На Всеукраїнський конкурс авторських програм практичних психологів і соціальних педагогів «Нові технології у новій школі»

Профілактична програма

«ЕМОЛЕКТ»

Автор: Кравченко Валерія Юріївна

Практичний психолог

Іларіонівський ліцей Іларіонівської селищної ради Дніпропетровської області

Номінація: «Профілактичні програми»

тел. +38(073)-212-31-62

Ел. адреса: valeriia010995@gmail.com

2022 р.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА…….3
ПЛАН ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ «ЕМОЛЕКТ»……...12
ХІД ЗАНЯТЬ……..17
ЗАНЯТТЯ № 1 «НАВІЩО НАМ ЕМОЦІЇ?»……..……..…...……..17
ЗАНЯТТЯ № 2 «ЕМОЦІЇ БУВАЮТЬ РІЗНІ»……..20
ЗАНЯТТЯ № 3 «ЩАСТЯ»……..….22
ЗАНЯТТЯ № 4 «СУМ»……..…24
ЗАНЯТТЯ № 5 «ЗДИВУВАННЯ»……....26
ЗАНЯТТЯ № 6 «ГНІВ»…….….28
ЗАНЯТТЯ № 7 «ІНТЕРЕС»……...……30
ЗАНЯТТЯ № 8 «ВІДРАЗА»……...……...32
ЗАНЯТТЯ № 9 «РАДІСТЬ»……...……..….34
ЗАНЯТТЯ № 10 «СОРОМ»……..….36
ЗАНЯТТЯ № 11 «ЗАЗДРІСТЬ»……..…..38
ЗАНЯТТЯ № 12 «СТРАХ»……...……40
ЗАНЯТТЯ № 13 «ОБРАЗА»……..……42
ЗАНЯТТЯ № 14 «ЛЮБОВ»……..44
ЗАНЯТТЯ № 15 «Я ВМІЮ РОЗРІЗНЯТИ ЕМОЦІЇ»……...…….……..46
ВИСНОВКИ……...49
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА……...…...……51
ДОДАТКИ…….…….53

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Усі батьки хочуть, щоб їх дитина виросла врівноваженою, спокійною, задоволеною та щасливою людиною. Якщо дитину завчасно навчити керувати власними емоціями, позитивно мислити, вона буде більш підготовленою до дорослого життя, до того, щоб вирішувати свої життєві питання. Світ емоцій — прекрасний та загадковий, саме через нього дитина пізнає реальність. Від того, який у дитини емоційний стан, залежать її світосприйняття та здатність об'єктивно оцінювати власні можливості та вчинки.

В назві роботи «ЕМОЛЕКТ» зашифровані два слова — емоційний інтелект. Власне, емоційний інтелект (англ. emotional intelligence) — це група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Під визначенням емоційного інтелекту мається на увазі також здатності усвідомлювати свої почуття і емоції, доносити і використовувати їх, керувати ними, що є самим важливим моментом, і на основі цих вмінь — взаємодіяти з іншими людьми. Ті люди, що мають високий EQ показують кращі результати в житті і на роботі, їм набагато простіше приймати рішення і брати на себе відповідальність, незалежно від рівня складності завдань. Вони також отримують велике задоволення від спілкування та мають «закладене» бажання до досягнення високих кар'єрних результатів.

Кожний історичний етап розвитку суспільства зі своїми політичними, економічними та соціальними проблемами висуває нові вимоги до особистості, актуалізує її певні соціально - психологічні властивості, необхідні для успішного розвитку. Вибір життєвого шляху для дитини, яка не вміє правильно реагувати на події, що відбуваються, керувати власними емоціями, не готова долати труднощі, викликані мінливими обставинами, може стати проблемним. Як показує досвід, найбільшого успіху досягають ті люди, які здатні керувати власними емоціями та поведінкою, проявляють високий рівень стресостійкості та вміють швидко та адекватно реагувати у критичних

обставинах.

