



Авторська розвивальна програма емоційної сфери дітей
молодшого шкільного віку 3-4 класів

«Кольоровий світ дитячих емоцій»



2021

Автори:

Чернякова Олеся Володимирівна - кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології ДВНЗ «Донбаського
державного педагогічного університету»
e-mail: cherniakovaolesia@gmail.com; тел.: 0506037414

Мироненко Катерина Володимирівна - практичний психолог
Очеретинського закладу загальної середньої освіти I-III ступенів e-mail:
ktmironenko@gmail.com; тел.: 0951361191

Рецензенти: *Дмитрієва І.В.* - доктор педагогічних наук,
професор, завідувач кафедри технологій спеціальної та
інклюзивної освіти ДВНЗ «Донбаського державного
педагогічного університету»

Толкачова А.А – директор Очеретинського закладу загальної
середньої освіти I-III ступенів, учитель вищої
кваліфікаційної категорії, «Старший учитель»

Затверджено:

Педагогічною радою Очеретинського закладу загальної середньої освіти
I-III ступенів Олександрівської селищної ради Донецької області
(протокол № 2 від 28 жовтня 2020 р).

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
загальної психології ДВНЗ «ДДПУ»
протокол № 7 від 8.01. 2021 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою ДДПУ (протокол № 5 від 28.01 2021 р.)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасне сьогоднішнє трактує не тільки вимоги до якості освіти України, але й вказує на потрібність упровадження у зміст освіти європейського виміру, спрямування його на інтеграцію до світових та європейських стандартів. А тому перед освітянами, науковцями стоїть нелегке завдання – пошук ефективних механізмів впровадження інновацій у навчальний процес.

Сучасні вимоги до освіченості й розвитку гармонійної особистості дітей молодшого шкільного віку спонукали до розробки проєкту даної розвивальної програми, що може входити до варіативної складової базового навчального плану загальної початкової освіти і ґрунтується на концептуальних положеннях Державного стандарту початкової ланки загальної освіти означеної категорії дітей.

Сьогодні наука приділяє велику увагу як розвитку пізнавальної діяльності дитини молодшого шкільного віку, так і виправленню недоліків особистісних аспектів її розвитку. Усвідомлення важливості цих проблем прямо або побічно повинно знаходити своє відображення в розвивальній роботі практичного психолога.

Психологами і педагогами відмічено, що емоційні процеси займають важливе місце у формуванні особистості дитини та в процесі її соціалізації. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки і шкільної практики суттєвого значення набуває проблема адаптації першокласника до шкільного навчання на рівні розвитку емоційної сфери. Сучасний український учений, доктор психологічних наук, дійсний член НАПН України І.Д. Бех звертає увагу на те, що «молодший школяр через відсутність необхідного досвіду взаємодії з ровесниками і дорослими, а також через недостатню сформованість усталених соціально значущих способів діяльності та поведінки часто потрапляє в ситуацію так званих девіацій, тобто відхилень від заданих норм і вимог, які за відсутності певних розвивальних заходів на наступних етапах його розвитку можуть призвести до психічних розладів».

Далі вчений стверджує, що «позитивні соціально-психологічні особистісні риси людини розвиваються швидше з того емоційного матеріалу, який робить індивіда психічно сильним. Почуття ж страху, слабкості тощо блокують розвиток повноцінної особистості». Для молодшого шкільного віку характерна підвищена емоційна чутливість, вразливість, емоційність, образність сприймання та особливий вид сприйняття, що є необхідним для гармонійного розвитку особистості. У сучасній психології одним з найпоширеніших підходів до питання емоційної сфери молодшого школяра є зв'язок емоцій із соціальним оточенням дитини, а актуальні емоційні переживання виникають в певних емоціогенних ситуаціях. Основними чинниками, що впливають на розвиток емоційності молодшого школяра в сучасному світі є сім'я, школа, телебачення, інформаційні технології. Емоційний розвиток дитини залежить від досвіду, який вона набуває вдома, в школі та при взаємодії з оточенням (Т. А. Крайнікова, М. І. Лісіна, О. І. Маляр, В. С. Мухіна, М. І. Тіхонова, О. Я. Чебикін та інші).

На основі аналізу праць сучасних дослідників можна виділити наступні характеристики емоційної сфери молодшого школяра:

- імпульсивна реакція на стимули зовнішнього середовища;
- щире вираження власних емоційних переживань;
- очікування страху в процесі навчання: передчуття неприємностей, невдач, невпевненості у власних силах під час виконання того чи іншого завдання;
- страх втрати звичної соціальної позиції;
- емоційна нестійкість, різка зміна настрою (від веселості до суму);
- зміна провідної діяльності з ігрової в навчальну, як фактор емоційної напруги;
- підвищення значущості оцінок власних досягнень як референтними дорослими, так і однолітками;

– недостатня сформованість усвідомлення сутності емоційних станів, неправильне розуміння невербальних проявів емоцій, що зумовлює неадекватні реакції молодших школярів на чинники середовища існування.

Запропонований проєкт програми розроблено на виконання Законів України „Про освіту”, „Про загальну середню освіту”, Положення про Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів «Нові технології у новій школі», затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 31 травня 2018 року №555, наказу Міністерства освіти і науки України від 16 червня 2020 року № 802 «Про проведення Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів «Нові технології у новій школі» за номінацією «Розвивальні програми»; наказу Департаменту освіти і науки облдержадміністрації від 16 вересня 2020 року № 239/163-20-ОД «Про проведення I, II етапів Всеукраїнського конкурсу авторських програм практичних психологів».

Гармонійний розвиток особистості в культурно-естетичному аспекті неможливий без розуміння та адекватного сприймання творів мистецтва відповідно до мовних та жанрово-стильових принципів культури. У зв'язку з цим, залучення до мистецтва як фактору формування особистості дитини молодшого шкільного віку є усвідомленою необхідністю.

Розробляючи шляхи формування розуміння емоційних станів молодших школярів, ми враховували:

- специфіку двокомпонентності розуміння емоційних станів, що є єдністю емоційного й інтелектуального процесів;
- поступовий характер розвитку емоційного ставлення дитини до емоційних станів інших людей;
- необхідність збагачення життєво-емоційного досвіду учнів шляхом розвитку в них уміння „бачити” почуття людей за ознаками зовнішнього прояву;

- виявлений у результаті констатувального дослідження дисбаланс у структурі почуттів більшості школярів, який виражається в невмінні підлітків перебирати сприйняті в сюжетній картинці переживання „на себе”.

Мета запропонованої програми – розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку на основі сприймання емоційних станів іншої людини.

Загальні завдання програми:

- розширення варіативності початкової освіти;
- забезпечення емоційного благополуччя кожної дитини;
- створення умов для розвитку особистості дитини, її здібностей;
- здійснювати розвиток і корекцію емоційної сфери;
- стимуляція розумової діяльності, розвиток сенсорики, чуттєвого досвіду (що є причиною значних труднощів сприймання музики, порівняння, узагальнення художніх образів і об’єктів довкілля, гальмування процесів запам’ятовування, розвитку фантазії, співпереживання та ін.);
- розвиток рухової сфери;
- розвиток артикуляційно-дикційного і нормалізацію дихального апарату;
- створення умов для адаптації, соціалізації та інтеграції в суспільство учнів.

Спеціальні завдання програми направлені на розвиток та корекцію негативних станів дітей молодшого шкільного віку :

- диференціація та адекватна інтерпретація емоційних станів іншої людини;
- широта діапазону емоцій, інтенсивність та глибина переживань, рівень передачі емоційного стану в мовленнєвій ситуації, термінологічна оснащеність мовлення;
- адекватне виявлення емоційного стану в комунікативній сфері;

- формування відчуття й усвідомлення емоційної насиченості творів мистецтва;
- через сприймання емоційної виразності художньої мови;
- самовираження в естетичному предметі через елементи художньої форми.

Функцією програми є розвивальне навчання, виховання та корекція психічного та соматичного розвитку особистості.

Очікувані результати реалізації програми:

- поліпшення фізичного та психічного здоров'я дітей;
- створення розвивального освітнього середовища, що забезпечує адекватні умови й можливості для дітей молодшого шкільного віку різного рівня підготовки щодо отримання освіти в межах державних загальноосвітніх стандартів;
- успішна соціалізація та інтеграція, а також розкриття креативного потенціалу дітей в запропонованих видах діяльності.

Розвивальний процес будується поетапно.

До змісту запропонованої програми входять три етапи, які за своїм змістом доповнюють одне одного і мають спільну мету запропонованої програми – розвиток емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку та корекція негативних станів. Заняття кожного етапу мають визначену структуру, яка складається з частин:

Частина 1. Вступна.

Мета вступної частини заняття – налаштувати групу на сумісну працю, виявити емоційний контакт між всіма учасниками, а також підвищувати інтерес до емоційних станів іншої людини у процесі розвитку знань та умінь. Основні фази даної частини – вступна бесіда, привітання, ігри.

Частина 2. Робоча.

На цю частину припадає основне смислове навантаження всього заняття. До неї входять музичні етюди, музично-ритмічні ігри та вправи, направлені

на розвиток та часткову корекцію емоційно-особистісної й пізнавальної сфер дитини молодшого шкільного віку.

Основні фази:

- елементи казкотерапії з імпровізацією;
- елементи психодрами;
- музично-ритмічні ігри та вправи;
- музичні розповіді;
- психоемоційні етюди;
- художнє малювання, пантоміма.

Частина 3. Заключна.

Основною метою цієї частини заняття є закріплення отриманих знань, а також формування позитивних емоцій у процесі розвивальних занять. Тут передбачається підведення підсумків, проведення психосоматичних розслаблень, психогімнастичні етюди.

Слід зауважити, що корекція негативних емоційних станів не може здійснюватися без сприймання, розпізнавання та усвідомлення відмінностей емоційних станів взагалі. Тому у запропонованій програмі невід'ємною частиною всіх занять на кожному етапі є психоемоційні ігри, вправи з використанням засобів мистецтва. Основна мета яких – розвиток здібностей розуміти емоційні стани інших людей та вміти адекватно виражати свій настрій.

Музично-ритмічні ігри та вправи, які використовуються на кожному занятті носять комплексний характер та забезпечують рішення розвивальних, корекційних, оздоровчих, навчальних та виховних задач та відповідають меті запропонованої програми.

№ з/п	Кіл-ть годин	Зміст навчального матеріалу	Практичне застосування	Навчальні досягнення	Спрямованість розвивальної роботи
Заняття № 1					
1.	1.	Знайомство з емоційним станом та емоційним станом іншої людини (поняття емоції) та вміти адекватно виражати свій настрій.	<p>1. Вправа «Знайомство» Мета – підвищити самооцінку, отримати підтримку групи.</p> <p>2. Вправа «Емоції» Мета - ознайомлення з поняттям емоції.</p> <p>3. Гра «Емоційний стан» Мета - ознайомити з емоційними станами, виявлення емоційних станів дітей.</p> <p>4. Вправа «Наші емоції» Мета – розвиток критичного мислення.</p> <p>5. Вправа «Відтворіть емоції» Мета - учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою міміки, жестів.</p> <p>6. Вправа «Відгадай емоції» Мета - навчити розпізнавати емоції інших людей.</p> <p>7. Вправа «Дихай і думай красиво» Мета - зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>8. Вправа «Як поліпшити настрій» Мета - навчити впливати на свій настрій, емоції.</p> <p>9. Вправа «Мої враження» Мета – емоційне розвантаження, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>10. Рефлексія Мета – розвиток навичок рефлексії.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- уявляє ситуацію і відтворює емоції за допомогою звуків.</p>	<p>Розвиток слухової уваги, активізація готовності до заняття.</p> <p>Розвиток емоційної сфери.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>

Заняття № 2

2.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (радість) та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа «Знайомство з емоцією радості» Мета - розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (радість) й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.</p> <p>3. Гра «Знайди пару» Мета – об'єднатися в пари, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>4. Гра «Створення емоції радості» Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини, розвиток можливості творчо виразити себе, розвиток здібностей до переключення уваги з одного образу на інший.</p> <p>5. Дидактична вправа « Закінчи речення» Мета – відпочити, змінити активність.</p> <p>6. Руханка «Якщо весело живеться»</p> <p>7. Дидактична вправа «Фотоколаж» Мета - зняття напруги м'язів обличчя.</p> <p>8. Образотворча гра з елементами музикотерапії « Намалюй радісне обличчя» Мета - емоційне розвантаження.</p> <p>9. Гра «Кольорове диво» Мета – розвиток креативності.</p> <p>10. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>– розуміє зміст завдань та інструкції вчителя;</p> <p>– визначає характер музики;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від прослуханих творів.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	--	--	---	--

Заняття № 3

3.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (емоція сором) та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Гра «Відгадай емоцію» Мета – формування уміння вираження своїх емоцій.</p> <p>3. Вправа «Тренуємо емоції» Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.</p> <p>4. Вправа на саморегуляцію «Тримай себе в руках» Мета - зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>5. Ігрова вправа «Зафарбуй емоції» Мета - емоційне розвантаження, розвиток креативності, учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою фарб.</p> <p>6. Вправа-розминка «Австралійський дощ» Мета - забезпечити психологічне розвантаження учасників тренінгу.</p> <p>7. Вправа «Зобрази на обличчі» Мета - зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>8. Вправа «Подивимось один на одного» Мета – об’єднатися в пари, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>9. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- вміє формувати поняття про емоцію сорому та її вплив на настрій людини;</p> <p>- спостерігає за щоденними виявами свого настрою;</p> <p>- вміє контролювати свої емоції;</p> <p>- розвиває комунікативну компетентність.</p>	<p>Стимуляція слухової пам’яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від прослуханих творів.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	---	--	--	---

Заняття № 4

4.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (гнів) та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета - підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні емоції» Мета - ознайомлення з поняттям емоції гніву.</p> <p>3. Інформаційне повідомлення Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (здивування) та уміння адекватно виражати свій настрій, корекція емоційної сфери дитини.</p> <p>4. Вправа «Мій настрій сьогодні» Мета – сприймання музичного твору, визначення характеру.</p> <p>5. Вправа «Гриби» Мета – створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі, емоційне розвантаження .</p> <p>6. Прийняття правил роботи Мета – згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.</p> <p>7. Вправа «Асоціативний куш»</p> <p>8. Вправа «Негативні емоції » Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.</p> <p>9. Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний» Мета – забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.</p> <p>10. Пам’ятка «Уміння керувати емоціями» Мета – формування уміння вираження своїх емоцій.</p> <p>11. Підсумкові завдання</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- вміє формувати поняття про емоцію гніву та її вплив на настрій людини;</p> <p>- спостерігає за щоденними виявами свого настрою;</p> <p>- вміє контролювати свої емоції;</p> <p>- розвиває комунікативну компетентність.</p>	<p>Стимуляція слухової пам’яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	---	---	---	--

Заняття № 5

5.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (емоція страх) та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання. Мета - зняти напруження, яке виникло через страхи. Розвивати емпатії. Вміти виражати почуття страху в малюнках. Досягнути психофізичного спокою.</p> <p>2. Вправа «Передай посмішку по колу»</p> <p>3. Інформаційне повідомлення Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (задоволення) й уміння адекватно виражати своє ставлення до нього, корекція емоційної сфери дитини.</p> <p>4. Пантоміма «Впізнай емоцію» Мета – розвиток взаємодії між півкулями головного мозку.</p> <p>5. Гра «Дзеркало». Робота в парах Мета – об'єднатися в пари, емоційне розвантаження.</p> <p>6. Руханка «Море» Мета - емоційне розвантаження.</p> <p>7. Гра «Незвичайний хор» Мета - створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі у колективі.</p> <p>8. Гра «Боротьба зі страхами» Мета – створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі.</p> <p>9. Гра «Позитивні і негативні емоції» Мета – учні розпізнають та ділять емоції на «позитивні» та «негативні».</p> <p>10. Рефлексія «Ми – чарівники» Мета – розвиток навичок рефлексії.</p> <p>11. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявляє зацікавленість і готовність до заняття; - намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини; - визначає характер емоцій; - оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення. 	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від прослуханої інформації.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	---	---	--	---

Заняття № 6

6.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (емоції провини і сорому) та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета - навчити виражати почуття провини і сорому вербально й невербально, розуміти свої почуття та почуття інших, сприяти створенню дитячого колективу.</p> <p>2. Вправа «Передай посмішку по колу» Мета - підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>3. Вправа «На галявині Провини» Мета - навчити виражати почуття провини і сорому вербально й невербально, розуміти свої почуття та почуття інших.</p> <p>4. Гра «Я відчуваю себе винуватим, коли ...» Мета - згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.</p> <p>5. Гра-інсценування «Прогулянка Чаплі» Мета - розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.</p> <p>6. Проблемні ситуації Мета - створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі.</p> <p>7. Підсумкові завдання Мета - емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами і заспокоєння і розслаблення.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від прослуханої інформації.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	--	--	--	--

Заняття № 7

7.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (відраза) та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета – зняти напруження, яке виникло через відразу. Вміти виражати почуття відрази в малюнках. Досягнути психофізичного спокою.</p> <p>2. Розповідь «Хто як ображається» Мета – розглянути ситуацію, уявити себе на місці героїв.</p> <p>3. Піктограма образи Мета – визначення емоцій на основі піктограм.</p> <p>4. Гра «Добра квіточка» Мета - згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.</p> <p>5. Вправа для обговорення перед казкотерапією Мета - розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>6. Казкотерапія «Як Ведмежатко образилося на свою маму» Мета - створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі.</p> <p>7. Рефлексія «Щоб не ображатися, потрібно розслабитися» Мета - зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>8. Гра «Опиши друга». Робота в парах Мета - об'єднатися в пари, емоційне розвантаження.</p> <p>9. Підсумкові завдання. Вправа «Обіймашки» Мета - забезпечити психологічне розвантаження учасників тренінгу.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття; - намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини; - оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення; - вміє формувати поняття про емоцію відрази та її вплив на настрій людини; - спостерігає за щоденними виявами свого настрою; - вміє контролювати свої емоції; - розвиває комунікативну компетентність.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від прослуханої інформації.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	--	--	---	--

Заняття № 8

8.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (емоція здивування) та вміти адекватно виразити свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета - підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа „Дзеркало” Мета - розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>3. Інформаційне повідомлення Мета – ознайомлення з поняттям емоції здивування.</p> <p>4. Гра „Фантазії” Мета - створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі, емоційне розвантаження .</p> <p>5. Етюди на вираження подиву: „Подив” Мета – забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.</p> <p>6. Руханка «Гра в коника» Мета – емоційне розвантаження.</p> <p>7. Гра-пазли «Знайди пару» Мета - згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.</p> <p>8. Вправа «Покажи емоцію» Мета - учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою міміки, жестів.</p> <p>9. Підсумкові завдання Мета – формувати уміння виражати свої емоції, думки.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- вміє формувати поняття про емоцію гніву та її вплив на настрій людини;</p> <p>- спостерігає за щоденними виявами свого настрою;</p> <p>- вміє контролювати свої емоції;</p> <p>- розвиває комунікативну компетентність.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від прослуханої інформації.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	--	--	---	--

Заняття № 9

9.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (емоція зацікавленість) та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа «Сонячний зайчик» Мета – зняти напруження м'язів обличчя.</p> <p>3. Вправа «Мій настрій» Мета – створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері.</p> <p>4. Інформаційне повідомлення Мета – ознайомити з емоційним станом зацікавленості, виявлення цього емоційного стану у дітей.</p> <p>5. Вправа «Знайомство з емоцією зацікавленість» Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини, розвиток можливості творчо виразити себе, розвиток здібностей до переключення уваги з одного образу на інший.</p> <p>6. Руханка «Струмочок» Мета – фізичне та емоційне розвантаження, об'єднання в пари.</p> <p>7. Вправа «Мої друзі» Мета – емоційне розвантаження, розвиток креативності, учні відтворюють емоції за допомогою фарб.</p> <p>8. Гра «Повітряні кульки» Мета – зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>9. Релаксація «Хмаринка»</p> <p>10. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття; - намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини; - оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення; - вміє формувати поняття про емоцію зацікавленість та її вплив на настрій людини; - спостерігає за щоденними виявами свого настрою; - вміє контролювати свої емоції; - розвиває комунікативну компетентність.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
----	---	--	---	--	---

Заняття № 10

10.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини та вміти адекватно виразити свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета - підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Гра – етюд «Шар бажань» Мета – гра спрямована на спонукання до прояву уваги один до одного.</p> <p>3. Вправа «Острів» Мета – усвідомити цінності.</p> <p>4. Вправа «Дзеркало» Мета – згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.</p> <p>5. Руханка «Ми йдемо полювати на лева» Мета – зняття емоційної та м'язової напруги.</p> <p>6. Музикотерапія Мета – зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>7. Бесіда Мета – розвиток можливості творчо виразити себе, розвиток креативності.</p> <p>8. Гра «Знайди свою половинку» Мета – об'єднатися в пари, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>9. Гра «Пригадай емоцію» Мета – зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>10. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- вміє формувати поняття про емоції та їх вплив на настрій людини;</p> <p>- спостерігає за щоденними виявами свого настрою;</p> <p>- вміє контролювати свої емоції;</p> <p>- розвиває комунікативну компетентність.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
-----	---	--	---	---	---

