати винагороду.

Тренувати у дитини правильну поведінку треба з самого раннього віку. Організовуючи гру, вихователь дитячого садка пред'являє до дитини вимоги. Виховувати – значить обов'язково пред'являти вимоги. Без вимог немає виховання.

*«Але що робити, якщо діти не виконують вимог?»* - таке питання часто задають батьки.

Пред'являйте вимоги з самого раннього віку, постійно збільшуйте коло вимог, ускладнюйте обов'язки дитини, контролюйте, ніколи не послаблюючи їх. Коли дитині потрібна допомога – виявляйте її. У цьому надійна гарантія того, що у дитини не виробиться досвіду неслухняності. Домігшись слухняності, важливо встановити правильні взаємостосунки з дітьми.

Пред'явлена вимога повинна бути посиленою, інакше це не буде виконано дитиною, а це призводить до непослуху. Якщо батько дав розпорядження, або заборонив щось, то мати не повинна скасовувати рішення батька і дозволяти те, що він заборонив, і навпаки.

Не можна і самому собі суперечити. Давши одне завдання, через деякий час інше, причому через друге не можна виконати перше. Важко бути слухняним, якщо не знаєш, що ж власне потрібно робити.

Батьки часто вдаються і до примусу, а де примус, там може виникнути і покарання.

Нерідко між батьком і матір'ю виникають розбіжності при виборі покарання за проступок. Один вимагає жорсткіших заходів, інший пропонує більш м'які і необразливі для дитини. Проблема покарання складна і навряд чи можна однозначно відповісти на це питання, чи обов'язкові вони. Форми покарання повинні бути ретельно обдумані.

Деякі батьки вважають за можливе вдаватися до фізичного покарання або до загрози фізичного покарання, посиляючись на свій власний досвід. («Нас били, і нічого, хорошими вирости»). Це неприпустимо!

Фізичними покараннями, особливо сильними, можна вплинути на кого завгодно. Дитина швидко підкоряється, просить прощення, виявляє покірність і слухняність. При цьому батьки не замислюються, що підпорядковується, просить вибачення не їхня дитина, що свідомість дитини, усі нормальні зв'язки її із зовнішнім світом порушені і її мовою з ними говорить інстинкт самозбереження і тваринна емоція страху.

Необхідно розуміти, що часте застосування фізичних покарань може безповоротно роздерти волю дитини, перетворити її в покірну, підпорядковану особистість. Саме такі діти, особливо, схильні до впливу чужого прикладу, саме вони найчастіше потрапляють в оточення негативного лідера, піддаються його впливу, не навчившись протиставляти чужій волі власну свідому поведінку.

Чи тільки покаранням можна впливати на внутрішні психологічні якості дітей, що призводять до помилкових дій і вчинків? Відповідь зрозуміла: звичайно, ні. Покарання має бути особливою мірою. Покарання буде ефективнішим тоді, коли є заохочення.

Заохочення потрібні для будь-якої людини. Вони окриляють, не дають людині зупинитися в своїх хороших прагненнях і справах. Тим більше заохочення потрібні для людини, яка росте та формується. Вони зміцнюють віру дітей в свої сили, розвивають почуття власної гідності, спонукають до позитивних вчинків в подальшому.

Заохочувати можна і потрібно все з боку поведінки дитини. Особливу увагу необхідно приділяти похвали за вчинене дитиною зусилля. Який буде результат, до якого дитина прийшла, значення не має, важливо відзначити її спробу, її намагання здійснити правильно дію або вірний моральний вчинок.

Необхідно помічати будь-які, навіть самі незначні успіхи дитини на шляху до самовдосконалення, фіксувати і підкріплювати найменші паростки всього нового, більш досконалого в її поведінці.

Широко застосовується в вихованні такий вид заохочення, як схвалення. Схвалення – це ще не похвала, а просто підтвердження, що зроблено добре, правильно. Одним-двома словами батьки сприяють закріпленню позитивних дій і вчинків.

Похвала – вираз задоволення певними діями, вчинками. Похвала, як і схвалення, не повинна бути багатослівною, але іноді слова «Молодець!» Все-таки мало.

Похвалити можна і коли немає повного задоволення поведінкою. Але батьки повинні побоюватися того, щоб похвала не зіграла негативну роль. Захвалювання також дуже шкідливе. Батьки нерідко говорять, що була дитина

слухняна, працьовита, і раптом різко відмовляється від дорученої справи; була завжди ввічлива, уважна і раптом нагрубилася. Це результат непомірної похвали, захвалювання.

Тож, варто батькам звернути увагу «Все має бути вчасно і в міру!»

## **Шляхи розв'язання кризових ситуацій** (психологічний практикум для батьків)

*Мета:* сприяти становленню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування та формування вмінь і навичок конструктивної взаємодії з дітьми у сім'ї.

### **Зміст практикуму**

Загальновідомо, що становлення повноцінної особистості дитини залежить насамперед від системи стосунків у сім'ї. «Всі ми родом з дитинства», «Все – і хороше, і погане – людина отримує в сім'ї». Ці педагогічні вислови відомі, напевне, всім. Відтак, зрозуміло, що без радикальної перебудови традиційного сімейного виховання, не слід очікувати серйозних успіхів у сфері становлення повноцінної особистості: самостійної, відповідальної, упевненої у собі, ініціативної, творчої, з чіткими моральними настановами. Ми спробуємо з вами сьогодні знайти правильний шлях у спілкуванні з дітьми.

#### **1. Вправа на знайомство «Вітаю Вас».**

*Мета:* познайомити учасників, сприяти згуртованості групи та створенню комфортної атмосфери для успішної роботи.

*Хід проведення*

А для великої громади, тобто для всієї нашої групи я пропоную цікаву вправу. Щоб краще познайомитись, я буду ставити запитання, а ви будете виконувати завдання, кого це стосується. Ця вправа додасть вам настрою.

- Хто сьогодні смачно поснідав? – погладьте себе по животику.
- Хто народився взимку? – плесніть у долоні.
- У кого є сестра? – скажіть колезі зліва: «Мені пощастило».
- Хто одружений? – намалюйте у повітрі велике сердечко.
- У кого є діти? – скажіть: «Це просто супер! ».
- Хто, хоч інколи, мріяв стати невидимим? – закрийте обличчя долонями.
- Хто любить свого чоловіка? – скажіть: «Я не помиляюся».
- Хто думає, що гра триває дуже довго? – підніміть руки вгору і голосно скажіть: «Досить!».
- Привітайте один одного оплесками.

**2. Вправа «Кулак»** на дослідження власних реакцій у процесі взаємодії з іншими людьми. Батьки поділяються на пари і отримують завдання

розтиснути кулак партнера, який повинен тримати його стиснутим. Через 2-3 хвилини партнери обмінюються ролями.

Обговорення почуттів, думок, що виникли під час вправи. Батьки розповідають про різні тактики, які вже були випробувані, визначають найефективніші методи досягнення мети. Ведучий виділяє типові стереотипи поведінки учасників, звертає увагу на наявність кількох варіантів виконання завдання, наголошує на адекватних варіантах (на принципах знаходження спільної мови, консенсусу).

### 3. Розгляд **варіантів розв'язання конфліктних ситуацій у сім'ї.**

Батькам пропонується розв'язати проблемні ситуації з позиції батьків та дітей (завчасно готується підбірка конфліктних ситуацій).

Варіанти розв'язання конфліктних ситуацій:

1) **уникнення** – конфліктуючі сторони або одна з них усвідомлюють наявність конфлікту, але уникають його розв'язання - це призводить до накопичення психологічної напруги, поглиблення існуючих проблем;

2) одна сторона розв'язує **конфліктну ситуацію на свою користь** – у цьому випадку сторона, що програла, свідомо або несвідомо намагатиметься здобути реванш. Тобто для обох сторін таке вирішення конфлікту не найкраще;

3) обидві сторони зробили **невеликі поступки** одна одній (пішли на компроміс). У такому разі можна говорити про невеликий програш обох сторін;

4) сторони задовольнили потреби одна одної і відчують від цього задоволення (дійшли **консенсусу**).

### 4. Тест

Зобразимо стосунки батьків з дитиною за допомогою двох кружечків «Я» (батько, мати) і «Вона» (дитина). Кружечки можуть бути розміщені далеко один від одного (1), дотикатись (2), перекриватись (3) і (4), повністю суміщатись

(5), входити один в другий (6). Це наочно демонструє рівень психологічної сумісності, потреби людей одне в одному.

*Інструкція:* Виберіть з наведених моделей ту, яка відповідає Вашим реальним стосункам з дитиною. (Демонструються моделі).

Якщо Вашим стосункам (з дитиною) відповідає модель (1) - ви з дитиною незалежні один від одного і не близькі. Це насторожує, варто задуматись над пошуками шляхів зближення.

Наступна модель - (2) - незалежні, не дуже близькі, але контактують, мають щось спільне. Це вже краще.

Наступні дві моделі - (3) - разом як особистості дуже близькі, але й незалежні, (4) - ближчі. Це гарні стосунки .

(5) - близькі між собою як одне ціле – «ми». Це дуже гарні стосунки.

(б) - одна особистість повністю поглинута, ввібрана іншою особистістю. Для вияву власного «Я» дитині не залишається місця. Це ситуація тиску.

### **5. Метафора «Річка та береги».**

*Мета:* на емоційно-смисловому рівні допомогти учасникам усвідомити роль батьківського впливу на становлення особистості дитини.  
*Хід проведення:* Тренер розповідає метафору.

Мені подобається порівнювати дитину з водою. Це річка весела та стрімка, бурхлива, або ж глибока та повільна. Вона пливе собі, куди їй заманеться, рухається вільно та невимушено. Але рух кожної річки визначає її русло, ті береги, яких ми називаємо «батьками». Вони, завжди ніби попереду, визначають основне спрямування її руху. Якщо батьки знають, як виховувати дитину, мають свої стійкі ціннісні настанови, розуміють, що є важливим для дитини, - то це береги міцні, надійні. Тоді і річка почувається захищеною та більш впевненою.

Де ви бачили такі береги, які б тиснули на річку чи змушували її плисти в інший бік? Річка пливе вільно у відповідності до своєї природи, але береги дещо скеровують її рух. Річка, яка не має берегів розтікається, поступово перетворюючись на болото. Так і дитина, яка не відчуває підтримки, розумного контролю з боку батьків не має життєвих орієнтирів, чіткого самоусвідомлення своїх справжніх бажань та потреб. Тому часто потрапляє під чужий вплив або тиск оточення.

Діти наслідують своїх батьків, вони ніби віддзеркалюють їхню поведінку, манери спілкування, але, головне, – засвоюють саме ті цінності, ті головні життєві принципи, які сповідують батьки. Тому помиляються ті батьки, які впевнені, що дитина буде робити так, «як я говорю». Насправді, ж вона буде робити так, «як я роблю». Тому батькам важливо бути послідовними у думках, переконаннях та діях.

#### *Використана література:*

1. Радчук Г.К., Тіунова О.В. Сімейне виховання. Освітній тренінг для батьків. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 120с.
2. Романовська Д.Д., Собкова С.І. Психологічний супровід організації роботи з батьками в освітніх навчальних закладах. Методичний посібник. – Чернівці, 2003. – 124с.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84с.
4. Сухарева Л.С. Батьківські збори в початковій школі. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 138с.





### **3.4. Картотека-набір ігор, вправ і завдань для розвитку та корекції емоційної сфери дошкільників**

#### **Вправи та ігри для розвитку емоційного інтелекту**

##### **Гра «Знайди м'яч»**

Обирається один ведучий. Діти сідають в ряд лицем до нього. За спинами передається невеликий м'ячик або інший предмет. За виразом обличчя та пози ведучий повинен вгадати, у кого м'ячик. Передача м'яча припиняється після сигналу.

##### **Гра «Мімічна гімнастика»**

Дитині пропонується виконати ряд вправ для мімічних м'язів обличчя. Наморщити чоло, підняти брови (подив). Розслабитися. Залишити чоло гладким протягом однієї хвилини. Зсунути брови, нахмуритися (серджуся). Розслабитися. Повністю розслабити брови, закотити очі (а мені все одно – байдужість). Розширити очі, рот відкритий, руки стиснуті в кулаки, все тіло напружене (страх, жах). Розслабитися. Розслабити повіки, чоло, щоки (лінь, хочеться дрімати). Розширити ніздрі, зморщити ніс (огида, вдихаю неприємний запах). Розслабитися. Стиснути губи, примружити очі (презирство). Розслабитися. Посміхнутися, підморгнути (весело, ось я який!).

##### **Гра «Чарівний мішечок»**

Перед грою потрібно обговорити з дитиною який у неї настрій, що вона відчуває, може ображена на когось.

Далі дитині пропонують скласти у чарівний мішечок всі негативні емоції: злість, образу, сум. Цей мішечок з усім поганим, що в ньому єсть, викидається. Можна запропонувати дитині самій викинути мішечок. Добре, якщо дорослий теж покладе в цей мішечок свої негативні емоції.

Можна використати ще один «чарівний» мішечок, з якого дитина дістане ті позитивні емоції, які вона хоче.

##### **Гра «Малюємо емоції пальцями»**

Дитині пропонується намалювати свої емоції пальцями. Для цього потрібно використовувати баночки з гуашевою фарбою. Можна намалювати свій настрій за допомогою пальців.

##### **Гра «Різнокольорова вода»**

Дитині пропонується розфарбувати воду в різні кольори. Запитайте в дитини, як зробити «сердиту воду», «добру», «веселу». Можна розфарбовувати воду в найрізноманітніші настрої. Покажіть дитині, як можна за допомогою однієї і тієї ж фарби отримати різні відтінки і як при цьому зміниться «настрій» води. Наприклад, чорна вода була «сердитою», а сіра стала вже «задумливою».

##### **Гра «Крижинки»**

Гра являється продовженням попередньої гри. Вона дуже швидкоплинна, але напрочуд гарна. Заморозьте в холодильнику розфарбовану дитиною воду, а потім розбийте різнокольорові крижинки на дрібні шматочки. Спробуйте викласти візерунок з крижаної мозаїки. Згадайте, який настрій був у розфарбованої води. А який став у отриманого візерунка?

### **Гра «Настрій»**

Діти сидять в кругу і перекидають один одному м'яч. Ведучий кидає його одній дитині і називає будь-який настрій або емоцію. Дитина повертає м'яч і називає протилежний настрій. Наприклад:

Веселий – сумний  
Добрий – злий  
Теплий – холодний  
Ясний – темний

### **Гра «Музика та емоції»**

Прослухавши музичний уривок, діти описують настрій музики: весела – сумна, задоволена – сердита, смілива – боязлива, бадьора – втомлена, тепла – холодна.

### **Гра «Малюємо настрої музики»**

Після прослуховування та обговорення характеру і настрою музики можна запропонувати дітям намалювати її.

