

Авторський колектив



Романовська Діана Дорімедонтівна — кандидат психологічних наук, завідувач науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, ст. науковий співробітник Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи.



Пивов Віталій Григорович — доктор психологічних наук, професор, директор Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи, в.о. академіка-секретаря відділення психології та спеціальної педагогіки Національної академії педагогічних наук України.



Дмитрій Олександра Степанівна — психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Чернівецької міської ради Чернівецької області.



Дедов Ольга Анатоліївна — психолог Центру професійного розвитку педагогічних працівників Хотинської міської ради, практичний психолог закладу дошкільної освіти (ясла-садок) «Веселик» Хотинської міської ради Чернівецької області.



Гришко Роксолана Іванівна — методист науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області.



Ісупеску Руслана Тодорівна — практичний психолог Кірмацького ЗЗСО I - III ст. «Кірмацький ліній» Кірмацької міської ради Чернівецької області.



Тимбал Марина Василівна — практичний психолог закладу дошкільної освіти № 51 «Лелечки» Чернівецької міської ради Чернівецької області.

Посібник адресований

- практичним психологам
- соціальним педагогам
- вихователям ЗДО
- батькам дошкільників

Видання допоможе:

- побудувати змістовне й цікаве психологічне заняття;
- забезпечити підтримку душевної рівноваги дітей;
- допомогти дошкільникам у пізнанні власної особистості;
- сформувати у дітей основні навички самостійності та саморегуляції поведінки;
- розвинути у дітей механізми стресостійкості, емоційний та соціальний інтелект.



видавництво
РАНOK

НАЧАЛЬНИК ВІДДЕЛУ ЗАКЛЮПІВ
УСІ КНИГИ ТУТ!
• ranok.com.ua
• e-ranok.com.ua
• pochta@ranok.com.ua
• (057) 727-70-90

це стовбувалося одного непосидючого жаненатця — Міка. Він дуже любив залишати своїх братів і сестер і виходити зі своєї кімнати, спостерігаючи за великим і таким привабливим світом.

Так було й цього разу. Мік прокинувся раніше від усіх, тихенько прошептував через відкриті віконця й пошмигував через зарості молодого залізничного тунелю. Він малювався сонечком, спостерігав, як плывуть хмаринки, адже він любив запах свіжого повітря і почувався цілком щасливим.

Мік так захопився своїми спостереженнями, що забув про небезпеку, від яких застерігала мама. Раптом він побачив велику тінь, що падала від якогось великого предмета. А трохи згодом побачив і її власника. Прямю перед ним на стовці лежав величезний звір. Він міцно спав. Хвіст у нього був дуже довгий, а від носа відходило багато антемок. Шерсть була наче мов, тільки чорна та блискуча.

Мік вирішив познайомитися і злегка доторкнувся до великої лапки. Але невідомий звір прокинувся від цього дотику, піднявся на лани, вигнувся, потягнувся й лину попрямував в інший бік. А Мік раптом пригадав мамині попередження та розповів про хитрого kota, який живе неподалік від їхньої кімнати. Це був ніх!

Мікові дуже захотілося додому, до своїх рідних. Він чиркнув до кущів, подальше від небезпечного чудовиська. Чим ближче він підбігав до рідної кімнати, тим спокійніше йому ставало. Мік зрозумів, що найбезпечніше місце на землі, — це рідна домівка. І як добре, що він має велику родину, яка тримається разом!

Залитання для обговорення та мислення

- Як родина допомагає тобі почуватися впевненіше поза межами дому?
- Як відбулося знайомство Міка з котом?
- Намалюй (або напиши) Мікову родину.

Розвивальні завдання, вправи, ігри

Проективна техніка «Я — клумба» (3)

Мета: вивчити ставлення дітей до піклування дорослих.

Інструкція. Уяви, що ти одного разу прокинувся і ти — клумба. Яка? Спробуй пам'ятувати.

Зміст малюнка відбиває те, як дитина сприймає ситуацію піклування про себе, відбиває ставлення дитини до тієї особи батьків або людей, які їх замінюють, яка є в її житті. Після малювання необхідно запитати й поговорити про всі деталі малюнка, таких як огорожа, місце розташування, чи ростуть рослини на ній.

- Хто посадив? Що росте? Де розташовується? Хто доглядатиме? Для чого?
- Чи можна прийти до клумби? Що станеться, якщо по ній пройдемо?
- Кому вона подобається? Хто хотів би зробити з неї що-небудь інше?

Часто, розмовляючи про малюнок, дитина, яка малювала, починає говорити від імені клумби, а не від імені спостерігача. Тоді є хороша можливість поговорити про почуття самої клумби до всіх означених проблем і ситуацій.

Вправа «Закінчи речення»

Мета: розвиток розуміння себе, усвідомлення своїх відчуттів.

Хід виконання. Діти, переважаючи по колу м'яку іграшку, продовжують речення: «Я почувався в безпеці, коли...»

Вправа «Асоціації»

Мета: розвиток асоціативного мислення, усвідомлення поняття «безпека».