Заняття № 11

11.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини (провина) та вміти адекватно виразити свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа «Портрет по колу» Мета – створення сприятливого психологічного клімату під час заняття, емоційне розвантаження.</p> <p>3. Вправа «Настрій» Мета – емоційне розвантаження, розвиток креативності, учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою кольорів.</p> <p>4. Руханка «Тостери-грінки» Мета – об'єднання учнів у групи по троє, створення сприятливого психологічного клімату.</p> <p>5. Вправа «Молекули» Мета – створення доброзичливої атмосфери, комфортної роботи, емоційне розвантаження.</p> <p>6. Гра «Вибачення» Мета – навчитися вибачатися, навчитися прощати, сприяти гуманізації стосунків в групі.</p> <p>7. Гра «Етика взаємин» Мета – забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття, відтворити ситуації на основі гри.</p> <p>8. Гра «Подаруй своє серце другу (подрузі)» Мета – зниження рівня емоційного напруження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>9. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виявляє зацікавленість і готовність до заняття; - намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини; - оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення; - вміє формувати поняття про емоцію гніву та її вплив на настрій людини; - спостерігає за щоденними виявами свого настрою; - вміє контролювати свої емоції; - розвиває комунікативну компетентність, критичне мислення. 	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
-----	---	--	--	---	---

Заняття № 12

12.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини та вміння адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета – підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа «Гора» Мета – створення сприятливого психологічного клімату під час заняття, емоційне розвантаження.</p> <p>3. Інформаційне повідомлення Мета – повторити поняття емоцій, виявлення емоційних станів у дітей.</p> <p>4. Вправа на подолання негативних емоцій Мета – створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливої атмосфери, комфортної роботи.</p> <p>5. Гра «Зобрази емоцію» Мета – робота в парах, емоційне розвантаження, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>6. Руханка Мета – емоційне розвантаження.</p> <p>7. Вправа «Закінчіть речення» Мета – формування умінь виражати свої емоції.</p> <p>8. Бесіда Мета – зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>9. Гра «Відгадай емоцію за кольором» Мета – розвиток креативного мислення.</p> <p>10. Гра «Що відчуває людина, коли так думає?» Мета – емоційне розвантаження.</p> <p>11. Підсумкові завдання. Вправа «Я бажаю тобі...»</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- вміє формувати поняття про емоцію гніву та її вплив на настрій людини;</p> <p>- спостерігає за щоденними виявами свого настрою;</p> <p>- вміє контролювати свої емоції;</p> <p>- розвиває комунікативну компетентність, критичне мислення.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
-----	---	---	---	--	---

Заняття № 13

13.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини та вміти адекватно виразити свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета - підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа «Криголам «Ух» Мета - активізувати на спільну діяльність, позбутися негативних емоцій, підняти настрій.</p> <p>3. Вправа «Вгадай, де я йду?» Мета - розвивати невербальну мову спілкування.</p> <p>4. Бесіда про емоції Мета - зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>5. Вправа «Незакінчене речення» Мета - підтримувати у дітей мотивації на пізнання себе через світ емоцій.</p> <p>6. Рефлексія Мета - зняти психом'язове напруження.</p> <p>7. Гра «Знайди свою половинку» Мета – об'єднатися в пари, розвиток креативності.</p> <p>8. Вправа «Класифікація почуттів» Мета - дати дитині змогу виразити свій настрій.</p> <p>9. Художнє малювання «Малюнок емоцій» Мета – відпочити, змінити активність.</p> <p>10. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- вміє формувати поняття про емоцію гніву та її вплив на настрій людини;</p> <p>- спостерігає за щоденними виявами свого настрою;</p> <p>- вміє контролювати свої емоції;</p> <p>- розвиває комунікативну компетентність, критичне мислення.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
-----	---	--	---	--	---

Заняття № 14

14.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини та вміння адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета - підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа «Продовжте речення» Мета – формування уміння вираження своїх думок та емоцій.</p> <p>3. Вправа на об'єднання дітей у групи по два Мета – об'єднатися в пари, емоційне розвантаження.</p> <p>4. Вправа «Малюнок удвох» Мета – робота в парах, розвиток креативності, вміння використовувати невербальні засоби спілкування.</p> <p>5. Руханка «Світлофор» Мета – забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.</p> <p>6. Вправа «Мисливець за словами» Мета – розвиток виразних рухів.</p> <p>7. Релаксаційна вправа з елементами музикотерапії «Шлях до вершини» Мета – сприймання музичного твору, визначення характеру, зниження рівня емоційного напруження.</p> <p>8. Вправа «Зіпсований факс» Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.</p> <p>9. Вправа «Хай щастить!» Мета – розвиток навичок рефлексії.</p> <p>10. Підсумкове завдання Мета - емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення;</p> <p>- вміє формувати поняття про емоцію гніву та її вплив на настрій людини;</p> <p>- спостерігає за щоденними виявами свого настрою;</p> <p>- вміє контролювати свої емоції;</p> <p>- розвиває комунікативну компетентність, критичне мислення.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від заняття.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
-----	---	---	---	--	---

Заняття № 15

15.	1	<p>Розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини та вміти адекватно виражати свій настрій.</p>	<p>1. Стартові завдання Мета - підвищити самооцінку, налаштувати на успіх.</p> <p>2. Вправа на привітання Мета - згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.</p> <p>3. Вправа «Берег сподівань і звершень» Мета – створення сприятливого психологічного клімату, доброзичливій атмосфері, комфортній роботі, емоційне розвантаження.</p> <p>4. Гра «Ліс емоцій» Мета – розвиток здібностей розуміти емоційний стан іншої людини й адекватно виражати свій настрій, розвиток виразних рухів.</p> <p>5. Гра «Емоції» Мета – згуртувати учасників, зміцнення довіри між учасниками.</p> <p>6. Руханка «Кораблик» Мета – забезпечити психологічне розвантаження учасників заняття.</p> <p>7. Гра "Дракон ловить свій хвіст" Мета - згуртованість групи, формування позитивних емоцій у дітей.</p> <p>8. Вправа "Пухнастик" Мета - зняття емоційного напруження, розвиток емпатії.</p> <p>9. Вправа «Життєві цінності» Мета – визначення життєвих цінностей для кожного із учасників.</p> <p>10. Рефлексія «Квітковий дощ» Мета – розвиток навичок рефлексії.</p> <p>11. Підсумкові завдання Мета – емоційне розвантаження.</p>	<p>Учень: – виявляє зацікавленість і готовність до заняття;</p> <p>– розуміє зміст завдань та інструкції вчителя;</p> <p>– визначає характер завдання;</p> <p>- намагається зрозуміти емоційний стан іншої людини;</p> <p>- оволодіває елементарними рухами заспокоєння і розслаблення.</p>	<p>Стимуляція слухової пам'яті та стабілізація інтересу до заняття.</p> <p>Стимулювати бажання поділитися враженнями від прослуханих творів.</p> <p>Розвиток та корекція емоційної сфери.</p> <p>Стимуляція емоційного відгуку на музику через свою фізичну участь в образно-ігровій діяльності.</p> <p>Стимуляція кінестетичного відчуття у різних рухах.</p> <p>Психічна і соматична релаксація.</p>
-----	---	--	--	---	--

Для створення програми ми використовували спеціально підібраний дидактичний матеріал. Нам потрібні такі музичні уривки, слухаючи які учень молодшого шкільного віку міг би самостійно виділити в музичному творі естетичне почуття, як найбільш суттєву характеристику твору мистецтва. Щоб „оголити” емоційну природу музичного фрагменту, треба обирати твори, які виражають визначене почуття, але без елементів його подальшого розвитку. Для музичного репертуару можна використовувати уривки з концертів, сонат, симфоній, музика І.Бородіна, І.Баха, Ф.Бургмюллера, Л.Бетховена, А.Вівальді, І.Гайдна, Д.Кобалевського, А.Прокоф'єва, В.Моцарта, Ф.Мендельсона, М.Мусорського, П.Чайковського, І.Штрауса.

Для музично-ритмічних вправ можна запропонувати:

- музичні твори: „На прогулянці” Т.Ломової, „Вальс” А.Жиліна, „Марш” Богословського, „Марш” Д.Дешєвова, „Екосез” Ф.Шуберта, „Вальс” Ф.Шуберта, „Похідний марш” Д.Кабалевського, тема з варіацією В.Моцарта, „Гра в лісу” Т.Ломова, німецька народна танцювальна мелодія, „Дощик” М.Любарський.

- художні твори: українські казки, оповідання видатного педагога-письменника В.О.Сухомлинського, які спонукають почуття (емоції) дітей молодшого шкільного віку до роздумів, морально-етичного аналізу вчинків героїв творів, а також власної поведінки.

Заняття продовжуються 1 академічну годину (45 хвилин). Курс складається з 15 занять. Тривалість курсу при одному занятті на тиждень близько 3-х місяців.

Програма розрахована на групові заняття (не більше 10 чоловік). Враховуючи індивідуальні особливості дітей кожної конкретної групи, тривалість, структура, об'єм і зміст занять можна і слід змінювати відповідно до можливостей і здібностей дітей, гнучко прилаштовуватись до конкретної ситуації.

Варто зауважити, що поданий практичний матеріал до психологічних занять розроблено за законами креативності й самовираження і психолога, і

учнів. Автори намагалися усіляко урізноманітнити його, надати якомога більше рис ситуативності, щоб надихнути учнів на особисту креативність у всіх її проявах.

Прагнучи естетичного й емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку, психолог може адаптувати, доповнювати, поширювати подані розробки, і, нарешті, – створювати заняття на ґрунті пропонованих зразків і з урахуванням викладених вимог до естетично-емоційного виховання учнів.

Програма посідає вагомe місце у досягненні завдань школи, оскільки використовує особистісно-орієнтований підхід у вихованні громадських рис особистості, корегує недоліки та максимально можливий для дитини розвиток психічних надбань, соціальної адаптації.

Дана авторська програма може входити до варіативної складової базового навчального плану загальної середньої освіти і може бути використана у розвивальній роботі психолога, елементи запропонованої програми можуть вживатися на уроках музичного мистецтва, фізичної культури, образотворчого мистецтва, читання.

Зразковий варіативний план

<i>№ з/п</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>Кількість годин</i>
1	Кольоровий світ емоцій. Які бувають емоції?	1
2	Веселкова країна радості.	1
3	Знайомство з емоцією сорому	1
4	Знайомство з емоцією гніву	1
5	Наші страхи	1
6	Знайомство з емоцією провини і сорому	1
7	Зустріч із емоцією образи	1
8	Зустріч із емоцією здивування	1
9	Зустріч із емоцією зацікавленість	1
10	«Емоції – такі різні, і такі необхідні»	1
11	«Коли всім весело, а одному сумно»	1
12	« Разом подолаємо негативні емоції »	1
13	«Ми вчимося керувати своїми емоціями»	1
14	«Мисливці за емоціями»	1
15	Підсумкове заняття	1

Заняття №1 «Кольоровий світ емоцій. Які бувають емоції?»

Мета: ознайомити дітей із поняттям «емоції», формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Обладнання та матеріали: смайлики, кольорові кружечки, фломастери, картки «Емоції», роздруковані додатки, додаток 1.1 та 1.4 розрізати на картки.

Орієнтовний план уроку

Вправа «Знайомство»	5 хв
Вправа «Емоції»	3 хв
Гра «Емоційний стан»	5 хв
Вправа «Наші емоції»	5 хв
Вправа «Відтворіть емоції»	5 хв
Руханка	4 хв
Вправа «Відгадай емоції»	7 хв
Вправа «Дихай і думай красиво»	3 хв
Вправа «Як поліпшити настрій»	5 хв
Рефлексія. Вправа «Мої враження»	3 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Вправа «Знайомство» (5 хв)

1. Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я та підняти смайлик, який відповідає їхньому настроєві (додаток 1.1), чи намалювати на кружечку з кольорового паперу. Запропонуйте 2-4 дітям розповісти, чому в них гарний або поганий настрій.

2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми дізнаємося про різні емоції та вчитемося розпізнавати та розуміти емоції та почуття інших людей»

Вправа «Емоції» (ознайомлення з визначенням емоції) (3 хв)

- Ви уявляєте собі людину, яка ніколи не сміється, не плаче, не сердиться, не боїться? Мабуть ви скажете, що таких людей не буває. В різні моменти життя. Ми сміємося, радіємо, плачемо. Радість, сум, страх, здивування – це емоції, це те, як ми реагуємо на події. Навіть зараз, коли ви слухаєте мене у когось виникає цікавість чи здивування або ще якісь емоції. Подивіться на ці фото (додаток 1.2 – емоції). Коли ви переживаєте ті чи інші емоції?

Подумаємо як ще люди виражають емоції? Уявіть собі, ви прийшли в цирк, де фокусники демонструють свої цікавинки. Які емоції у вас виникали? Або коли подивитися на дресирувальника левів, які емоції виникають? Емоції допомагають нам зрозуміти один одного, через емоції можна дізнатись про настрій людей. Емоції є позитивні, а є негативні.

Гра «Емоційний стан» (5 хв)

Назвати емоційні стани, зображені на картках, обговорити стани. Після виконання завдання діти пояснюють, чому їм подобаються чи не подобаються певні емоційні стани (назви базових емоцій у додатку 1.3).

Вправа «Наші емоції» (5 хв)

Діти завершують речення

- мені подобається...
- мені приємно коли...
- Я ображаюся коли....
- Я злюся коли...
- Мене дратує коли...
- Мама злиться коли....
- Я радію коли...
- Йдучи до школи, я завжди переживаю...
- Мені сумно, коли...
- Найбільша радість для моїх батьків...

- Учитель засмучується...
- Я отримую задоволення від...

Підсумуйте : «Головне, як ми поводимо себе, переживаючи ті чи інші емоції. Виражаючи певні емоції ми повинні зважати на наше оточення та можливі наслідки».

Вправа «Відтворіть емоції» (3 хв)

(учні уявляють ситуацію і відтворюють емоції за допомогою звуків)

1. Продемонструйте дітям, якими звуками вони мають зображувати почуття (радість – кричати «Ура!», злість – гарчати, як собака, і т. д.).
2. Зачитуйте текст, а діти мають озвучити емоції персонажа.

Наш Сашко бува веселий, Коли друзі є в оселі.	<i>Зображують радість, кричать: «Ура!»</i>
Наш Сашко бува сердитий, Коли двійками побитий	<i>Зображують злість, гарчать як собака: «Р-р-р»</i>
Наш Сашко сумний буває Як комп'ютер вимикає.	<i>Зображують сум, голосно зітхають: «Ох!»</i>
Він огиду відчуває, Як в багнюку наступає.	<i>Зображують огиду, говорять: «Фу-у-у...»</i>
А незвичне щось побачить, То дивується одначе.	<i>Зображують подив, говорять: «Ух-ти...»</i>
Ну а як чогось злякається, Він козак, він не ховається.	<i>Зображують страх, кричать: «А-а-а...»</i>

Підсумуйте: «За допомогою виразу обличчя можна дізнатися, що відчуває інша людина».

Руханка (3 хв)

Станьмо, діти, в дружне коло, (діти стають у коло)

Як багато нас довкола.	<i>(озираються по боках)</i>
Дружно сіли, дружно встали,	<i>(присіли, встали)</i>
Покрутились, пострибали.	<i>(покрутились, пострибали)</i>
Ти мій друг і я твій друг.	<i>(обнялися всі разом у колі)</i>
Скільки усмішок навкруг!	<i>(усі усміхнулися)</i>

Вправа «Відгадай емоції» (7 хв) (навчити розпізнавати емоції інших людей)

1. Об'єднайте учнів у пари за допомогою малюнків (додаток 1.4).
2. Роздайте їм ксерокопії із зображенням емоцій (додаток 1.5).
3. Запропонуйте учням по черзі показувати і відгадувати почуття. Одна дитина зображує почуття, а друга — відгадує його. Потім вони міняються ролями.
4. Запропонуйте охочим продемонструвати класу.

Запитання для обговорення:

- Що було легше робити: показувати чи відгадувати емоції?

Вправа «Дихай і думай красиво» (3 хв)

Інструкція. Заплющіть очі, глибоко вдихніть. Подумки говоріть:

- «Я – лев» - видихни, вдихни;
- «Я – птах» - видихни, вдихни;
- «Я – камінь» - видихни, вдихни;
- «Я – квітка» - видихни, вдихни;
- «Я спокійний» - видихни.

Вправа «Як поліпшити настрій» (5 хв) (вчити впливати на свій настрій, емоції)

1. *Слово вчителя:* «Кожен із вас може сам поліпшити свій настрій, якщо він зіпсувався. Ось, наприклад, що нам радить поет Анатолій Костецький у вірші: «Як зробити день веселим?»»

Ти прокинься рано-рано,
Лиш над містом сонце встане,
Привітайся з ластівками,
З кожним променем ласкавим.
Сам гарнесенько умийся,
Сам швиденько одягнися,
Підійди до тата й мами
І скажи їм: — Добрий ранок!
Усміхнися всім навколо:
Небу, сонцю, квітам, людям.
І тоді обов'язково
День тобі — веселим буде!

2. Мозковий штурм

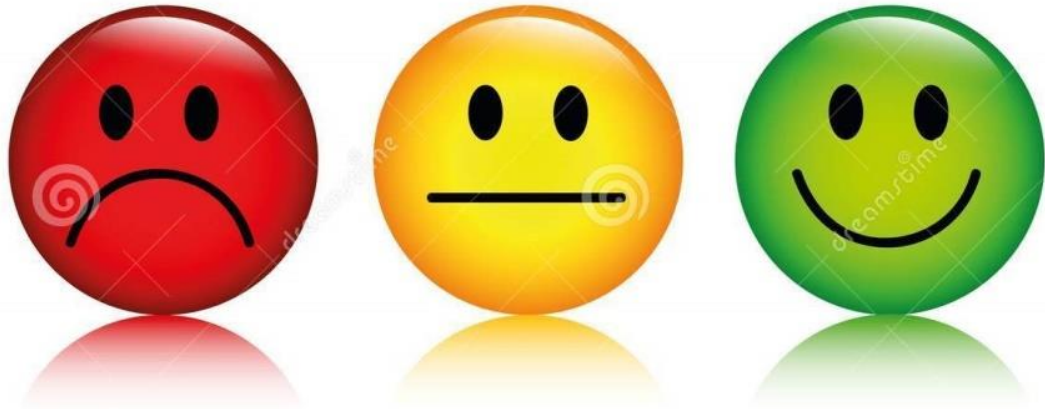
- Якими способами можна підняти собі настрій?

Усі відповіді дітей записуйте на дошці (*погуляти на свіжому повітрі, пограти в рухливі ігри, помалювати, почитати цікаву книжку, подивитися мультфільм, заспівати веселу пісеньку*).

Підсумуйте: «У вас є можливість створювати собі позитивний настрій та контролювати свої емоції».

Рефлексія. Вправа «Мої враження» (3 хв)

1. Відкритий мікрофон. Запропонуйте дітям по черзі поділитися враженнями від цього заняття. (*Сказати, що сподобалося, а що ні*).



Душа
гра

ПОЧУТТЯ. ЕМОЦІЇ

Який у тебе настрій? Що ти відчуваєш зараз?

ВЕСЕЛИЙ ВЕСЕЛЫЙ	НАЛЯКАНИЙ ИСПУГАННЫЙ	СУМНИЙ ГРУСТНЫЙ	ЗБЕНТЕЖЕНИЙ СМУЩЕННЫЙ
ВИНОВАТИЙ ВИНОВАТЫЙ	ЗЛИЙ ЗЛОЙ	ЗАХОПЛЕНИЙ ВОСТОРЖЕННЫЙ	ЗДИВОВАНИЙ УДИВЛЕННЫЙ
ЗАНЕПОКОЄНИЙ ОБЕСПОКОЕННЫЙ	ПРИГНІЧЕНИЙ УГНЕТЕННЫЙ	РОЗЗЛЮЧЕНИЙ РАЗЪЯРЕННЫЙ	ГОРДИЙ ГОРДЫЙ
ЗНЕВІРЕНИЙ ОТЧАЯВШИЙСЯ	ЗВЕРХНІЙ ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНЫЙ	ОБРАЖЕНИЙ ОБИЖЕННЫЙ	ШРІЙЛИВИЙ МЕЧТАТЕЛЬНЫЙ
ЗАЗДРСНИЙ ЗАВИСТЛИВЫЙ	ЗАСОРОМЛЕНИЙ ПРИСТЫЖЕННЫЙ	ЗАКОХАНИЙ ВЛЮБЛЕННЫЙ	НЕЗАДОВОЛЕНИЙ НЕДОВОЛЬНЫЙ

ЧУВСТВА. ЕМОЦІЇ

Какое у тебя настроение? Что ты чувствуешь сейчас?