Л.С.Виготський, К.Д.Ушинський, О.Л.Яковлєва та інші підтверджують той факт, що інтелектуальна та емоційна сфери людини тісно взаємопов’ язані. Основою для розвитку соціально-психологічних компетентностей суб’ єктів освітнього процесу є емоційний інтелект, який починає формуватися у початковій школі і з віком лише розвивається і вдосконалюється. Емоційний інтелект — група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої почуття і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою і тому в суспільстві їх поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Перші роздуми про емоційний інтелект (EQ) йдуть ще з давніх давен: за часи античності давньогрецький філософ Платон звернув увагу наважливість емоційного стану у процесі навчання. На початку XX століття американський психолог і педагог Едвард Торндайк ввів поняття «соціального інтелекту», як «здатність розуміти людей, чоловіків і жінок, хлопчиків і дівчаток, уміння поводитися з людьми і розумно діяти у відносинах з людьми загалом». З 1960-х почалася систематизація поглядів Е.Торндайка і його попередників.

Актуальність дослідження терміну **«emotional intelligence»** було вперше визначено П.Селовеєм і Дж.Майєром. Вони опублікували і 1993 році сумісну працю (The intelligence of emotional intelligence), в ній показано, що IQ насправді менш важливе для успіху в житті і роботі, ніж EQ — накопичення навичок, які не мають безпосереднього стосунку до академічних навичок (теорія емоційно-інтелектуальних здібностей). У 90-х роках Деніель Гоулман разом з групою інших дослідників поставили під сумнів інформативність когнітивних тестів щодо показника успішності людини у житті. Все це надихнуло його на написання власної книги «Емоційний інтелект», яка була вперше опублікована в 1995 році. Д.Гоулман доводив, що успіх у бізнесі

гарантував не когнітивний, а емоційний інтелект. Саме ним була сформульована теорія емоційної компетентності. Пізніше вона отримала подальший розвиток у некогнітивній теорії емоційного інтелекту Р.Бар-Она. У вітчизняній психології ідею єдності афективних та інтелектуальних процесів, що належала Л.С.Виготському, розвивали С.Л.Рубінштейн (інтелектуальний процес не можливий без участі емоцій). В Україні теж з'явились дослідження з проблеми концептуалізації цього феномена, його функцій (Е.Носенко), вивчення EQ як детермінант внутрішньої свободи особистості (Г. Березюк) та показника цілісного її розвитку (О.Філатова).

Високий EQ вказує на здатність людини до пізнання почуттів, які відбуваються, і озброює людину співчуттям, співпереживанням, адаптивністю і самоконтролем. Наявність розвиненого емоційного інтелекту — це неодмінна умова успішного лідерства.

Недостатність емоційної компетентності співвідноситься з проблемною поведінкою (агресією, високим рівнем особистісної тривожності, інтернет-залежністю), а високий рівень такого утворення сприяє розвитку організаторських здібностей, стресостійкої та адаптивної функцій, самомотивації, опору негативному афективному впливу. Саме з усвідомлення емоцій починається самоконтроль. Засвоївши навички опанування емоціями, людина стає здатною до прийняття конструктивних рішень, контролю над імпульсивними почуттями та поведінкою, може виявляти ініціативу, дотримуватися зобов'язань та швидко адаптуватися до обставин.

Актуальність даної профілактичної програми обумовлена підвищенням дослідницького інтересу психологів та соціальних педагогів стосовно розвитку емоційного інтелекту особистості дитини, як важливої складової адаптації і соціалізації дитини в школі. Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства, як динамічного соціального організму, зростання його системних змін зумовлюють потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини для ефективної соціальної адаптації

та успішної самореалізації. Такі обставини підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми. Нові технології у новій школі передбачають орієнтацію всього освітнього процесу на особистість кожної дитини, здійснення індивідуального підходу, єдність педагогів, психологів і батьків. Ключові компетентності й наскрізні вміння і створюють «канву», яка є основою для успішної самореалізації учня — як особистості, громадянина і фахівця. Оскільки однією з головних складових у досягненні успіху в житті є емоційний інтелект особистості.

Соціологи стверджують, що перебуваючи під постійним тиском вчителів і батьків, дитина переживає стрес, стає дратівливою. Постійні стреси призводять до емоційної інтоксикації. Діти часто перебувають у «полоні емоцій», оскільки не можуть керувати почуттями. Це може призводити до імпульсивності поведінки, ускладнень у спілкуванні з однолітками і дорослими. У таких дітей також виникають проблеми з регламентацією навчального процесу. Будь-яка регламентація залишає негативний відбиток у свідомості учнів, які володіють високим рівнем мотивації, прагненням до досягнень і високим творчим потенціалом. Форми протесту таких учнів підвищують їхній авторитет серед однолітків, особливо в підлітковому віці. Проте стати дійсно «своїми» їм заважають певні риси характеру (тривожність, похмурість, агресивність, депресивність, одержимість), захопленість будь-чим, що не викликає зацікавленості в оточуючих.