Хід виконання. Дітям пропонується уявити, на що схожа безпека (на яке явище природи, на яку тварину). Розкладіть перед дітьми кольорові олівці, нехай вони виберуть колір, із яким у них асоціюється безпека, та обгрунтують свій вибір.

Вправа «Візуалізація» (2)

Мета: релаксація.

Інструкція. Діти, уявіть улюблений колір, який примушує вас почуватися спокійно й безпечно. Уявіть, що ви «вдихаєте» цей колір у себе й поширюєте його по всьому тілу разом із віддыхом.

Нехай дитина продовжує візуалізувати, доки не наповниться цим особливим розслаблювальним кольором. Замітьте кольору можна використати заспокійливий звук, особливий аромат або відчуття тепла чи світла.

Вправа «Ресурсні образи» (5)

Мета: розвиток саморегуляції, релаксація.

Інструкція. Діти, заплющте очі та пригадайте або придумайте місце, де ви б почувалися в безпеці й вам було б спокійно. Це може бути літній луг, берег моря, галявина в лісі, освітлена теплим літнім сонцем. Уявіть собі, що ви перебуваєте саме в цьому місці. Відчуйте запах, прислухайтеся до шелесту трави або шепоту хвилі, поднітьесь навколо, доторкніться до теплої поверхні шкури чи шерстяного стовбура ссика. Намагайтесь уявити це як можна чітніше, у дрібних деталях. А зараз я рахуватиму до трьох. На рахунок «Три!» розплющте оченята.

Залитання для обговорення

- Чи вдалося вам пригадати або придумати безпечно місце?
- Що ви уявили?
- Що ви відчували під час перебування в безпечному місці?

Завдання «Розфарбуй букву»

Запропонуйте дітям замалювати букву «В» яким-небудь кольором або кольорами, які найбільше подобаються. (Додаток 1)



Список використаних джерел

1. Вікіпедія URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%B%D0%B5%D0%BA%D0%B0> (дата звернення: 10.08.2023).
2. Десять кращих методів релаксації для дітей URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/relax/810/> (дата звернення: 10.08.2023).
3. Дитиний психолог URL: <https://cutt.ly/gErLbea> (дата звернення: 10.08.2023).
4. Острив безпеки у світі небезпек: на допомогу бібліотерапевту / Упоряд.: Л. А. Лугова, Ю. В. Сташніщук. — Львів, 2012. — 160 с. URL: https://iofb.org.ua/assets/Files/Book_2.pdf (дата звернення: 10.08.2023).
5. Релаксаційні вправи для дітей та підлітків URL: <https://zosh10.e-schools.info/pages/relaksatsiya-vpravi-dlja-dtej-ta-pdltkiv> (дата звернення: 10.08.2023).

Релаксація «Чарівна країна»

Мета: навчання малюк прийомів саморозслаблення, самозаспокоєння.

Хід виконання. Інструкція дітям: «Сядьте або ляжте зручно. Закрийте очі. Уявіть собі, що вас зачарував добрий чарівник і ви заснули. Вам сниться присниться казковий сон. Ви в Чарівній країні, де всі жителі дружні, ніколи не сваряться, не ображають одне одного й не б'ються. Це країна, багата, успішна країна, де в кожній людині тільки доброта й гарна поведінка. Десь поряд звучить чудова музика, чути спів казкових птахів, джорчить струмочок. Що ще ви бачили?».

А зараз той, до кого я доторкнувся іграшкою (слід вказати частину тіла, до якої доторкнетесь дорослий: до щічки, до вуха, до руки), повільно проминається, потягуєчи ручки й ніжки.

За бажанням діти можуть розповісти про те, що вони бачили або що їм наснилося в Чарівній країні.



Завдання «Розфарбуй букву»

Запропонуйте дітям замалювати букву «А» яким-небудь кольором або кольорами, що найбільше подобаються. (Додаток 1)

Список використаних джерел

1. Агресія. Вікіпедія українською мовою «Вікіпедія»: веб-сайт. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B3%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%96%D1%8F> (дата звернення: 10.08.2023).
2. Агресивна поведінка дітей — це крик про допомогу! <http://7.school-info.ua/blog/17-psihologija/199-agresivna-поведінка-дітей-це-крик-про-допомогу> (дата звернення: 10.08.2023).
3. Романовська Д., Довгань М. Психологічна збітка для малюків. Цікава психологія. Психолог, Бібліотека «Шкільний світ». К.: Редакція загальнопедагогічних газет, 2003. № 12. — С. 4–71.
4. Словник із вікової психології. https://pidru-iniki.com/10310208/psihologiya/slovnik_vikova_psihologiya (дата звернення: 10.08.2023).
5. Шапар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. — 640 с. URL: https://library.odpu.edu.ua/library_file/427530.pdf (дата звернення: 10.08.2023).

БЕЗПЕКА



Базові поняття

Безпека — відсуття довіри, неухраженості, відсутності страху або тривоги, особливо щодо задоволення власних сьогоденних і майбутніх потреб.

Безпека людини — такий стан людини, коли дія зовнішніх і внутрішніх факторів не призводить до смерті, погіршення функціонування та розвитку організму, свідомості, психіки та людини в цілому й не перешкоджає досягненню певних бажань для людини цілей [1].