### **Вправа «Зображення емоції»**

Дорослий показує дітям картинки із зображенням емоцій: радість, сум, подив, злість, страх, сором, цікавість.

Завдання дітей – визначити, яке почуття виражає картинка. Потім дорослий пропонує зобразити дітям кожну з емоцій.

### **Вправа «Вгадай емоцію»**

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

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

### **Вправа «На що схожа емоція»**

Дітям пропонується повідати іншим про якусь емоцію: її можна намалювати, можна порівнювати з яким-небудь кольором, твариною, станом, можна показати її в рухах – усе залежить від фантазії і бажання дитини.

### **Вправа «Подивимось один на одного»**

Діти розбиваються на пари, беруться за руки. Ведучий пропонує: «Дивлячись тільки в очі і тримаючись за руки, спробуй мовчки передати різні емоції: «Я сумний, допоможи мені!», «Мені весело, пограймо!», «Я не хочу з

тобою дружити!» Потім діти обговорюють, у якому випадку яка емоція передавалася і сприймалася.

### **Вправа «Тигр на полюванні»**

Дорослий – тигр. За ним стають тигрєнята. Тигр навчає дітей полювати. Тигрєнята повинні наслідувати рухи і не вискакувати попереду тигра, інакше отримають ляпас. Тигр дуже повільно виставляє вперед одну ногу з п'ятки на носок – витягає одну пазуристу лапу, потім виставляє другу ногу, другу лапу, підгинає голову, вигинає спину і повільно й обережно крадеться до здобичі. Зробивши 5-6 стрибків, він групується, притискує до грудей «лапу», голову, присідає, готуючись до вирішального стрибка, і різко стрибає, видаючи голосний клич: «Ха!». Тигрєнята роблять усе це з ним одночасно.

### **Вправа «Скажи, як я»**

Дітям пропонується прослухати уривки із знайомих віршів і визначити їх тембровий відтінок, відповівши на питання: «Яким голосом я прочитала? Чому?». Потім виразно прочитати уривок, наслідуючи мову вихователя.

Ускладнення:

1. Підібрати піктограму, що відповідає емоційному забарвленню вірша
2. Передати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, наслідуючи виразні рухи дорослого.

### **Вправа «Який (яка) я»**

Дорослий пропонує дітям висловити свій емоційний стан, своє самопочуття за допомогою епітетів та порівнянь.

Наприклад: я веселий та грайливий, як літній дощик; я задоволена, як кішечка на сонечку.

### **Вправа «Чарівний обруч»**

Дорослий пропонує дітям стати в коло, у центрі якого лежить обруч. Ведучий пояснює, що цей обруч чарівний і кожен, хто стане в нього перетворюється на веселого цуцика (злу пантеру, сумного зайчика, здивовану кізочку). Під відповідну музику діти почергово виконують ролі.

### **Вправа «Будівельники»**

Учасники стають в одну лінію. Ведучий пропонує уявити і показати мімікою та рухами, як передаєш сусіду:

- важке цебро з цементом;
- легкий пензлик;
- цеглу;
- величезну важку дошку;
- цвях;
- молоток.

### **Вправа «Підбери риси до обличчя»**

Дітям пропонується визначити емоційний стан намальованих героїв у певних ситуаціях. Діти зображені без рис обличчя.

### **Вправа «Угадай настрої по голосу»**

Педагог вимовляє фразу з тембровим відтінком, що відповідає вираженню однієї з емоцій. Дитині пропонують набір піктограм, з яких вона повинна вибрати ту, на якій вираз обличчя відповідає даній емоції.

### **Вправа «На що схожий настрої»**

Учасники гри по чергово говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній сьогоднішній настрої. Почати порівняння краще дорослому: «Мій настрої схожий на білу пухнасту хмаринку, а твій?». Вправа проводиться по колу. Дорослий узагальнює – який же сьогодні настрої у всієї групи: сумний, веселий, смішний.

### **Вправа «Тренуємо емоції»**

Запропонуйте дітям насупитися, як:

- осіння хмара, розлютована людина, зла чарівниця,

Посміхнутися, як:

- кіт на сонечку, саме сонце, Буратіно, хитра лисиця, радісна дитина, начебто вони побачили диво

Позлитися, як:

- дитина, у якої забрали морозиво, два барани на мосту, людина, яку вдарили

Злякатися, як:

- дитина, що загубилася в лісі, заєць, що побачив вовка, кошеня, на якого гавкає собака

Виразити втому, як:

- тато після роботи, людина, що підняла щось важке, мураха, що тягне велику муху

Зобразити:

- туриста, що зняв важкий рюкзак, дитину, що багато потрудилася, але допомогла мамі, стомленого воїна після перемоги.

### **Вправа «Через скло»**

Дітям пропонується сказати що-небудь один одному жестами, уявивши, що вони відділені один від одного склом, крізь яке не проникають звуки. Тему для розмови дитині можна запропонувати, наприклад: «Ти забув надягти шапку, а на вулиці дуже холодно», або «Принеси мені склянку води, я хочу пити», або дитина сама придумає своє повідомлення.

### **Вправа «Живі картинки»**

Розглядання ілюстрацій до художніх творів супроводжується аналізом немовних засобів виразності. Після розглядання діти вправляються у наслідуванні зображеним емоційним станом героїв, вираженим зазначеними засобами. На початковому етапі психолог дає зразок використання цих засобів.

Варіанти:

1. «Зроби, як я» («Повтори за мною», «Покажи, як я»), дорослий показує різні способи вираження емоцій персонажів за допомогою немовних засобів виразності. Діти повторюють за ним.

2. Від імені будь-якого персонажа діти виконують різні завдання: піймаємо метелика, підкрадемося до будиночка.

### **Вправа «Уяви собі»**

Психолог запитує дитину: «На чому ти сидиш?». Дитина відповідає. Потім їй пропонується уявити і зобразити, як би вона злякалась, якби сиділа на даху (на верхівці дерева). Дитину запитують: «Що ти побачила?» Потім пропонують уявити собі і показати, як би вона здивувалась, якби побачила веселу лисичку (великого птаха, ведмедя); як би вона злякалась, якби побачила дракона (чудовисько, Бабу Ягу).

Питання: «Кого зустрів?» Дитина показує, як би вона зраділа, якби приїхала бабуся (брат, друг)

Питання: «Кого проводив?» Дитина зображує смуток від того, що від`їхала мама (загубилось цуценя, кошеня, занедужав друг, зламалася улюблена іграшка)

Питання: «На кого розсердився?» Дитина уявляє і зображує, як би вона розсердилась, якби у неї відняли новий велосипед (цукерку, іграшку).

### **Вправа «Зміни голос»**

Дітям пропонується уявити собі і зобразити ситуацію, коли Лисиця ( Заєць, Вовк) вітає Ведмедя, якого боїться; Лисицю-подружку; Зайця, якого хоче з`їсти.

*Варіант.* Запропонувати дитині голосом зляканої Оленки попросити грубку ( річку, яблуньку) сховати її; виконати пісеньку Кози з казки «Вовк і семеро козенят», голосом Вовка, голосом Кози; сказати голосом одного з трьох ведмедів, щоб було зрозуміло, хто запитує: «Хто сидів на моєму стільці?», «Хто їв з моєї миски?»

### **Вправа «Продовж речення»**

Дітям пропонується продовжити речення, у якому дається опис емоційного стану персонажів, зображених на предметних та сюжетних картинках. Після розглядання картинки пропонується гра «Я почну, а ти продовж речення».

1. «У цього зайчика свято. Він... (веселий). На його мордочці...(посмішка). Його очі...(сяють від радості). Вони схожі...(сяють від радості). Вони схожі...(на сонечко з промінчиками). Зайчик з радості плескає...(у долоні) і стрибає...(на одній лапці)».

2. «Цей ведмедик сумний. На його мордочці немає...(посмішки), очі...(сумні). Лапки...(лежать на колінах). Він сумно опустил...(плечі) і тихо сидить...(на стільці). Грати йому...(не хочеться)».

3. «Мальвіна дуже здивувалася. Її очі...(широко відкриті), руки...(притиснуті до щік, до грудей). Вона викрикнула від несподіванки... («Ах!», «Ох!», «Оце так!») і навіть злегка...(присіла)»

4. «Цей гном сильно злякався. Його очі...(широко відкриті). Від страху він сильно...(тремтить). Руки...(притиснуті до грудей).

5. «Карабас дуже розсердився. Його очі...(дивляться зі злістю, зіщурені). Він» стиснув...(кулаки), тупотить...(ногами) і голосно кричить... («Я вам покажу!»)».

### **Вправа «Вгадай, з якої казки герой»**

Дітям пропонується визначити, якому персонажу і з якої казки належать слова, які психолог вимовляє з відповідною інтонацією. Потім пропонується відповісти на запитання: «Сумно чи радісно говорить герой?», «Швидко чи повільно (тихо чи голосно?)»

*Ускладнення:*

1. Слова персонажа дорослий супроводжує характерними виразними рухами.

2. Дітям пропонується самим придумати подібні загадки.

3. Розігрується діалог з літературним героєм. Дитині пропонується поговорити з будь-яким персонажем зі знайомих казок. Педагог дає дитині ляльку, собі бере іншу. Потім веде діалог, втягуючи в нього дитину так, щоб інтонаційно виразити відповідність основним емоціям. Наприклад: зображуючи бабусю, вихователь звертається до дитини, яка зображує онуку: «Чому, онучко, ти така сумна? Не йдеш з подружками погуляти?» Дитина відповідає. Психолог: «Не сумуй, посміхнися. Проспівай мені веселу пісеньку, розкажи вірш, розсміши бабусю». Дитина виконує прохання.

### **Вправа «Зобрази на обличчі»**

Дітям пропонується відобразити на обличчі зміст речення: «холодний вітер», «похмурі хмари», «сонячний день», «чудова веселка», «блиснула блискавка», «спілий кавун», «зелене яблуко», «гіркий перець».

### **Гра «Піктограми»**

**Мета:** тренувати вміння розпізнавати емоційний стан за мімікою.

*Хід гри*

а) Для цієї гри психологу необхідно виготовити набір карток-піктограм. Піктограми — це зображення облич людей у різному емоційному стані. Знадобиться два набори карток — один цілий, а другий — нарізаний. Дорослий пропонує дітям набір шаблонів, вони розпізнають настрій (емоції) і називають кожну піктограму (визначають, яка людина: весела чи сумна, сердита чи добра, щаслива або збентежена). Потім він пропонує інший такий самий набір, тільки розрізані шаблони перемішуються між собою. Психолог пропонує дітям допомогти людям знайти й зібрати їхні фотографії.

б) Після визначення настрою кожної піктограми діти об'єднуються у пари. Кожен учасник має свій набір піктограм. Один учасник бере піктограму і, не показуючи її другому, називає настрій, який на ній зображено. Другий повинен знайти картинку, задуману його партнером. Після цього дві обрані картинки порівнюються. Якщо картки не збігаються, то психологу можна попросити дітей пояснити, чому вони обрали ту або іншу піктограму для визначення настрою.

### **Гра «Дракончик кусає свій хвостик»**

**Мета:** позбутися напруження, невротичного стану страхів.

Лунає весела музика. Діти стають одне за одним, міцно тримаючись за плечі сусіда. Перша дитина — «голова дракона», остання — «хвостик». «Голова» намагається впіймати «хвіст», а той тікає від неї.

Дорослий має стежити, щоб діти не відпускали одне одного, а також, щоб ролі «голови дракона» і «хвоста» виконували всі бажаючі.

### **Гра «Сонячні зайченята»**

**Мета:** сприяти психологічному розвантаженню; виховувати доброту, чутливість.

Діти утворюють коло. Усі вони — «сонячні зайченята». Одна дитина — «сонечко». «Сонечко» по черзі торкається «сонячних зайчиків» своїми «промінчиками», і кожен «зайчик» каже йому будь-яке лагідне слово. Після того, як «сонечко» торкнеться всіх «зайченят», воно пригадує все хороше, що казали про нього «зайченята».

Гра повторюється, доки у ролі «сонечка» не побувають усі діти. Найуважнішим є те «сонечко», яке пригадає добрі слова всіх «зайченят». Психолог пропонує дітям придумати пісеньку чи казочку про сонечко.

### **Гра «Веселі клоуни»**

**Мета:** розвивати уяву, емоційно-вольові процеси.

Дітям необхідно обрати «веселого клоуна» (ведучого), який намагається розсмішити «несміянок». Психолог пояснює дітям, що використовуються міміка і жести, інтонація, розповіді тощо. Найсерйозніший із «несміянок» стає ведучим.

### **Вправа «Чому заплакав ведмедик?»**

Візьміть улюблену м'яку іграшку дитини або ляльку. Скажіть дитині, що лялька плаче. Малюк має визначити причину і заспокоїти. Підказуйте дитині, що в різних ситуаціях необхідно діяти по-різному: плаче від рани чи болю — звернутися до лікаря, дати ліки; плаче від образи — пожаліти, пояснити.

### **Гра «Відгадай емоцію»**

Виготовіть картки із зображенням обличчя із різними почуттями. Найпоширеніші — радість, сум, здивування, страх, посмішка. Обговоріть із дитиною, які емоції на них зображені, за яких обставин вони можуть виникати. Можна розвинути гру і запропонувати дитині різні ситуації, а вона має

зобразити емоції, що виникають (наприклад: отримав подарунок, розбив чашку, вдарився тощо).

### **Гра «Ласкава»**

У цю гру можна грати впродовж усього дня і залучити всіх членів сім'ї, а можна для початку лише грати з іграшками. Основне правило: називати все довкола (або вибрані іграшки) пестливими назвами: татусь, дивись який у мене малюночок; мамусю, пограй зі мною у машинки і т. ін.

### **Гра «Упізнай за голосом»**

Емоції необхідно висловити за допомогою слів. Візьміть найпоширенішу фразу, яку говорять діти щодня в садочку — «Добрий ранок!» — і скажіть її з різною інтонацією. Дитина має відгадати ваші почуття. Поміняйтеся ролями.

### **Гра «Щось змінилось?»**

Запропонуйте дитині уважно оглянути кімнату. Потім малюк має вийти на кілька хвилин, а ви тим часом зробіть деякі зміни: переставте квіти, зніміть картину, закрийте штори. Дитина має відгадати, що змінилось. Звісно ж, поміняйтеся ролями.

### **Гра «Допоможи мені словами»**

Ви граєте ролі людей у різних обставинах, а ваша дитина повинна правильно відреагувати. Спочатку зіграйте роль стомленої мами (малюк повинен вас пожаліти, допомогти прибратися), потім – дитини, яка загубила іграшку, або ж яку посварила бабуся.