Профілактична програма «ЕМОЛЕКТ» спрямована на формування в дитини навичок розумного володіння емоціями та EQ, адже дослідження науковців однозначно підтверджують, що успіх значною мірою залежить саме від цих факторів. Емоційний інтелект визначає характер та рівень сприйняття людиною світу, подій, окремих людей. Основа для формування емоційного інтелекту передбачена генетично, закладається в дитинстві та розвивається впродовж життя. Саме тому значну кількість зусиль для формування даного

явища необхідно приділяти в шкільному віці, адже саме цей період найбільш сприятливий для розвитку емоційної сфери, культури почуттів особистості.

Процес розвитку емоційного інтелекту має особливості, проте основні його структурні елементи починають розвиватись у молодшому шкільному віці. На даному віковому етапі педагогам необхідно спрямовувати максимум зусиль для того, щоб на час закінчення навчання дитина мала можливість досягти високого рівня розвитку емоційного інтелекту, успішно продовжувати навчання в дорослому житті, організовувати позитивне спілкування з новими людьми в нових соціальних умовах, залучати у соціальні зв'язки під час практичної діяльності.

В основу організації та проведення занять покладено методику інтерактивного навчання. Різноманітні види роботи (мозкові штурми, інформаційні повідомлення, виконання групових та індивідуальних завдань творчого характеру, рольові ігри, ігри-розминки) які сприяють активізації дітей під час занять, адже кожна дитина стає активнішою під час ігрової діяльності.

Мета програми: формування емоційного інтелекту дитини. Допомогти дитині пізнати емоційний світ людини, навчитись контролювати власні емоції та виражати їх у соціально прийнятний спосіб. Полегшити процес соціалізації дитини в групі однолітків. Попередити появу емоційних порушень.

Сформульована мета потребує розв'язання наступних **завдань:**

- формування емоційної компетентності дітей (готовність помічати та розуміти власні емоції та емоції інших людей);
- розвивати вміння керувати своїми емоціями;
- формування навичок групової взаємодії та сприяння розвитку дружніх стосунків в колективі;
- сприяти самовихованню та пізнанню дитиною власного внутрішнього світу;

- спонукати дитину до прояву позитивних емоцій;
- розвиток творчої діяльність учнів та усвідомлення ним своєї індивідуальності та неповторності;
- вироблення вміння аналізувати життєві ситуації, засвоювати навички толерантної поведінки;
- розвиток комунікативних навичок та вміння вирішувати конфліктні ситуації за допомогою спілкування;
- сприяння творчому процесу пізнання світу, вироблення вміння вирішувати проблемні ситуації шляхом використання ігрових технологій;
- формування у дитини взаємоповаги, дисциплінованості, здатності до взаємодії у колективі, дбайливого ставлення до свого життя, а також формування в дітей уявлення про світ емоцій.

Структура та зміст програми: профілактична програма «ЕМОЛЕКТ» складається з 15 занять, кожне з яких має свої структурні елементи.

Вступна частина кожного заняття налаштовує групу на спільну роботу, встановлює емоційний контакт між усіма учасниками.

Робоча частина — основне навантаження всього заняття. Вона складається з ігрових та тренінгових вправ, бесід, перегляду та обговорення відео, ігор.

Завершальна частина кожного заняття закріплює позитивні емоції, передбачає рефлексію, групове єднання.

Проведення програми передбачає певні **вимоги до навчального приміщення та його технічного забезпечення, а саме:** площа аудиторії має відповідати чисельності групи, стільці для учасниць та ведучих мають бути розташовані по колу, за межами якого мають знаходитися столи для роботи груп, місця учасників мають бути мобільними, столи та стільці доступними для переміщування, дошка для розміщення блокноту фліп-чарт, проекційна

техніка (ноутбук та проектор) та екран. Освітлення, температура повітря у приміщенні мають бути комфортними та безпечними для учасників програми.