Розкажіть дітям про безпеку

Подивися на картинку й познайомся з буквою «Б». Буква Б — друга буква алфавіту. Із букви Б починається слово безпека. А що це таке?

Безпека — це стан захищеності, довіри, відсутності страху, коли нічого не загрожує. Якщо людина відчуває певну загрозу, у неї виникає емоція страху. Іноді може виникати відчуття неспокон, хвилювання, але зниклими стає очікуванням чогось небезпечного, неприємного. А з іншого боку, страх є помітником людини, тому що він сигналізує про небезпеку, через яку ми можемо потрапити в біду.

Якщо дітям буде страшно, вони не почуватимуться в безпеці — можна звернутися за підтримкою та допомогою до батьків, вихователів, які зацікавлені, допоможуть. Коли відчувається піклування близьких людей, виникає стан безпеки.

Практичні заняття

Зміст заняття (можливі 1–2 заняття).

Щоб краще познайомитися з поняттям «безпека» та його змістовим наповненням, пропонуємо такі етапи роботи з дітьми:

- 1) читання й обговорення казки «Пригоди маленького Міка»;
- 2) малювання за сюжетом казки;
- 3) виконання проєктивної методики «Я — джумба»;
- 4) виконання вправи «Закінчи речення»;
- 5) виконання вправи «Асоціації»;
- 6) виконання вправи «Візуалізація»;
- 7) вправа «Ресурсні образи»;
- 8) завдання «Розфарбуй букву».

Казка «Пригоди маленького Міка» [4]

Мета: тренування уваги, вироблення самостійної поведінки в нестандартних ситуаціях.

Жила собі мишача сім'я. Завжди всі разом жили й великими родинами. Адна гуртом багатого легко вберегтися від гострих відрів сусідського kota або вчасно помітити небезпечну пастьку, де так смачно пахне скибочка сиру. Мама-миша завжди наголошувала на важливості триматися разом, і найбільше



Розвивальні завдання, вправи, ігри

Вправа «Відгадай, що я відчуваю»

Мета: формувати вміння розпізнавати настрій інших людей.

Хід виконання. Дітям пропонуємо відгадати, що могла відчувати людина, яка потрапила в описану ситуацію. Задумайте яке-небудь почуття, пригадайте історію, коли це почуття у вас виникло, або придумайте історію про когось іншого, хто переживав схожий стан. При цьому розповідайте свою історію так, щоб назва самого почуття в ній не згадувалась. Закінчити розповідь потрібно реченням: «Тоді я відчував(ла), що...» — і зробити паузу.

Розповіді мають бути невеличкі, наприклад, такі: «Якось, прийшовши з крамниці, я виклала продукти й зрозуміла, що серед них немає солі. Мабуть, я забула її на прилавку, коли складала все в пакет. Я глянула на годинник — крамниці вже зачинилася. А мені так хотілося насмажити картопельки! Тоді я відчула...». Найточніша відповідь у цьому прикладі: «... досада», але можуть мати місце інші емоції: «... смуток» або «... злість на себе».

У тому разі, коли дитина відгадує почуття персонажа, про яке йшлося в розповіді, їй можна запропонувати придумати свою історію.

Завдання «Придумай напашки»

Мета: розвиток саморегуляції, формування установки на ненасильницьке спілкування та толерантність у взаєминах.

Хід виконання. Дітям пропонуємо подивитися на картинки із зображеннями хлопчиків і дівчаток, які проявляють агресивну поведінку, описати кожному ситуацію й придумати історію (за потреби скласти історію разом).



Залпання для обговорення

- Що сталося з дітьми?
- Як почувалися герої ситуації? Як в них емоції, почуття?
- Придумайте ситуацію напашки: що можуть робити герої разом (замість бійки, сварки)? Що дівчинка може робити з лалюшкою, а хлопчик із деревом?

Гра «Чарівна паличка і крібле-крабле»

Мета: вироблення навичок послаблення негативних емоцій; навчання дітей норм поведінки в ситуації агресивності.

Хід виконання. Я по секрету скажу вам чарівне слово! Це заклинання проти поганого настрою, проти образ і розчарувань, злості й агресивності. За допомогою

цього заклинання ми будемо допомагати нашим друзям, братам, сестрам, батькам і собі також позбуватися агресивності. Адже коли людина проявляє агресію, із нею страшно розмовляти, не хочеться грати.

Отже, усі діти в групі розходяться по кімнаті і зображують сердито-пресердито обличчя, агресивні міміку та жести, як артисти грають роль, але без слів (можливі). Попередньо треба обрати ведучого гри за допомогою лічилки, фантів — це буде Чарівник. Вручимо йому чарівну паличку (це можна мантию, капелюх) і надаємо силу володаря заклинанням «Крібле-крабле!».