### **Гра «Поділись із другом»**

Ви граєте роль дитини, у якої є улюблена іграшка. Ваш малюк повинен у вас її попросити. Ви маєте не погоджуватись одразу. Це навчить дитину знаходити потрібні слова. Коли нарешті вас переконують поділитися, поміняйтеся ролями. Щоб уникнути копіювання, нехай ваша дитина, наприклад, їстиме смачну цукерку, а ви просите її поділитися. Якщо нарешті вмовите малюка, запитайте в нього, чому він вирішив поділитися з вами.

Школярі вже мають достатньо розвинену уяву і словниковий запас, тому для них стануть у пригоді ігри з розігрування ситуацій.

### **Гра «Допоможи порозумітися»**

Знадобляться картки із зображеними ситуаціями або просто уява. Дитина повинна розповісти, як вона діятиме, якщо:

- 1) побачить, як б'ються два хлопці;
- 2) хтось захоче погратися її іграшкою;
- 3) навмисно образила друга і тепер хоче примиритися;
- 4) ваш варіант.

### **Вправа «Поділи риси характеру»**

Запропонуйте дитині визначити позитивні й негативні риси характеру в людині. Скористайтесь папером і ручкою. Спробуйте скласти за допомогою цих якостей портрет одне одного або кожен свій окремо. Проаналізуйте з



дитиною, які якості їй подобаються, які вона хотіла б змінити. Така гра сприятиме розвитку адекватної самооцінки, умінню реально оцінювати свої можливості, впевненості.

### **Гра «Створюємо емоції»**

Існують позитивні й негативні емоції. Для формування стресостійкості надзвичайно важливо вміти володіти своїми емоціями, переживати більше позитивних. Із дитиною на аркуші паперу запишіть у два стовпчики всі можливі позитивні й негативні емоції. Визначте, які ситуації можуть викликати кожен з них. Сьогодні маєте навчитися викликати першу за списком хорошу емоцію — радість. Що може її викликати? Перегляд веселих картинок чи прогулянка до лісу. Виконайте цю дію і зосередьтеся на тому, що саме сьогодні ви відчуваєте радість. Наступного дня буде інша позитивна емоція, що необхідно навчитися формувати. У разі виникнення стресових ситуацій вам і дитині буде легше, адже ви вже «привчите» себе відчувати позитивні емоції.

### **Гра «Кривлялки»**

Для гри знадобиться люстерко, картки або фотографії різних емоцій.

Ознайомте дітей з переліком емоцій. А далі спробуйте біля дзеркала з дитиною відтворити зображені настрої та емоції. Акцентуйте увагу на тому як виглядають ті чи інші частини вашого обличчя, як змінюється положення брів, вираз очей, кутики губ тощо. Дітям дуже подобається грати в мімічні ігри: кривляння не лише розвиває навичку розпізнавати емоції інших та відчувати власні, а ще й сприяє зниженню емоційного напруження у дітей.

Зі старшими дітками (4+) можна ускладнити гру, додавши до неї голос: спробуйте розповісти, наприклад, віршик, імітуючи різні настрої – нудьгуючи, дивуючись, соромлячись, втомлено і т. д.

### **Техніка «Коробочка щастя»**

Ця гра розвиває не тільки EQ, але і уяву, а так само пам'ять. Створіть в голові свою «коробочку щастя». Туди складіть все, що змушує вас почувати себе щасливим. Важливо, щоб були задіяні всі п'ять почуттів: нюх, зір, дотик, слух, смак.

Наприклад:

мак - шоколад;

нюх - запах квітки;

слух - шум моря;

зір - посмішка дитини;

дотик - обійми рідної людини.

Запропонуйте дитині створити власну коробочку щастя. Обговоріть з нею емоції й те, що їх викликає.

## **Метод «Мова емоцій»**

Такий метод рекомендується не тільки в спілкуванні з дітьми, але і з друзями, членами сім'ї. Вправа допоможе краще розуміти свої емоції і емоції інших людей.

Що потрібно зробити: візьміть за звичку говорити «Я відчуваю..., тому що... Я хотів (ла) би ...». Наприклад: Я засмучена, тому що ти поламав мою улюблену іграшку. Я хотіла б, щоб ти був акуратнішим. А тепер давай разом іграшку полагодимо.

### **Вправа «Що я відчуваю сьогодні»**

Кожен день дитина вибирає емоцію дня. Грати можна в будь-якому віці. Роздрукуйте картинки із зображенням емоцій. Можна взяти улюбленого мультяшного персонажа. Нехай дитина вибере картинку і розповість «Сьогодні я відчував (-ла) радість/ смуток/ злість..., коли». Це вчить усвідомленого сприйняття емоцій і вмінню їх сприймати і не боятися.

### **Вправа «Емоції в картинах»**

Правила прості: ви малюєте якусь емоцію, дитина малює. Потім порівнюєте, що вийшло. Тут важлива композиція та колір, який вибере дитина. Після можна створити свою галерею емоцій.

### **Гра «Емоційний компас»**

Гравець отримує вісім карток (смуток, радість, гнів, відроза, подив, страх, інтерес, образа). Перелік можна доповнювати і змінювати. Головне, щоб у всіх учасників був однаковий набір карток.

Правила: кожен гравець придумує слово, ситуацію або поняття, які асоціюються у нього з емоцією. Потім він викладає картку в коло сорочкою вгору. Решта повинні відгадати, що це за емоція.

### **Гра «Я здивуюся, якщо...»**

Ви видумуєте кумедні ситуації, які можуть викликати подив. Наприклад, я здивуюся, якщо ти одягнеш моє плаття. Я здивуюся, якщо тато повернеться додому в костюмі супергероя. І так далі. Це не тільки можливість повеселитися, а й відмінне тренування уяви і винахідливості. Гра так само допомагає дітям зрозуміти, що таке «очікуване» і «несподіване».

### **Вправа «Шість емоцій на моєму обличчі»**

Позмагайтеся, у кого краще виходить зображати всі емоції: гнів, радість, страх, огиду, смуток, інтерес, здивування і так далі. Можна робити перед дзеркалом або показувати один одному. Весело, правда?

### **Гра «Мова тіла»**

Спробуйте зобразити емоцію рухами, не видаючи її обличчям. Нехай дитина спробує вгадати. Тепер поміняйтеся місцями. Обличчя можна закрити хусткою або маскою.

### **Гра «Вгадай за голосом»**

Ще одна форма гри - вгадувати емоції по інтонації. Спробуйте вимовляти фрази по-різному. Нехай дитина спробує вгадати, що ви відчуваєте. Тепер запропонуйте дитині вимовляти прості фрази з різними емоціями, як ніби ви розмовляєте по телефону.

Наприклад:

«Сьогодні на сніданок була вівсянка»

«Мама повернулася з роботи»

«Ваша сім'я їде до бабусі на вихідні»

### Вправа «Лінії емоцій»

Запропонуйте дитині на свій розсуд намалювати сумну лінію, радісну, скривджену, гнівну, щасливу і так далі. Намалюйте, як ви бачите лінії з різними емоціями.

Порівняйте малюнки.

Ця гра не тільки розвиває уяву, а й допомагає наочно побачити різницю між сприйняттям.

### Вправа «Малюємо настрої»

Для цієї вправи потрібно використовувати фарби, а не фломастери. Настрій змінюється кожен день, тому і завдання можна зробити щоденним. Спробуйте цілий тиждень малювати свої емоції, а потім перегляньте отримані картини.

### Техніка «Щоденник настрою»

На занятті дитина знаходить піктограму, яка відображає її настрій. Це дає змогу прослідкувати зміни емоцій протягом тривалого періоду.



Дидактична гра «Пінгвін Піня»

Використання гри сприяє діагностуванню та розвитку емоційної сфери. Дитина знайомиться з назвами і характерними зовнішніми рисами основних емоцій (радість, злість, здивування, страх, образа, смуток). Гра розвиває творче мислення і уяву, довольну увагу, знижує тривожність і агресивність, формує навички спілкування, дозволяє дитині навчитися моделювати свою поведінку.

У комплект входить: ігрове поле, 10 змінних зображень емоцій

Форма роботи: підгрупова або індивідуальна.

*Опис гри:*

Завдання універсальні і можуть бути використані в кількох варіантах:

### **Гра «Збери особу»**

Знайомся, це Пінгвін Піня. Сьогодні він буде з нами грати і показувати свій настрій. Ти знаєш, що таке настрій? Який настрій буває? А який настрій у тебе найчастіше?

Давай спробуємо зібрати Піні радісний настрій. Як думаєш, чому він радіє? А чому радієш ти?

Твій друг розсердився. Давай зберемо його розсердженого. Як думаєш, чому він розлютився? А як часто злишся ти? Покажи, як ти злишся?

І так далі все емоції.

### **Гра «Що я зараз відчуваю?»**

Подивися на Піню і збери його настрій, який відповідає твоєму настрою. Чому ти вибрав саме цю обличчя? А який вираз обличчя тобі подобається ще?

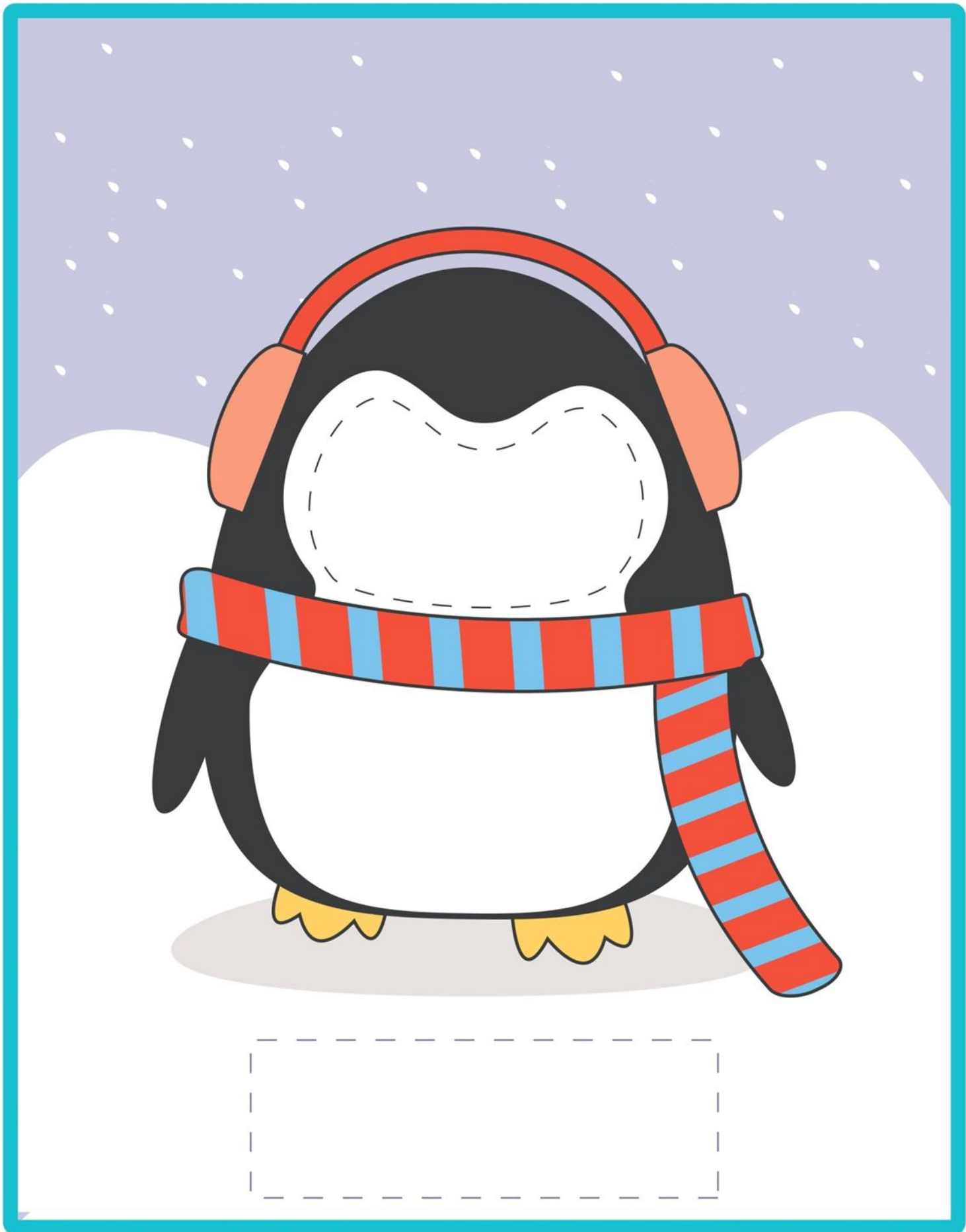
### **Гра «Стопки емоцій»**

Розклади на дві стопки картки з емоціями відповідно до завдання:

- 1) Перша стопка – подобаються, друга не подобаються.
- 2) Перша стопка – дуже часто відчуваю цю емоцію, друга стопка – не відчуваю або дуже рідко відчуваю цю емоцію.

Також психолог може придумати свої варіанти використання даної гри.





## **Набір технік арт-терапії для роботи з дошкільниками**

### **Методи арт-терапії з дошкільниками сприяють:**

- розвитку дрібної моторики;
- зняттю психосоматичної напруги;
- розвитку мовлення та фантазії;
- зниженню рівня тривожності, агресивності, імпульсивності;
- сприяють гармонізації особистості;
- підвищенню самооцінки.

### **Техніка ізотерапії «Пляма страху»**

Обладнання: воскові олівці, папір.

Мета: показати можливості подолання страху.

Інструкція: пропонуємо дитині намалювати пляму страху. А потім спробувати змінити її так щоб вона стала смішна.

Розмалювати або домалювати або замалювати. А далі дитина повинна назвати 7-10 реальних аргументів чого ця пляма страху смішна. І пропонуємо проговорити: Мій страх такий... (аргументи).

### **Вправа «Права рука та ліва рука»**

Пропонуємо дитині вибрати різні кольори для правої і лівої руки. Закривши очі, намалювати карлючки двома руками, потім, розплющивши очі, сформувати образи на основі цих карлючок.

Ліва рука. Узявши лівою рукою великий пензлик та використовуючи один колір, зробити мазки, а потім сформувати на їх основі зображення.

Створити карлючки лівою долонею і перетворити їх в зображення.

### **Вправа «Малюнок на вологому папері»**

Використовуючи водорозчинні фарби, нанести за допомогою пензлика на вологий папір, розбризкуючи їх. Звернути увагу, на те, як змішуються кольори. Звернути увагу на відчуття, пов'язані з цим.

### **Вправа «Чорнильні плями та метелики»**

Крапнути чорнилом або рідкою фарбою на папір, скласти лист навпіл, розгорнути. Перетворити плями в образи. Якщо робота групова, дати всім учасникам групи плями для доопрацювання, а потім порівняти результати. Вирізати і домалювати окремі фрагменти плями, які до вподоби.