Ресурсне забезпечення: кольорові олівці, фарби, папір формату А4, маркери, мультимедійна дошка, ноутбук, фліпчарт, роздаткові матеріали, надписи, картки з емоціями.

Спеціально для профілактичної програми «ЕМОЛЕПКТ» розроблено картки з емоціями: щастя, сум, здивування, гнів, інтерес, відраза, радість, сором, заздрість, страх, образа, любов (12 карток).

Профілактичну програму «ЕМОЛЕКТ» в освітньому закладі може впроваджувати практичний психолог, соціальний педагог або класний керівник.

Курс: 15 занять.

Тривалість заняття: 45 хв.

Періодичність: 1-2 раз на тиждень.

Форма проведення: індивідуальна, або групова (малі групи до 8 чоловік).

Вік: від 7 до 11 років (молодші школярі).

Критерії ефективності:

- дитина вміє керувати своїми емоціями;
- вміє розпізнавати емоції та називати їх;
- знає мімічні особливості кожної емоції;
- уміє виражати свої емоції в адекватний спосіб;
- позитивно ставиться до однолітків, підтримує дружні стосунки з ними;
- розуміє свій емоційний стан та стан інших людей;
- упевнена у власних можливостях, має почуття самоповаги.

Очікувані результати:

1) дитина вміє бачити індивідуальне в кожній людині;
2) аналізує життєві ситуації;
3) має прагнення до створення позитивного мікроклімату в класі;
4) дитина відповідальна за свої вчинки;
5) є почуття взаємної довіри й поваги під час спілкування;
6) підвищений рівень самооцінки у дітей та впевненості у власних силах;

Профілактична програма «ЕМОЛЕКТ» була **апробована** з жовтня 2021 року по грудень 2021 року на учнях 3-их класів (30 дітей) в Іларіонівському ліцеї Іларіонівської селищної ради Дніпропетровської області. Під час проведення занять за даною програмою учні проявляли інтерес до нових та цікавих для них форм роботи, активно брали участь в інтерактивних вправах, з цікавістю переглядали та аналізували картки з емоціями. У ході занять в учнів підвищувався рівень комунікації та культури спілкування, формувалось вміння безконфліктної взаємодії в учнівському колективі, а також підвищувався рівень розвитку пізнавальних процесів, таких як увага, уява, мислення та пам’ять.

План профілактичної програми «У світі емоцій»

№	Тривалість заняття	Тема:	Мета:
Заняття №1	45 хв.	**«Навіщо нам емоції?»**	Ознайомлення дітей з емоціями людей. Посилення інтересу до пізнання емоційних станів. Формування емоційної компетентності дітей. Навчитись розуміти власні почуття та виражати емоції різними способами.
Заняття №2	45 хв.	**«Емоції бувають різні»**	Ознайомлення дітей з емоціями людей. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розвивати вміння дитини спостерігати, аналізувати та застосовувати знання на практиці.
Заняття №3	45 хв.	**«Щастя»**	Знайомство з емоцією «Щастя». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Спонукання дитини до проявів позитивних емоцій. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №4	45 хв.	**«Сум»**	Знайомство з емоцією «Сум». Розширення знань про емоційну

			сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №5	45 хв.	**«Здивування»**	Знайомство з емоцією «Здивування». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №6	45 хв.	**«Гнів»**	Знайомство з емоцією «Гнів». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №7	45 хв.	**«Інтерес»**	Знайомство з емоцією «Інтерес». Розширення знань про емоційну сферу людини. Розкрити емоційний світ дитини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №8	45 хв.	**«Відраза»**	Знайомство з емоцією «Відраза». Розширення знань про емоційну

			сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №9	45 хв.	**«Радість»**	Знайомство з емоцією «Радість». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Спонукання дитини до проявів позитивних емоцій. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №10	45 хв.	**«Сором»**	Знайомство з емоцією «Сором». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №11	45 хв.	**«Заздрість»**	Знайомство з емоцією «Заздрість». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до