Тепер Чарівник має ходити між дітьми, обрати когось, торкнутися до нього чарівною паличкою й голосом сказати заклинання: «Крібле-крабле!». Той, кого торкнувся Чарівник, має змінити свій сердитий, агресивний образ на доброзичливий. Він має подякувати Чарівникові за допомогу й став наступним Чарівником, отримує від першого чарівну паличку (мантию, капелюх) і силу перетворювати інших. Потім обирає того, кого буде перетворювати з агресивного на доброго. А першим тим часом йде на відпочинок у зону комфорту в кімнаті, адже він витратив багато сил на добру справу.

Артзавдання «Конкурс добрих художників»

Мета: змінити стереотипне сприйняття агресивних персонажів казок і фільмів.

Хід виконання. Заданою підготувавши чорно-білі малюнки якого-небудь казкового агресивного персонажа, запропонуємо дітям пограти в художників, які зможуть зробити цей малюнок добрим. Наприклад, такі герої: срий вовк із «Червоної Шапочки», лев Шрам із «Сімби» або Агресія. Отримавши малюнки, діти мають домалювати до них «добрі» деталі: пухлятий кісточка, веселий капелюшок, гарні іграшки.

Можна також влаштувати конкурс на тему «Чий персонаж добріший?».



Етюд «Слухаємо себе»

Мета: навчати дитину діагностувати свій емоційний стан.

Хід виконання. Діти стають у коло, закривають очі, починають повільно дихати, розслабляються й слухають себе: що кожен відчуває, який у нього настрій. Із закритими очима розповідають про свої почуття та настрій. Потім за столічками діти спостережливо зображують свої стан і настрій на картинках із порожніми обличчями.

Вправа «Полічивши до десяти, я вирішив(ла)...»

Мета: навчати дитину конструктивної поведінки.

Хід виконання. По суті, це правило, якого має дотримуватися дитина, відчуваючи свою готовність діяти агресивно. Вона в жодному разі не повинна приймати рішення відразу, а просто спробувати спокійно полічити до десяти, заспокоїти дихання та намагатися розслабитися, і тільки після цього вирішити, як їй діяти в певній ситуації.

Залпання

- Як змінилися думки після заспокоїливої лічби?
- Яке рішення буде більш ефективним, а яке спричинить ще більші труднощі?

Розкажіть дітям про агресію

Подивися на картинку й познайомся з буквою «А». Буква А — перша буква алфавіту. Із букви А починається слово «агресія». А що це таке?

Послухай уважно історію. «Маленький Артем грався удома разом із друзями. Гра відбувалася весело. Але незабаром стався неприємний інцидент: Артемові не сподобалося, що інша дитина побудувала крашку вежу з конструктора, і він атакував її».

Така поведінка Артема називається агресивною. В усьому світі агресивна поведінка вважається неприйнятною, оскільки вона завдає болю, шкоди іншим людям і навіть тому, хто її вчиняє. Адже нам боляче й неприємно, коли ми чуємо образливі слова про себе, коли нас ударили, штовхнули. А коли ми так чинимо, то залишаємося самі, друзі нас не запрошують до гри, дорослі можуть нас наварити, покарати — це теж боляче і неприємно.

Агресія буває вербальна й тактильна. Вербальна — це коли кричать, ображають словами інших, коли «закочують» істериками. Тактильна — це коли кого-небудь б'ють, штовхають. Від поганих слів болять душа, а від ударів — і тіло, і душа.

Іноді агресивна поведінка виникає як наслідок сильного страху або злості, задроті, що переростають у гнів. Наприклад, у Артема задротість переросла в гнів, і він розбив вежу — проявив агресію. Як ви думаєте, чи сподобалося би Артемові, якщо б ділали його вежу? Учинивши так, він лише показав, що не зміг контролювати свої негативні емоції і цього йому треба обов'язково навчитися.

Адже коли ми зміємо згадувати про неї — ми не будемо поводитися агресивно.

Практичні заняття

Зміст завдань (можливо 1, 2, 3 завдання).

Щоб краще познайомитися з поняттям «агресія» та його змістовим наповненням, пропонуємо такі етапи роботи з дітьми:

- 1) читання й обговорення «Маяки про Агресивність, Тривожність та Імпульс»;
- 2) вправа «Відгадай, що я відчуваю»;
- 3) завдання «Придумай відповідь»;
- 4) гра «Чарівна паличка і крісло-крісло»;
- 5) артмайданчик «Конкурс добрих художників»;
- 6) етид «Слухаємо себе»;
- 7) вправа «Полічиши до десяти, я вирішила(ла)...»;
- 8) розповідь «Чарівна країна»;
- 9) завдання «Розфарбуй букву».