### **Методика «Знищення страху»**

**Призначення методики** – редуція страхів, попередження та подолання фобофобії (страху перед виникненням страху, - типовим наслідком гострого стресу). Методика ефективна у роботі з дітьми з 5-6-річного віку. Вона успішно застосовувалась у роботі з дітьми, які пережили катастрофічний землетрус у Вірменії у 1988 р. та дітьми, які постраждали під час захоплення школи у Беслані у 2004 р. Редуція страхів настає завдяки дії декількох взаємопов'язаних факторів:

- переключенню уваги з власних страхів на процес малювання;
- діяльність переживання (по термінології Ф. Василюка, 1984 р.), яка здійснюється за допомогою символічної процедури об'єктивації власного страху у малюнку з наступним його знищенням (одна зі складових цього процесу – відреагування);
- усвідомленням дитиною того, що вона володіє технікою подолання власних страхів.

Підкреслимо, що останній фактор є найбільш важливим для подолання та попередження фобобії.

**Форма проведення:** індивідуальна або групова. При роботі з групою ефект підсилюється завдяки взаємному емоційному зараженню. Важливо, щоби діти в групі були близькими за віком та психологічним складом. Якщо у групі більше, ніж 5-6 дітей, проведення методики ускладнюється труднощами в підтриманні тісного емоційного контакту між психологом та кожною дитиною.

Проведення методики охоплює п'ять етапів: попередню бесіду, створення малюнку, знищення малюнку, раціональне пояснення дитині сенсу продемонстрованого прийому та наступну релаксацію (останній етап підвищує дієвість методики, але не є обов'язковим).

**I етап** – бесіда з дитиною по те, чи буває їй страшно, якщо так, то чого саме вона боїться, чи не заважає їй щось засинати та спати і т.п.) Психолог не повинен тиснути, бесіда має відбуватись у невимушеному, спокійному тоні. Якщо дитина визнає наявність страхів (незалежно від того, конкретні ці страхи чи ні), тоді психолог пропонує дитині навчитись із ними боротись. Дошкільнятам достатньо пояснити, що свій страх треба намалювати. Старшим дітям бажано дати мотивацію: «Якщо хочеш позбавитись страху, треба зробити, щоби він був не у тобі, в назовні – ось на цьому аркуші. Для цього його треба намалювати». Трапляється, що розповідь родичів або дані психологічного обстеження свідчать, що у дитини є страхи, але дитина це заперечує. Таке заперечення є типовим для хлопців-підлітків, які вважають, що «чоловіки нічого не бояться». В такому випадку можна сказати: «Можливо, зараз ти, дійсно, нічого не боїшся. Але раніше, коли ти був маленьким, та напевно чого-небудь боявся. Всі маленькі діти чого-небудь бояться. Згадай будь-який свій дитячий страх та намалюй його».

У роботі з дошкільнятами можна використати ігрову ситуацію: сказати, що лялька або іграшка дуже боїться і їй треба допомогти прогнати страх.

**II етап** – обговорення того, як можна зобразити страх та створення малюнку. На цьому етапі можуть виникати наступні труднощі:

1) Дитина відмовляється малювати, каже, що не зможе і не вмє намалювати те, що треба. В цьому випадку можна їй пояснити, що малюнок не повинен



бути хорошим, навпаки, страхи краще малювати погано, оскільки самі вони погані і їх не варто прикрашати.

2) Дитина не називає конкретні страхи і їй не зрозуміло, що саме малювати. Тоді варто застосувати один з прийомів: а) втілення страху у вигляді будь-якої неприємної та страшної тварини, чорта і т.п. (цей прийом підходить для раціоналістичних дітей); б) малюнок, який втілює емоційний стан (про роботу з емоційними дітьми); попередньо можна обговорити: «Як ти думаєш, якого кольору повинен бути страх, якій колір йому більше пасує?». Якщо дитина не може визначитись, можна запропонувати зразок малюнка: «Я би, мабуть, почав малювати страх так», - психолог проводить декілька чорних штрихів або робить пляму чорної фарби на аркуші. Якщо під час малювання у дитини актуалізується гостро виражений стан страху, варто перервати роботу та провести короткий сеанс релаксації. Однак певна, не дуже виражена емоційна напруга припустима і навіть бажана. Якщо вона повністю відсутня, то під час малювання психолог намагається підтримати у дитини зосередженість, серйозне ставлення до завдання, провокує часткову актуалізацію почуття страху. Якщо малюнок емоційно невизначений, тоді можна допомогти дитині: «Давай я тобі допоможу, щоби було одразу видно, що ми малюємо страх. Тепер так, як має бути?».

**III етап** – знищення малюнка. Насамперед треба з'ясувати чи дійсно на малюнку зображений страх дитини (або страх обраного персонажа) і зробити висновок, що тепер цей страх не всередині (в голові, серці, грудях), а назовні. Оскільки він назовні, то тепер його легко прогнати та знищити: для цього достатньо розірвати малюнок. Дитині пропонують це зробити. Коли дитина розриває малюнок, психолог емоційно проводить непряме навіювання: «Ось так, рви його на дрібні шматочки, щоби нічого не лишилося! Щоби страх пішов і більше ніколи не повертався. Рви ще дрібніше, щоби всі страхи тебе злякались та повтікали! Щоби не лишилось ніякого страху!» і т.п. Потім шматки викидаються. Якщо дитина дуже емоційна та чутлива, можна запропонувати не рвати малюнок, а зім'яти та викинути. Навіювання в цьому випадку не повинно буди надмірно емоційним.

Якщо дитина загальмована, зажата, психолог може брати участь у розриванні або зминанні малюнку («Я допоможу тобі прогнати страх, щоби він втік і ніколи до тебе не повертався»).

Після того, як малюнок розірваний або зім'ятий, збираються всі залишки та викидаються, підкреслюється, що все зібрано, нічого не лишилось. Все це психолог робить емоційно, зосереджено та серйозно.

Іноді малюнок, який зробила дитина, не відображає почуття страху, який дитина переживає. Це можна помітити за поведінкою дитини під час малювання і по враженню, яке справляє малюнок. В такому випадку не варто

рвати та змінати малюнок, краще просто відкласти його або перевернути і не проводити навіювання.

**IV етап** – раціональне пояснення дитині сенсу продемонстрованого прийому. Дитині пояснюють, що тепер вона знає, як проганяти страх. Якщо раптом їй знову стане страшно, вона не буде боятись, а намалює всій страх та прожене його так само, як зробила це щойно. Для цього навіть не обов'язково насправді малювати та рвати малюнок – достатньо тільки уявити, як ти це робиш.

Для дітей шкільного віку наводиться детальне пояснення з нагадуванням про те, як страх спочатку перетворили зі справжнього у намальований і потім легко змогли його знищити. Раціональним дітям, схильним до рефлексії (особливо підліткам) корисно презентувати цю процедуру як психотехнічний засіб, акцентуючи на тому, що це процедура, яка допомагає людині управляти самим собою та своїм душевним станом.

**V етап** – релаксація, яка супроводжується навіюванням, яке включає дві основні теми:

1) страх подоланий і більше не повернеться, тепер дитина буде добре спати, нічого не буде боятись;

2) дитина знає, що робити, якщо їй раптом знову стане страшно: вона легко може прогнати страх (треба намалювати та розірвати малюнок або уявити, як це робиться).

Ці теми повторюються декілька раз у різних варіаціях. Не варто боятись, що вони суперечать одна одній. Ці протиріччя діти не помічають. Необхідно вказати на можливість того, що страх повернеться, тому що перша можлива поява цього почуття знімає ефект корекційної роботи. Перша тема (зникнення страху) буде підтримана почуттям задоволення під час релаксації (особливо за контрастом з емоційним напруженням під час малювання).

### **Методика «Гармонізація малюнка»**

**Призначення методики** – підвищення рівня емоційного комфорту, подолання апатичних, депресивних і тривожних станів у дітей. Також вона надає можливості для подолання пізніх наслідків пережитого стресу та ефективна для дітей з 4-річного віку.

Показанням для застосування методики є такі особливості спонтанного малюнку дитини:

- бідність кольорової гами, використання одного-двох кольорів;
- переважання темних кольорів;
- зниження психомоторного тону (дуже слабкий натиск на олівець);
- підвищена щільність і напруженість кольору, дуже висока контрастність використаної кольорової гами;

- особливо великі плями локального яскраво-червоного або червоно-помаранчевого кольору;

Психокорекційна дія методики базується на актуалізації широкого спектру емоційних уявлень, асоційованих із певним кольором або поєднанням кольорів.

**Форма проведення** – індивідуальна та групова (до 5-6 дітей).

**Проведення методики.** Дітям пропонують намалювати кольоровими олівцями або фарбами те, що вони хочуть. У процесі малювання задають питання, які спонукають дітей розвивати сюжет малюнка. Завдання – зробити сюжет якомога більше деталізованим. Якщо запитання не дають змоги досягнути результату, даються прямі вказівки: «Давай намалюємо хлопчика, який гуляє поруч із будинком,»; «Давай намалюємо квіти на галявині» і т.п.

**Наступний етап роботи:** психолог спонукає дітей змінити малюнок, зробити його більш гармонійним. Якщо кольори бідні, пропонує збагатити палітру кольорів («Давай розфарбуємо одяг хлопчика»; «Давай зробимо одяг яскравим, різнокольоровим»; «Давай намалюємо яскраві квіти на галявині» і т.п.). В цьому випадку задача полягає у підсиленні щільності та яскравості кольору, збільшенні контрастності та виразності колірних поєднань.

Якщо малюнок, навпаки, надмірно контрастний, то психолог пропонує пом'якшити колір, використати білила («Нехай у нас буде туман»). Так само можна зробити, якщо дитина використала темні, похмурі тони.

У роботі зі школярами та старшими дошкільнятами доцільно поєднувати цю методику зі складанням історії (казки), сюжет якої починається від першого малюнку і далі ілюструється наступним, більш гармонійним малюнком.

За одне заняття можна зробити від одного до трьох малюнків. Методику можна використовувати багато разів у ході систематичних корекційних занять. Ефективність методики зростає при використанні попередньої релаксації, яка створює сприятливе початкове емоційне тло.

Застосування цих методик дає фахівцю можливість не тільки діагностувати і корегувати стан дитини, яка постраждала внаслідок переживання стресової ситуації, але й навчити дитину самостійно справлятися із подібними станами у майбутньому без допомоги психолога.

## **Техніки використання МАК з дошкільниками**

### **Вправа «Вибери картку і покажи»**

Матеріал: картки «Монстрики почуттів»

Варіант 1. Індивідуальний варіант. Проводити з дітьми 4 років і старше. Мета: розвинути здатність розпізнавати різні емоційні стани.

Інструкція. Вибери картку. А тепер повтори міміку і позу, зображену на малюнку.

*Примітка.* Можна запропонувати вибрати будь-яку вподобану картку або вибирати наосліп.

Варіант 2. Груповий варіант. Проводити з дітьми старшого дошкільного віку та дорослими.

Мета: навчити дітей розпізнавати емоції, розвивати комунікативні навички.

Інструкція. Вибери будь-яку картку, але не показуй її нікому. Опиши монстрика з твоєї картки, покажи його міміку і позу.

Примітка. Одна дитина вибирає будь-яку вподобану картку або бере наосліп. Решта дітей повинні вгадати, про яке почуття йдеться, який настрій у монстрика. В кінці дитина, яка витягнула картку, показує її іншим дітям. Вправа виконується всіма учасниками групи по черзі.

### **Вправа «Невидимі зв'язки»**

Індивідуальний варіант. Проводити з дітьми 4 років і старше.

Мета: розвинути здатність розпізнавати різні емоційні стани, рефлексувати.

Інструкція: Вибери картку (будь-яку вподобану або наосліп – за бажанням дитини). Опиши, що відчуває цей монстрик. Чому? Що з ним трапилось?

(Допоможіть навідними питаннями, якщо необхідно). Хто з інших монстриків пов'язаний з цією ситуацією? Хто може йому допомогти або заспокоїти, якщо це потрібно?

Приклад: «Монстрик сумний (картинка із зображенням сумного монстрика), він ображений, його образив ось цей інший монстрик (картинка із зображенням сердитого монстрика). Але цей монстрик (картинка із зображенням усміхненого монстрика) його пошкодує, а іншого посварить. Можна скорегувати розповідь: «Давай запропонуємо всім подружитися. Може, цей монстрик сердитий, бо у нього немає друзів? Що тепер відчуває перший монстрик? Як він тепер виглядає? А який тепер монстрик, який раніше був сердитим?»

### **Вправа «Історія про монстриків»**

Індивідуальний варіант. Проводити з дітьми 4 років і старшими.

Мета: створити психологічно безпечний мотивуючий простір, розвинути уяву.

Інструкція. (Перед початком гри всі картки треба викласти на стіл зображеннями вгору). Вибери картку з монстриком, який на тебе найбільше схожий. Ти можеш дати йому ім'я. Давай придумаємо історію або казку, яка сталася з нашим монстриком. Розповідаючи історію, ми можемо запрошувати в неї інших монстриків, яких тільки захочеш.

Примітка. Покладіть на стіл картку і почніть складати історію першим.

Найкращим початком буде звичне для дитини: «Жили - були ...», «Одного разу один монстрик ...», «В одній казковій країні...». Потім дитина складає історію, ви допомагаєте. Імпровізуйте. Якщо дитина не може, то запропонуйте їй ситуацію, наприклад, відвідування ігрового майданчика, гра з домашнім

улюбленцем, сварка, свято на честь дня народження, відвідування бабусі і дідуся тощо. Запропонуйте уявити, як монстрик буде себе вести в цій ситуації, як він буде рухатися і розмовляти з іншими, що з ним станеться далі.

### **Вправа «Поговоримо про почуття»**

Індивідуальний варіант. Проводити з дітьми 5-6 років.

Мета: розвинути саморозуміння, здатність керувати своїми емоціями, висловлювати їх, вербалізувати, покращувати комунікацію.

Матеріали: колоди «Монстрики почуттів» і «Дитинство» (Ю. Святенко) або «проблеми бульбашки» (Ю.Луценка), папір, образотворчі матеріали.

Інструкція. Давай розглянемо картинки з монстриками. Дай назву і опиши кожну з них. (Дайте дитині час ознайомитися з картками. При необхідності допоможіть сформулювати думку, задавайте навідні запитання). А тепер подивися на ці картинки. (Покажіть дитині картки з колоди «Дитинство»). Вибери зображення, в яких хлопці відчувають почуття, які схожі на ті, що ми бачимо у монстриків. Розкажи про ці ситуації. Вибери з утворених пар від трьох до семи почуттів, які ти найчастіше відчуваєш, переживаєш. Згадай, коли ти це відчуваєш, в яких умовах. (Дитина виконує завдання.) А тепер намалюй, будь ласка, той момент, коли ти це відчував.