© Вирнава, 2017

Радість

Гордість

Страждання

Здивування

Задоволення

Гнів

Відраза

Презирство

Страх

Сором

Провина





Заняття №2 «Веселкова країна радості»

Мета: вчити дітей розпізнавати емоційні відчуття, визначати їх характер (добре, приємно, радісно), розуміти поведінку інших та власну. Розширювати уявлення про емоції радості; формувати позитивні емоції, почуття через посмішку, спираючись на слухове, зорове, тактильне сприйняття. Активізувати словник дітей за допомогою якого учні можуть висловлювати свої враження, настрої, почуття. Стимулювати розвиток кольоросприйняття, розуміння інформативної спрямованості кольорів, зокрема їх поділ на холодні та теплі. Заохочувати відтворювати свої враження та емоції, та фантазії під час продуктивної діяльності.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, комп'ютер, аркуші паперу, фломастери, кольорові фарби, пензлики, повітряні кульки, люстерка, розрізані парні картки «Фрукти», роздруковані додатки, фото додатку 2.4 розрізані для колажу, додаток 2.5 роздрукований для кожного учня.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Вправа «Знайомство з емоцією радості»	5 хв
Гра «Знайди пару»	3 хв
Гра «Створення емоції радості»	5 хв
Дидактична вправа «Закінчи речення»	5 хв
Руханка «Якщо весело живеться»	3 хв
Дидактична вправа «Фотоколаж»	5 хв
Образотворча гра з елементами музикотерапії «Намалюй радісне обличчя»	5 хв
Гра «Кольорове диво»	5 хв
Підсумкові завдання	3 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв)

(повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому занятті ми з вами говорили про те, що кожна людина має свої емоції та почуття».

2. Оголосіть тему уроку : «Сьогодні ми познайомимся із першою емоцією – емоцією радості».

3. Вправа на знайомство «Портрет у промінні сонця»

Учасникам роздають аркуші паперу, на яких вони малюють сонце з багатьма промінчиками. На промінцях треба написати свої позитивні риси вдачі (добрий, розумний, кмітливий).

Вправа «Знайомство з емоцією радості» (5 хв)

Слово вчителя : «Діти, який у вас настрій? Передайте його виразом обличчя. Усміхніться до мене, поділіться гарним настроєм з товаришами. За виразом обличчя, я бачу, що у вас гарний настрій. По усмішці на вашому обличчі помітні різні емоції: радості, захоплення, цікавості, які переростають у якісь певні почуття.

Перша емоція з якою ми з вами познайомимся – це буде радість.

- Діти, що на вашу думку означає радість? *(приємні спогади, коли гості прийшли, добре гарно смішно, коли отримувеш «відмінно», коли тобі зробили щось приємне, отримувеш бажане).*

- Як ми можемо з'ясувати, що людина радіє? *(З'являється усмішка).* Молодці! Давайте подивимося на малюнок (додаток 2.1). Чому радіє хлопчик?

- Що з'являється у радісної людини на обличчі?

- Ось чому ми в гостях у усмішки і вона нам пропонує створити емоцію радості.

Гра «Знайди пару» (3 хв)

Учасникам роздаються картки, на яких зображені фрукти. Не розмовляючи кожен повинен знайти свою пару (додаток 2.2).

Гра «Створення емоції радості» (5 хв)

Зараз я вам пропоную гру! Мені треба пари, які щойно утворилися. Ваше завдання танцювати в парах, але з кулькою (між лобами, між плечами, між спинами) не торкаючись її руками. Чия пара впустила кульку на підлогу – виходить із гри, перемагає та пара, яка найдовше протрималася.

Дидактична вправа « Закінчи речення» (5 хв)

- Діти радіють, коли...
- Дорослі радіють, коли....
- Друг радіє, коли...
- Мама радіє, коли....
- Тато радіє, коли....
- Вчитель радіє, коли...
- Тепер давайте розглянемо фото малюка. Що можна сказати про його настрій? Якими засобами фотограф передав цей настрій? (додаток 2.3)

Руханка «Якщо весело живеться» (3 хв)

<http://autta.org.ua/ua/materials/material/Yakshcho-veselo-zhivetsya/>

Увімкніть пісню «Якщо весело живеться». Запропонуйте учням стати в коло та повторювати рухи.

- Якщо весело живеться, роби так. *(плескають у долоні)*
- Якщо весело живеться, роби так. *(плескають у долоні)*
- Якщо весело живеться, *(три останні фрази співають усі разом)*
- Друг хай другу усміхнеться. *(усміхаються сусідам праворуч і ліворуч)*
- Якщо весело живеться, роби так. *(плескають у долоні)*
- Якщо весело живеться, роби так. *(один підскок)*

Якщо весело живеться, роби так. (один підскок)
Якщо весело живеться, (три останні фрази співають усі разом)
Друг хай другу усміхнеться, (усміхаються сусідам праворуч і ліворуч)
Якщо весело живеться, роби так. (один підскок)

Дидактична вправа «Фотоколаж» (5 хв)

(Психолог запрошує дітей викласти на магнітній дошці фотознімки усміхнених облич. Їх потрібно відібрати з поміж інших.) (додаток 2.4)

– Як же за виразом обличчя можна визначити радісну людину? *(Людина посміхається.)*

– Давайте з вами зробимо мімічну гімнастику «Усмішка» *(діти беруть люстерка).*

– Вдих-видих, вдих-видих

Витягнути губи трубочкою,

І промовити звук «у»,

Розтягнути губи і сказати звук «и»,

Розслабити м'язи обличчя та посміхнутись один одному.

Виразіть усмішкою, що ви раді бачити один одного.

Образотворча гра: «Намалюй радісне обличчя» (5 хв)

Діти сідають за столи і на шаблонах облич малюють радісний вираз (додаток 2.5). Звучить спокійна музика. Готові малюнки розвішуються на стенді.

Слово психолога: Радісний настрій проявляє себе не тільки на обличчі, а й поставі, рухах людини.

Гра «Кольорове диво» (5 хв)

Психолог пропонує дітям підготувати аркуш паперу, акварельні фарби, «чарівну паличку».

Слово психолога : - Коли ви радієте? Якого кольору може бути радість? Радість переливається різними кольорами. На що вона може бути схожа? На салют, яскраві променисті самоцвіти. Пофантазуйте, поміркуйте. Отже, головним помічником у роботі має стати колір.

Вільне малювання під музику на мокрому аркуші паперу.

Підсумкові завдання (3 хв)

Психолог пропонує дітям розповісти про ситуації, що зумовили їхній гарний настрій.

1. Добирання символів до висловів:

«гарний настрій» (можуть бути веселка, салют, яскраві самоцвіти);
«поганий настрій» (грозова хмара, пістрява і темного кольору парасольки тощо).

2. Закінчити речення:

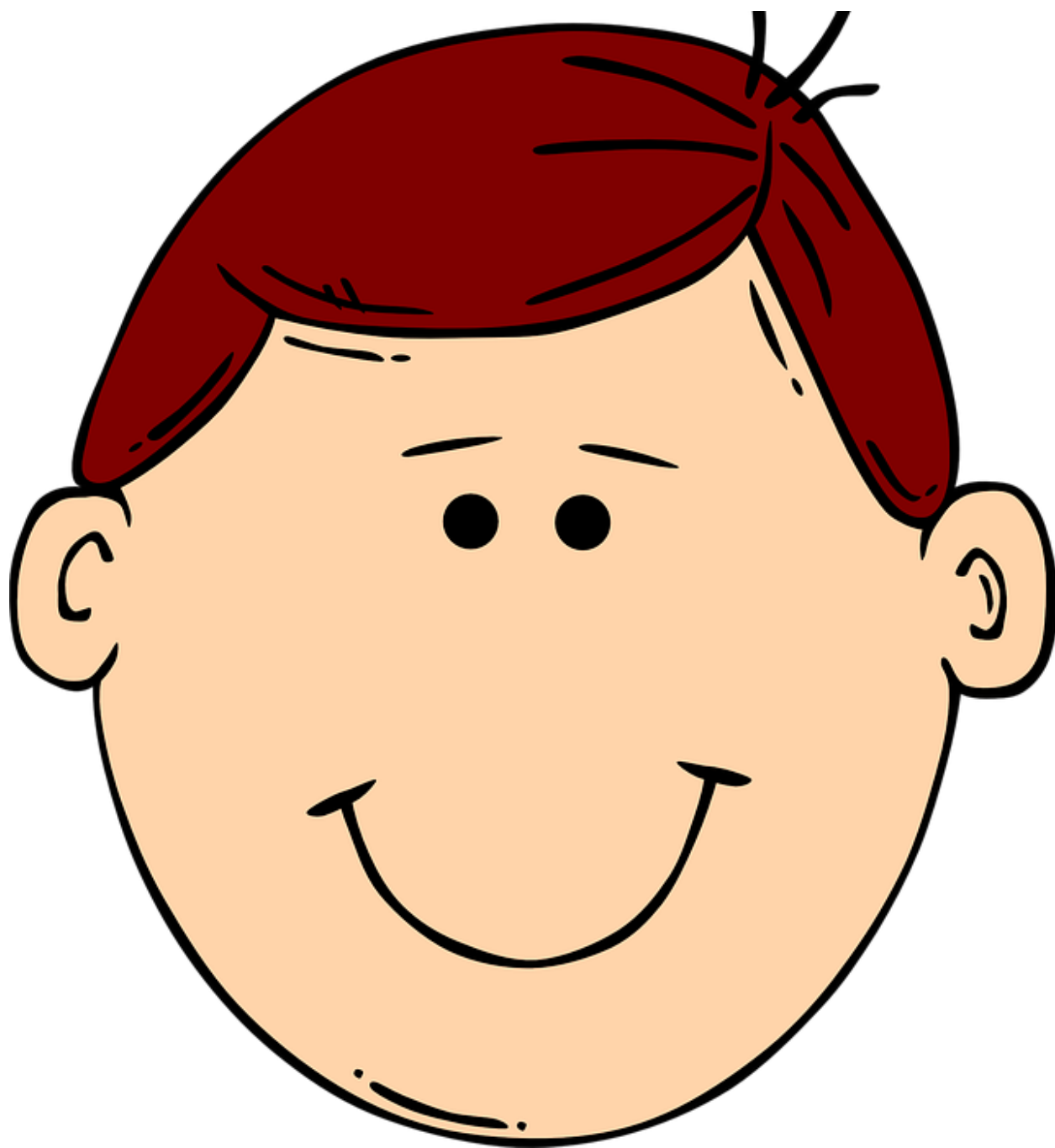
Я боюся...

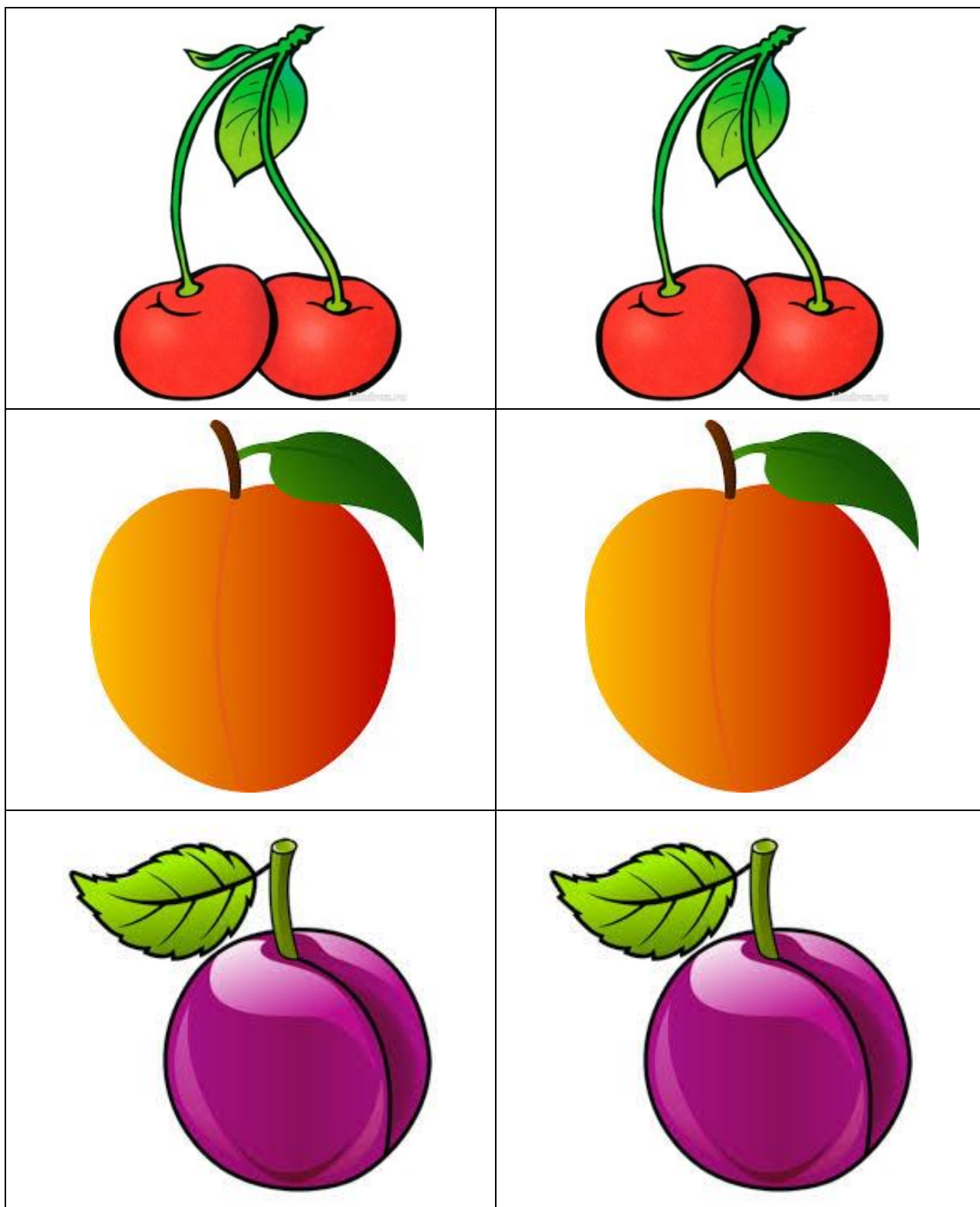
Я радію...

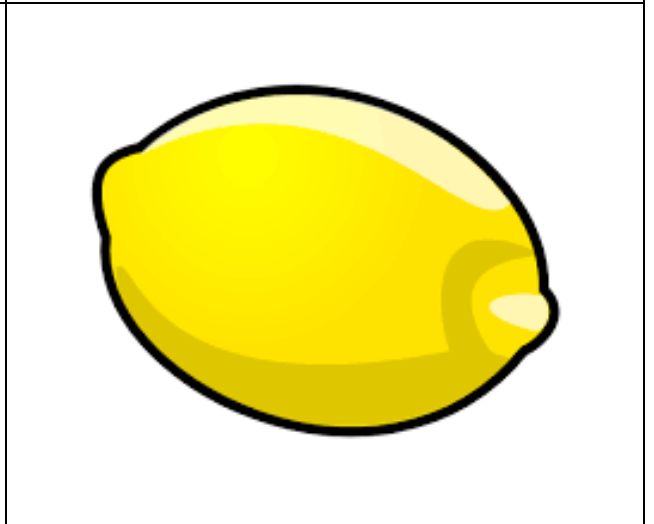
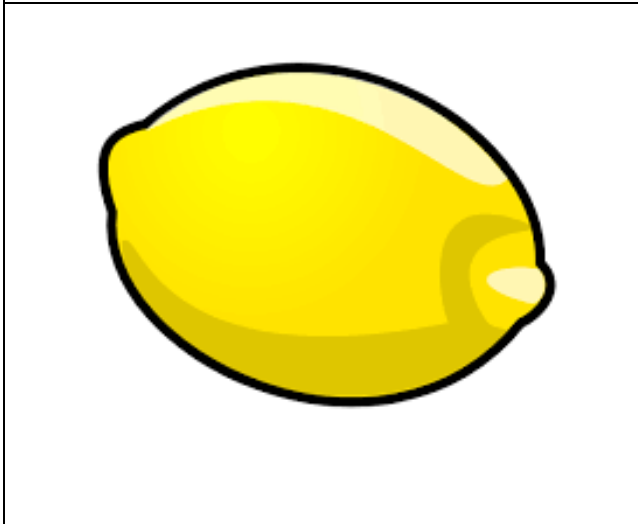
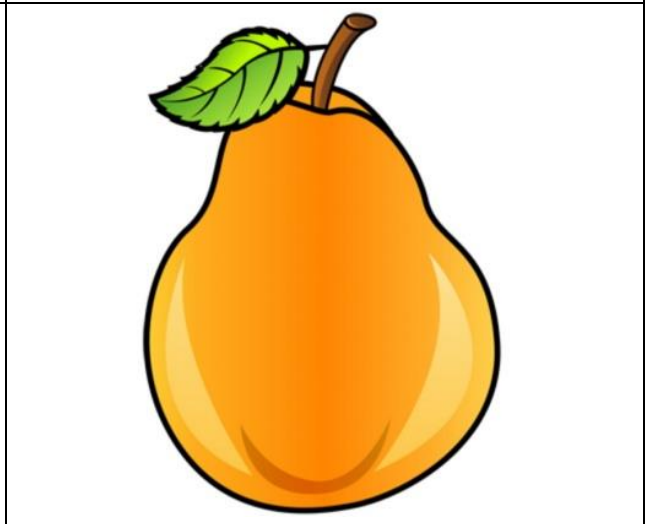
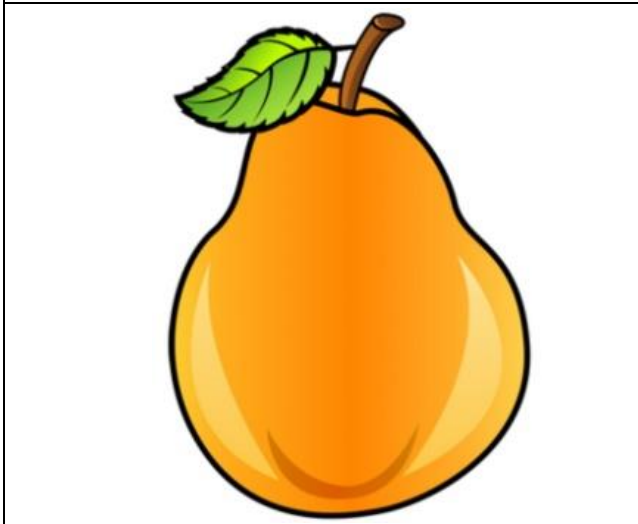
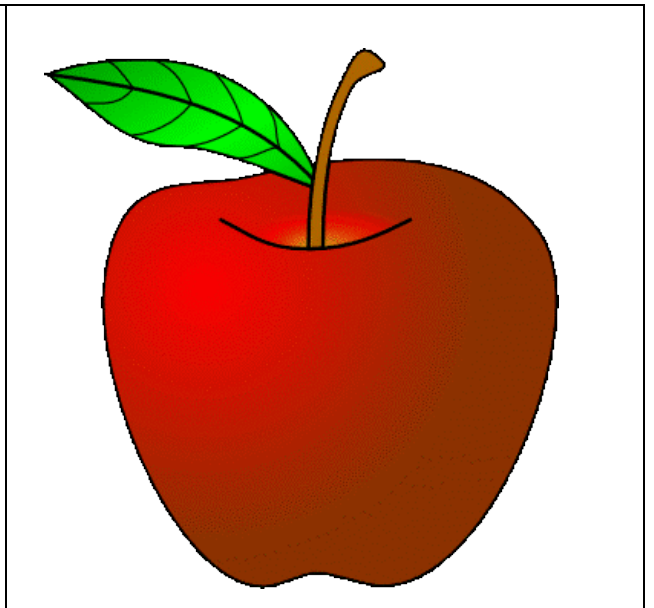
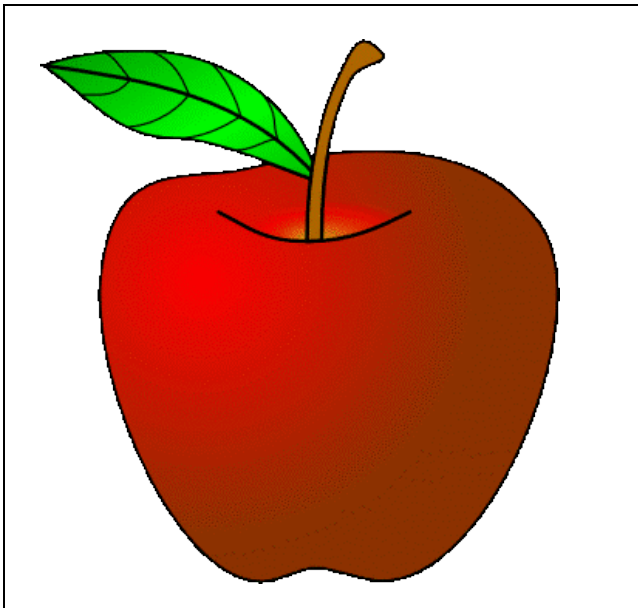
Мене засмучує...