Казка про Агресивність, Тривожність та Імпульс [1]

Жили собі мешканці Чарівного лісоподію та їхня господиня — Гармонія. У них було дуже дружна й добра родина. Але ось одного разу до них на повітряній кулі залетіли дві дівчатка, які були дуже які й нахабні. Вони все руйнували й ламали. Їх звали Агресивність, Тривожність та Імпульс. Вони вирішили жити на великому краєвому дереві, де якось чудно розташувалися три дула, які стали їм будинком. У них не було ні мами, ні тата, вони були дуже самотні. Брат і сестри могли годинами гуляти і ні про що не думати. Агресія була старшою сестрою, завжди хотіла бути першою в усьому, придумувала багато рішук:

Ігор, як правило, руйнівник. Тривожність усього боялася, була сором'язливою та нерішучою, могла годинами спостерігати, як брат із сестрою собі на вітку грали то в конанки, то в ладочкалілки. Агресія слухувала із сестри й називала її бонгузкою. Брат Імпульс підкачував сестрі й говорив зрозумілим тоном, що Тривожність треба постіжно штовхати і штовхати, щоб вона заворушилася. У Чарівному лісоподієві всі добре знали що двіма трійцями й сурмилися цих діток. Головна проблема Агресії, Тривожності та Імпульсу була в тому, що вони не змігли дружити й спілкуватися з іншими жителями. Але Гармонія сказала своїм підопічним, що в Чарівному лісоподієві зустрічатиме всіх, навіть таких діток.

І ось одного разу сонячним ясним днем, коли ніщо не відчувало неприємностей, Агресія, Імпульс і Тривожність загралися на галявині й не помітили, як підійшли до глибокої ями, навколо якої росла дуже висока трава й було не зрозуміло, яка там глибина. Вони впали в яму й від страху почали сваритися, кричати та зашумувати одне одного. Але, оскільки в них не було друми, ніхто не зміг їх врятувати.

У ямі вони просиділи цілу ніч. І ось рано-вранці, коли зійшло сонце, нова яму проходила Гармонія, яка оплудала свої володіння, і почула чийсь плач і стогін. Вона заглянула в яму й побачила Агресію, Тривожність та Імпульс. Господиня привіталася й запитала: «Дорогі діти, як ви там опинилися?» Агресія відповіла: «Ану, тітко, швидко нас діставай! Господиня лісоподієву називається! Не бачиш, що завжди парити ями й нам, жителям, ніде грати!». Гармонія спокійно подивилася на Агресію, Тривожність та Імпульс, допомогла їм вийти з ями і сказала: «Зараз я зберу наших жителів і ми будемо вирішувати, як вам допомогти». Вона покликвала Любов, Доброту, Справедливість, Сміливість, Спокій, Спізчуття і Мудрість. І запитала Гармонія в найстаршої і найшанованішої жителями Мудрості: «Що нам робити із цими нещасливими дітьми?» Мудрість замислилася й відповіла: «Цих дітей слід навчити любити, сподіється й вірити. Вони залишилися без мами і тата й не знають, що таке родина. Нехай Любов і Справедливість візьмуть під свою опіку Агресію; Доброта і Сміливість візьмуть Тривожність, а Спокій і Спізчуття візьмуть Імпульс. А ти, Господиню Гармоніє, наглядатимеш за перетвореннями дітей».

І стала Агресія жити з Любов'ю і Справедливістю, навчилася любити, бути справедливою, і їй це дуже сподобалося. Через деякий час Агресія зрозуміла, що почала змінюватися й перетворилася в Наполегливість. Тривожність дуже боялася йти до своїх опікувачів, але Доброта й Сміливість проинвали велику ніжність. Тривожність заспокоїлася, за деякий час зрозуміла, що це їй теж подобається, і перетворилася на Шкідливість. Імпульс те хотів, то не хотів йти до Спокою та Спізчуття, але потім все ж таки вирішив поекспериментувати й пішов жити до них. І за деякий час теж зрозумів, що зміниється, і перетворився на Стимул.

Господиня Гармонія була дуже рада, що в родині жителів Чарівного лісоподієву стало на три нових жителів більше. Вони всі жили ще дружніше й веселіше. Ос і казочки кінець, а хто слухав, — молодці!

Завдання для обговорення

- Які риси характеру мали головні герої: Агресія, Тривожність, Імпульс?
- Чому вони були самотні?
- Які чарівні перетворення відбулися з героями казки?
- Хто допоміг героям перетворитися на добрих, спокійних жителів?
- Яким героєм казки ви б хотіли бути? Чому?
- Яким героєм казки ви б не хотіли бути? Чому?

Якщо ж ви спостерігаєте в дітей емоційні, поведінкові, когнітивні чи соматичні ознаки стресових реакцій, варто застосувати наступні прості стабілізаційні вправи для зняття тілесного та емоційного напруження:

«Маленький змічок»

Запропонуйте дитині зробити три швидкозмихаючи очі через ніс і один довгий видих через рот, ніби змічок у садочку. Повторіть кілька разів.

«Аромат квіткі»

Запропонуйте дитині уявити, що вони нюхають квітку, глибоко вдихаючи через ніс і видихаючи через рот. Повторіть кілька разів.

«Кітчик та свічка»

Уявіть, що у вас в одній руці кітчик, яка приємно пахне, а в другій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс і уявіть, що відчуваєте запах квітчи. Потім повільно видихайте через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

«Повітряна кулька»

Уявіть собі, що у вашому животинку повітряна кулька. Видихніть через ніс і повільно наповніть ваш животик повітрям. Видихніть ротом і відчувайте, як повітря виходить із животинки і він зменшується. Повторюйте це поспішаючи.