Приклади: «Це образа. А це дівчинка, вона образилася на маму. Мама народила сестричку і більше не грає з дівчинкою», «Це страх. Цей хлопчик боїться, коли тато лається з мамою», «Це злість, а це батьки зляться, що діти їм заважають і шумлять» і ін.

### **Техніка «Кішечка наїлася»**

Мета: розвиток емоційної сфери, виразності рухів.

Матеріал: картки із зображенням емоційних кішок.

Казка про те, як жила кішка з кошеням, а кошеня любило їсти рибку. Мама кішка ходила в магазин за рибкою. Кошеня чекало маму кішку бо було голодне, хотіло їсти і було сумне. Мама кішка приходила і приносила йому рибку, він радів і їв рибку. Солодко засинав.

Знайти серед трьох емоційних картинок якщо складно, то відразу показати сумного кошеня. Зобразити його. Так само знайти, або показати веселого кошеня.

### **Техніка «Радість»**

Мета: розвиток емоційної сфери, зниження тривожності, ресурсне вправу, розвиток уяви.

Матеріал: карти ЕККО, фарби гуаш або олівці, папір.

Маленькій дитині складно правильно розшифрувати метафоричний малюнок радості відразу, але ми можемо їй допомогти, поговоривши, або навівши приклади радості (сонце, море, цукерки, мама, торт, ялинка, дід Мороз) потрібно зрозуміти на чому вона зупиниться, на що дитина відреагує. Допомогти, якщо їй складно, вибрати карту про її радості, промовляючи її,

розглянути, помітити які кольори на ній. Покласти карту в центр аркуша паперу і почати від неї домальовувати на аркуші якийсь сюжет.

Примітка: маленькій дитині потрібно допомагати, і карту тримати, стежити, що б не помастила її, (для таких занять добре мати пластмасове скло, щоб накрити карту.) Дитина може малювати руками і пензлем, і олівцями, і губками. Головне процес.

Для дослідження і корекції особистості дитини, її станів, відносин до світу, взаєминам в сім'ї, можна використовувати різні проєктивні методики разом з МАК.

Так само за основу діагностики ви можете взяти казки доктора Луїзи Дюсс.

Цей тест був складений дитячим психологом доктором Луїзою Дюсс. Він може бути використаний в роботі з дітьми, які користуються вкрай простою мовою для вираження своїх почуттів.

Але я пропоную свій варіант виявлення і корекції страхів.

Ви розповідаєте дитині казки, де фігурує персонаж, з яким дитина буде ідентифікувати себе. Кожна з казок закінчується питанням, зверненим до дитини.

Провести цей тест не дуже складно, оскільки всі діти люблять слухати казки.

Необхідно мати на увазі наступне.

Дітям властиво, слухаючи, переказуючи або придумуючи історії і казки, широко висловлювати свої почуття, в тому числі і негативні (агресія). Але лише за умови, що це не носить нав'язливого характеру. Також, якщо дитина постійно виявляє небажання слухати розповіді, що містять елементи, що викликають тривогу і занепокоєння – на це слід звернути увагу. Уникнення складних ситуацій в житті – це можлива ознака невпевненості і страху.

### **Техніка «Що він боїться?»**

Мета: діагностика та корекція страхів.

Матеріали: будь-яка колода карт на вибір «Монстрики почуттів», «Із скрині минулого», «Проблеми Бульбашки», ЕККО та ін., папір, олівці.

Психолог пропонує дитині послухати казку, і допомогти йому її доказати і зробити для неї ілюстрацію з карт. Починає розповідати казку про хлопчика або дівчинку, або істоту яка жила у своєму світі, але дуже схожий на наш з машинами і містами, з дитячими садками і магазинами ...

«Жив (а) був (а) хлопчик (дівчинка) істота (назва) далі N,

*Вибрати карту для N*

щоранку він ходив в дитячий садок разом

*(Тут психолог просить дитину допомогти розповісти)* \_\_\_\_\_

Вибрати карту для того, з ким ходить в садок (що б дитина не почувалася самотньою коли будемо вибирати страх)

N подобалось ходити в садок? \_\_\_\_\_ N ходив в садок, а потім повертався додому де були \_\_\_\_\_

Вибрати карти тих, хто був удома (щоб дитина відчувала себе захищеною) і думав про те, що він сильно боїться \_\_\_\_\_

І ось тут починається корекція ....

Вибрати карту страху (ЕККО для того, щоб конкретно не візуалізувати дитині страх, що б це проходило більше на рівні почуттів).

Нехай дитина кладе карти там, де сама вважає за потрібне.

Варіанти корекції: 1. Пожаліти страх ... Все, абсолютно все, чогось боїться і страх теж (це прийняття себе в страху, зняття почуття провини).

Питання: Чого або кого боїться страх? (Може не пройти). Якщо йде ... вибрати картку того, чого боїться страх. Що відчуває страх, коли це з'являється? Яким він стає (маленьким, смішним, зморщеним, без руху та ін.) Коли він такий N його шкода? Що відчуває N коли страху погано? Що N хочеться, щоб зі страхом сталося? Що можна зробити?

Варіант 2. Висміяти страх. Страх боїться, коли над ним сміються. Тут можливе малювання. N стає сам чарівником, або знаходить чарівний предмет для того, що б перетворити страх в щось смішне. Можна вибрати карту чарівного предмета. Можна придумати заклинання. Питання: У що можна перетворити страх? Що йому можна додати? (Смішні вуха, хвіст поросся, очі зменшити до намистин та ін.

Варіант 3. Пошук союзників (захисників) у боротьбі зі страхом. Цей варіант можливо поєднувати з іншими. Пропонується подивитися на ті персонажі, які лежать з початку казки (швидше за все, це будуть батьки і бабусі з дідусями).

Питання: Хто може виступити твоїм помічником в боротьбі зі страхом? (Це теж діагностично, до кого має більшу довіру). Їм теж можна знайти чарівний предмет, який вони використовуватимуть в боротьбі або для висміювання страху.

В кінці N може знайти (директивно підкладений психологом) якийсь амулет, сувій, річ, яка буде означати нагороду і символізувати сміливість і перемогу.

Важливо запитати як себе зараз почуває N? Радісно йому, чи відчуває він як прокинулася в його тілі сміливість, якого вона кольору, де вона прокинулася, можна заякорити цей стан.

### **Техніка «Лінійка емоцій»**

Мета: первинна діагностика, визначення проблематики.

Запропонувати дитині вибрати 3-4 карти з набору «Проблеми Бульбашки» і проранжувати їх по лінійці емоційного стану: сумно – весело, приємно – неприємно, почуття образи – почуття задоволення і тощо. Далі пропонуємо дитині визначити, яка карта більше тобі підходить:

- Що на ній відбувається?
- Про що мріє?
- Що не подобається?

- Що хочеться змінити?

Виходячи з такого опитування можна запропонувати дитині вибрати карту персонажа, з яким він асоціює себе.

Нехай дитина розповість його історію, можна допомогти питаннями:

Де живе? (Біля річки, за горою, в племені ..) З ким живе? Чим займається? З ким дружить? Хто з ним дружить? З ким він не дружить? Хто з ним не дружить? Як не дружить? Який у нього настрій? Чи буває поганий настрій, буває йому погано? Як погано, сумно? Коли йому сумно, кому ще сумно, кому весело, хто цього не бачить? Що можна зробити, щоб йому було весело? Що він сам може зробити, щоб йому було весело? Хто може допомогти йому знайти радість? І тоді який настрій стане у нього?

По ходу питань і відповідей можуть діставатися нові карти. В кінці так само можна заякорити гарне почуття в тілі.

### **Техніка «Королева Злість і король Гнів і жителі їхнього міста»**

Мета: дослідження, усвідомлення почуттів і емоцій, які людина відчуває зіткнувшись з чужою злістю і гнівом.

Матеріали: папір, олівці, карти «Проблеми Бульбашки» і «Монстрики почуттів».

Дитині розповідається невелика історія. В одній казковій країні, в одному прекрасному місті жили дивовижні мешканці, але була і біда там. Правила цією країною король на ім'я Гнів і королева на ім'я Злість. І правила вони так само як і називалися з усією своєю злістю і всім своїм гнівом.

Далі дитині пропонується вибрати карту короля і королеви. Після з дитиною проводиться бесіда про гнів, злості про їх прояві, можливо пошук їх в своєму тілі. Далі дитині пропонується знайти для короля і королеви з колод підданих ... важливо поговорити про те що вони живуть поруч з королем і королевою, служать їм, як їм добре у таких королів живеться, який у них настрій, почуття можуть бути (можна не називати їх назви, а говорити про їх обов'язки – кухаря, прибиральниці, камердинера, офіціанта, пралі, садівника). Коли карти обрані, можна брати по одній і представляти про їхні почуття (смуток, образа), можна порівняти їхні почуття з емоціями «Монстрики почуттів» витягуючи відповідну карту монстрика. Важливо пошкодувати цих підданих. І тут дитини можна запитати, як допомогти підданам (до слуг), щоб вони перестали бути сумними? Відповідь може бути – «вбити короля і королеву». Прийом для дитини такий: якщо їх вбити або заточити в башті, то ті хто це зробив, самі такі ж злі стають. Значить потрібно перетворювати. З підданих вибирається найсміливіший, або на вибір дитини знаходиться новий герой, який готовий сходити до живого джерела і набрати Води доброти і радості. На папері малюється це джерело. Про героя розмовляємо, що він який? Сміливий, добрий, веселий, і ін. Коли герой набрав води, кухар налив їм її в глечик і дав



випити Королю з королевою, вони тут же змінилися. Дитина говорить, якими вони стали, і як зміняться тепер жителі ... можна вибрати їм інші картки.

### **Данська методика «Звільнитись від цькування!» («Дитячий садок без насилля»)**

*Сутність техніки полягає в чотирьох цінностях, які прищеплюються дітям за допомогою ігор, занять і ведмедиків:*

- турбота,
- толерантність,
- чесність,
- сміливість.

Усі ведмедики однакові, але у кожної дитини є свій особистий, про якого вона піклується. Разом з плюшевими тваринами діти вчаться і пізнають довкілля.

*Мета методики – прищепити дітям зазначені цінності, навчити більш усвідомлено осмислювати соціальні ситуації, розпізнавати емоції і реагувати з співпереживанням, а також зробити так, щоб батьки, педагоги і дитина стали однією командою, не боялися ділитися один з одним, допомагали і піклувалися один про одного.*

Це програма занять плюс оформлення середовища. ***У кожної дитини є своя іграшка – бузкового кольору плюшевий ведмедик.***

***Інформативно: не фіолетового, а саме бузкового (колір лаванди).*** Бузковий колір означає легкість, відкритість і притаманний людям, які несуть в собі творчий початок. Прагнення до досконалості – ось їх основна життєва мета. Вони не схожі на оточуючих і завжди витають у хмарах. Такі люди наділені гнучким і творчим складом розуму, схильні до імпровізації.

Є й великий бузковий ведмедик, один на групу. Кожна група по-своєму оформляє місце, де живуть ведмедики кожної дитини. Для них може бути призначене спеціальне місце – стенд з кишеньками, звідки дитина може в будь-який момент взяти свого ведмедика.

Ведмедики відіграють ключову роль, якщо деяким дітям інколи буває складно спілкуватися і ділитися з іншими дітьми і дорослими, то іграшка стає для малюка найкращим другом і порадиником.

Даючи складні завдання малюкові, які він не може виконати самотужки, батьки залучаються до процесу, що йде тільки на користь. Так, спочатку, коли дитина отримує свого ведмедика, батьки і їхня дитина повинні вирішити разом, якої статі буде ведмедик, яке у нього ім'я, зшити разом одяг для іграшки та побудувати для неї будинок.

Ведмедики включені в реалізацію програми. А в творчі завдання активно залучена сім'я дитини. Великого ведмедика всі сім'ї за чергою забирають на вихідні. Батьки і дитина повинні продумати план проведення часу (піти всією

сім'єю з ведмедиком до зоопарку, приготувати пиріг, покататися на квадроциклі тощо), зробити фоторепортаж, який діти будуть пізніше представляти на заняттях.

## **Тренінгові вправи для покращення емоційного стану, налаштування на позитивний лад (для батьків, педагогів)**

### **Вправа «Проблема»**

Мета: для досягнення внутрішнього спокою та вироблення адекватного ставлення до проблеми, яка «висить у повітрі»; для зниження рівня тривожності, панічного стану.

Час: 10 – 15 хвилин.

Кількість учасників: 8 – 12 осіб.

Тренер звертається до учасників зі словами: «Сядьте зручно, закрийте очі. Намагайтеся побачити проблемну ситуацію з боку, ніби відображену в дзеркалі. Уведіть у цю «дзеркальну картинку» ваших найближчих сусідів, знайомих або родичів. Уявіть будинок, в якому ви живете, і людей, які живуть разом із вами. Коли ваша картинка розшириться і набуде виразності, подумайте про місто, в якому живете, потім про всю країну і тих, хто її населяє. Продовжуючи розширювати картинку, уявіть усю нашу Землю з її материками, океанами і мільярдами людей, які живуть на ній. Ще більше розширюйте «дзеркальну картинку»: уявіть Сонячну систему – величезне палаюче Сонце і планети, що обертаються навколо нього. Відчуйте нескінченність Галактики та її холодну байдужість до долі людства. Продовжуючи утримувати у своїй уяві картину неосяжного Космосу, знову поверніться до своєї проблеми й спробуйте сформулювати її у двох-трьох реченнях».

Після закінчення вправи тренер пропонує поділитися відчуттями, враженнями: як у ході виконання вправи актуальна проблема стала менш значущою і втратила свій вплив на настрій, знявся стресовий стан, з'явилася готовність до успішного і конструктивного розв'язання проблеми.

### **Вправа «Внутрішній промінь»**

Мета: для зниження внутрішньої напруженості на початковій стадії стресу, що викликаний станом самотності, нерозуміння.

Час: 3 – 5 хвилин.

Кількість учасників: 8 – 12 осіб.

Промова тренера: «Уявіть таку картину: у верхній частині вашої голови виникає світлий промінь. Він рухається зверху вниз і повільно висвітлює ваше обличчя, шию, руки і плечі теплим, рівним та приємним світлом. Під час руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці, зникають складки на лобі, «оппадають» брови, «охолоджуються» очі, послаблюються затиски в куточках губ, опускаються плечі, звільняються шия та груди. Світлий внутрішній промінь створює ваш новий вигляд – успішної, стриманої, стабільної, благополучної людини, яка добре володіє собою».

Після закінчення вправи тренер пропонує обговорити емоційні реакції, що виникали в процесі виконання вправи: чи добре відпочили учасники, чи покращився їхній стан, чи стали вони спокійнішими, впевненішими, врівноваженішими.