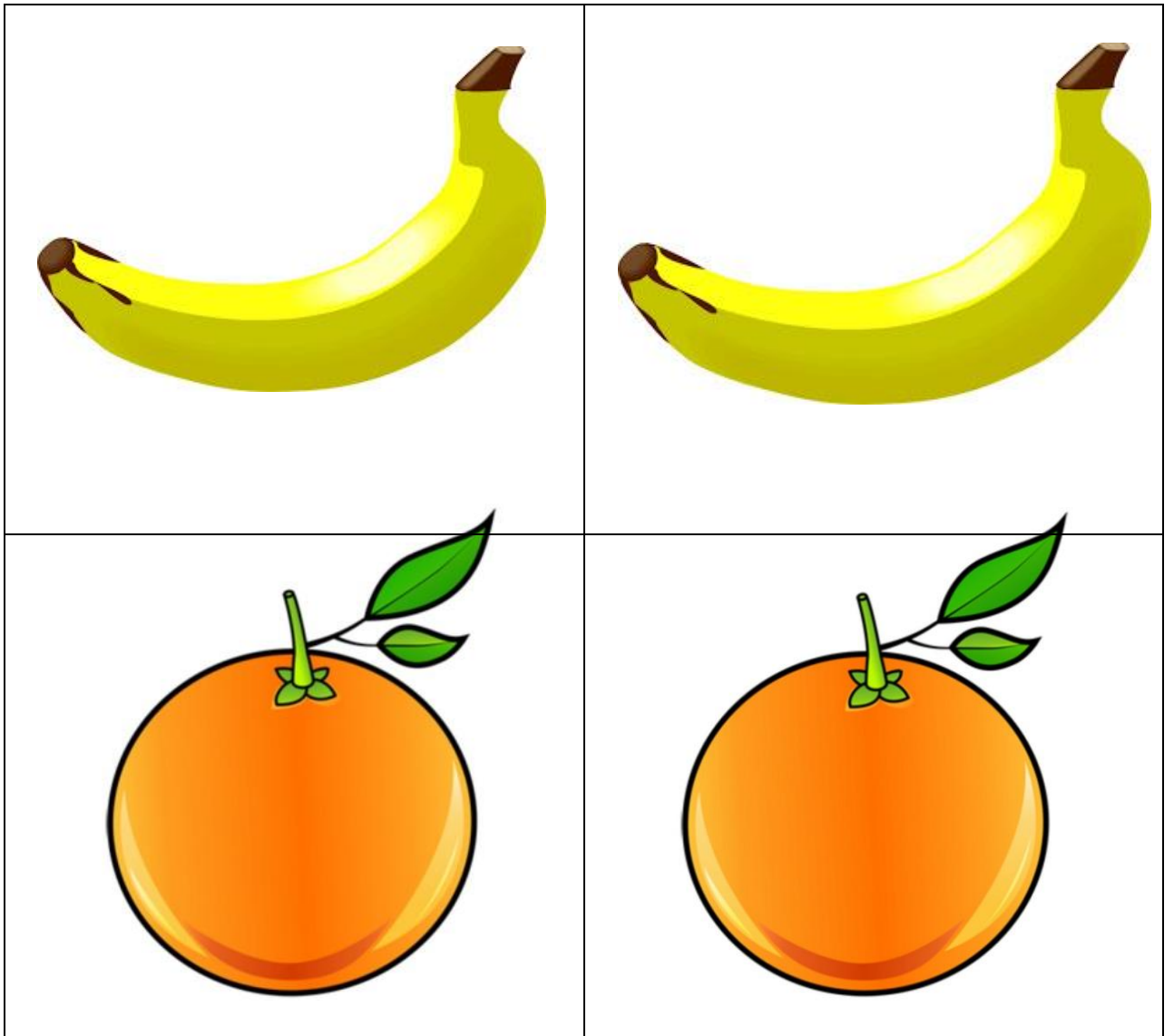
Мені подобається...

Мене бентежить...





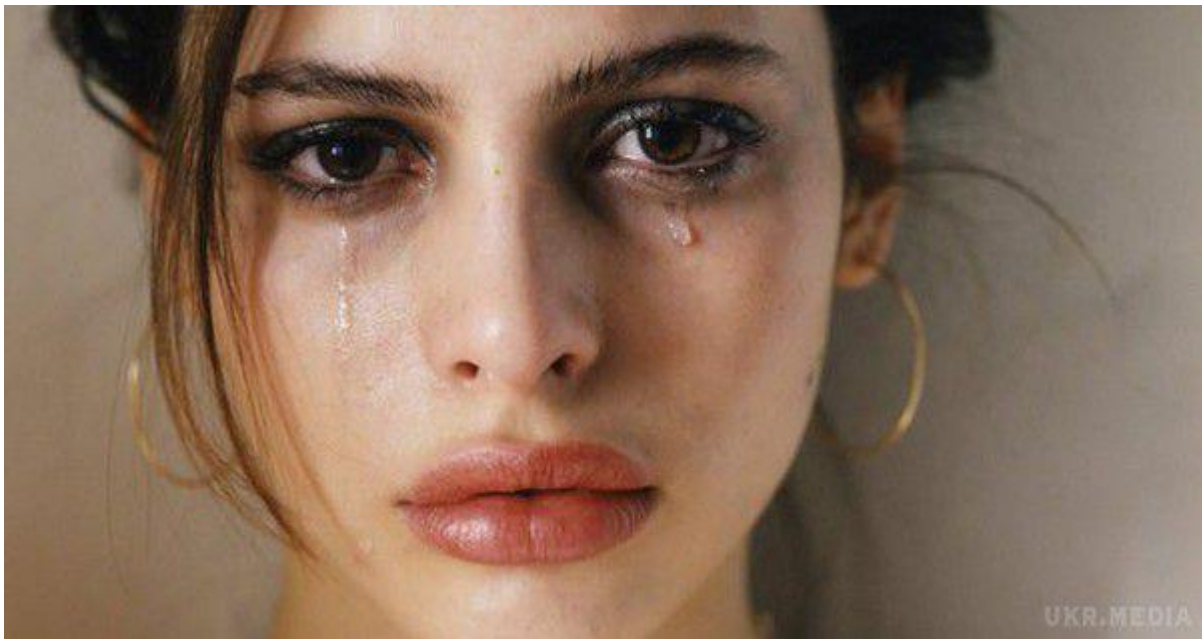




Додаток 2.3



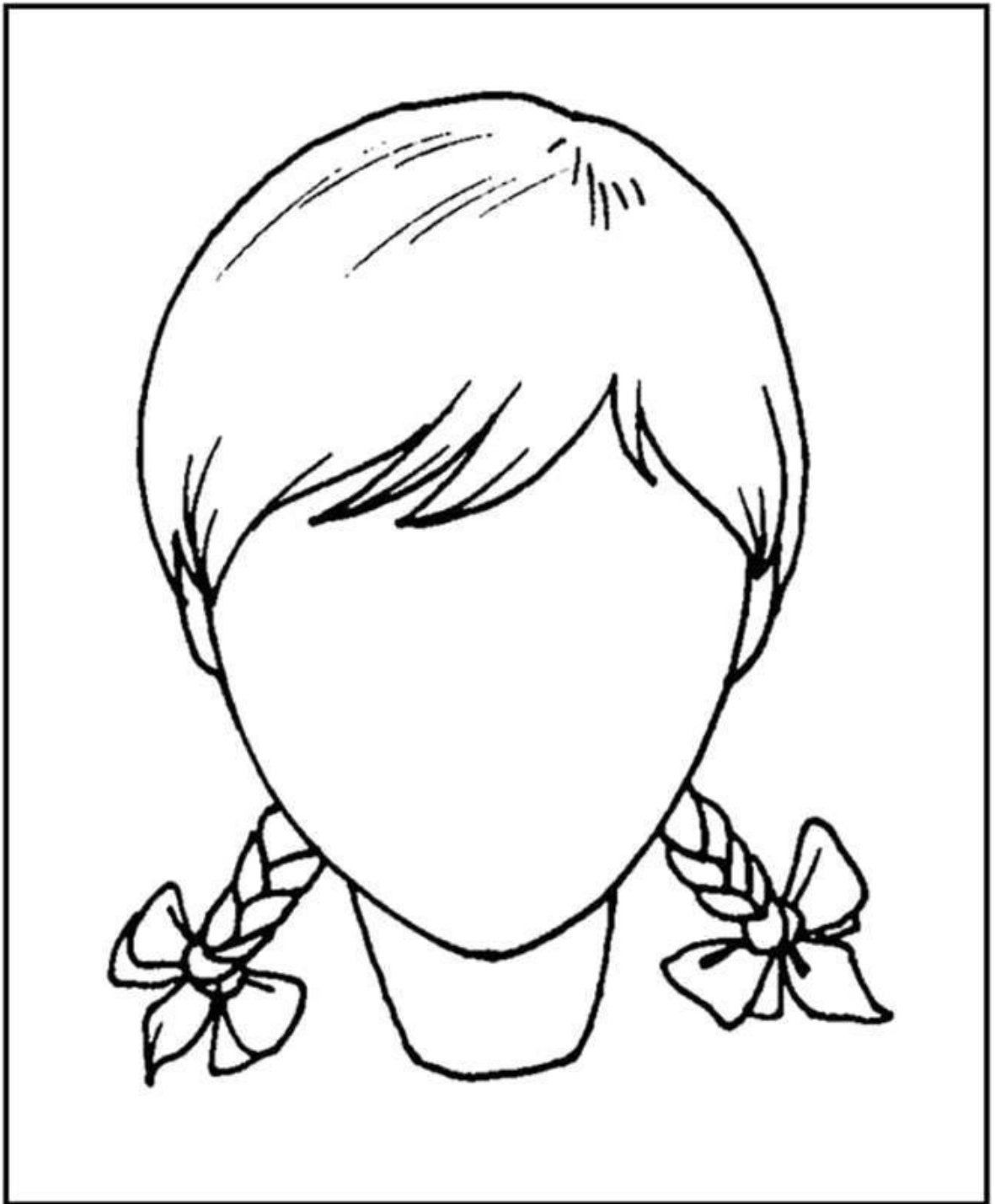












Заняття №3 «Знайомство з емоцією сорому»

Мета: навчити дітей із розумінням ставитися до емоційного світу людини; сформуванати поняття про емоції сорому та її вплив на настрій людини; навчити спостерігати за щоденними виявами свого настрою; навчити контролювати свої емоції, розвивати комунікативну компетентність, моральні якості, доброзичливість, співчуття.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, квітка, стікери у вигляді метеликів, фломастери, піктограми, додаткові матеріали.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Гра «Відгадай емоцію»	5 хв
Вправа «Тренуємо емоції»	5 хв
Вправа на саморегуляцію «Тримай себе в руках»	5 хв
Ігрова вправа «Зафарбуй емоції»	5 хв
Вправа-розминка «Австралійський дощ»	5 хв
Вправа «Зобрази на обличчі»	5 хв
Вправа «Подивимось один на одного»	5 хв
Вправа на завершення	5 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (5 хв.)

(повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок із минулим заняттям. Запитайте дітей: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте їхні відповіді, підсумуйте: «На минулому занятті ми з вами говорили про те, що кожна людина має свої емоції і однією із цих емоцій, була емоція радості».

2. Оголосіть тему уроку : «Сьогодні ми познайомимося ще з однією емоцією, що має назву – сором».

3. Вправа на очікувані результати «Метелики»

Очікування записують на заздалегідь підготовлених метеликах, які сідають навколо квітки, а після закінчення заняття «сідають» або не «сідають» на квітку.

Гра «Відгадай емоцію» (5 хв)

На столі лежать малюнки із зображенням різних емоцій (додаток 3.1). Кожна дитина бере собі картку, не показуючи її іншим. Після цього діти по черзі намагаються показати емоції, намальовані на картках. Глядачі повинні вгадати, яку емоцію їм показують, і пояснити, яким чином вони її визначили. Психолог стежить за тим, щоб у грі брали участь усі діти. Гра допомагає визначити, наскільки діти уміють правильно висловлювати свої емоції і «бачити» емоції інших людей.

Вправа «Тренуємо емоції» (5 хв)

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 на саморегуляцію «Тримай себе в руках» (5 хв)

Слово психолога: «Діти, якщо ви відчули, що ви злі на когось, вам хочеться плакати або когось ударити – існує багато способів допомогти собі:

- можна взяти аркуш паперу і порвати його,
- можна взяти м'яч і негативні емоції подолати за допомогою м'яч ,
- а можна просто прийняти позу стриманої людини.

Для цього потрібно розставити ноги на ширині плечей і міцно впертися в підлогу, потім обхопити долоньками свої лікті й сильно притиснути руки до грудей. Порахувати від 1 до 10. Зробити глибокий вдих і видих (Зр.) і злість пройде.

Нерідко причиною поганого настрою є певні переживання і почуття, які вас хвилюють і тривожать. Це здивування, страх, радість, смуток, гнів, сором. Ви не можете залишатися байдужими до того, що вас оточує і що відбувається навколо. Іноді чийсь учинки чи якісь події хвилюють вас тривалий час.

- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували страх.

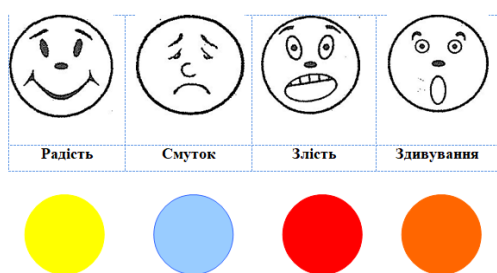
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували здивування.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували радість.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували смуток.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували гнів.
- Наведіть приклад чийогось вчинку, коли ви відчували сором.
- Ваші почуття, бажання, уподобання керують вашою поведінкою ».

Підсумуйте: «Отже, ваш настрій відбивається на поведінці, вчинках, діях, розмові, ставленні до оточуючих. Якщо настрій гарний, вам хочеться спілкуватися з друзями, допомагати іншим і навпаки».

Діти сьогодні я відкрию вам такий секрет. Виявляється, кожен настрій має свій колір (додаток 3.2).

Ігрова вправа «Зафарбуй емоції» (5 хв)

Психолог пропонує дітям зафарбувати піктограми. Діти повинні дібрати колір, що, на їхню думку, найбільше пасує до піктограми емоційного стану й пояснити, чому саме обрано той чи інший колір. Наприклад:



Вправа-розминка «Австралійський дощ» (5 хв)

Хід вправи:

Учасники стають у коло. Ведучий запитує: «Чи знаєте ви , що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він.Зараз

по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Коли вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні».

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град та справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

Підводячи підсумки, звертаємо увагу на дзеркальність відображення рухів.

Вправа «Зобрази на обличчі» (5 хв)

Дітям пропонується відобразити на обличчі зміст речення: «холодний вітер», «похмурі хмари», «сонячний день», «чудова веселка», «блиснула блискавка», «спілий кавун», «зелене яблуко», «гіркий перець».

Вправа «Подивимось один на одного» (5 хв)

Діти розбиваються на пари, беруться за руки.

Психолог 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 на завершення (5 хв)

Повертаємося до вправи «Метелики», які сидять навколо квітки, а після закінчення заняття «сідають» або не «сідають» на квітку.

Додаток 3.1





**червоний - бадьорий, активний настрій .
Хочеться стрибати,
бігати, грати в рухливі ігри;**



**жовтий - веселий настрій.
Хочеться радіти всьому;**



**зелений - товариська настрій.
Хочеться дружити з іншими
дітьми, розмовляти і грати з
ними;**



**синій - спокійний настрій.
Хочеться спокійно погратися,
послухати цікаву книгу,
подивитися у вікно;**



**коричневий - сердите
настрій. Я злюся, я
ображений;**



**сірий - нудний настрій. Не
знаю чим зайнятися;**



**чорний - сумний настрій .
Мені сумно, я засмучений.**

Заняття №4 «Знайомство з емоцією гніву»

Мета: акцентувати увагу учнів на понятті «емоції»; розвивати вміння керувати емоцією гніву; розвивати навички спілкування з однолітками, дорослими людьми, виявляючи доброзичливість, ввічливість, тактовність; сприяти усвідомленню учнями впливу емоцій на стан їх здоров'я.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, аркуші паперу, маркери, стікери, аплікації «Кошик», картки «Гриби», додаткові матеріали.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні емоції»	5 хв
Інформаційне повідомлення	2 хв
Вправа «Мій настрій сьогодні»	3 хв
Вправа «Гриби»	3 хв
Прийняття правил роботи	3 хв
Вправа «Асоціативний куш»	5 хв
Вправа «Негативні емоції»	5 хв
Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний»	5 хв
Пам'ятка «Уміння керувати емоціями»	5 хв
Підсумкові завдання	3 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Друзі, кожен із вас у цю хвилину переживає певні почуття. Можливо хтось радіє або його цікавить нова тема. Однак у декого

можуть бути і неприємні почуття. Це також цілком нормально. Сьогодні ми поговоримо про емоцію гніву».

3. Вправа на знайомство «Дружні долоньки»

Роздайте учасникам аркуші паперу. На них учасники обводять свої долоні і у верхньому кутку пишуть свої ініціали. Аркуші з долонями пускають по колу, щоб інші могли написати щось добре про того, чия це долоня. Аркуш із долонею повертається до господаря, який зачитує про себе.

Інформаційне повідомлення «Для чого потрібні емоції» (2 хв)

Людину оточує дуже багато предметів та явищ і ми певним чином ставимося до них. Наприклад, радіємо, коли спілкуємось з близькими, друзями; сумуємо, якщо робимо помилки, відчуваємо задоволення, якщо їх виправили. Зміна настрою відображає ставлення людини до навколишнього світу й оточуючих. Ми відчуваємо емоції. Зовнішнім виявом емоції можуть бути міміка, слова, жести.

Емоції справді відіграють важливу роль в нашому житті. Емоції є для нас першим сигналом будь-якого дискомфорту, можуть допомогти нам уникнути ризикованої ситуації, що назріває, «позитивні» емоції добре позначаються на повсякденному житті людини: здоров'ї, навчанні, спілкуванні з близькими людьми.

Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. У різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим)».

Вправа «Мій настрій сьогодні» (3 хв)

Психолог пропонує учням обрати із запропонованих смайликів той, який відповідає їх настрою саме у цей час (додаток 4.1). Учень обирає його, прикріплює на дошку, дає пояснення, чому він обрав саме цей смайлик.

Вправа на очікуваний результат «Гриби» (3 хв)

Педагог просить учнів написати на «грибах» власні очікування від сьогоднішнього заняття та прикріпити їх навколо кошика, проговорюючи їх у голос. Після завершення заняття, ті сподівання, що справилися, «складають» до кошика (додаток 4.2).

Прийняття правил роботи (3 хв)

Психолог пропонує зробити те, що сприятиме доброзичливій атмосфері, комфортній роботі та об'єднуватиме учасників протягом тренінгу – скласти правила, за якими буде працювати клас. Учасники називають правила, які записуються на аркуші та обговорюють їх.

Правила:

ПРИХОДИТИ НА ЗАНЯТТЯ ВЧАСНО

ПРАВИЛО ПІДНЕСЕНОЇ РУКИ

УВАЖНО СЛУХАТИ ПСИХОЛОГА

ГОВОРИТИ ЗА ТЕМОЮ

БУТИ ЧЕМНИМ

НЕ ЗАСУДЖУВАТИ І НЕ ОЦІНЮВАТИ ОДИН ОДНОГО

НЕ ПЕРЕБИВАТИ

ДІЯТИ СПІЛЬНО

Психолог пропонує учням погодитись, або внести свої пропозиції щодо прийняття правил роботи на занятті.

Запитання для обговорення:

1.Що нам дає виконання даної вправи?

Вправа «Асоціативний кущ» (5 хв)

Педагог записує на магнітній дошці термін «ЕМОЦІЇ», пропонує учасникам назвати асоціації та записати їх.

Слово психолога : « Емоції – особливий клас психічних станів, які відображають ставлення людини до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе та до результатів своєї діяльності.

Під впливом емоцій людина може вчинити як героїчний вчинок, так і необдуманий крок. Проте, всі емоції мають право на існування: і позитивні, і, здавалося б, негативні. У різних життєвих ситуаціях та сама емоція може мати різне значення. Отже, важливо контролювати свої емоції та виявляти їх доречно, у конструктивний спосіб (так, щоб не нашкодити ні собі, ні іншим).

У кожної людини всі названі емоції присутні, і всі вони нам потрібні. Інша справа, що деякі з них не завжди приємно відчувати. Радість відчувати приємніше, ніж гнів, а щастя приємніше за образу.

Емоції допомагають сприймати явища навколишнього середовища, виявляти ставлення до оточуючих. Позитивні емоції, емоції «плюс», поліпшують настрій і позитивно впливають на здоров'я. Негативні, емоції «мінус» – шкодять здоров'ю. Емоції впливають на здатність приймати зважені рішення.

Усі люди іноді сердяться, ображаються, лякаються, засмучуються. Це природно. Людина не може жити без емоцій. Вияв емоцій – сигнал іншим про те, що вона відчуває. Потрібно вчитися культури вияву почуттів.