Дихайте та уявляйте, як кулька наповнюється повітрям і стає більшою та більшою. Повільно вдихніть ротом, ніби повітря тихенько виходить із кульки. Повторіть тричі, вдихаючи та видихаючи повітря. Зупиніться й відчувайте, що ви сповнені енергією, а все напруження зникло.

«Візуалізація»

Ця техніка використовує уяву, щоб уявляти можливий діяльність і поубути негативних думок і тривог:

- попросіть дітей відтворити в уяві улюблений колір, який дозволяє їм почуватися спокійно й безпечно;
- ніхай вони спробують уявити, що «вдихають» цей колір у себе й поширюють його по всьому тілу разом із видихом;
- ніхай діти продовжують візуалізувати, доки не наповняться цим особливим розслаблювальним кольором.

Замість кольору можна використовувати заспокоїливі звуки, особливий аромат або відчуття тепла чи світла.

«М'яч — антистрес»

Зробіть м'яч для зняття стресу, наповнивши тканину, пластикова пакета чи повітряну кульку сукло гречкою, рисом чи іншою крупкою. Коли дитина відчує стрес, вона може стиснути м'яч, аби зняти м'язову напругу.

Звертаємо увагу, що діти надзвичайно чутливі до нещирості, легко помічають несправжні емоції. Тому змішана дорослого бути справжнім, говорити про свої думки дає змогу й дитині відкрито висловити свої почуття та думки.

Якщо ви тривалий час спостерігаєте ознаки стресових реакцій або повичні для дитини звички, рекомендуємо звернутися до дитячого психолога.

Цікавого заурення у світ психології!

АГРЕСІЯ



Базові поняття

Агресія (від лат. *aggressio* — напад) — індивідуальна чи колективна поведінка або дія, спрямована на заволодіння фізичної чи психічної шкоди або навіть на знищення іншої людини чи групи людей. Основні форми агресії: реактивна, ворожа, інструментальна та аутоагресія.

Форми агресії, що розвиваються в таких масових соціальних звичках, як терор, геноцид, расові, релігійні та ідеологічні зіткнення, значаєно супроводжуються процесами психічного зараження і взаємної індукції, стереотипізацією уявлень у створеному «образі ворога». Готовність до агресивної поведінки розглядається як стійка риса особистості — агресивність [5, с. 8].

Розрізняють *вербальну* та *невербальну агресію*. Формами вербальної (словесної) агресії є: обзивання, мастурні скарги, зухвалість щодо інших, випикування, колоті зауваження з метою викликати в людині неприємні емоції. Формами невербальної агресії є фізична й пофізична.

Агресія фізична — це безпосереднє спричинення болю іншим людям. Вона має два варіанти: це поування навколишніх предметів; спричинення болю за допомогою фізичного нападу: різного роду удари, штовхання, підбиєки, шпання, кування, дряпання, викручування рук, удари різними предметами. Напад не завжди спрямовується на дитячоло агресивної реакції.

Дитина може зватися на своєму одволітності, іграшках (поламати їх), порвати малюнок, таким чином відшукуючи свою агресію з того, хто її викликав, на іншого, причому, як правило, того, хто несе в собі меншу загрозу, або викликає менший інтерес, або слабший (якщо дитина на основі попереднього досвіду здатна припустити, що за свої агресивні дії щодо сильнішого отримає відповідь чи її покарають). Агресія пофізична виникає, як правило, у дітей дошкільного віку. Це передражнювання, демонстрація звички, гримаси, різного роду жести [2].

Іноді агресивна поведінка дитини може свідчити про психологічну травму, яка є або відбулася у неї в житті, можливо, про те, що дитина постраждала від домашнього насильства, булінгу.

Агресія — дії чи наміри людини заволодіти навмисної шкоди іншим чи собі, прояви ворожості, нападу тощо [4].

Агресія — інстинктивна індивідуальна поведінка людей, тварин, породжена страхом, люттю тощо [1].

Агресивність — риса характеру, що виявляється у ворожому ставленні людини до інших людей, до тварин, до навколишнього світу. Агресивними називаються такі дії і такі ставлення людини, яка, будучи ворожою, у той самий час не викликає будь-якими об'єктивними причинами, не може бути виправдане обставинами, що склалися, або міркуваннями морального чи юридичного характеру, зокрема — необхідністю самооборони або захисту інших людей [1].

ПЕРЕДМОВА

Шановні батьки, вихователі, психологи закладів дошкільної освіти!

Ситуація, яку переживає Україна, виходить за межі звичайного нормального людського досвіду. Війна спричинила значне порушення життєдіяльності людей. Однією з найбільш уражених категорій населення до впливу емоційної напруги в суспільстві, до руйнування безпечності навколишнього середовища, до різного виду порушення звичайного способу життя, різного роду втрат є діти.

Гострі воєнні конфлікти порушують звичай для дитячого сприймання плану життя. Діти відчувають реальні тривоги, страх та розпач, які індукуються близьким оточенням. Навіть якщо дитина не є безпосереднім учасником воєнного конфлікту, вона переживає значний стрес, оскільки її найближче оточення зазнає впливу, страшенно нещасливо. Дитина бачить що тривоги, страх, інші паничні настрої найближчих дорослих, вона розуміє, що відбувається щось погане, що важко сприймати й усвідомлювати навіть близьким.