			запам’ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №12	45 хв.	**«Страх»**	Знайомство з емоцією «Страх». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам’ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №13	45 хв.	**«Образа»**	Знайомство з емоцією «Образа». Розширення знань про емоційну сферу людини. Спонукання дитини до проявів позитивних емоцій. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам’ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №14	45 хв.	**«Любов»**	Знайомство з емоцією «Любов». Розширення знань про емоційну сферу людини. Спонукання дитини до проявів позитивних емоцій. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам’ятовування різних мімічних проявів емоції.
Заняття №15	45 хв.	**«Я вмію розрізняти емоції»**	Формування емоційної компетентності дітей

			(готовність помічати та розуміти емоції інших людей і власні емоції). Розкрити емоційний світ дитини. Розвивати вміння дитини спостерігати, аналізувати та застосовувати знання на практиці. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції. Формування вміння проявляти прихильність, симпатію, бажання підтримувати контакт, продовжувати спільну діяльність. Розвивати вміння дитини спостерігати, аналізувати та застосовувати знання на практиці .

Хід занять профілактичної програми «ЕМОЛЕКТ»

Заняття № 1

Тема: «Навіщо нам емоції?»

Мета: Ознайомлення дітей з емоціями людей. Посилення інтересу до пізнання емоційних станів. Формування емоційної компетентності дітей. Навчитись розуміти власні почуття та виражати емоції різними способами.

1. Привітання

2. Правила групи

Для того щоб на наших заняттях кожен з вас міг відкрито висловлюватися, виражати свої почуття, погляди, не боявся стати об'єктом критики, отримував інформацію і не заважав отримувати її іншим, ми повинні з вами прийняти правила групи**.**

Правила — це закони групи, за якими ми житимемо протягом усіх занять.

Психолог вивішує плакат «Наші правила». Учасники висловлюються, правила обговорюються у групі та за згодою усіх учасників записуються на плакаті.

Орієнтовними правилами групи можуть бути такі:

- один говорить – інші слухають;
- правило піднятої руки;
- конфіденційність;
- пунктуальність;
- обговорювати дію, а не особу;
- поважати один одного.

3. Вправа «Хто ти?»

Психолог:

- Отже, сьогодні у нас заняття, на якому ми краще знайомимося один з одним. Зараз я ставитиму запитання, а ви на них відповідатимете. Поки одна дитина відповідає, інші уважно слухають і стараються зрозуміти, що їх тішить, а що засмучує.

Запитання:

- Як тебе звуть?
- Скільки тобі років?
- Які ти знаєш емоції людини?
- Що приносить тобі радість?
- Що приносить тобі смуток?
- В які ігри ти любиш грати?
- Хто твої друзі?

Вправа допоможе дітям краще познайомитися один з одним, а психологу – дізнатися про індивідуально-психологічні якості кожної дитини, зрозуміти її внутрішній світ.

4. Бесіда «Що таке емоції?»

Запитання до бесіди:

Що таке емоції?

Якими вони можуть бути?

Що хочеться робити, коли у тебе гарний настрій?

А коли поганий настрій?

Що можна зробити, щоб покращити свій настрій?

5. Перегляд розвиваючого відео «Емоції та почуття»

https://www.youtube.com/watch?v=17rG9EHzcLI

6. Мімічна гімнастика

Дітям пропонується виконати кілька вправ для м’язів обличчя.

1) Наморщити лоба, підняти брови (імітувати подив);

Розслабити м’язи обличчя (на 10 сек.);

2) Звести, насупити брови (імітувати невдоволення);

Розслабити м’язи обличчя на (10 сек);

3) Повністю розслабити брови, закотити очі (імітувати байдужість);

Розслабити м’язи обличчя на (10 сек.);

4) Широко розплющити очі, відкрити рот, стиснути пальці рук в кулаки, все тіло напружити (імітувати страх);

Розслабити м’язи обличчя на (10 сек.);

5) Розслабити ніздрі, зморщити носа (імітувати відчування неприємного запаху);

Розслабити м’язи обличчя на (10 сек);

6) Стиснути губи, примружити очі (імітувати презирливість);

Розслабити м’язи обличчя на (10 сек.);

7) Усміхнутися, весело підморгнути (показати приязність);

Розслабити м’язи обличчя на (10 сек.);

7. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам’яталося найбільше?
3.Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

7. Прощання

Психолог дякує усім за роботу на занятті, дарує дітям заготовлені сувеніри «посмішки». Бажає завжди бути радісними дітьми.