Трапляється, що емоції захоплюють тебе зненацька і ти ніяк не можеш заспокоїтися. Приборкати гнів, заспокоїтися та зосередитися вам допоможуть методи або навички самоконтролю.

Вправа «Негативні емоції » (5 хв)

Психолог пропонує учням взяти одноразову паперову скляночку і різкими рухами зім'яти (адже саме так можуть поводитися люди, які знаходяться у стані гніву). Потім ведучий пропонує повернути предмет до початкового стану.

Питання для обговорення:

- Що трапилось зі склянкою?
- Чи можна повернути її до початкового стану?
- Як це пов'язано з реальним життям?

Що може символізувати ця склянка (людські взаємини)?

- Чи можемо ми після агресивних дій все відновити?
- Чи бувало так, що після того, як ви образили кого-небудь, ви шкодували про те, що сказали?
- Як це вплинуло на ваше майбутнє спілкування?

Підсумуйте: «Здоров'я людини залежить від того, які емоції переважають у її житті. Тому вміння керувати емоціями, оптимістичний погляд на життя – умови збереження здоров'я.

Щоб приймати зважені рішення слід навчитися керувати емоціями. Ваші рішення впливають не тільки на вас, а й на інших людей. Уміння співпереживати допоможе вам уникати вчинків, які ображають оточуючих».

Руханка-пантоміма «Пасивний, агресивний, асертивний» (5 хв)




• Учні встають і за командою вчителя починають ходити по кімнаті, як закомплексована і пасивна людина. Потім уявляють себе сердитими і зверхніми. А насамкінець поведуться доброзичливо й упевнено.

Запитання для обговорення:

- Що ви відчували, коли демонстрували пасивну, агресивну, впевнену поведінку?

Пам'ятка «Уміння керувати емоціями» (5 хв)

Запропонуйте декільком учням зачитати поради та обговорити їх у класі.

-  Не ображайся через дрібниці.
-  Доброзичливо висловлюй почуття.
-  Конструктивно розв'язуй конфліктні ситуації.

- ✚ Навчися володіти навичками самоконтролю.
- ✚ Говори доброзичливо, спокійно.
- ✚ Дай можливість людині висловити свою думку.
- ✚ Поважай оточуючих.

Запитання для обговорення:

1. Які емоції ви відчували, коли презентували свою думку?
2. Які труднощі виникали під час виконання даної вправи?
3. Що нам дала дана вправа?

Підсумкове завдання (3 хв)

Повертаємося до нашого кошика і грибів. Після завершення заняття, ті сподівання-гриби, що справдилися, «складають» до кошика (додаток 4.2).

Додаток 4.1







Заняття №5 «Наші страхи»

Мета: дати учням уявлення про настрій людей, емоції, їх вплив на здоров'я; повторити різні види емоцій, настрою, вчити їх визначати, дати поняття про вплив настрою, емоцій на самопочуття; вчити прийомам покращення настрою; розвивати у дітей уміння оцінювати свій емоційний стан, використовувати різні способи для самозаспокоєння; виховувати доброзичливість у спілкуванні, позитивізм.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, ноутбук, фото із зображенням людей, що переживають різні емоції, картки із завданнями, ємкості з рисом, повітряні кульки.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Вправа «Передай посмішку по колу»	5 хв
Інформаційне повідомлення	3 хв
Пантоміма «Впізнай емоцію»	5 хв
Гра «Дзеркало». Робота в парах	5 хв
Руханка «Море» (емоційне розвантаження)	3 хв
Гра «Незвичайний хор»	3 хв
Гра «Боротьба зі страхами»	7 хв
Гра «Позитивні і негативні емоції»	3 хв
Рефлексія «Ми – чарівники»	3 хв
Підсумкові завдання	2 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання

1. *Слово психолога:* «Доброго вам дня. Дорогі друзі подивіться, будь ласка, у вікно. Який сьогодні день? Давайте зробимо його веселим, радісним».

2. Зараз прошу подумати і продовжити речення:

- У мене сьогодні настрій (Який? Чому?)

Оголосіть тему заняття: «На сьогоднішньому уроці ми будемо вчитися поліпшувати свій настрій і настрій тих хто з нами поруч».

Вправа «Передай посмішку по колу» (5 хв)

А зараз станемо всі в коло, візьмемося за руки. Починає гру ведучий: за часовою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою посмішку», при цьому, звичайно, посміхається. Наступний учасник повторює те саме. Ведучий говорить : «Намалюємо посмішку очима. Намалюємо посмішку носиком. Намалюємо посмішку підборіддям від правого плеча до лівого плеча».

Інформаційне повідомлення (3 хв)

Слово психолога: «Як приємно бачити красу навколо себе, усмішки різних людей ... Як приємно вдихати аромати квітів навесні. Як приємно смакувати солодкі цукерки. Як приємно гладити по голівці домашніх улюбленців... За допомогою чого ми це відчуваємо? (Відповіді дітей).

- Як ви вважаєте, такі приємні відчуття поліпшують настрій?

- А тепер уявіть, щоб сталося, якби наші очі, ніс, вуха, язик припинили працювати, «захворіли» ... Який би був у нас настрій? (Відповіді дітей).

Підсумуйте: «Отже бути здоровим – це значить завжди бути у доброму гуморі, радіти життю і всьому тому, що нас оточує. Можемо сказати, що бути здоровими – це значить бачити, чути, відчувати все те, що навколо нас. Нас оточує багато людей. А що між ними спільного? Що відмінного? Дійсно, люди мають різний зовнішній вигляд. А ще вони відрізняються своїм характером, поведінкою».

Пантоміма «Впізнай емоцію» (5 хв)

Пригадайте з учнями, що таке пантоміма. (Пантоміма — це мова тіла, коли актор грає свою роль лише за допомогою міміки, жестів і виразних рухів.)

Об'єднайте учнів у групи за допомогою вправи «Молекули».

Розподіліть між учнями картки (Додаток 5.1) та запропонуйте по черзі показати пантоміму. Інші учні мають відгадати, яку емоцію показують діти.

-Зараз ми пограємо в гру. По виразу обличчя визначите, яку емоцію показують ваші однокласники.

-Які почуття переживали діти, коли звертались до вас? По чому ви це визначили?

-Подивіться на дошку (прикріплені фото дітей із різними виразами обличчя), поспробуємо дібрати назву почуття які переживають дітки на фото (учні підходять до дошки, прикріплюють назву емоції; список можливих емоцій знаходиться внизу дошки (додаток 5.2)).

-Коли ви розглядали малюнки, то помітили, що брови, очі, рот на кожному фото розміщені по-різному. Хто знає, як назвати ці різні вирази обличчя?

-Це емоції (вчитель прикріплює на дошку картку із визначенням слова).

Гра «Дзеркало». Робота в парах (5 хв)

-Зараз один з пари буде демонструвати якусь емоцію. Сусід має її відобразити на своєму обличчі також. Ваше завдання: проспостерігати, як виглядає ваша емоція.

-Скажіть, чи всі емоції виглядають гарно? Які так, які ні? Можемо зробити висновок, що прикрашають людину лише позитивні емоції.

Руханка «Море» (емоційне розвантаження) (3 хв)

Промовляйте слова, а учасники повинні імітувати рухами: «Море хвилюється, раз. Море хвилюється, два. Море хвилюється, три. Кумедна

фігура на місці замри!» Усі завмирають у кумедних положеннях. Оберіть дитину, яка показує найкумеднішу фігуру. Це — новий ведучий.

Гра «Незвичайний хор» (3 хв)

Вчитель ділить клас на три групи: кошенята, цуценята, жабенята. – Ми організували незвичайний хор, де кожен має свою партію:

- Кошенята няв-няв!

– Цуценята гав-гав!

– Жабенята ква-ква!

По команді «диригента» кожна група співає свою партію (лише тоді, коли диригент покаже) (під будь-яку відому мелодію. Наприклад: «Усмішка»)

Гра «Боротьба зі страхами» (7 хв)

Діти сідають у коло на килимку, де заготовлено повітряні кульки та рис у ємкостях. Спочатку діти наповнюють кульки рисом, під час цього спілкуються, визначають, хто чого боїться. Ця дія означає, що діти ховають свій страх у кульку. Після цього вони зав'язують кульку та починають «виганяти, знищувати» свої страхи (бити, розчавлювати).

Гра «Позитивні і негативні емоції» (3хв)

(діти показують смайлики «позитивні» і «негативні» емоції (додаток 5.3)).

Психолог називає емоції: сором, тривога, захоплення, подив, обурення, хвилювання, сміх, образа, нудьга, сум, радість, переляк, задоволення.

Рефлексія «Ми – чарівники» (3 хв)

Слово психолога: «Сядемо зручно. Закриємо очі і уявимо перед собою свій теперішній настрій: якого він кольору, якої форми, який на запах, який на твердість. А тепер уявимо над ним хмарку із тим світлим яскравим і гарним кольором, який зможе значно покращити наш настрій. І нехай з цієї хмарки на наш настрій проллється цей дуже хороший колір, який для вас зараз дуже

потрібний. Якщо треба, то можна взяти хмарку ще з якимось кольором і зробити все так само. А тепер введіть свій покращений настрій туди, куди вам хочеться. Відкриваємо очі. У кого покращився настрій?»

Підсумкові завдання (2 хв)

Учні стають у коло. Психолог говорить, вони слухають і повторюють рухи: «Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть його до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер оберніться довкола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі».

Додаток 5.1





Гнів

Радість

Здивування

Страх

Образа

Відраза

Презирство

Сором

Зацікавленість



Заняття №6 «Знайомство з емоцією провини і сорому»

Мета : познайомити дітей з новими емоціями: провини і соромом, їх графічним зображенням; вчити дітей співвідносити вчинок і емоцію; формувати вміння зображати цю емоцію за допомогою міміки, жестів.

Обладнання та матеріали: іграшка Зайчик, м'яч, тексти казки «Прогулянка Чаплі», ситуативні картки.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Вправа «Передай посмішку по колу»	5 хв
Вправа «На галявині Провини»	10 хв
Гра «Я відчуваю себе винуватим, коли ...»	5 хв
Гра-інсценування «Прогулянка Чаплі»	10 хв
Проблемні ситуації	6 хв
Підсумкові завдання	3 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового).

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Вправа «Покажи почуття»

Психолог пропонує кожній дитині по черзі за допомогою пантоміми передати почуття радості, печалі.

3. Вправа на знайомство. Запропонуйте учням по черзі назвати себе, ім'я свого друга і те, що ви любите робити разом.

Оголосить тему заняття: «На сьогоднішньому занятті ми познайомимося з емоціями провини і сорому, вчитися поліпшувати свій настрій і настрої тих хто з нами поруч».

Вправа «Передай посмішку по колу» (5 хв)

А зараз станемо всі в коло, візьмемося за руки. Починає гру ведучий: за часовою стрілкою повертається до сусіда зі словами: «Я дарую тобі свою посмішку», при цьому, звичайно, посміхається. Наступний учасник повторює те саме. Ведучий говорить: «Намалюємо посмішку очима. Намалюємо посмішку носиком. Намалюємо посмішку підборіддям від правого плеча до лівого плеча».

Вправа «На галявині Провини» (10 хв)

Зайчик вітається з дітьми і пропонує ознайомитися з новими емоціями. Спочатку він читає розповідь В. О. Сухомлинського «Іменинний обід».

«Іменинний обід»

У Ніни велика родина: мати, батько, два брати, дві сестри і бабуся. Ніна маленька: їй восьмий рік. Бабуся – найстаріша: їй вісімдесят два роки. Коли сім'я обідає, у бабусі тремтять руки. Несе ложку бабуся – ложка тремтить, крапельки капають на стіл.

Скоро День народження Ніни. Мама сказала, що на її іменини у них буде обід. На обід Ніна може запросити подруг.

Ось і гості прийшли. Мама накриває на стіл білу скатертину.

Ніна подумала: це і бабуся за стіл сяде. А у неї руки тремтять ... Подруги сміятися будуть. Розкажуть потім, що в Ніниної бабусі руки тремтять.

Ніна тихенько сказала мамі:

- Мама, нехай бабуся сьогодні за стіл не сідає.
- Чому? – Здивувалася мама.
- У неї руки тремтять та капає на стіл ...

Мама зблідла. Ані пари з вуст, вона зняла зі столу білу скатертину і сховала її в шафу.

Мама довго сиділа мовчки, потім сказала:

- У нас сьогодні бабуся хвора. Тому іменинного обіду не буде. Вітаю, Ніна, з днем народження! Моє тобі побажання: стати справжньою людиною.

Питання для обговорення:

1. Чому дівчинка соромилася своєї бабусі?
2. Відчувала дівчинка провину за свій вчинок?
3. За що могла дівчинка відчувати провину?

Зайчик разом з дітьми обговорює ситуацію оповідання, які привели до почуття провини. Обговорення:

- В яких ситуаціях людина може відчувати винуватим?

Психолог пропонує кожній дитині зобразити емоцію провини за допомогою міміки та жестів. Відповіді діти порівнюються з піктограмою емоції провини (додаток)

Гра «Я відчуваю себе винуватим, коли ...» (5 хв)

Гра проводиться в колі з м'ячем.

Психолог кидаючи м'яч дитині запитує:

- Коли ти почувався винним? Чим завершилася ситуація?

Гра проводиться, поки всі діти не дадуть відповіді на запитання.

Підсумуйте: «Всі люди можуть відчувати себе винними. Необхідно вчитися визнавати свою провину і просити вибачення».

Гра-інсценування «Прогулянка Чаплі» (10 хв)

Психолог пропонує дітям ознайомитися з казкою, обрати ролі та інсценувати казку.

Жила-була Чапля. Одного разу вона вирушила подорожувати.

Чапля почала вибирати, що їй надіти. З усіх нарядів вона вибрала улюблену сукню, але, коли почала одягати її, то побачила, що вона трохи порвалася.

«Не журись, - сказала мама Чаплі. – Ми зараз її швидко зашиємо».

Коли все було готове, мама побажала дочці приємного відпочинку і Чапля вирушила подорожувати. По дорозі налетів вітер, пішов дощ, і Чапля дуже розсердилася на хмаринку, яка намочила її.

«Ти хіба не помітила мене, - крикнула вона їй. – Навіщо ти зіпсувала мій одяг?»

«Вибач мене, будь ласка, я не хотіла. Я зараз попрошу сонечко, щоб воно висушило тебе ».

І дійсно, вийшло Сонечко і своїми промінчиками зігріло Чаплю, навіть сліду не залишилося від мокрих плям на платті. Задоволена і щаслива, вона продовжувала шлях далі. Раптом з під каменя несподівано вискочив Ведмедик і ледь не збив Чаплю з ніг.

«Ой, як ти мене налякав, - сказала Чапля. – Старайся бігати повільніше, добре? »

Ведмедик кивнув їй і побіг далі.

А на шляху був будиночок. Чапля подзвонила у дзвінок. Коли перед нею відкрилася, то вона завмерла від подиву.

Психолог пропонує дітям подумати, що саме так здивувало маленьку Чаплю. Після різних припущень вибирається найбільш підходящий варіант, і потім завершує розповідь.

Чапля була дуже рада зустрічі з подружкою. Вони чудово провели час: пили чай з печивом, грали, розмовляли. Їм дуже не хотілося прощатися. Але все коли-небудь закінчується, і, попрощавшись, Чапля повернулася додому. «Навіщо турбуватися, - запевняла вона себе. – Я можу ще раз прийти в гості, адже ми живемо зовсім поруч і нам завжди весело разом ».

Проблемні ситуації (6 хв)

Психолог пропонує дітям розділитися на дві команди, кожна команда отримує ситуативну картку (додаток 6.1), дітям потрібно ознайомитися із ситуаціями та визначити хто дійсно винен.

1. Хлопчик грався на подвір'ї в футбол дуже близько до будинку. Йому пояснили, що м'яч може потрапити у вікно і розбити його. Але хлопчик не послухався. Через деякий час він невдало кинув м'яч і, дійсно, потрапив у вікно. Скло розбилося.

2. Дівчинка хотіла допомогти мамі помити посуд. До полиці, де стояв чайний сервіз, вона не змігла дістати, тому вирішила скористатися стільцем. Вона акуратно встановила стілець і поставила вимитий посуд на полицю. Коли почала злазити зі стільця, то зачепила чайник, він впав і розбився.

Слово психолога: «Скажіть мені, будь ласка, хто із дітей був дійсно винен, а чиї почуття провини було необґрунтованим. Чому?»

Підсумкові завдання (3 хв)

1. Підсумуйте: «Сором – ці емоція, яка виникає тоді, коли ми діємо всупереч тому, що вважаємо правильним, справедливим, або коли наші вчинки мають негативні наслідки. Ми відчуваємо сором, коли про скоєне нами хтось дізнається. Це дуже неприємне відчуття, і тому люди намагаються чинити по совісті. Провина – відчуття сорому за себе, за те, що діяв усупереч своїм переконанням, навіть якщо ніхто й не дізнався про це.

2. Завершальна вправа. Запропонуйте учням поаплодувати собі.

Додаток 6.1

Картка № 1

Хлопчик грався на подвір'ї в футбол дуже близько до будинку. Йому пояснили, що м'яч може потрапити у вікно і розбити його. Але хлопчик не послухався. Через деякий час він невдало кинув м'яч і, дійсно, потрапив у вікно. Скло розбилося.

Картка № 2

Дівчинка хотіла допомогти мамі помити посуд. До полиці, де стояв чайний сервіз, вона не змігла дістати, тому вирішила скористатися стільцем. Вона акуратно встановила стілець і поставила вимитий посуд на полицю. Коли почала злазити зі стільця, то зачепила чайник, він впав і розбився.

Заняття №7 «Зустріч із емоцією образи»

Мета: дати уявлення дітям про емоцію образи; ознайомити з її графічним зображенням, розвивати вміння адекватно оцінювати емоції оточуючих і реагувати на їх дії.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, іграшки, піктограми.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Розповідь «Хто як ображається»	5 хв
Піктограма образи	3 хв
Гра «Добра квіточка»	5 хв
Вправа для обговорення перед казкотерапією	3 хв
Казкотерапія «Як Ведмежатко образилося на свою маму»	10 хв
Рефлексія «Щоб не образитися, потрібно розслабитися»	3 хв
Гра «Опиши друга». Робота в парах	7 хв
Підсумкові завдання. Вправа «Обіймашки»	3 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про емоцію образа. Я пропоную вам, діти, подумати, що таке образа та обмінятися думками з товаришами.»
3. Перегляд малюнку та вибір серед них того, на якому найточніше зображена емоція образа. (додаток 7.1)

Розповідь «Хто як ображається» (5 хв)

Психолог розповідає учням про хлопчика Микитку, який вранці образився на всіх: на маму – за те, що вона його заздалегідь розбудила; на тата – за те, що він не дозволив взяти до школи іграшковий пістолет; на собаку – за те, що вона вранці на нього гавкала.

Далі дітям пропонує по черзі сісти на «чарівний стілець» і зобразити ображеного хлопчика Микитку.

- Який же вихід з цієї ситуації? (обговорення у колі)

Підсумуйте: «Не потрібно ображатися – краще розсміятися».

Піктограма образи (3хв)

Психолог пропонує дітям розглянути піктограму образи і відповісти, чим вона відрізняється від піктограм смутку, гніву, радості (додаток 7.2).

Гра «Добра квіточка» (5 хв)

Діти утворюють коло. Всі вони - «бджілки», а одна з них - «квіточка». Кожна «бджілка» розповідає «квіточці» про будь-яку свою образу. «Квіточка» має заспокоїти його.

Вправа для обговорення перед казкотерапією (3 хв)

- Діти, а хто для вас є найдорожчою людиною у світі? Звичайно, це матуся.

- Чи можна ображатися на маму?

- Чому мами завжди прощають своїх дітей?

Після висновку про те, що мами дуже люблять своїх дітей, а тому завжди готові їх пробачити, діти знайомляться із казкою «Як зайчик образився на свою маму».

Казкотерапія «Як Ведмежатко образилося на свою маму» (10 хв)

У затишній хатинці на лісовій галявині жило Ведмежатко. Одного разу захотілося йому пограти на сонячній галявині.

«Мама, можна я піду погуляти з друзями?» - запитав він.

«Звичайно, можна, - відповіла мама, - тільки не запізнився на обід. Коли зозуля прокує тричі, повертайся додому, а то я хвилюватися буду».

«Я обов'язково повернуся вчасно», - запевнило Ведмежа і побігло гуляти.

На лісовій галявині яскраво світило сонечко і звірі весело грали в різні ігри. Зозуля прокувала і три, і чотири рази, і п'ять разів. Але Ведмежатко так захопилося грою, що й не почуло її. І тільки тоді, коли настав вечір, і звірята почали розходитися по домівках, Ведмежа також весело повернулося додому до мами.

Але мама була дуже сердита на нього за те, що воно запізнилося. Вона лаяла Ведмежатка і не дозволила дивитися телевізор. Ведмежа образилося на неї.