Варто зауважити, що діти переживають травматичну ситуацію по-особливому, оскільки процеси свідомості та когнітивні функції розуміння «що таке добре і що таке погано» в дошкільному віці лише формуються. Дошкільний вік — особливий період у житті людини. Саме в цьому віці формуються той порівняно стійкий внутрішній світ, який має підстави називати дитячу особистістю. Навчити дитину розуміти власні емоції, сформувати вміння керувати власною поведінкою — важливий компонент становлення особистості дитини. Для того, щоб дитина могла свідомо керувати поведінкою, слід навчати її адекватно виражати почуття, знаходити конструктивні способи виходу зі складних для неї ситуацій. Важливо також допомогти дітям у самопізнанні свого внутрішнього світу, особливостей свого характеру, темпераменту та сформувати основні навички збереження психічного здоров'я, забезпечивши підтримку душевної рівноваги.

Зазвичай у дошкільному віці діти ще не мають навичок визначати свої емоційні стани, обговорювати свої переживання. І саме тому під час сильних емоційних потрясінь дітям важко висловити словами свій біль, страх, тривогу, які тихо руйнують їхнє тіло й душу. У цей період кожному дорослому важливо опієктувати за дітьми, щоб вчасно знайти в них гострі стресові реакції. Наслідки стресу є помітними в емоційних, поведінкових змінах дітей, а також можуть виявлятися на когнітивному та тілесному рівнях.

Емоційні зміни: загострення страхів, тривожні стани, агресивність, плаксивість, схильність до бурхливого виразу емоцій, збіднення емоційних виразів тощо.

Поведінкові зміни: порушення сну, нічні жахи, втрата апетиту, гіперактивність, застрягання, пасивність, замкнутість, послоння прагнення контакту з дорослими, відмова від контакту, заперечення.

Когнітивні зміни: погіршення дальності процесів пам'яті, мислення, уваги, збіднення мовлення, підвищена мовленнєва активність тощо.

Соматичні зміни: підвищена втомлюваність, сонливість, загострення хронічних хвороб, болі в шлунку, нудота, головні болі, захворювання верхніх дихальних шляхів тощо.

Варто сказати, що компенсаторні механізми психіки дитини досить гнучкі й значною мірою наслідки стресових обставин долаються нею природним чином, без

сторонньої допомоги. Діти схильні «лікувати», «зацілювати» себе від болю, страду, тривоги за допомогою гри, фантазування, малювання, слухання казок, перегляду мультфільмів. Слід пам'ятати, що ці природні механізми емоційного реагування на ситуацію сприяють стабілізації, відновленню психічного стану.

Зберегти психічне здоров'я дітей в умовах війни та її після неї допоможе методичний посібник «Психологічна абетка для дошкільників». Визначивши «Абетку» має можливість через виконання віршів, ігор, малювання, слухання та обговорення казок зануритися в цікавий світ психології.

Посібник було підготовлено працівниками Українського науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Національної академії педагогічних наук України спільно з фахівцями науково-методичного центру практичної психології та соціальної роботи Інституту післядипломної педагогічної освіти Чернівецької області, психологами закладів дошкільної освіти та Центрів професійного розвитку педагогічних працівників Чернівецької, Хотинської, Кішманської територіальних громад із метою забезпечення розвитку дитини як цілісної особистості. Вона виявляється в розвинених емоціях, зростаючій свідомості, зоровій пам'яті, що дуже важливо в сучасних умовах.

У посібнику подано технологію психологічного розвитку здобувача дошкільної освіти, яка передбачає розвиток емоційного інтелекту, пізнавальної сфери, формування характеру на засадах збереження психічного здоров'я через розвиток стресостійкості/життєстійкості.

Запропонований у посібнику матеріал допоможе пояснити дитині важливі психологічні поняття зрозумілою мовою, а спеціально дібрані до кожного поняття казки, оповідання, ігри, вірші та завдання забезпечують формування ключових для дошкільної освіти компетентностей дитини. Посібник стане в пригоді практичним психологам, соціальним педагогам, батькам, вихователям, а також викладачам Інституту післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації фахівців закладів дошкільної освіти.

Запропонована авторами абетка — не звичайна абетка. Це абетка психологічних термінів, які рекомендовано психологами для роботи з дітьми для формування знань і навичок щодо збереження психічного здоров'я. Дібрані на кожну букву алфавіту слова є поняттями, які вичає психологія особистості. Завдання їх є викликом для психічного розвитку дитини. Із поняттями про емоції, поведінку, почуття людини важливо знайомити та розширювати знання дітей у дошкільному віці, при цьому обов'язково слід надати відчуття безпеки та стати для дитини безпечним дорослим.

Казки, вірші, ігри, вірші та завдання допоможуть розвинути емоційний та соціальний інтелект дитини, сформувати навички саморегуляції поведінки, будуть спряті формуванню толерантності в міжособистісних стосунках.