«Станьмо разом всі у коло,
Скільки друзів — глянь навколо!
Ми сьогодні молодці!
Працювали від душі!»

Заняття № 2
Тема: «Емоції бувають різні»

Мета: Ознайомлення дітей з емоціями людей. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розвивати вміння дитини спостерігати, аналізувати та застосовувати знання на практиці.

1. Привітання

2. Гра «Відгадай емоцію»

Психолог показує дітям картинки із зображенням емоцій: радість, сум, подив, злість, страх, сором, цікавість (додаток 1).

Психолог:

- *Отже, наш настрій відображається на поведінці, вчинках, діях, розмові, ставленні до оточуючих. Якщо настрій гарний, нам хочеться спілкуватися з друзями, допомагати іншим і навпаки. Зараз я показуватиму вам картинки, а вашим завданням буде відгадати, яка емоція там зображена*.

3. Бесіда «Емоції бувають різні»

Запитання до бесіди:

Які бувають емоції?

Що таке позитивні емоції?

Коли ми можемо відчувати позитивні емоції?

Що таке негативні емоції?

Коли ми можемо відчувати негативні емоції?

4. Ігрова вправа «Зафарбуй емоції»

Психолог:

- *Діти сьогодні я відкрию вам такий секрет. Виявляється, кожен настрій має свій колір. Зараз я вам пропоную зафарбувати піктограми. Ви повинні дібрати колір, що, на вашу думку, найбільше пасує до піктограми емоційного стану й пояснити, чому саме ви обрали той чи інший колір* (додаток 2).

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 3

Тема: «Щастя»

Мета: Знайомство з емоцією «Щастя». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Спонукання дитини до проявів позитивних емоцій. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Щастя»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати емоцію щастя?

Як виглядає щаслива людина?

Коли ви останній раз відчували себе щасливим(ою) ?

Від чого ми можемо бути щасливими ?

3. Емоція «Щастя»

Психолог розповідає дітям про емоцію щастя та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 3).

Щастя — це емоція, яку хочуть відчувати більшість людей. Щастя — це позитивна емоція. Щастя — це стан цілковитого вдоволення життям, відчуття глибокого задоволення та радості. Те, що викликає відчуття найвищого задоволення життям, дає радість людині. Щастя може виражатися безмовно або вголос. Щастя може розрізнятися, від скромної

посмішки до посмішки на весь рот і, на певній стадії наростання емоції, може виражатися «хіхіканям» або сміхом чи, в особливо виняткових нападах щастя, сміхом до сліз.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають щастя (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?

2. Що запам'яталося найбільше?

3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 4

Тема: «Сум»

Мета: Знайомство з емоцією «Сум». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Сум»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати сум?
Як виглядає сумна людина?
Коли ви останній раз відчували себе сумним(ою) ?
Від чого нам може бути сумно ?

3. Емоція «Сум»

Психолог розповідає дітям про сум та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 5). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

У засмученої людини внутрішні кінці брів підведені і зведені до перенісся, очі злегка звужені, а куточки рота опущені. Інколи можна спостерігати легке тремтіння злегка висунутого підборіддя. Залежно від інтенсивності переживаної печалі її мімічне вираження може супроводжуватись навіть плачем. Мімічно сум тримається протягом декількох секунд, але його

переживання може триматись довше. Сумна людина розмовляє мало і неохоче, темп мови сповільнений.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають сум (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 5

Тема: «Здивування»

Мета: Знайомство з емоцією «Здивування». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Здивування»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати емоцію здивування?
Як виглядає здивована людина?
Коли ви останній раз відчували себе здивованим (ою) ?
Від чого ми можемо бути здивованими ?

3. Емоція «Здивування»

Психолог розповідає дітям про емоцію здивування та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 6). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

У момент здивування наш розум неначе стає порожнім, всі розумові процеси немов припиняються. Саме тому реакція здивування не отримує достатнього осмислення. Переживання цієї емоції нагадує легкий удар електричним струмом: наші м'язи миттєво скорочуються, і ми відчуваємо легке колення від розряду по нервах, яке заставляє нас здригатися. Здивування

легко розпізнається. Брови високо підняті, внаслідок чого на лобі з'являються подовжені зморшки, а очі розширюються та округлюються.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають здивування (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 6

Тема: «Гнів»

Мета: Знайомство з емоцією «Гнів». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Гнів»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати емоцію гніву?
Як виглядає розгнівана людина?
Коли ви останній раз відчували себе розгніваним (ою) ?
Від чого ми можемо бути розгніваними ?