«Мама мене зовсім не любить. Адже якби вона любила, то не на лаяла б мене. Піду я з дому », - вирішило воно.

Ведмежатко тихенько вийшло з хатинки і пішло до лісу. Вночі в лісі було дуже незатишно, страшно, холодно. Ведмежатко захотіло до мами. Але не змогло пробачити їй, тому залишилося у лісі, сховалося під кущем і заснуло.

Настав ранок. Ведмежатко все ще ображалося на маму. Але все ж вирішило піти подивитися у віконце, що там мама робить без нього. Воно тихенько підійшло до свого будинку, заглянуло у віконце. А там мама ...

- Що робить? (Питання для дітей.)

- Правильно, діти, мама гірко плаче без свого маленького Ведмежатка.

Слово психолога: «А що було далі – придумайте самі. Далі діти придумайте кінець казки та презентуйте його у класі».

Рефлексія «Щоб не ображатися, потрібно розслаблятися» (3 хв)

Слово психолога: «Діти, іноді трапляється так, що від образи хочеться плакати. Для того щоб не плакати, необхідно навчитися розслаблятися. Допоможуть нам у цьому наші улюблені іграшки».

Психолог пропонує дітям торкнутися м'якої іграшки, а потім самим намагатися стати такими ж м'якими.

Гра «Опиши друга». Робота в парах (7 хв)

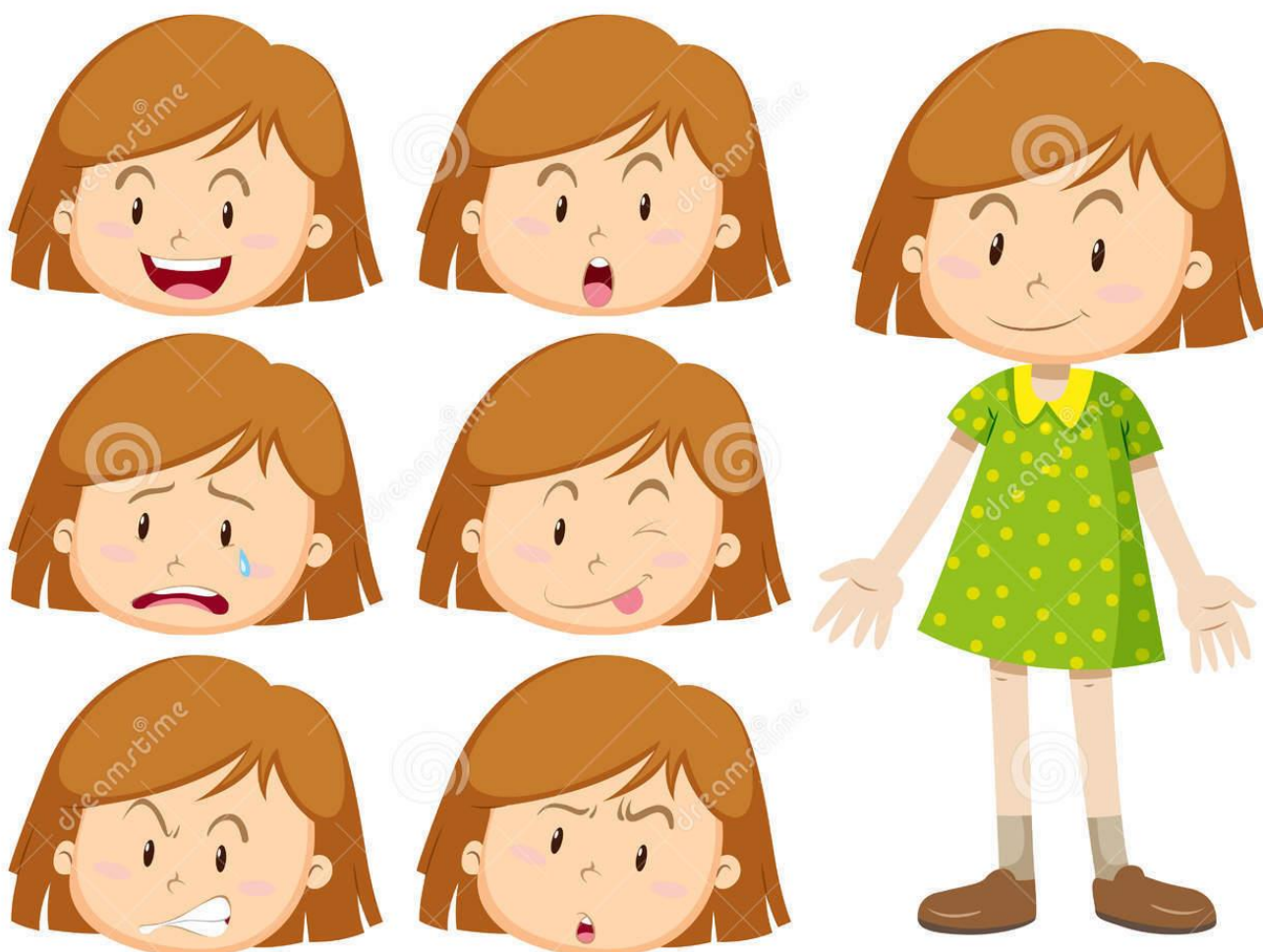
Слово психолога: «Діти, розбийтеся на пари. Кожна пара по черзі виходить у коло, ви маєте стати спиною один до одного, і по черзі зробити опис зачіски, обличчя та одягу іншого. А ми, всі будемо вирішувати, хто виявився більш точним при описі друга».

Підсумкові завдання . Вправа «Обіймашки» (3 хв)

Слово психолога: «Зараз ми з вами спробуємо створити наші спільні обійми, такі великі обіймашки для нас усіх. Правда, весело? Для цього спочатку обіймуться двоє, тепер до них приєднається третій, потім – четвертий і так далі. Зрозуміло? Починаємо!

- Завершимо наше заняття оплесками один одному».

Додаток 7.1





Заняття №8 «Зустріч із емоцією здивування»

Мета: дати уявлення дітям про емоцію здивування; вчити розрізняти емоції за схематичним зображенням; вчити дітей передавати емоційний стан здивування, використовуючи різні виразні засоби.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, люстерка, піктограма здивування, м'яка іграшка собаки, пазли у двох варіантах – одні для дітей (розрізані), інші – для психолога (не розрізані) .

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв
Вправа „Дзеркало”	5 хв
Інформаційне повідомлення	3 хв
Гра „Фантазії”	5 хв
Етюди на вираження подиву: „Подив”	5 хв
Руханка «Гра в коника»	5 хв
Гра-пазли «Знайди пару»	10 хв
Вправа «Покажи емоцію»	7 хв
Підсумкові завдання	2 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв.) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему уроку: «Сьогодні ми поговоримо про емоцію здивування. Я пропоную вам, діти, подумати та обмінятися думками без слів з товаришами , що таке здивування».

Вправа „Дзеркало” (5 хв)

Психолог пропонує дітям подивитися в люстерко, уявити собі, що там відобразилося щось казкове, і здивуватися. Звернутаємо увагу дітей на те, що кожна людина дивується по – своєму, але, не дивлячись на різницю, у вираженні подиву завжди є щось схоже.

Слово психолога : «Що спільного в тому, як ви зображували здивування?» (Відповіді дітей). Розглянути піктограму здивування на магнітній дошці (додаток 8.1).

Інформаційне повідомлення (3 хв)

Слово психолога : «Познайомтеся із моїм другом. Його звуть пес Тимко. Він весь час всьому дивується, і казочки любить читати про різні чудеса. (Пригадайте разом із дітьми казки, де зустрічаються різні чудеса: „Летючий корабель”, „Івасик – Телесик”, „Царівна жаба”, „Яйце – райце” та ін.).

– Про які чудеса тут розповідається?

– Чому всі ці чудеса дивують і притягують людей?»

Гра „Фантазії” (5 хв)

Пес Тимко пропонує дітям продовжити початок незвичайних пригод.

– До нас прийшов слон...

– Ми прокинулись на іншій планеті...

– Враз зникли всі дорослі...

– Чарівник вночі змінив усі вивіски на магазинах...

Етюди на вираження подиву: „Подив” (5 хв)

Хлопчик бачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив валізу, кішки там не було, а звідти вистрибнув собака!

Руханка «Гра в коника» (5 хв)

- Попросіть групу стати у велике коло. У ході гри учасники плескають долонями по колінах, імітуючи стукіт копит, та виконують деякі інші ваші команди.
- Зігніть коліна і починайте у повільному темпі. Щойно створиться ритм і вся група буде залучена до гри, починайте давати різні команди та демонструвати відповідні рухи. Учасники повторюють за вами.

<i>Команда</i>	<i>Дії</i>
Кінь скаче галопом	<i>Плескати по колінах швидше</i>
Кінь перестрибує паркан	<i>Підстрибнути</i>
Галопом по воді	<i>Ляскати по щоках</i>
З'являються індіанці	<i>Кричати імітуючи індіанців</i>
Перейти на рись	<i>Бити повільно по колінах</i>
Глядачі спостерігають	<i>Руки над очима</i>
Повернути направо	<i>Нахилитися праворуч</i>
Повернути наліво	<i>Нахилитися ліворуч</i>

Гра-пазли «Знайди пару» (10 хв)

Дітей ділимо на три групи: жовті, сині, червоні. Роздаємо пазли (додаток 8.1), кожна група має їх відновити правильно. У психолога мають бути не розрізані пазли із правильними відповідями.

Вправа «Покажи емоцію» (7 хв)

Один із учасників команди обирає собі емоцію-пазл та демонструє за допомогою міміки і жестів цю емоцію. Команди-суперники мають відгадати. Перемагає та команда, яка відгадала найбільше емоцій.

Підсумкові завдання (2 хв)

Слово психолога: «Сьогодні моєму другові Тимкові дуже сподобалося у вас на занятті і він бажає, щоб ви, діти подарували один одному комплімент».

Діти стають у коло, передають песика по колу і дарують один одному
КОМПЛІМЕНТИ ТА ОПЛЕСКИ.

Додаток 8.1





Заняття №9 «Зустріч із емоцією зацікавленість»

Мета: дати уявлення дітям про емоцію зацікавленість; вчити розрізняти емоції за схематичним зображенням; вчити дітей передавати емоційний стан зацікавлення, використовуючи різні виразні засоби. Зняття емоційного напруження. Формування здатності визначити свій емоційний стан. Сприяти згуртуванню дитячого колективу.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, роздруковані смайлики, різнокольорові кружечки, фломастери, роздруковані фото.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	5 хв
Вправа «Сонячний зайчик»	3 хв
Вправа «Мій настрій»	5 хв
Інформаційне повідомлення	5 хв
Вправа «Знайомство з емоцією зацікавленість»	5 хв
Руханка «Струмочок»	3 хв
Вправа «Мої друзі»	5 хв
Гра «Повітряні кульки»	7 хв
Релаксація «Хмаринка»	3 хв
Підсумкові завдання	4 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (5 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Вправа «Привітання»

Діти підходять один до одного та посміхаючись торкаються долоньками один одного.

Вправа «Сонячний зайчик» (4 хв)

Слово психолога: «Сонячний зайчик зазирнув тобі у вічі. Заплющ їх . Він побіг далі по обличчю, ніжно погладь його долонями: на чолі, на носіку, на ротику, на щічках, на підборідді, гладь акуратно, щоб не злякати, голову, шию, животик, руки, ноги, він забрався за комірець – погладь його там. Він не бешкетник і пестить тебе, а ти погладь його і подружися з ним».

Вправа «Мій настрій» (5 хв)

Попросіть дітей по черзі назвати своє ім'я та обрати смайлик, який відповідає їхньому настроєві (додаток 1.1), чи намалювати на кружечку з кольорового паперу. Запропонуйте 2-4 дітям розповісти, чому в них гарний чи поганий настрій.

Інформаційне повідомлення « Що таке зацікавленість?» (5 хв)

Слово психолога : «Зацікавленість або допитливість — це якість, пов'язана з допитливим мисленням, таким як дослідження та навчання, яка спостерігається при дослідженні людини та тварин. Допитливість сильно асоціюється з всіма аспектами людського розвитку, з яких походить процес навчання та бажання отримувати знання та навички.

Термін «допитливість, зацікавленість» може також бути використаний для позначання поведінки чи емоції зацікавлення, у відношенні бажання отримувати знання чи інформацію. Допитливість як поведінка та емоція вважається рушійною силою не лише розвитку людини, а й розвитку науки, мови, промисловості».

Вправа «Знайомство з емоцією зацікавленість» (5 хв)

Психолог пропонує дітям розглянути фото на магнітній дошці (додаток 9.1.). А потім зобразити на смайликах цю саму емоцію та продемонструвати їх іншим учасникам.

Руханка «Струмочок» (3 хв)

Запропонуйте учасникам стати у пари (пара за парою), взятися за руки і піднести їх угору. Той, хто залишився сам, проходить під руками, обираючи собі когось до пари. Той, хто залишився без пари, робить те саме. Через 2–3 хвилини зупиніть гру і за пропонуйте виконувати наступне завдання у тих парах, що утворилися на даний момент.

Вправа «Мої друзі» (5 хв)

Дітям пропонується намалювати їх друзів. Можна намалювати їх як людей, а можна у вигляді тварин, птахів, квітів, дерев і т.ін., після малювання можна обговорити малюнки із дітьми, запитавши її, хто тут намальований, чому вони намалювали саме цих дітей?

Гра «Повітряні кульки» (7 хв)

Слово психолога: «Діти, уявіть на мить, що ми – повітряні кульки, які повільно наповнюються повітрям. Поступово ви стаєте все більші і більші. Деякий час ви літаєте, а потім – рраз! Ви лопаєтесь, гучно здуваючись. Можна падати на підлогу або присідати. Якщо забажаєте, повторимо цю гру декілька разів».

Релаксація «Хмаринка» (3 хв)

Слово психолога: «Я — хмаринка. Велика, біла, м'яка, пухнаста. Моєму тілу приємно бути хмаринкою. Мені легко і вільно. Я пливу в блакитному небі. Мої руки легкі, вони допомагають мені рухатися. Я підіймаю очі вгору і вдихаю світло всім своїм тілом. Я наповнююся світлом. Я стаю добрішою, красивішою, світлішою».

Підсумкові завдання (4 хв)





Заняття № 10 «Емоції – такі різні і такі необхідні»

Мета: повторити поняття емоції, різницю між емоціями та почуттями; вчитися розрізняти різні емоції за мімікою та жестами, формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, повітряна куля, клейкі папірці, фломастери або маркери, додатки, записи музичних творів «Гуцульські мелодії» В.Попадюк, «Мелодія» М.Скорика, «Веснянка і дощик» В.Барвінського, «Фантазія» Т.Лазуркевича.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Гра – етюд «Шар бажань»	5 хв
Вправа «Острів»	5 хв
Вправа «Дзеркало»	5 хв
Руханка «Ми йдемо полювати на лева»	5 хв
Музикотерапія	5 хв
Бесіда	5 хв
Гра «Знайди свою половинку»	2 хв
Гра « Пригадай емоцію »	5 хв
Підсумкові завдання	2 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Запропонуйте дітям привітати один одного із новим днем.

Вправа «Вітання» (5 хв)

Слово психолога: «Кожний наш день починається з того, що ми говоримо один одному «Добрий ранок!» та використовуємо інші слова для привітання. Давайте зараз згадаємо, якими ж словами ми вітаємося, вітаємо один одного. І чи завжди ми однаково вітаємося, тобто що ми зазвичай говоримо, вітаючи друзів, вчителів, батьків, просто знайомих?»

Той учасник, який запропонує найбільш різноманітні форми вітання, виграє».

3. Оголосіть тему уроку: *«Сьогодні ми повторимо поняття емоції та вчитемося розпізнавати та розуміти емоції та почуття інших людей».*

Гра – етюд «Шар бажань» (5 хв)

Усі встають в коло, один з учасників бере в руки повітряну кулю, передає сусідові ліворуч. Своє звернення дитина передавання кулі починає зі слів: «Бажаю тобі ...»

Виконуючи це завдання, діти повинні дивитися один на одного, виражаючи інтонацією і мімікою своє добре відношення.

Вправа «Острів» (5 хв)

На магнітній дошці зображено шість островів із написами: «Дружба», «Любов», «Здоров'я», «Родина», «Слава», «Багатство» (додаток 10.1) .

Учасники пишуть свої імена на клейких папірцях і «оселяються» на певному острові, пояснюючи свій вибір.

Вправа «Дзеркало» (5 хв)

Усі учасники тренінгу стають у коло. Відтак по черзі показують, як вони виявляють свої емоції (радіють, дивуються, сумують): «Я радію ось так...», «Я сумую ось так...». Інші повторюють за ним.

Руханка «Ми йдемо полювати на лева» (5 хв)

Учасники стають у коло один за одним. Тренер промовляє слова, які супроводжуються відповідними рухами, а всі повторюють за ним:

«Ми йдемо полювати на лева! (Впевнений хід по колу.)

Не боїмося ми нікого! (Заперечувальні рухи руками.)

Ой, а це що? Це болото! Чвак! Чвак! Чвак! (Хід, високо підіймаючи коліна.)

Ой, а це що? Це море! Буль! Буль! Буль! (Імітування плавання.)

Ой, а це що? Це поле! Туп! Туп! Туп! (Гучне тупотіння.)

Ой, а це що? Такий великий! (Показують, який.)

Такий пухнастий! (Показують руками, ні би погладжуючи.)

Ой, так це ж лев! (Показують, як злякалися. Далі рухи повторюються.)

Побігли додому! Через поля! Туп! Туп!

Через моря! Буль! Буль! Буль!

Через болото! Чвак! Чвак! Чвак!

Побігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці!

Які ми хоробрі! (Показують мімікою.)

Похвалимо себе! (Погладжують себе по голові.)»

Музикотерапія (5 хв)

Слово психолога: « А зараз мої любі друзі, займіть зручну позу, заплющіть свої оченята та пориньте у світ чарівної музики. Під час прослуховування музики «намалюйте» якісь образи чи уявні картинки, які передають тему музичного твору.

(Якщо психолог не має записів із зазначеними музичними творами , він може підібрати інші мелодії).

Бесіда (5 хв)

Після прослуховування музики психолог просить учнів розповісти, які картинки виникали в їхній уяві, як себе почували діти, що вони переживали. Звертається увага учнів на те, що під час слухання музики дітям було весело, бадьоро, сумно, радісно, тривожно, приємно тощо (бажано назвати ті емоції та почуття, які називали діти під час обговорення прослуханого музичного твору), іншими словами, діти говорили про свої емоції та почуття.

(Під час обговорення важливо, щоб діти обов'язково говорили про свої емоції, які вони переживали під час слухання музичного твору. Психолог має запам'ятати або записати на аркуші, які емоції та почуття називають діти).

Гра «Знайди свою половинку» (об'єднання дітей у пари) (2 хв)

Роздайте учасникам половинки листівок (додаток 10.2) і запропонуйте знайти «свою половинку».

Гра «Пригадай емоцію» (робота у парах) (5 хв)

Слово психолога : « Діти, зараз кожна пара отримає картку (додаток 10.3). Вам потрібно записати назви кількох емоцій та підкресли одним кольором приємні емоції, а іншим — неприємні.

- Поміркуй, що могло б статися, якби люди не відчували неприємних емоцій (страху, гніву, огиди)?»

Підсумкові завдання. Вправа «Хай щастить!» (2 хв)

Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!»

Додаток 10.1



Додаток 10.3

Two columns of horizontal lines for writing, each starting with a decorative rope knot at the top. The left column ends with a drawing of a three-masted sailing ship, and the right column ends with a drawing of an anchor.



Заняття № 11 «Коли всім весело, а одному сумно»

Мета: повторити поняття емоції, учити дітей співпереживати; розвивати вміння розрізняти й розуміти емоційні стани; виховувати привітність і щирість, формувати вміння використовувати способи саморегуляції з метою корекції негативних емоцій та агресивних тенденцій поведінки молодших школярів.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу А4, фломастери або маркери, макет дерева А3, пташки, скотч, шаблони сердець, папір червоного і рожевого кольору, ножиці.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Вправа «Портрет по колу»	7 хв
Вправа «Настрій»	7 хв
Руханка «Гостери-грінки»	3 хв
Вправа «Молекули»	3 хв
Гра «Вибачення»	7 хв
Гра «Етика взаємин»	5 хв
Гра «Подаруй своє серце другу (подрузі)»	5 хв
Підсумкові завдання	2 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Вправа «Птахи»

Очікування записують на пташках (додаток 11.1), які літають навколо дерева, намальованого на аркуші паперу, а під кінець тренінгу «сідають» (чи не «сідають») на нього.

Вправа «Портрет по колу» (7 хв)

Роздайте учасникам аркуші паперу та різноколірні фломастери і повідомте їх, що під час виконання цієї вправи вони повинні чітко виконувати ваші вказівки. За вашою командою ви разом з учасниками починаєте малювати свій портрет. За кілька секунд дайте команду передати малюнок своєму сусідові справа і продовжити малювати портрет свого сусіда зліва. Через кілька секунд повторіть команду і так далі, аж поки до вас по колу дійде ваш портрет. Попросіть учасників написати на малюнку своє ім'я і по черзі представитися.