### **Вправа «Марія Іванівна»**

Мета: для позбавлення від неприємного осаду після конфлікту на роботі, зняття стресу в результаті сварки з конкретною людиною.

Час: 10 – 15 хвилин.

Кількість учасників: 8 – 12 осіб.

Тренер говорить учасникам: «Повертаючись додому після роботи, ви ще раз згадуєте напружену розмову із співробітницею. Назвемо її умовно Марією Іванівною. Почуття образи і роздратування охоплює вас. Нічого доброго вам це не дає: на тлі втоми після робочого дня розвивається психічна напруга. Ви намагаєтеся забути про Марію Іванівну, але це вдається далеко не завжди. Тоді спробуйте інший спосіб. Замість того, щоб викреслити співробітницю зі своєї пам'яті, спробуйте, навпаки, максимально наблизити її. Спробуйте по дорозі додому зіграти роль «Марії Іванівни». Наслідуйте її ходу, манеру поводитися, намагайтеся уявити, про що вона думає, коли повертається додому з роботи, яка її сімейна ситуація, що її турбує вдома, чим вона занепокоєна. Нарешті, як вона сама ставиться до вашого з нею конфлікту. Кілька хвилин такої «психологічної гри з образом» знизять внутрішнє напруження, призведуть до заспокоєння та зміни ставлення до конфлікту з Марією Іванівною».

Наприкінці промови тренер підкреслює наступне: «Наслідки такої гри виявлять себе наступного дня, коли ви прийдете на роботу. Ваша співробітниця здивується вашому спокою та доброзичливості й сама, імовірно, докладе зусиль до залагодження конфлікту».

### **Вправа «Настрій»**

Мета: для зняття стресу і зниження напруги; усунення неприємного осаду після конфлікту; швидкого заспокоєння.

Час: 15 – 20 хвилин.

Кількість учасників: 8 – 12 осіб.

Тренер звертається до учасників: «Візьміть кольорові фломастери або олівці. Розслабленою лівою рукою намалуйте абстрактний малюнок: лінії, кольорові плями, фігури. Повністю занурюючись у свої переживання, вибирайте колір і проводьте лінії так, як вам хочеться, відповідно до вашого настрою. Ви ніби переносите свій сумний настрій на папір, матеріалізуючи його. Після того, як ви змалювали весь аркуш паперу, перегорніть його і на зворотному боці напишіть 8–10 слів, що відображають ваш настрій. Довго не думайте, пишть ті слова, які відразу ж приходять в голову. Ще раз подивіться на малюнок, знову переживаючи свій стан, і перечитайте написані слова, а потім енергійно, із задоволенням розірвіть листок. Зібгайте шматочки паперу

і викиньте їх. Покінчивши з малюнком, ви позбудетеся поганого настрою і заспокоїтеся».

### **Вправа «Браслет від негативних думок»**

Мета: для вироблення позитивних рефлексів, позбавлення від негативних думок.

Час: 5 – 10 хвилин.

Кількість учасників: 8 – 12 осіб.

Тренер промовляє до учасників: «Чи буває так, що ви ловите себе на тривожній думці «А що, якщо?». Гнітючі думки – передвісники емоційної бурі, яка насувається. Від негативних думок потрібно позбавлятися з метою профілактики стресу. «Але як? – запитаете ви. – Вони повністю мною заволодівають, я не можу ні про що інше думати». Вихід є. Будемо виробляти позитивні рефлекси. Спорудіть собі браслет із гумки, підійде м'яка гумка для волосся або звичайна білизняна. Надіньте браслет на зап'ястя і, як тільки у вашій голові почне пульсувати тривожна думка, відтягніть гумку і, відпускаючи, скажіть: «Не бувати цьому!». Не знімайте браслет відразу, нехай він вам нагадує про вашу перемогу над власними страхами».

Після закінчення вправи тренер пропонує обмінятися враженнями, поділитися емоціями.

### **Вправа «Лимон»**

Мета: для зниження напруги.

Час: 5 – 10 хвилин.

Кількість учасників: 8 – 12 осіб.

Тренер пропонує учасникам: «Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору), плечі й голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть, що у вас у правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що «вичавили» увесь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття, тепер уявіть собі, що лимон знаходиться у лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправи одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

І нарешті, при сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати 20 присідань або 20 стрибків на місці. Цей метод зняття психоемоційного напруження широко використовується як спортсменами, так і артистами перед відповідальними виступами.

Зробіть будь-яку просту вправу прямо зараз і ви негайно побачите її ефект. Пам'ятайте, що тільки від вас залежить, як ви проживете життя – з радістю і любов'ю або зі страхами і напругою».

Після закінчення виконання вправи учасникам пропонується обмінятися враженнями.

### **Методика «Зірка почуттів» (У. Баер)**

Матеріали: аркуші формату А4, пензлі, фарби (гуаш), склянки з водою.

Часто на консультування чи терапію приходять клієнти, які не можуть назвати своїх почуттів, вони їх не усвідомлюють повністю, а лише інтуїтивно їх відчують. У їхній емоційній сфері часто бувають «сліпі плями» або зовсім витіснені емоції (недозволені кимось або власні заборони).

У таких випадках потрібно шукати доступ до почуттів через уяву, через внутрішні картини-уявлення.

### **Хід роботи**

I етап. Запропонуйте клієнту створити список важливих для нього емоцій (які найчастіше виникають у його житті).

Після того, як список буде готовий, дайте клієнту таку інструкцію: «Порівняйте дві абсолютно протилежні емоції. Не існує таких протилежностей, які були б однаково правильними для всіх, є тільки ваші власні пари протилежних емоцій. Тут немає правильного чи неправильного, є тільки ваші дуже особисті, індивідуальні протилежності, власні пари».

II етап. Після того, як клієнт сформував пари, переходимо до створення самої зірки. Інструкція:

- Намалюйте на білому аркуші паперу коло (або багатопроменеву зірку).
- Поділіть коло на 10 (8 або 12) секторів (буде виглядати як торт).
- По краю одного із секторів напишіть важливу для Вас емоцію. На краю протилежного — емоцію, яку вважаєте протилежною першій. Занесіть у наступний сектор ще одну важливу для Вас емоцію та знову в протилежний сектор — полярну її. Заповніть саме так усе коло або зірку.

- Потім розфарбуйте одним кольором або змішаними кольорами кожне поле точно з тим відтінком, який відповідає Вашій емоції, записаній у цьому секторі.

Замалюйте кольором спочатку одну емоцію, а потім протилежну їй.

### **Методика «Картина в рамці» (У. Баер)**

Матеріали: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці або фарби (гуаш), склянки з водою, пензлі.

У консультативній чи терапевтичній роботі клієнти можуть стикатися з емоціями, які їх лякають або викликають паніку. У таких випадках можна використовувати методику «Картина в рамці». Емоції, які переливаються через вінця, потребують обмеження, обрамленості (рамок надійності та безпеки, довіри та захисту).

### **Хід роботи**

I етап. Розділення.

Інструкція: візьміть, будь ласка, аркуш і намалюйте на ньому чотирикутник, тим самим розділивши його на внутрішнє поле (у якому буде сама картина) і зовнішнє (власне рамка).

Клієнти самі вирішують, яких розмірів має бути рамка, а якої картина, і як вони мають бути відділені одна від одної.

II етап. Зображення своїх емоцій і рамки.

Клієнти самі вирішують, що потрібно малювати першим: те, що їх стомлює (внутрішнє поле), або рамку до нього. Дитині можна допомогти питанням. Наприклад: «Як ти вважаєш, яка емоція є протилежною тій, що тебе лякає (поглинає, затоплює)?». Якщо у внутрішньому полі буде страх, то рамкою може бути спокій, злість або радість. У кожного своя рамка. Рамка може нести не тільки захист, але й обмежувальну, звужувальну функцію (у тих випадках, коли в клієнта проблема скутості стоїть на першому місці, коли він чогось не відчуває або не ідентифікує якоїсь емоції).

### **3.5. Інформаційні матеріали для створення рекомендацій, пам'яток, буклетів для батьків та педагогів щодо психологічної підтримки дошкільників**

#### **Як зняти психологічне напруження дитини?**

Дошкільники часто стикаються з труднощами, невдачами, образами, припускаються помилок, потрапляють в конфлікти, відчувають невпевненість. Тому доцільно знати способи зняття психічного напруження у дітей:

##### **✚ Глибоке дихання**

Зробити глибокий вдих, випинаючи живіт уперед до відчуття участі в цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше, видихаючи повітря до втягування живота всередину. При цьому дитина повинна уявляти, що вдихає цілющий кисень – здоров'я, спокій, а видихає – повітря, непотрібне організмові. Хворобливість і хвилювання.

##### **✚ Фізичні навантаження**

Найкращим способом зняття нервового напруження є фізичні навантаження – фізична культура та фізична праця. Якщо в дитини поганий настрій, їй необхідно гратися на свіжому повітрі в рухливі спортивні ігри: футбол, волейбол, теніс.

##### **✚ Домашній затишок, спілкування з чотириногим другом**

Дитина повинна знати, що коли їй дуже важко, з її образами треба йти додому. Домашній затишок, добре і лагідне слово рідних допоможуть їй. Учені вважають, що кішка та собака знімають стресовий стан, заспокоюють нервову систему.

##### **✚ Живопис**

Живопис своїм розмаїттям кольорів, грою світла й тіні створює особливу музику картини. Так вважав французький художник Е. Делакруа. А російський вчений Ф. Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, справляє на глядача певний психофізіологічний вплив.

##### **✚ Художнє слово**

Читання цікавої казки, оповідання сприяє зменшенню нервового напруження і заспокоює дитину.

##### **✚ Позитивні емоції**

З давніх-давен відомо, що усмішка, жарт, гумор знімають психічне напруження. Ю. Нікулін писав: «Я твердо вірю: сміх зміцнює здоров'я і продовжує життя». Прочитайте з дитиною гуморески, відвідайте цирк.

##### **✚ Музика**

Людам здавна відомо про цілющі властивості музики. Російський невропатолог і психіатр В. Бехтерев довів, що в дитячому віці нормальному, здоровому розвитку організму сприяють ніжні колискові пісні, спокійна музика.



### *Спілкування з природою*

Природа заспокоює нервову систему, робить людину добрішою. Отже, якщо в дитини поганий настрій – відпочиньте з нею серед природи.

### *Гра*

Гра – явище феноменальне, вона притаманна всім дітям без винятку. Творчо, оригінально наслідуючи дорослих, дітей, поведінку уявних персонажів, їхнє ставлення до оточення дитина засвоює моральні норми, на чуттєвому рівні долучається до культури свого середовища. Другий фактор, яким зумовлює виховний вплив ігор – реальні міжособистісні стосунки дітей у процесі гри. Вони мають величезне значення для подальшого розвитку здорової особистості.

## **Алгоритм дій вихователя закладу дошкільної освіти при виявленні дитини, яка знаходиться в умовах соціально-психологічного напруження**

1. СПОСТЕРІГАЄМО. Дошкільний навчальний заклад є місцем, де дитина проводить тривалий проміжок часу свого життя. Тут із дітьми працюють кваліфіковані фахівці, які помітять будь-які зміни в поведінці дитини.
2. НАВЧАЄМО. Вихователь, який гарно знає психологію дитини, педагогічні методи, володіє прийомами роботи з дітьми, як ніхто інший, фахівець освіти, покликаний надати малюку всі тонкощі життєвої компетентності, навчити маленьких громадян необхідним у житті знанням, умінням та навичкам. Особливо актуальним є навчання дітей реагувати на різні життєві події, насичені емоційним забарвленням різного змісту.
3. ПІДТРИМУЄМО. Уважний вихователь здатний зробити справжнє відкриття – відкриття цікавої, яскравої, талановитої особистості, здійснюючи виховання високоморальної людини, захищаючи гідність дитини. Саме тому вихователь має бути людиною, здатною на справжню підтримку маленької особистості.
4. ДОПОМАГАЄМО. Вихователь, зрозумівши, що дитина потребує допомоги, невідкладно організовує її на співпрацю із практичним психологом та батьками.
5. ОБ'ЄДНУЄМОСЯ. Розширення позитивного впливу на дитину, яка потрапила в емоційно-несприятливі умови життя, відбувається й за сприяння вихователя. Саме педагог має окреслити шляхи допомоги дитині для батьків, залишивши за собою роль посередника та фасилітатора успіху подолання проблем у співпраці з фахівцями інших галузей, що опікуються дітьми: медичної, психологічної, соціальної, юридичної.

**Як спілкуватися з дітьми про насильство: рекомендації ЮНІСЕФ**

Коли трапляється будь-яка подія, сповнена насильства та жорстокості, природною реакцією будь-якої людини є намагання захистити дітей від жахливих деталей, що описуються у ЗМІ. Втім, в еру всюдисущих інформаційних технологій відгородити дітей від неприємних новин практично неможливо. Однак існують певні методи, за допомогою яких ми, освітяни та члени родин, можемо допомогти справлятися та розуміти трагедії світу. Ось кілька практичних порад.

- **З'ясувати почуття.** Надайте дітям можливість висловити свої почуття і поясніть, що сум, лють, страх та інші емоції – це цілком природня реакція людини на насильство та несправедливість. Допоможіть дітям розвинути навички подолання неприємних емоцій і запевніть їх, що у власній домівці, в школі та в громаді їм нічого не загрожує.

- **Вислухати.** Замість того, щоб робити припущення стосовно рівня дитячої обізнаності або розуміння, запитайте у дітей, що вони знають про ситуацію. Пропонуйте їм ставити запитання, уважно слухайте і сприймайте їх максимально серйозно.

- **Відповідати чесно.** Відповідайте на дитячі запитання по суті і кажіть їм саме те, що вони бажають знати. Формулюючи відповідь, зважайте на вікові особливості дітей; відповідайте спокійно, чітко, конкретно і прямо. Не соромтеся зізнаватися у тому, що не знаєте відповідей на деякі з їхніх запитань – натомість використайте це як можливість для спільного пошуку відповідей. Крім того, діти повинні знати, що на деякі запитання немає правильних відповідей: коли чиниться безглузде насильство, або коли люди роблять жахливі вчинки, це бентежить і лякає дорослих не менше, ніж дітей.

- **Заохочувати мир (ненасильство).** Наголошуйте на тому, що насильство – це не вихід, і що помста або відплата не є конструктивним рішенням. Обговорюйте з дітьми ненасильницькі варіанти реагування на насильство, а також шляхи розв'язання проблем у мирний спосіб.

- **Уникати жорстоких сцен та образів.** Не загострюйте увагу на самому інциденті, намагайтеся триматися подалі від сцен та зображень насильства, що з'являються у ЗМІ. Натомість зосередьте увагу дітей на прикладах та образах любові та підтримки, яку проявляє абсолютна більшість людей в усьому світі.