Під час вивчення абетки слід створити безпечні умови (безпечне місце), оскільки в ситуації небезпеки діти переживають негативні емоційні стани (тривогу, страх, гнів, роздратування, провину...), що стимулює їхню психіку не до пізнання нового, розвитку, а, швидше, до мобілізації сил на боротьбу.

Отже, якщо ви (батьки, вихователі, практичні психологи) разом із дітьми перебуваєте в безпечному місці, відчуваєте, що ваш психоемоційний стан стабільний, контрольований — можете сміливо розпочинати вивчення «Психологічної абетки для дошкільників».

Авторський колектив:

Романовська Д. Д., Панок В. Г., Гречко Р. І., Дедов О. А.,
Дмитрюк О. С., Ісупеску Р. Т., Цимбал М. В.

Рекомендовано до друку вченою радою Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи НАПН України (протокол № 7 від 10.08.2023р.)

Р69 Психологічна збірка для дошкільників. Практично-методичний посібник. / Романовська Д. Д., Панок В. Г., Гречко Р. І., Дедов О. А., Дмитрюк О. С., Ісупеску Р. Т., Цимбал М. В. — Харків: Вид-во «Ранок», 2023. — 176 с. — (Серія «Дошкилля ПРО»).

ISBN 978-617-09-8450-0

Посібник містить матеріал про важливі психологічні поняття, дібрані до кожної букви алфавіту, із цікавими та доступними роз'ясненнями, а також практичні завдання з малюнками, оповіданнями, іграми, завданнями та завданнями, які забезпечать формування ключових компетентностей дошкільників.

Видання призначене для практичних психологів, соціальних педагогів, вихователів закладів дошкільної освіти, батьків.

УДК 159.98

Національні видання 01342547
 Серія «Дошкилля ПРО» Підготовлено до друку 28.04.2023.
 Романовська Д. Д., Панок В. Г., Гречко Р. І., Дедов О. А., Дмитрюк О. С., Ісупеску Р. Т., Цимбал М. В. Формат 84×108/16. Папір друкарський.
 Гречко Р. І., Дедов О. А., Дмитрюк О. С., Ісупеску Р. Т., Цимбал М. В. Гарнітура Шпільман. Друк офсетний.
 Ук. друк. арк. 18,48.
 ТОВ Видавництво «Ранок», 01145, м. Харків, вул. Котляківська, 5/а
 Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДС № 75-48 від 16.12.2021.
 Редактор О. В. Гринюк
 Коректор М. В. Кравець
 Регіональні представництва видавництва «Ранок»:
 Київ – тел. (067) 698-33-55, e-mail: office.kyiv@ranok.com.ua
 Львів – тел. (067) 209-00-61, e-mail: office.lviv@ranok.com.ua
 Житомир – (067) 411-87-71; Львів – (067) 340-30-88; Миколаїв та Одеса – (067) 511-10-79; Черкаси – (067) 473-93-23; Чернівці – (067) 192-13-49; E-mail: comcenter@ranok.com.ua
 Завантажити з сайту видавництва «Ранок» за посиланням на веб-сайті у Харкові – (067) 380-33-82; Києві – (067) 449-39-45, (063) 177-05-04; Львові – (067) 534-51-62; Дніпрі – (067) 625-19-85;
 «Книга поштою»: вул. Котляківська, 5, Харків, 61051
 Тел. (067) 727-70-90, (067) 540-53-73.
 E-mail: pocht@ranok.com.ua
 www.ranok.com.ua

Митник О. Я., завідувач кафедри практичної психології педагогічного факультету Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор;

Підлипна Л. В., директор Івано-Франківського обласного центру практичної психології і соціальної роботи Обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук, доцент.

За загальною редакцією доктора психологічних наук професора В. Г. Панна; кандидата психологічних наук Д. Д. Романовської.

ЗМІСТ

Передмова	4	Мислення	83
Агресія	7	Настрій	90
Безпена	13	Особистість	94
Воля	16	Психологія	103
Гармонія	22	Решення	110
Гречність	26	Страх	114
Дружба	30	Темперамент	120
Емоції	36	Увага	126
Єдність	41	Фантазія	130
Жадібність	44	Характер	134
Звичка	48	Цінність	141
Дискримінація	52	Чесність	145
Ілюзія	58	Шляхетність	151
Егоїзм	62	Щастя	156
Йога	67	М'якість	160
Конфлікт	74	Інтера'ю	163
Любов	78	Я-образ	168

ЗМІСТ ЕЛЕКТРОННОГО ДОДАТКА

- Додаток 1. Розмальовки літер української абетки.
- Додаток до літери В
- Додаток до літери Г
- Додаток до літери І
- Додаток до літери Е
- Додаток до літери І
- Додаток до літери І
- Додаток до літери Н
- Додаток до літери Р
- Додаток до літери У



Папір зроблено з екології та здоров'я

Психологічна абетка для дошкільників

Практично-методичний посібник

Електронний
додаток



- Визначення базових понять із психології
- Художні тексти для роз'яснення понять дітям
- Форми роботи з дошкільниками
- Вправи, ігри, завдання, бесіди для опрацювання