Вправа «Настрій» (7 хв)

Психолог показує дітям картинки пташок у різних емоційних станах: радості, суму, веселощів, злості, подиву тощо (додаток 11.2). Діти обирають та імітують якесь із них. Психолог запитує, що дитині хочеться зробити у цьому стані, подобається така емоція і чому? Коли у вас буває такий настрій?

Слово психолога: « За кольором можна побачити різні предмети, живих істот. Через колір людина навіть може висловити свій настрій. Коли людині радісно, у неї все виходить, вона задоволена — тоді кажуть, що вона усе бачить у рожевому світлі. А коли в людини неприємності, якого кольору у неї настрій? *(Відповіді дітей).*

Отже, якщо настрій гарний, то його «малюють» яскравими, світлими тонами: жовтим, жовтогарячим, червоним, ясно-зеленим, блакитним. Поганий настрій — темні кольори: чорний, коричневий. Якщо важко

визначити настрій, показати його можна за допомогою синіх, зелених, сірих відтінків.

Давайте разом подумаємо, чому у людей може виникати поганий настрій? Як можна підбадьорити сумну людину? » *(Відповіді дітей)*

Руханка «Гостери-грінки» (3 хв)

Учасники об'єднуються у трійки. Двоє беруться за руки і стають «тостером». Один заходить усередину. Він — «грінка». За командою «тостер» - «тостери» міняються місцями. За командою «грінка» - «грінки» міняються місцями. За командою «грінка готова» - «грінки» підстрибують на місці.

Вправа «Молекули» (об'єднання дітей у пари) (3 хв)

Це чудова руханка для об'єднання в групі із двох, трьох, чотирьох чи п'яти осіб. Запропонуйте учасникам уявити себе атомами, що хаотично рухаються у просторі. Потім скомандуйте: «Об'єднайтесь у молекули по двоє!» Учасники якомога швидше стають у пари. Відтак знову вільний рух і команда: «Молекули по троє!» Зупиніть гру, коли побажаєте, і запропонуйте учасникам виконувати наступне завдання у цих парах.

Гра «Вибачення» (7 хв)

Слово психолога: «Буває, що випадково, в пориві гніву або з іншої причини ми кривдимо іншу людину. Потім, коли заспокоються пристрасті, ми розуміємо, що були не праві, що незаслужено образили людину, і що тепер потрібно вибачитися. Як ви вважаєте, вибачитися, зробити перший крок до примирення легко?»

Давайте подумаємо, які слова треба говорити, вибачаючись перед людиною.

Кожна пара зайняла зручне положення. Один з вас вибачатиметься перед іншим, заздалегідь придумавши, чим він образив людину і як вибачатиметься, а потім навпаки».

Гра «Етика взаємин» (5 хв)

Давайте пограємо в гру « Як себе правильно вести»:

- 1) у громадському транспорті;
- 2) дізнатися як дійти (доїхати) до потрібного місця;
- 3) правила поведінки у школі (їдальні);
- 4) у магазині;
- 5) на концерті;
- 6) у гостях;
- 7) під час телефонної розмови.

Гра «Подаруй своє серце другу (подрузі)» (5 хв)

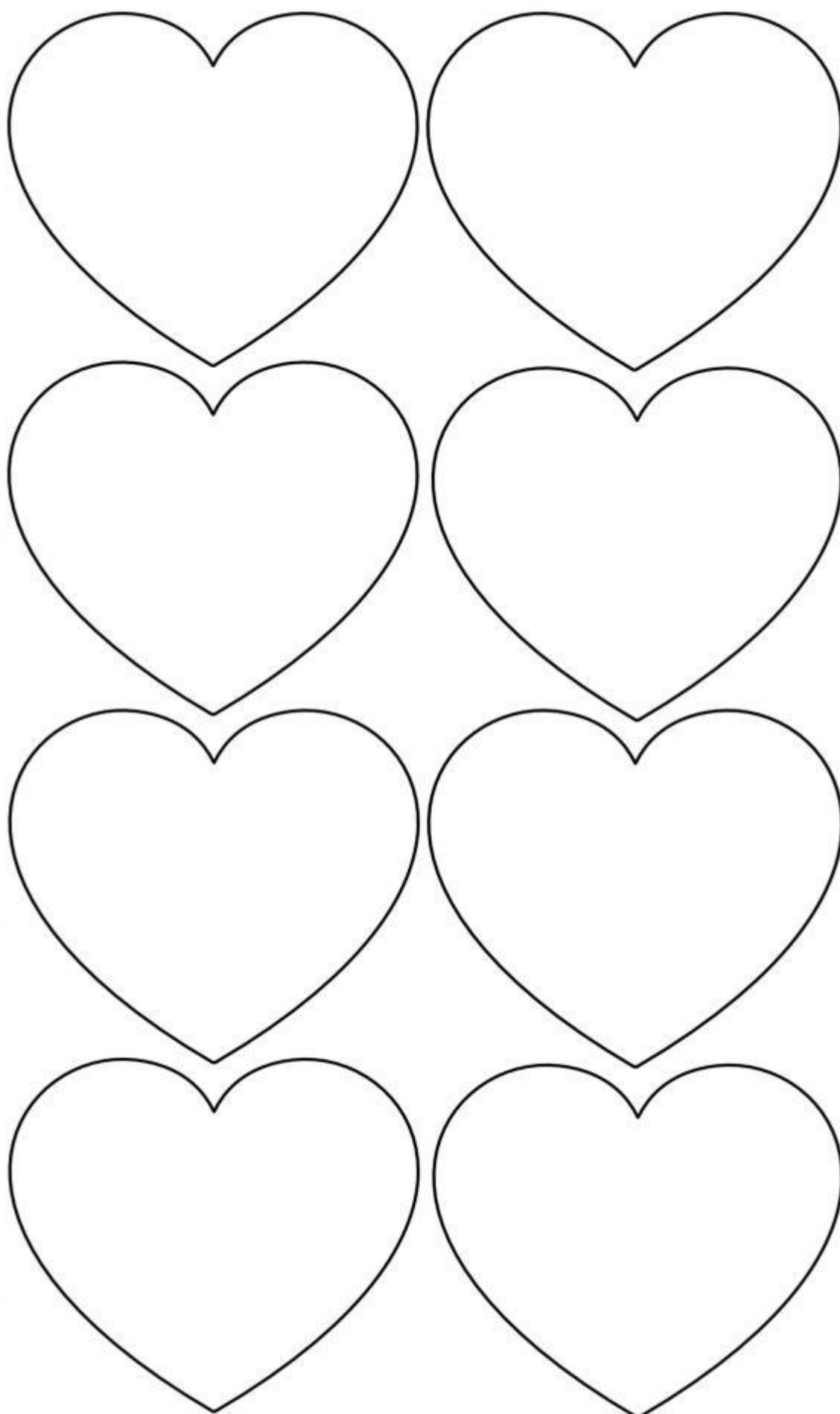
Діти за допомогою підготовлених шаблонів-сердець (додаток 11.3) виготовляють сердечка та пишуть на них побажання. Після виконання завдання усі діти стають у коло та зачитуючи свої побажання дарують один одному серця.

Підсумкові завдання (2 хв)

Слово психолога: «Діти, чи справдилися ваші очікування під час заняття, якщо так, тоді я дозволяю вашим пташка обрати найкращу гілку на дереві і «сісти» на неї».







Заняття № 12 « Разом подолаємо негативні емоції »

Мета: Вчити дитину на прикладах тренувальних вправ оптимально пристосовуватися до змін середовища та досягати психічного благополуччя, формувати вміння бачити прекрасне в оточенні; вчити відповідально ставитися до здоров'я і життя свого та інших людей.

Обладнання та матеріали: малюнок гори, клейкі папірці, фломастери, парна кількість різнокольорових кружечків, іграшка (квітка).

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв
Вправа «Гора»	5 хв
Інформаційне повідомлення	3 хв
Вправа на подолання негативних емоцій	5 хв
Гра «Зобрази емоцію»	7 хв
Руханка	3 хв
Вправа «Закінчіть речення»	5 хв
Бесіда	5 хв
Гра «Відгадай емоцію за кольором»	5 хв
Гра «Що відчуває людина, коли так думає?»	2 хв
Підсумкові завдання. Вправа «Я бажаю тобі...»	2 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

Вправа «Гора» (5 хв)

Ви можете намалювати на аркуші гору, або використати готову (додаток 12.1), а очікування учасників, записані на клейких папірцях, розмістити біля її підніжжя. Після закінчення тренінгу попросіть учасників проаналізувати, які сподівання справдилися, і перенести їх на вершину цієї гори.

Інформаційне повідомлення (3 хв)

Психолог обговорює з учнями такі питання:

1. Чи можна прожити без емоцій?
2. Для чого людині потрібні емоції?
3. Які емоції ми з вами вивчили на минулих заняттях?

(Відповіді дітей)

Слово психолога : «Отже, ми знаємо, що людина переживає як позитивні, так і негативні емоції. Сьогодні на уроці ми дізнаємося більше про позитивні та негативні емоції, їх вплив на здоров'я людини. А також розглянемо способи подолання негативних емоцій».

Вправа на подолання негативних емоцій (5 хв)

- Сядьте в коло, візьміться за руки. Заплющіть очі, відчуйте як тепло іде від руки товариша. Передайте далі своє тепло, пригадайте щось веселе, радісне, смішне. Поділіться з друзями веселою історією. (Учні розповідають уголос історію, яку пригадали.)

- Який зараз у вас настрій? Завжди діліться з друзями своєю радістю, підтримуйте один одного.

Гра «Зобрази емоцію» (7 хв)

Перед тим, як розпочати гру психолог роздає дітям на вибір кольорові кружечки, але обов'язковою умовою є їх парна кількість, наприклад: два

червоних, два жовтих і т.д., таким образом ми розподіляємо дітей у пари по двоє.

Психолог роздає кожній парі картку з описом ситуації, яку учням необхідно зобразити у вигляді сценки. Після підготовки учні показують свою ситуацію, решта учнів намагаються відгадати, яка основна емоція була показана в цій сценці, а після цього один з учнів зачитує зміст тексту з картки (додаток 12.2). *(Якщо у грі бере участь більше семи пар, то картки з однаковим завданням можуть отримати по дві-три пари. Під час обговорення варто звернути увагу на те, за допомогою яких засобів учні зображали певну емоцію. Після обговорення педагогу варто наголосити, що свої почуття та емоції люди завжди передають за допомогою слів, міміки, пози, жестів).*

Руханка (3 хв)

Станьмо, діти, в дружне коло,	<i>(діти стають у коло)</i>
Як багато нас довкола.	<i>(озираються по боках)</i>
Дружно сіли, дружно встали,	<i>(присіли, встали)</i>
Покрутились, пострибали.	<i>(покрутились, пострибали)</i>
Ти мій друг і я твій друг.	<i>(обнялися всі разом у колі)</i>
Скільки усмішок навкруг!	<i>(усі усміхнулися)</i>

Вправа «Закінчіть речення» (5 хв)

Я боюся...

Я радію...

Мене засмучує...

Мені подобається...

Мене бентежить...

Бесіда (5 хв)

Чому важливо навчитися сприймати і навіть розуміти емоції друзів?

Які поради допоможуть вам навчитися сприймати й розуміти емоції друзів?

Чому треба навчитися уважно слухати друга?

Чому треба правильно розуміти почуття друга, не боятися перепитати його?

Чому треба слухати друга зі співчуттям, розумінням?

Коли ви радієте? Якого кольору може бути радість? (Радість вирає різними кольорами.).

На що вона може бути схожа? (На салют, яскраві променисті самоцвіти тощо).

Гра «Відгадай емоцію за кольором» (5 хв)

Якого кольору, на твою думку, емоції: радість, гнів, любов, заздрість, сором, страх, цікавість, задоволення, образа?

Які емоції ви переживаєте найчастіше, якщо:

- батьки заборонили вийти погуляти;
- учитель не запитав на уроці;
- не подобається оцінка за контрольну роботу;
- мама похвалила за вимитий посуд?

Гра «Що відчуває людина, коли так думає?» (2 хв)

Діти отримують картки із реченнями.

Прочитайте речення. Скористайтеся підказкою: розчарування, радість, гордість, впертість, заздрість, задоволення, завзяття.

Зі мною ніхто не хоче дружити.

Навіщо мені з ними дружити? Мені й самому добре!

Наступного разу обов'язково зроблю все значно краще.

Як добре, що я дружу з цією дівчинкою!

Я — найкращий! Навколо чудова природа! Прекрасні люди!

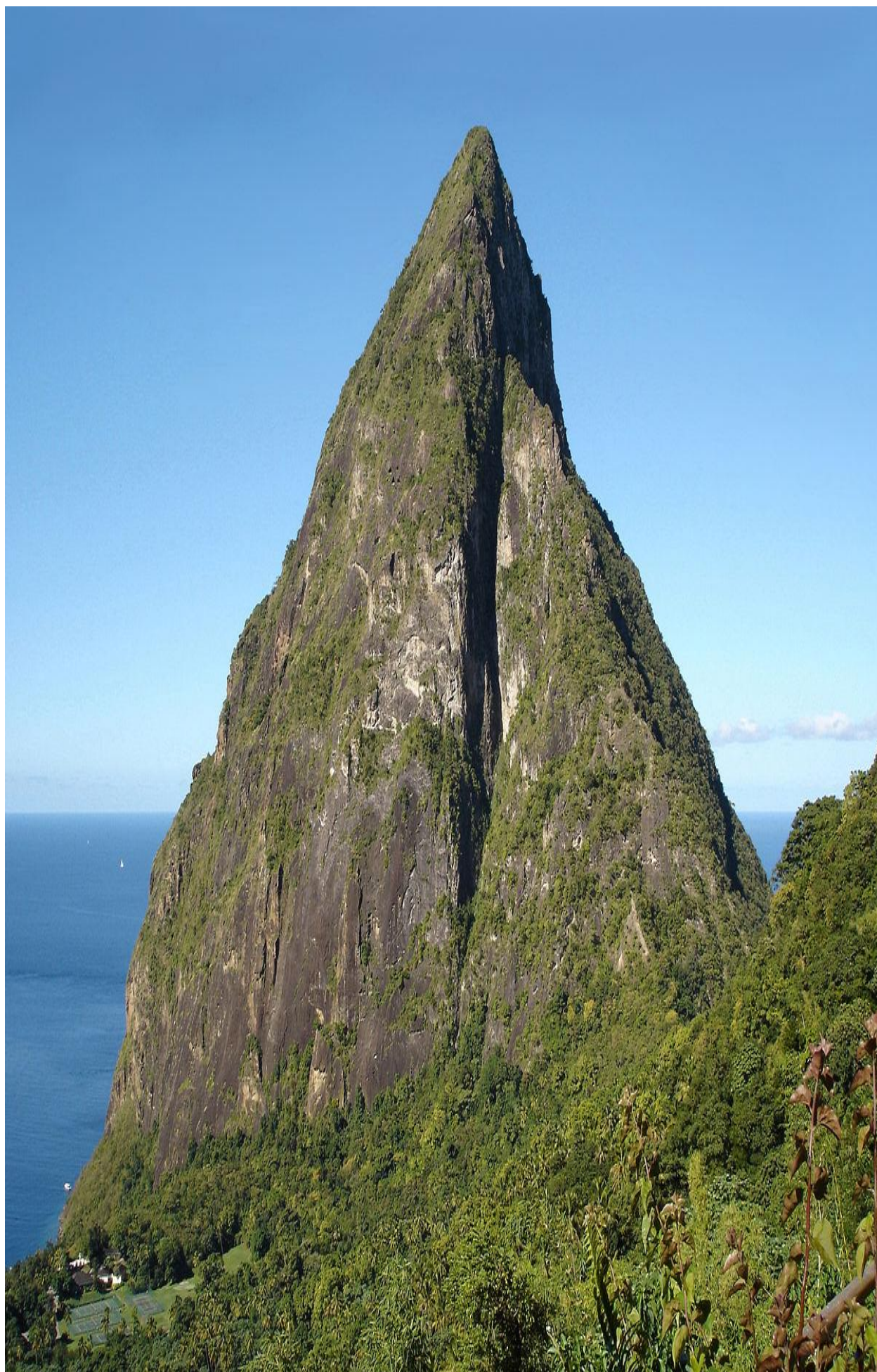
Він завжди все робить краще, ніж я!

Ні, я все одно зроблю по-своєму.

Підсумкові завдання. Вправа «Я бажаю тобі...» (2 хв)

Слово психолога: «Завершуємо вправу «Гора», чи справдилися ваші очікування? Якщо так – прошу ваші папірці перемістити на саму вершину гори».

Учасники стають у коло, передають одне одному іграшку (квітку) і висловлюють добрі побажання або слова подяки.



Картки до гри "Зобрази емоцію"

Картка "Подив"

Хлопчик дуже здивований: він бачив, як фокусник посадив у порожню валізу кішку і закрив її, а коли відкрив валізу, кішки там не було, а звідти вистрибнув собака!

Картка "Радість"

У хлопчика був друг. Але настало літо, і їм довелося розлучитися. Хлопчик залишився в місті, а його друг виїхав з батьками на південь. Нудно в місті без друга. Минув місяць. Одного разу хлопчика рано вранці розбудив телефонний дзвінок. У слухавці він почув голос друга. Як же він зрадив!

Картка "Злість"

Двоє хлопців вчепилися в книжку і сваряться через неї. Кожен намагається вирвати її з рук супротивника. Обличчя в них напружені та злі.

Картка "Задоволення"

Віра дуже любить солодощі. На день народження мама спекла її улюблений торт, прикрасила його цукатами, шоколадом, родзинками. Увечері до Віри прийшли друзі. Вона пригостила їх тортом. Вони з великим задоволенням смакували його.

Картка "Сумне прощання"

Од пристані відходить величезний білий теплохід. Оленка з сумом дивиться на пасажирів, серед яких її бабуся. Вона махає високо піднятою рукою: "До побачення! До зустрічі!"

Картка "Переляк"

Одного разу першокласник побачив у під'їзді свого будинку дивну сценку і написав про неї розповідь: "Я йшов зі школи, зайшов у під'їзд і побачив, що там бігає ганчірка. Я злякався і притиснувся до стіни. Нараз з-під ганчірки вилізло кошеня".

Заняття № 13 «Ми вчимося керувати своїми емоціями»

Мета: підтримувати у дітей мотивацію на пізнання себе через світ емоцій; пригадати, які бувають емоції; вчитися визначати свій емоційний стан; знімати психом'язове напруження.

Обладнання та матеріали: м'ячик, піктограми емоцій, аркуші паперу А4, фломастери, олівці, додатки у потрібній кількості.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв
Вправа «Криголам «Ух»	3 хв
Вправа «Вгадай, де я йду?»	7 хв
Бесіда про емоції	3 хв
Вправа «Незакінчене речення»	5 хв
Рефлексія «Море хвилюється»	3 хв
Гра «Знайди свою половинку»	3 хв
Вправа «Класифікація почуттів»	6 хв
Художнє малювання «Малюнок емоцій»	7 хв
Підсумкові завдання	3 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

Вправа «Криголам «Ух» (3 хв)

Слово психолога: «Почнемо наше заняття із звільнення від усіх негативних емоцій, які ми отримали протягом дня. І допоможе нам в цьому наступна вправа.

Учні стають у коло і беруться за руки. Піднімають руки вгору, одночасно вдихаючи повітря на повні груди. Опускають руки вниз, видихаючи повітря й вимовляючи: «Ух!» Повторити тричі».

Вправа «Вгадай, де я йду?» (7 хв)

Психолог демонструє дітям ходу по різних поверхнях (бруд, лід, сніг, пісок). Діти повторюють дію й відгадують поверхню. Ведучим має побувати кожна дитина.

Бесіда про емоції (3 хв)

- Згадайте, які емоції ви знаєте?
- Які частіше ви переживаєте у житті?
- Яку емоцію виражають ці картинки? *(додаток 13.1)*.

Вправа «Незакінчене речення» (5 хв)

Діти, отримуючи від психолога м'яч, передають його один одному та закінчують речення:

- Радість — це коли...
- Печаль — це коли...
- Жах — це коли...
- Гнів — це коли...
- Образа — це коли...
- Сором — це коли...
- Злість — це коли...
- Задоволення — це коли...
- Щастя — це коли...

Рефлексія «Море хвилюється» (3 хв)

Ведучий вимовляє фразу: «Море хвилюється раз, море хвилюється два, море хвилюється три: фігура радості (гніву, страху тощо) на місці замри». У ролі ведучого повинні побувати всі учні.

Гра «Знайди свою половинку» (об'єднання дітей у пари) (3 хв)

Роздайте учасникам половинки листівок (додаток 13.2) і запропонуйте знайти «свою половинку».

Вправа «Класифікація почуттів». Робота в парах (6 хв)

Діти отримують піктограми з різними емоціями (додаток 13.3).

Треба роздивитися їх і розкласти за ознаками:

- які подобаються;
- які не подобаються.