- **Обмежити доступ до ЗМІ.** Аналогічним чином, намагайтеся обмежити контакти дітей з мас-медіа з тим, щоб вони менше піддавалися впливу докучливої та тривожної інформації. Якщо ж уникнути таких контактів неможливо, намагайтеся бути поряд з дитиною і допомагайте їй розібратися зі складними та хаотичними повідомленнями. Це сприятиме розвитку її медіа-грамотності та критичного мислення.

- **Зосереджуватися на найважливішому.** Замість загострення уваги на сенсаційних компонентах тієї чи іншої події, розповідайте дітям про проблеми і причини цієї події так, щоб допомогти їм краще орієнтуватися в оточуючому світі і розуміти його нюанси.

- **Протидіяти упередженості та ненависті.** Обговорюючи події, що стосуються різних культурних чи релігійних груп в інших частинах світу, не

допускайте проявів чи поширення стереотипів. Коли упередженість або необ'єктивність з'являється в репортажах та повідомленнях, обов'язково звертайте на це увагу дітей, навчаючи їх реагувати на прояви нетерпимості у поінформований спосіб. Наголосіть на тому, що нетерпимість та дискримінація – це погано, і обговоріть з дітьми способи протидії цим явищам.

• **Стежити за «тривожними сигналами».** Завжди відстежуйте ознаки того, що подія, пов'язана з насильством, спричиняє дитині біль і страждання – насамперед це стосується дітей, які пережили травматичні інциденти у минулому. Якщо дитина не може заснути, погано їсть, боїться відвідувати школу чи займатися звичними справами, постійно тримається поряд з рідними, поводить себе відсторонено або має проблеми з поведінкою, зверніться до лікаря або психолога.

### **Загальні поради батькам, щодо створення й підтримки емоційного комфорту дітей дошкільного віку**

1. При спілкуванні з дитиною проговорюйте свої емоції як позитивні, так й негативні. «Я радію, тому що ти намалював красивий малюнок», «Я засмучена, від того що ти побився з Петром» Так дитина буде вчитися не тільки розрізняти свої і чужі емоції, а й приймати і переживати їх.

2. Дозвольте собі емоційно спілкуватися з дитиною, діліться з нею своїм внутрішнім світом та дізнавайтеся про її внутрішні стани, переживання, бажання.

3. Оточіть дитину атмосферою психологічного комфорту: відмовтесь від непорозумінь та конфліктів, категоричності, підвищених, необґрунтованих та незрозумілих вимог до дитини.

4. Обіймайте, цілуйте, гладьте, дитину даріть їй лагідний погляд, промовляйте приємні слова. Так ваша дитина буде пізнавати від вас, що ви її любите. Так дитина буде вчитися любити.

5. Вірте в свою дитину, в її можливості, її сили. Тим самим формуйте адекватну самооцінку дитини

6. Створюйте навколо дитини ситуації успіху, й ваша дитина буде впевнена й успішна особистість в майбутньому

7. Будьте поруч з дитиною в її труднощах і радощах.

8. Будьте тактовні. Діти чутливі до високих слів та інтонацій, з якими ви промовляєте.

### **Рекомендації педагогам з розвитку емоційної сфери дошкільників**

1. При взаємодії з дітьми дошкільного віку враховуйте особливості розвитку емоційної сфери дитини. Емоції – провідний психічний процес у дошкільному віці;

2. Позитивно оцінюйте яскраву, відверту емоційність дитини, підтримуйте її.

3. Враховуйте індивідуальні особливості емоційної сфери кожної дитини (вразливість, глибину емоцій, стійкість станів, емоційний досвід);

4. Розрізняйте та розумійте прояви емоційного неблагополуччя у дитини: депресивні стани, страхи, фобії, неврози, тривожність, швидку втомлюваність нервової системи. Не звинувачуйте дитину, не докоряйте батькам.

5. На заняттях, під час режимних моментів спонукайте дитину фіксувати свої емоції, розрізняти їх, позначати символами та пояснювати, чому з'явилася ця емоція.

6. Залучайте родину до розвитку емоційного інтелекту власної дитини.

### **Дитяча агресія**

Агресія – це енергія подолання, боротьби, відстоювання своїх прав та інтересів. Ця сила необхідна дитині для того, щоб досягти своєї мети, протистояти перешкодам. Небажаною є не сама по собі агресія, а неприйнятні форми її прояву: звичка кричати, ображати, битися. Тому завданням виховання дитини є не усунення її агресії, а навчання адекватно проявляти свої негативні почуття: гнів, обурення, неприйняття. Саме тому, що дитина не вміє усвідомити й висловити протестні почуття стосовно значущої особи (батька чи вчителя), у неї може виникати «безпредметна агресивність» – розповсюдження почуття злості на слабші та безпечні об'єкти – на дітей, тварин, предмети. Причиною підвищення дратівливості також можуть бути фізичні чи психологічні проблеми дитини, які виснажують її, підвищують збудженість та імпульсивність.

*Чим можуть допомогти батьки?*

Не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на Вас. Навпаки, поставтеся до її обурення з розумінням й повагою: допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до Вас.

Тільки тоді, коли емоції вщухнуть, розкажіть дитині про те, як Ви переживали, коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею вдалу форму висловлювання претензій.

Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі придушуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне, як вулкан, яким уже не можна керувати.

Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення.

Учіть дитину розуміти себе та інших. Якщо дитина навчиться усвідомлювати свої почуття й почуття інших, вона зможе свідомо обирати мирні форми боротьби і захисту.

### **Тривожність дитини**

Дитячі страхи є нормальною реакцією дитини, яка усвідомлює недостатність своїх можливостей. У міру розвитку умінь дитини одні страхи зникають, а інші з'являються, бо дитина усвідомлює нові небезпеки. Відсутність страхів не є показником благополуччя. Здорова дитина — та, яка не боїться боятися. Шкідливими страхами є ті, що обмежують розвиток можливостей дитини (вона не пробує досягти того, чого хоче) або підривають її здоров'я—погіршують сон, знижують апетит, псують настрої, виводять із рівноваги. Такі страхи потребують спеціальної уваги батьків та психологів.

*Чим можуть допомогти батьки?*

Оскільки «нездорові страхи» характеризуються тим, що діти «бояться боятися», то насамперед допоможіть дитині спокійно сприймати сам факт наявності страхів. Якщо вона вирішить, що боятися — це неприпустимо погано чи соромно, вона уникатиме страшних ситуацій і ніколи не зможе навчитися долати їх.

Не лякайтеся страхів своєї дитини, не намагайтеся відвертати її увагу від спогадів про страшний сон чи страшну фантазію. Якщо ми відганяємо страх — він переслідує нас і атакує тоді, коли ми найменше захищені від нього.

Допоможіть своїй дитині зустрітись із її страхом у безпечній атмосфері: коли Ви поруч, коли вона відчувається спроможною протистояти страху. Нехай вона розповість чи намалює Вам те, що її лякає, і отримає від Вас розуміння й підтримку.

Необхідно, щоб дитина зрозуміла, що боятися не соромно, що всі (і Ви також) чогось боялися, нехай вона повірить у те, що теж зможе опанувати свій страх.

Нехай Вас не бентежать невдалі спроби Вашої дитини подолати свій страх. Хваліть її за незначні досягнення, відзначаєте найменший прогрес: «Страх став трохи меншим. Отже, ти його поступово долаєш».

### **Діти, які схильні говорити неправду**

Дитячу брехню батьки часто сприймають як катастрофу, як прояв найгірших рис характеру: хитрості, підступності, боягузтва. «Чому вона бреше, — дивуються батьки — Адже ми її навіть не караємо!» Проте запитання доцільніше ставити інакше: не «чому вона бреше?», а «що їй заважає зізнатися?» Це може бути страх упати у власних очах («Я — хороша, я не могла цього зробити»); страх втратити любов батьків («Мама любить мене добру, а тепер виявилось, що я погана!»); страх протистояти дорослим («Я не

хочу це робити, але ж я не можу відмовити старшим — легше збрехати, що вже зробила») тощо.

Як правило, дитина не усвідомлює цих причин, тому запитувати в неї «Чому ти збрехала?» — не варто. Необхідно самим визначити обмеження дитини і допомогти їй їх подолати.

*Чим можуть допомагати батьки?*

Не провокуйте брехливість дитини в тих ситуаціях, де, як Ви знаєте, їй важко зізнатись. Коли Ви заганяєте її в пастку запитанням: «Ти знову брав плеєр?!», — то дитина не може втриматися від брехні: «Ні! Не брав!» А далі вже можна лише наполягати на своєму.

Замість того, щоб «відчувати брехню», необхідно «повправлятися в умінні правдиво зізнаватися». Виберіть ситуацію, де дитина відчує провину, створіть сприятливу атмосферу, допоможіть їй знайти слова для визнання провини: «Я сама не знаю, як це сталося. Мені дуже шкода. Я не хотіла тебе засмутити...» тощо.

Забезпечте приємне емоційне підкріплення перемоги дитини над собою. Якщо вона відчує, що визнавати свої помилки не страшно, а навіть приємно, вона легше піде на це наступного разу.

Не сподівайтесь, що після визнання своїх помилок дитина їх не повторюватиме.

Неслухняність — це вже інша проблема виховання.

### **Неслухняна дитина**

Неслухняність є однією з найбільших проблем виховання. Коли дитина не слухається, батьки відчують свою безпорадність, безсилля, страх, сприймають неслухняність як прояв нелюбові чи неповаги до себе.

Насправді неслухняна дитина може дуже любити й поважати своїх батьків. Просто вона відчуває в собі силу відстоювати свої бажання, або потребу перевірити любов батьків («Поступаються – отже, люблять»), або прагнення в такий спосіб виявити свою образу («Ти не хочеш для мене, а я не буду для тебе»). Отже, в основі неслухняності дитини можуть лежати певні проблеми в стосунках, проте надмірно слухняна дитина завжди нездорова. Вона невпевнена в собі, несамостійна, тривожна.

*Чим можуть допомогти батьки?*

Спробуйте зрозуміти, що лежить в основі пручань дитини.

Коли наполягаєте на своєму, намагайтеся не позбавляти дитину своєї любові, не принижувати її гідності («Я б із задоволенням тобі дозволила, але, на жаль, не можу...»)

Якщо дитина не виконує Ваших вимог – скоротіть їхню кількість спочатку до 3-4-х основних, інакше на все може просто не вистачити уваги.

Для того, щоб дитина навчилася виконувати Ваші вимоги, краще застосовувати заохочення, ніж покарання. Негативне підкріплення може сформувати лише відразу до відповідної діяльності, позбавити бажання виконувати вказівки дорослих.

### **Гіперактивна дитина**

Непосидюща дитина – це не просто постійний галас і метушня в домі, це й постійний страх за її життя і здоров'я. Не має такої щілини чи отвору, куди вона не сунула б носа чи пальця, немає заборон, яких вона не порушувала б.

Причиною такої нестриманості, як правило, є тимчасове переважання сили збудження нервової системи над силою гальмування. Цей дисбаланс компенсується у 10-14-річному віці, коли дитина вже здатна контролювати себе. Проте якщо дитину переконати в тому, що вона неслухняна, некерована, неуважна, байдужа до інших, тоді вона не стане використовувати цю здатність, бо не віритиме у свої сили. Отже, головне завдання батьків гіперактивної дитини — не нав'язати їй негативне ставлення до себе та світу.

*Чим можуть допомогти батьки?*

Не варто сподіватися, що бурхлива фізична активність вивільнить енергію малюка. Навпаки, коли він перевтомлений, він стає перезбудженим і ще менш керованим. Тому краще уникати ситуацій, що перезбуджують дитину, а її енергію варто спрямовувати в необхідне русло.

Намагайтеся зайняти дитину тим, що її цікавить. Поки вона захоплена улюбленими справами, ризик, що в неї виникнуть небажані імпульси, — мінімальний.

Спробуйте запобігати порушенню Ваших вимог, бо дотриматися їх вона ще не здатна, а чим більшим буде досвід «неслухняності», тим глибшим стане переконаність дитини в тому, що вона погана.

Для того, щоб зупинити енергійну дитину, доцільно переключити її увагу на щось емоційно значуще для неї: «Ой, дивись!», «Я згадала!»

### **Жадібність дитини**

Навіть дошкільники добре знають, що бути жадібним — це погано, вони засуджують жадібність у інших, але багатьом дітям буває важко поділитися своїми іграшками чи ласощами з кимось.

Причиною жадібності дітей третього року життя є особливості їхнього вікового самоусвідомлення: дитина починає відокремлюватися від навколишнього світу разом зі своїми особистими речами. Тому для неї «моя чашка», «мій стілець», «мій ведмедик» - це частинка її «Я», яке вона прагне захистити й утримати.

Якщо період самоусвідомлення пройшов неблагополучно, більш дорослі діти продовжують виявляти жадібність як незрілу форму відстоювання своїх

меж або як негативне ставлення до необхідності чимось із кимось ділитися. У таких дітей ситуації, у яких від них чекають прояву «доброти», викликають тривогу або гнів.

*Чим можуть допомогти батьки?*

Замість того, щоб просити дитину чимось із Вами поділитися – діліться з нею самі, але демонструйте, як Вам це приємно. Ви зможете нав'язати дитині відчуття того, що це досить приємний процес.

Уникайте деякий час тих ситуацій, у яких дитина може продемонструвати свою жадібність. Адже частий прояв негативних форм поведінки закріплює не тільки небажані звички, а й неприємне уявлення про себе.

Частіше розповідайте дитині про те, яка вона хороша, що вміє робити, цікавтесь її вподобаннями. Це допоможе їй стати спокійнішою та впевненішою в собі.

### **Знервована дитина**

Надмірна вразливість, плаксивість чи спалахи гніву, перепади настрою, неспокійний сон, проблеми травлення, частий головний біль — усе це ознаки нервового виснаження дитини.

Причиною психоемоційного виснаження може бути якась неприємна подія в житті дитини, яка й досі її непокоїть, або хронічне незадоволення собою — переживання своєї неспроможності бути такою як «треба».

*Чим можуть допомогти батьки?*

Проаналізуйте, коли виникли перші ознаки нервовості, і пригадайте, що цьому передувало.

Допоможіть дитині усвідомити, що її непокоїть, і змінити своє ставлення до цієї проблеми.

Відвести більше часу в режимі дня на ті заняття, у яких дитина відчувається спокійно і впевнено. Це дасть їй змогу відновити віру у свої сили.

Не перевантажуйте дитину такими заняттями, які викликають сильні емоції — позитивні чи негативні: змаганнями, випробуваннями, емоційно насиченими видовищами. Тимчасове дотримання такої «емоційної дієти» дасть змогу знервованій дитині відновити душевну рівновагу, нормалізувати сон, набратися сил.