3. Емоція «Гнів»

Психолог розповідає дітям про емоцію щастя та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 7). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

Гнів — це бурхливий вияв злості, спрямований на ближнього. Злісний стан душі, почуття сильного обурення, стан нервового збудження або роздратування. Гнів — одна з найважливіших емоцій, як правило, сприймається як небажана реакція, і людина прагне уникнути її та іноді стає

причиною втрати відносин між людьми. Гнів – частина людської натури. Звичайно, людина повинна вміти контролювати свій гнів, але вона також повинна мати можливість використати гнів на свою користь і на користь своїх рідних і близьких. Гнів допомагає людині відстояти свої права, настояти на своєму.

Мімічне вираження гніву включає вельми характерні скорочення лобних м'язів і руху брів. Брови опущені і зведені. Через навислі брови очі звужуються і набувають незграбної, загостреної форми. Погляд при цьому фіксується на джерелі роздратування або гніву. У моменти гніву брови сильно зрушуються, губи стискуються, очі спрямовані на предмет, що викликав ненависть, або «блукають» при спогаді про враже минуле.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають щастя (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 7

Тема: «Інтерес»

Мета: Знайомство з емоцією «Інтерес». Розширення знань про емоційну сферу людини. Розкрити емоційний світ дитини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Інтерес»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати інтерес?
Як виглядає зацікавлена людина?
Коли ви останній раз відчували себе зацікавленим (ою) ?
Коли нам може бути цікаво ?

3. Емоція «Інтерес»

Психолог розповідає дітям про емоцію щастя та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 8). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

З перших днів життя людини інтерес може виявлятися одним єдиним мімічним рухом в одній з областей особи — підведеними або злегка зведеними бровами, переміщенням погляду у напрямку до об`єкту, злегка прочиненим ротом або стискуванням губ. Кожен з цих рухів, як само по собі, так і в комбінаціях, може свідчити про інтерес.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають інтерес (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 8
Тема: «Відраза»

Мета: Знайомство з емоцією «Відраза». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Відразу»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати відразу?
Як виглядає відраза?
Коли ви останній раз відчували відразу ?
Коли ми можемо відчути відразу ?

3. Що таке «відраза»?

Психолог розповідає дітям про емоцію щастя та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 9). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

Напевно, нікому не є приємним відчуття огиди. Тому ця емоція часто асоціюється з чимось негативним, чого хочеться уникати. Але чи задумувались ви коли-небудь, для чого нам ця емоція і яку функцію вона відіграє? Відчуття відрази є сигналом організму про те, що щось (наприклад, зіпсоване молоко) є для нас шкідливим, що його потрібно уникнути. Тобто ця

емоція є в якомусь сенсі захисною. Огиду викликає те, що для нас є «отруйним».

При відразі нахмурюються брови і морщиться ніс, підводиться верхня губа, рот набуває незграбної форми. Язик злегка висунутий, неначе виштовхує неприємну речовину, що попала в рот. Діти, випробовуючи відразу, висовують мову і говорять «фе» або «бе», дорослі можуть виразити дану емоцію лише рухом верхньої губи або ледве помітним зморщуванням носа. Ці рухи деколи настільки невловимі, що можуть залишитися непоміченими. Інколи вони недовільні, і людина не усвідомлює, що випробовує відразу.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають відразу (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 9
Тема: «Радість»

Мета: Знайомство з емоцією «Радість». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Спонукання дитини до проявів позитивних емоцій. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Радість»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати емоцію радості?

Як виглядає радісна людина?

Коли ви останній раз відчували себе радісним (ою) ?

Від чого ми можемо бути радісними ?

3. Емоція «Радість»

Психолог розповідає дітям про емоцію радості та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 10). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

Радість — це одна з простих емоцій з точки зору мімічного вираження. Проста посмішка виникає в результаті скорочення всього однієї пари м`язів - скуластих. Скорочуючись, вони зволікають і злегка підводять куточки рота. Справжня щира посмішка зазвичай викликає скорочення кругових м`язів очей,

від яких з`являються легкі зморшки. Одночасне скорочення м`язів ока підводить щоки і створює легке прижмурення.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають радість (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані телевізора.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?