Потім назвати емоції, зображені на піктограмах, пояснити чому вони так їх розклали. Пропонується вибрати картку, яка відповідає настрою дитини сьогодні.

Художнє малювання «Малюнок емоцій» (7 хв)

Розділити аркуш на 4 частини, вибрати 4 емоції й намалювати їх. Після закінчення обговорити, поділитися враженнями.

Підсумкові завдання. Вправа «Електричний струм» (3 хв)

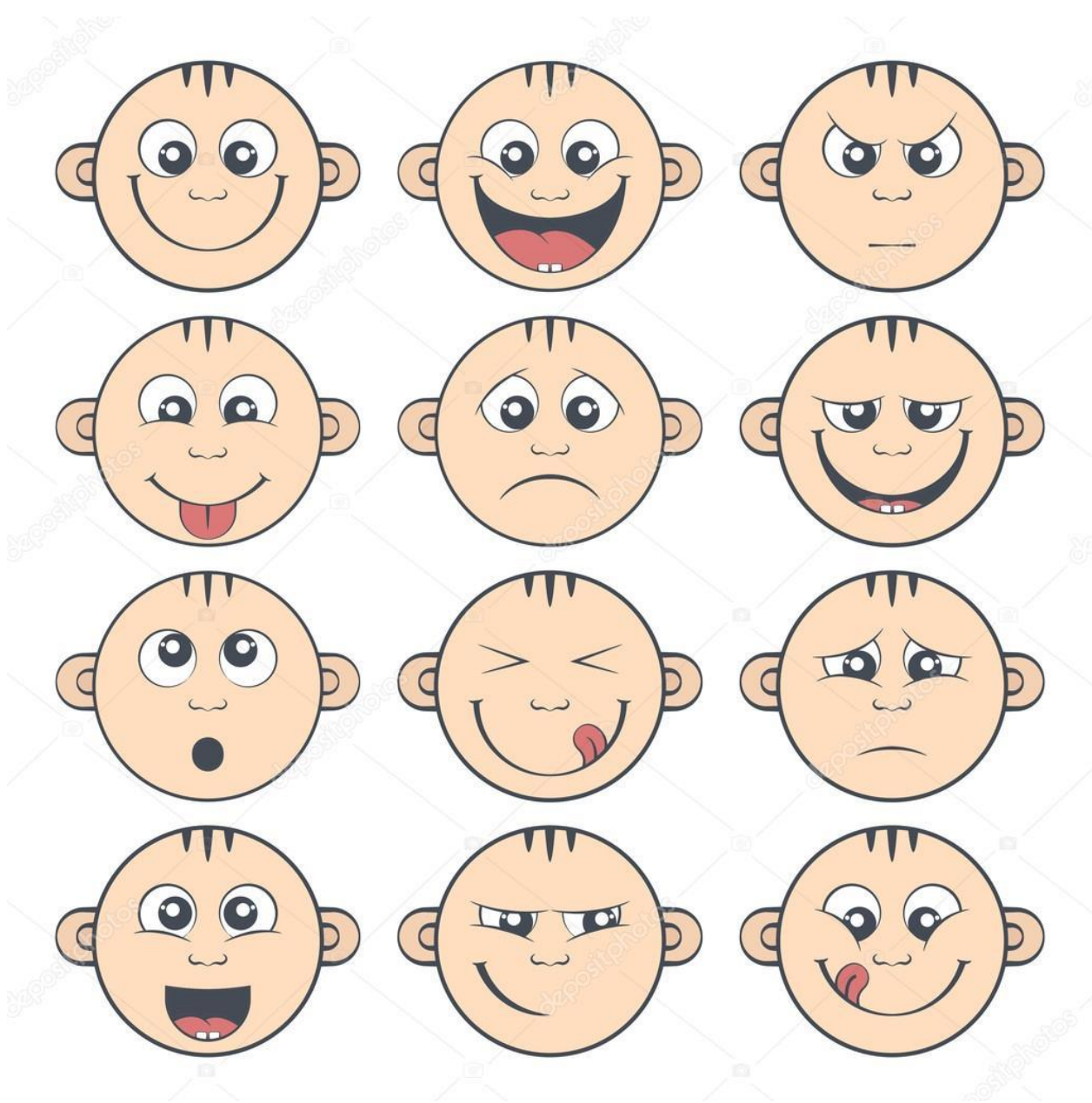
Учням пропонується доповнити фразу назвою певної емоції чи почуття. Мені було, тому що Наприклад: Мені було цікаво, тому що я дізнався багато нового.

Наприкінці заняття усі учасники беруться за руки і, починаючи із тренера, передають один одному потиск руки. Коли цей сигнал надходить до тренера з іншого боку, піднімають руки вгору і промовляють: «До побачення! До наступної зустрічі!»

Додаток 13.1







Заняття № 14 «Мисливці за емоціями»

Мета: закріпити у дітей уявлення про емоції; розвивати вміння адекватно оцінювати свої емоції та емоції оточуючих.

Обладнання та матеріали: магнітна дошка, ноутбук, спокійна музика, аркуші паперу А4, фломастери, ручки, картки, мотузка або скакалка.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	6 хв
Вправа «Продовжте речення»	5 хв
Вправа на об'єднання дітей у групи по два	3 хв
Вправа «Малюнок удвох»	7 хв
Руханка «Світлофор»	3 хв
Вправа «Мисливець за словами»	5 хв
Релаксаційна вправа з елементами музикотерапії «Шлях до вершини»	5 хв
Вправа «Зіпсований факс»	7 хв
Підсумкове завдання. Вправа «Хай щастить!»	4 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (6 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.

2. Вправа «Відкритий мікрофон»

Починаючи заняття, запропонуйте учасникам по черзі продовжити фразу:

«На цьому тренінгу я хочу дізнатися для себе...»

Вправа «Продовжте речення» (5 хв)

Для чергового знайомства можна запропонувати учасникам продовжити речення: «У людях я найбільше ціную те...», «Я пишаюся тим, що...» або «Мое життєве кредо — це...».

Вправа на об'єднання дітей у групи по два (3 хв)

Кожномий учасник отримує свою половинку картки. Завдання: знайти іншу половинку, утворивши пару (додаток 14.1).

Вправа «Малюнок удвох» (7 хв)

Учасники об'єднуються в пари. Кожна пара одержує аркуш паперу та картку на якій зображено певну емоцію (додаток 14.2). З цього моменту і до закінчення вправи розмовляти не можна.

Потрібно обрати одну ручку або фломастер разом, так, щоб обидва партнери тримали її, і зобразити емоцію на папері. Після роботи діти презентують свої роботи іншим учасникам процесу.

Запитання для обговорення:

- Чи складно було вам працювати?
- Яка емоція у вас зображена?

Під час обговорення з'ясовують, що учасники поведилися в цій ситуації по-різному: хтось «рвався в бій» і малював сам, ігноруючи партнера; хтось малював «по черзі»; хтось намагався вгадати наміри іншого та запропонувати свої ідеї; хтось узагалі не малював, а передав ініціативу партнерові. Чому це так?

Психолог прикріплює роботи дітей на магнітній дошці.

Руханка «Світлофор» (3 хв)

Учні рухаються по колу, а психолог віддає команди, називаючи кольори світлофору. Якщо психолог каже: «Червоний!», учні мають швидко присісти; якщо «Зелений!» — учасники продовжують іти й плескають у долоні; якщо вони чують «Жовтий!», то мають зупинитися і підняти руки вгору. Вправа виконується спочатку повільно, а потім - швидко.

Вправа «Мисливець за словами» («Упіймай усі емоції») (5 хв)

Психолог читає список слів. Завдання дітей – плеснути в долоні (зловити емоцію).

Акваріум, слон, стіл, радість, бочка, ящірка, асфальт, окуляри, щур, кінь, удав, льотчик, гнів, курка, шафа, вилка, кава, образа, замок, паркан, заєць, яблуко, мавпа, страх, килим, корова, автобус, тапочки, верблюд, сором, коза, ваза, крокодил, ліхтарик, здивування, артист, Буратіно, ланцюг, електричка, провина, хом'як, дикобраз, антилопа, буряк, зацікавленість, танець, вертоліт, восьминіг.

Релаксаційна вправа з елементами музикотерапії «Шлях до вершини» (5 хв)

Звучить приємна, спокійна музика.

Слово психолога: «Уявіть собі літній ранок. Ви в долині. Поступово уявляйте навколишній світ: повітря чисте і прозоре, небо блакитне навкруги трава і квіти. Ранковий вітерець ніжно пестить ваше обличчя. Відчуйте, що ваші ноги стоять на землі. Усвідомте, у що ви одягнені.

Ви відчуваєте почуття готовності й очікування. Оглядаючись навкруги, ви бачите гору. Вона невисока, і коли ви бачите її верхів'я, у вас виникає відчуття незвичайного піднесення.

Потім ви вирішуєте піднятися на цю гору. Спочатку ви заходите в ліс, що біля її підніжжя. Ви вдихаєте сосновий аромат і відчуваєте свіжість темного лісу.

Виходячи з лісу, ви бачите гірську стежинку. Підіймаючись нею, ви відчуваєте навантаження і приємне тепло, яке розливається по вашому тілу.

Ви відчуваєте, що підіймаєтесь все вище й вище. Повітря стає все свіжішим і свіжішим. Вас оточує тиша.

І ось ви на вершині гори. Внизу - долина. Зупиніться на хвилину. Погляньте навколо, роздивіться світ, що вас оточує. Навколо старі дерева, зелені кущі. Подивіться навкруги. Що ще ви бачите?

Тепер, коли ви роздивились усе, можете не поспішаючи, повертатись у долину, в те місце, де ви починали свій шлях до вершини. Після повернення ви можете розплющити очі».

Вправа «Зіпсований факс» (7 хв)

Інструкція: першому учневі в колі психолог проговорює на вухо слово, яке йому потрібно передати сусіду по колу, але у вигляді малюнка, який учасник зображує пальцем на спині свого сусіда. Потім другий учень таким самим способом передає отримане посилання третьому і т.д.

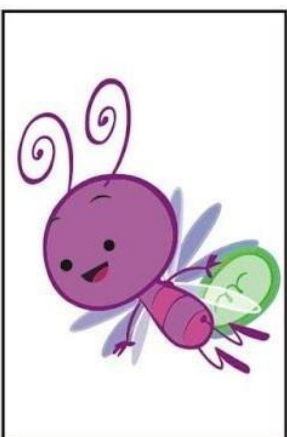
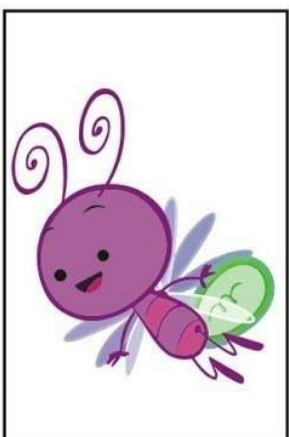
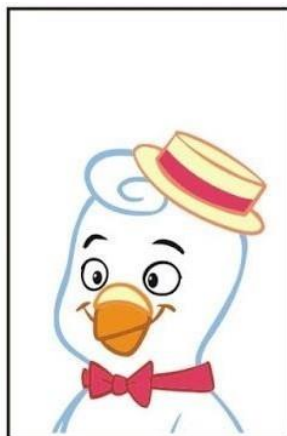
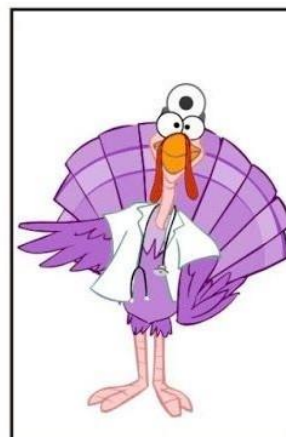
Слово психолога: «Назвіть те, що кожен з вас малював, починаючи з кінця (відповіді учасників). Таким чином, ми бачимо, що зображення значно змінюється, якщо проходить через багатьох людей. Теж саме можна сказати і про інформацію. Іноді навіть досить реалістичне зображення, факти, виглядають по-іншому, якщо їх передають багато людей. Кожен з вас вже володіє певними знаннями. Але ці знання, перш ніж потрапити до вас, можливо, також передавалися із вуст в уста, змінювались, доповнювались,

домальовувались, додумувались тощо. Чи впевнені ви, що ваші знання – це дійсно факти? Може, це міфи, в які ви вірите».

Підсумкове завдання. Вправа «Хай щастить!» (4 хв)

Стати боком в тісне коло. Покласти праві руки одна на одну в центрі. Підняти ліву ногу і, стрибаючи на правій, разом сказати: «Хай сьогодні нам щастить, хай нам завтра пощастить, хай завжди усім щастить! Будьмо!»

Учні стають у коло. Психолог говорить, вони слухають і повторяють рухи: «Уявіть, що ви тримаєте в руках маленьке беззахисне пташеня. Обережно стуліть долоні, зігрійте його своїм подихом, прикладіть його до грудей, віддайте йому частинку свого тепла. Обережно розкрийте долоні і подивіться, як воно розправило крильця, злетіло високо в небо і радісно заспівало. Усміхніться йому і побажайте веселого дня. А тепер оберніться довкола і побажайте веселого дня своїм друзям і самим собі».





Заняття № 15 «Підсумкове заняття»

Мета: закріпити у дітей уявлення про емоції; закріпити знання графічного зображення емоцій; розвивати вміння адекватно оцінювати свої емоції та емоції оточуючих.

Обладнання та матеріали: ноутбук, спокійна музика, магнітна дошка, маркери, човники, фломастери, м'ячик, іграшка, роздрукувати кораблики на кожного учасника заняття.

Орієнтовний план уроку

Стартові завдання	3 хв
Вправа на привітання	3 хв
Вправа «Берег сподівань і звершень»	3 хв
Гра «Ліс емоцій»	5 хв
Гра «Емоції»	5 хв
Руханка «Кораблик»	5хв
Гра "Дракон ловить свій хвіст"	6 хв
Вправа "Пухнастик"	5 хв
Вправа «Життєві цінності»	5 хв
Рефлексія «Квітковий дощ»	3 хв
Підсумкові завдання. Вправа «Побажання»	2 хв
Усього тривалість	45 хв

Хід заняття

Стартові завдання (3 хв) (повторити попередній матеріал і перейти до нового)

1. Зворотний зв'язок. Запитайте учнів: «Про що ми говорили на минулому занятті?» Вислухайте відповіді охочих, підсумуйте їх.
2. Оголосіть тему заняття : «Діти, сьогодні у нас останнє заняття, і саме на ньому ми пригадаємо все, чому навчилися».

Вправа на привітання (3 хв)

Станьте у щільне коло, привітайтеся долоньками, плечима, щічками, спинками, вушками, носиками.

Вправа «Берег сподівань і звершень» (3 хв)

Очікування записують на човниках. На аркуші паперу малюють річку з двома берегами. Човники прикріплюють поблизу берега сподівань. Наприкінці тренінгу сподівання, які справдилися, переносять до берега звершень.

Гра «Ліс емоцій» (5 хв)

Психолог пропонує дітям згадати всі емоції, які вони знають, розповісти, яка емоція найбільше сподобалася. Передаючи м'ячик по колу, діти відповідаю на поставлене запитання.

Гра «Емоції» (5 хв)

Дітям пропонується по черзі, передаючи іграшку показати жестами і мімікою обличчя різні емоції (радість, смуток, здивування, страх, злість, провину, заздрість, образу).

Руханка «Кораблик» (5 хв)

Слова психолога: «Уявіть собі, що ми на кораблі. При словах «Тиха, спокійна погода, світить сонечко» ви повинні зображати гарну погоду. При слові «Буря!» ви повинні створювати шум, кораблик гойдається все сильніше (сильно гойдатися). Хтось із дітей, що перебуває на кораблику, повинен перекинути бурю: «Я не боюся бурі, я найсильніший матрос!»

Вправа повторюється декілька разів.

Гра "Дракон ловить свій хвіст" (6 хв)

Діти стоять одне за одним, тримаючись за талію. Перша дитина – це "голова дракона", остання – "хвостик". Перший гравець намагається схопити останнього – "дракон ловить свій хвіст". Інші діти міцно тримаються одне за одного. Коли "дракон впіймає свій хвіст", ведучий змінюється, гра повторюється. У ролі ведучого має побувати кожна дитина.

Вправа "Пухнастик" (5 хв)

Діти сидять у колі. Психолог починає розповідати історію про "пухнастиків", які несли людям добро та тепло. По завершенні казки психолог роздає "пухнастиків". Діти повинні зімкнути свої руки в долоні "корабликом" і тримати "пухнастиків".

Слова психолога: "Візьміть пухнастика в долоні, покачайте, подихайте на нього, зігрійте його своїм диханням. Віддайте йому частину свого тепла та ласки. Подивіться на пухнастика. А тепер, по черзі, розкажіть про почуття, що виникли у вас під час виконання гри."

Вправа «Життєві цінності» (5 хв)

Психолог пропонує учням перелік життєвих цінностей та їхню вартість. Кожен учасник має в наявності умовних 5 «золотих», за які вони можуть купити:

- комп'ютер – 1 золотий,
- квартира – 3 золотих,
- здоров'я – 5 золотих,
- друзі – 4 золотих,
- сім'я – 4 золотих,
- освіта – 3 золотих,
- машина – 3 золотих,

- робота – 3 золотих,
- відпочинок – 1 золотий.

Як підсумок визначаємо попит серед цінностей.

Питання для обговорення:

- Чи задоволені ви вибором?
- Яка покупка подобається понад усе?
- Чи хотіли б замінити правила?
- Чого ви навчилися, виконуючи цю вправу?

Рефлексія «Квітковий дощ» (3 хв). Звучить тиха спокійна музика.

Слово психолога: «Спокійно опустіть руки та заплющте очі. Пригадайте приємний момент із вашого життя, можливо, це якийсь хороший вчинок чи хороша подія.

Уявіть, як падає дощ із тисячі невидимих квітів. Нехай ці квіти падають, як великі сніжинки або великі краплі дощу. Це можуть бути троянди, волошки, тюльпани, жоржини, гвоздики, бузок, дзвіночки, ромашки...

Уявіть усю красу та соковитість барв, відчуйте аромат. Нехай ці квіти падають повільно, адже вони падають для вас, щоб ви могли ними насолоджуватися.

Сонячні промені лагідно виграють на квіткових пелюстках. Ви вдихаєте п'яний аромат квітів. Вам спокійно і приємно на душі. А квіти падають і падають до ваших ніг. А тепер ми можемо зупинити квітковий дощ. Спробуйте вибратися з квіткових завалів. Повільно розплющуйте очі.

Підсумкове завдання. Вправа «Побажання» (2 хв)

Психолог пропонує учасникам по черзі долонями передати будь-яке побажання своєму сусідові праворуч та висловити, що сьогодні він взяв для себе. Слід обов'язково наголосити на тому, що за жодних обставин не можна

опускати руки, адже ми будуємо наше життя власноруч. Тож якого кольору буде наступна смуга нашого життя, знаємо лише ми. Усе залежить від нас, адже наше життя таке яскраве та чудове!



Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання підростаючої особистості на засадах нової методології / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1999. – № 3. – С. 5–14.
2. Бех І. Д. Молодший школяр у виховному просторі міжособистісних взаємин / І. Д. Бех // Почат. шк – 2000. – № 5. – С. 1–5.
3. Бреслав Г. 3. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности : учебное пособие для специалистов и дилетантов. — СПб.: Речь, 2006. —144 с.
4. Воронцова Т.В., Пономаренко В.С. та інші. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа): — К.: Видавництво «Алатон», 2017
5. Динаміка розвитку дитячого співавторства на початковому етапі навчання (система розвивального навчання Д. Б. Ельконіна – В. В. Давидова) / О. М. Кондратюк, І. М. Толмачова, З. І. Шилкунова // Педагогіка та психологія : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Харків. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ОВС, 2002. – Вип. 22. – С. 35-39.
6. Руханка «Якщо весело живеться». [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://autta.org.ua/ua/materials/material/Yakshcho-veselo-zhivetsya/>
7. Сорокина В. В. Психологическое неблагополучие детей в начальной школе. Диагностика и пути преодоления / В. В. Сорокина. – М. : Генезис, 2005. – 191 с.
8. Учебная деятельность младшего школьника: диагностика и коррекция неблагополучия : кн. для учителей дифференцированных кл. / В. П. Гапонов, В. А. Георгиевская, Ю. З. Гильбух и др. ; под ред. Ю. З. Гильбуха. – М. : ВИПОЛ, 1993. – 96 с.
9. Шінтарь З. Л. Введення в шкільне життя : навч.-метод. посіб. / З. Л. Шінтарь. – Гродно : ГрГУ, 2002. - 119 с.

10. Юрченко И. С. Социальная адаптация детей к школе / И. С. Юрченко // Проблемы психологической адаптации личности в разных видах жизнедеятельности : материалы Всеукр. науч.-практ. конф. молодых науч. сотрудников, 13 апр. 2009 г. – Одесса : СМІЛ, 2009. – 274 с.

*Фотозвіт
апробації програми*





Робота у парах





Проведення цікавих ігор та вправ



ДЛЯ НОТАТОК