### **Як впоратись зі стресом під час карантину**

Цілком нормально під час будь-якої кризи засмучуватись, тривожитись, губитись, лякатись чи злитись.

Найперше, що може допомогти – розмова з людьми, яким ви довіряєте. Тож зв'яжіться зі своїми друзями та родичами.



Якщо ви залишаєтесь вдома – дотримуйтеся здорового способу життя. Пам'ятайте про правильне харчування, повноцінний сон, а також фізичну активність. Будьте поряд з близькими та коханими, підтримуйте зв'язок з іншими членами родини та друзями електронною поштою або телефонним зв'язком.

Не варто палити, вживати алкоголь чи наркотичні речовини для того, щоб упоратися зі своїми емоціями.

Якщо ви маєте сильні та важкі переживання – поговоріть із фахівцями. Сімейні лікарі, психологи, соціальні працівники можуть надати фахову підтримку. Складіть план звернення за допомогою у випадку, якщо матимете питання щодо свого фізичного чи психоемоційного стану.

Орієнтуйтеся на факти. Зберіть інформацію, яка допоможе визначити ризики та вжити обґрунтованих запобіжних заходів. Спирайтесь на джерела варті довіри, наприклад, веб-сторінку ВООЗ або дані від місцевих чи державних служб охорони здоров'я.

Скоротіть час на перегляд чи прослуховування інформації, яка вас тривожить чи засмучує. Допоможіть у цьому своїй родині.

Діти реагують на стрес інакше, ніж дорослі. Вони можуть бути нав'язливими, тривожними, відмовляться від звичних речей тощо. З увагою ставтеся до переживань своєї дитини, підтримуйте її, даруйте любов та турботу.

Розкажіть дитині зрозумілими для її віку словами, що відбувається та яких правил варто дотримуватись, щоб не підхопити вірус. Спокійно поясніть, що може відбутися, якщо хтось усе ж захворіє, аби в дитини не було страху.

Зверніться до навичок, які ставали в пригоді в минулому, допомагали справлятися з негараздами та долати стрес. Застосовуйте їх і зараз аби впоратися з емоціями та підтримати себе у цей період.

### **Як подолати синдром емоційного вигорання?**

**Більше відпочивайте.** Організму потрібен хороший відпочинок. Візьміть вихідний або відпустку; приділіть час собі; займіться тим, чим давно хотіли зайнятися, але не мали змоги. Під час невеликого відпочинку організм відновить сили, і незабаром ви повернетесь до своїх звичних справ із абсолютно іншим настроєм.

**Навчіться просити про допомогу.** Попросіть близьких допомогти вам з дитиною, зніміть із себе хоча б частину щоденного навантаження. Просіть надати вам будь-яку посильну допомогу. Особливо актуально це в тому випадку, якщо ви – батько-одинак чи матір-одиначка.

**Приймайте недоліки.** Усвідомте той факт, що всі люди різні й ніхто не ідеальний. Почніть ставитися до себе більш поблажливо, приймайте себе такою/таким, якою/яким ви є.

**Відкладіть убік другорядні справи.** Відкладіть другорядні справи, які збиралися переробити, подумайте про себе, адже виснажені батьки не зможуть повноцінно справлятися зі своїми батьківськими обов'язками.

**Висипайтеся.** Забезпечте собі стабільний 8-годинний сон. Щоб уникнути виснаження організму, слід висипатися хоча б кілька разів на тиждень. Навчіться лягати до опівночі й вставати не пізніше 7–8 ранку.

**Шукайте внутрішній ресурс.** Використовуйте всі можливі ресурси, які допоможуть вам поліпшити емоційний стан. Це можуть бути хобі, сеанси масажу, похід у кіно або в ресторан, поїздка за місто, зустрічі з друзями.

**Позбувайтесь почуття провини за власні задоволення.** Якщо ви зробили щось для себе (залишили малюка з бабусею, а самі пішли розважатися з друзями), не звинувачуйте себе. Пам'ятайте, що діти відчують емоційний стан батьків, і якщо ви радісні, то такий самий душевний підйом відчуватимуть і ваші діти. Однак не вдавайтеся в крайнощі – намагайтеся стежити за балансом того, що ви робите для себе й для дитини.

**Регулярно харчуйтеся й гуляйте на свіжому повітрі.** Прогулянки по 40 хвилин на день, навіть у місті, можуть істотно поліпшити ваш емоційний стан.

## Результативність досвіду

### Друкована продукція:

1. Методики вивчення емоційного розвитку дитини дошкільного віку (діагностичний інструментарій)/ укл. О.А.Дєдов //Режим доступу: <https://docs.google.com/document/d/10jBNjLg6wDG8lCoTDfAtBj6Q3FQKvJKB/edit>
2. Методики діагностики емоційно-вольової сфери старших дошкільників/ Укл. О.А.Дєдов. //Режим доступу: <https://docs.google.com/document/d/10vIkKacUYWw-s-pu22raD1dbQam-91d6/edit>
3. Діагностичний комплекс з вивчення емоційного інтелекту./ Автори-упорядники: Г.С.Торопій, Ж.М. Кочурка, **О.А. Дєдов** //Режим доступу: [https://docs.google.com/document/d/1FYtF9a58HmF6drpS\\_g1RQPc2Bj\\_YpNsh/edit](https://docs.google.com/document/d/1FYtF9a58HmF6drpS_g1RQPc2Bj_YpNsh/edit)
4. Романовська Д.Д., Ящук М.Г, **Дєдов О.А.**, Русу І.В., Гузик С.М. Діагностичний комплекс з визначення ознак стресу. – в кн. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів/ укл. Д.Д. Романовська, М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. с.8-61.
5. Пислар О.В., **Дєдов О.А.**, Антонюк М.М., Бобик С.М., Дашкевич Л.І., Кочурка Ж.М., Гончар О.М., Торопій Г.С., Романовська Д.Д., Ящук М.Г. Методичний комплекс корекційно-відновлювальних та розвивальних технологій. – в кн. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів/ укл. Д.Д. Романовська, М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. с.62-116.
6. **Дєдов О.А.** Використання відеоматеріалів в діяльності спеціалістів психологічної служби закладів освіти щодо формування інклюзивної свідомості. – в кн. Технології психологічного забезпечення освітнього процесу в інклюзивній школі: методичний посібник/ автори-упорядники Д.Д. Романовська, Р.І. Мінтянська [ та ін.] / за загальною редакцією Романовської Д.Д. Чернівці, 2019. с.179-187.
7. Романовська Д.Д., **Дєдов О.А.** Стратегія та алгоритм психологічного супроводу дітей внутрішньо переселених осіб та дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах. – в кн. Базові стратегії діяльності працівників психологічної служби закладів освіти: профілактика: методичний посібник / Боднар Л.І., Вашкеба Ю.М., Дєдов О.А., Заслонкіна О.П., Осадчук Т.П., Паламарчук А.Г., Романовська Д.Д., Твардовська О.І., Торопій Г.С. ; за заг. ред. Д.Д. Романовської. Чернівці, 2020. с. 7-15. //Режим доступу:

<https://drive.google.com/file/d/1DG8T4duXahEuD4lO0NC1qTqlrxN0Zn80/view>

8. Романовська Д.Д., Дєдов О.А. Психологічний супровід дітей внутрішньо переселених осіб та дітей, що опинилися у складних життєвих обставинах. – в кн. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби: Т. 2 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2020. - с.61-75. //Режим доступу: [https://lib.iitta.gov.ua/723133/1/Algoritm\\_T\\_2\\_new.pdf?fbclid=IwAR2GehP51SHcsLV2xWlm\\_j9\\_RY2VqaI4qpNkyHzEFvdc9Z9GFMR4v8zsSYE](https://lib.iitta.gov.ua/723133/1/Algoritm_T_2_new.pdf?fbclid=IwAR2GehP51SHcsLV2xWlm_j9_RY2VqaI4qpNkyHzEFvdc9Z9GFMR4v8zsSYE)

9. Панок В.Г., Романовська Д.Д., Мінтянська Р.І., Дєдов О.А., Дмитрюк О.С., Ісопеску Р.Т., Цимбал М.В. Психологічна абетка для дошкільнят; за заг. ред. В.Г. Панка, Д.Д. Романовської. Київ-Чернівці, 2021. 257 с.

**Рекомендована література для фахівців психологічної служби,  
педагогічних працівників для самоосвіти щодо збереження психічного  
здоров'я та розвитку емоційного інтелекту дітей дошкільного віку**

1. Кабанцева А.В., Корнєєва О.Л. Підтримка дитини в умовах емоційного напруження: навчально-методичний посібник. Київ: КВІЦ, 2018, 136 с.
2. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посіб. – Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017, 208 с.
3. Молодушкіна І.В. Навігатор психологічного здоров'я дошкільників/ Молодушкіна І.В. Харків: ВГ «Основа», 2018, 112с.
4. Проблеми розвитку та корекція емоційної сфери старших дошкільників/ Упоряд. О.А. Атемасова. Харків: Видавництво «Ранок», 2010, 176 с.
5. Психогімнастика. Старший дошкільний вік/ Упоряд. О.А. Атемасова. Харків: Видавництво «Ранок», 2010, 160 с.
6. Психологічне здоров'я дошкільників/Уклад. Т.І. Прищепя. Харків: Вид. група «Основа», 2011, 239 с.
7. Психологічні заняття з дошкільнятами/ Упоряд. Т.Червонна. Київ: Шкільний світ, 2008, 128 с.
8. Романовська Д.Д. Як зняти психологічне напруження або що таке релаксація. Чернівці, 2001. 56 с.
9. Романовська Д.Д., Шпортій Т.Г. Рзвиток особистості дошкільника арт-терапевтичними техніками. Методичний посібник для практичних психологів. Чернівці: «Технодрук», 2006, 36 с.
10. Шаповал Т. Що роботи, якщо...Проблемне виховання дошкільнят/ Т.Шаповал. Київ: «Вид. група «Шкільний світ», 2016, 96 с.
11. Шкльода А. Емоційна сфера дитини/ А. Шкльода, М. Івашко, упоряд. А. Козлова. Київ: Видавнича група «Шкільний світ», 2019, 96 с.

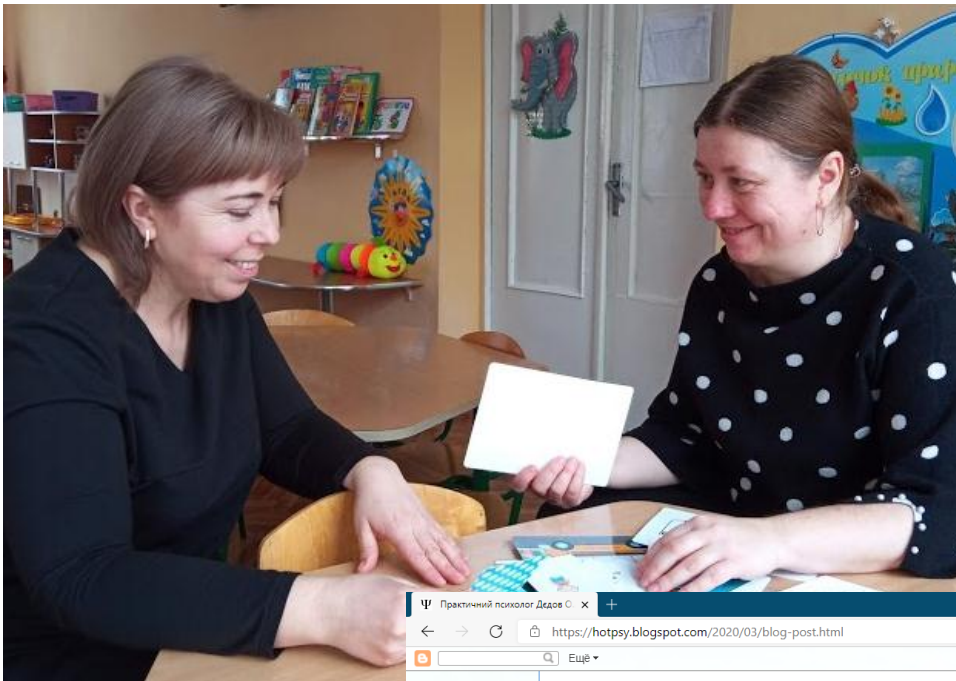
## Фотоколаж

### Робота з дошкільнятами





## Робота з батьками



Практичний психолог Дедов О.А.

Головна сторінка Для дітей Для батьків Для фахівців

понеділок, 16 березня 2020 р.

### Як впоратись зі стресом під час карантину

Цілоком нормально під час будь-якої кризи засмучуватись, тривожитись, губитись, лякатись чи злитись.

Найперше, що може допомогти - розмова з людьми, яким ви довіряєте. Тож зв'яжіться зі своїми друзями та родичами.

Якщо ви залишаєтесь вдома - дотримуйтесь здорового способу життя. Пам'ятайте про правильне харчування, повноцінний сон, а також фізичну активність. Будьте поряд з близькими та коханими, підтримуйте зв'язок з

Шукати в цьому блозі

Про мене

**Ольга Д**  
Дивитись мій повний профіль

Корисна інформація

[Для батьків \(29\)](#)  
[Для дітей \(8\)](#)  
[Ще \(22\)](#)  
[1\)](#)



## Робота з педагогами





# Популяризація серед фахівців

Zoom Конференція, 40 хвилин

Вы просматриваете экран Париса Дашкевич Париса Дашкевич

Настройка просмотра

00:15:17 Вид докладчика

Париса Дашкевич

Ольга

Юля Фугело

Майя Мазур

Жанна Кошу

Завершение

## Стабілізуємо емоційний стан

1. Батьківська поведінка має транлювати спокій і впевненість, тоді у дитини буде розуміння того, що все вдасться подолати.
2. Проговорюємо свої емоції, використовуємо «Я-висловлювання».
3. Говоримо дітям про свою любов, пам'ятаємо про обійми. Батьки – джерело безпеки.
4. Працюємо зі страхом арттерапевтичними методами.

Ваша безпека

Учасники

Чат

Демонстрація екрана

Запис

Секретні субтитри

Сесійні залы

Реакція

12:11

17.02.2021

Введіть здесь текст для поиска

## Гороскоп емоцій

Викторія

Ольга Делов

Надія Травоук

Світлана Фустей

## ТРИВОГА ХВИЛЮВАННЯ СТРАХ

Віталій Топоріський

Ольга Делов

78152987595

Топорій Аня

Мар'яна Гончар

10	+10
9	+9
8	+8
7	+7
6	+6
5	+5
4	+4
3	+3
2	+2
1	+1
0	0
-1	-1
-2	-2
-3	-3
-4	-4
-5	-5
-6	-6
-7	-7
-8	-8
-9	-9
-10	-10