2. Що запам'яталося найбільше?

3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 10
Тема: «Сором»

Мета: Знайомство з емоцією «Сором». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Сором»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати сором?
Як виглядає людина яка відчуває сором?
Коли вам останній раз було соромно ?
Від чого нам може бути соромно ?

3. Емоція «Сором»

Психолог розповідає дітям про емоцію щастя та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 11). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

Мімічні вирази сорому і збентеження схожі. Коли людина випробовує сором, він ховає очі, відвертається або опускає голову. Рухи його тіла і голови демонструють прагнення стати менше, ніж він є насправді. Людина випробовує бажання «втекти з місця злочину», сховатися, зробитися

непомітним. Дарвін відзначав, що саме очі є типовим засобом вираження сорому. Вони, як правило, опущені або «бігають» з одного боку в інший, повіка прикривають очі, очі можуть бути повністю закриті. У деяких людей на обличчі з`являється сором`язливий рум`янець. Інколи людина ховає погляд, аби приховати переживання сорому, або задирає підборіддя, підміняючи сором`язливий погляд поглядом зневажливим, прагне стати як можна менш помітним, не попадатися на очі - і все для того, щоб його переживання залишилися при нім. Людина може гордовито закидати голову, вип`ячувати підборіддя, але при цьому уникати прямого погляду.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають сором (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 11
Тема: «Заздрість»

Мета: Знайомство з емоцією «Заздрість». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Заздрість»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати заздрість?
Як виглядає заздрісна людина?
Коли ви останній раз відчували заздрість ?
Від чого ми можемо відчути заздрість ?

3. Емоція «Заздрість»

Психолог розповідає дітям про емоцію заздрості та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 12). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

Заздрість – почуття, яке, мабуть, хоч раз у житті відчувала кожна людина. Але зізнаємося ми в цьому дуже неохоче. Адже споконвіку воно сприймається як порок, гріх, щось негативне. В основі заздрості завжди лежить порівняння себе з іншими. Причому, порівнюють зазвичай із близькими за статусом, схожими на себе людьми. Заздрісник сприймає чужий успіх, як власну поразку, як докір собі. Може, саме тому це почуття буває

таким болісним. Прийнято розрізняти заздрість злобну або «чорну» і незлобну, «білу». Людина, яка відчуває незлобну заздрість, прагне мати те, що має інший, стати таким же, досягти такого ж успіху. Тому білу заздрість часом розглядають як позитивне явище. Вона спонукає людину йти вперед, самовдосконалюватися. А той, кого мучить чорна заздрість, прагне забрати, зруйнувати, знищити. Це почуття отруює, руйнує особистість. Заздрісника мучать депресії, невдоволення всім не світі. Він стає потайним, тривожним, самотнім, жаліє себе, вважає, що його не цінують. І водночас намагається принизити, нашкодити, усунути «суперника». Погодьтеся, що це – справді нещасні люди.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають заздрість (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 12
Тема: «Страх»

Мета: Знайомство з емоцією «Страх». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Страх»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати страх?
Як виглядає людина якій страшно?
Коли вам останній раз було страшно ?
Від чого нам може бути страшно ?

3. Емоція «Страх»

Психолог розповідає дітям про емоцію страху та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 13). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

До зовнішніх ознак страху можна віднести насторожений і напружений погляд, направлений на об`єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, людина тремтить, плаче, зіщулюється, прагне втекти або сховатися. Деякі люди, випробовуючи страх, посміхаються або сміються. Інколи ми йдемо назустріч своєму страху, тобто робимо спроби досліджувати

лякаючий об`єкт. У момент страху брови підведені і злегка зведені до перенісся, внаслідок чого горизонтальні зморшки в центрі лоба стають глибшими, ніж по краях. Очі широко розплющені, верхня повіка буває злегка підведено, внаслідок чого видно білок ока між століттям і зіницею. Кути рота різко відтягнуті вниз, рот зазвичай прочинений.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають страх (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 13
Тема: «Образа»

Мета: Знайомство з емоцією «Образа». Розширення знань про емоційну сферу людини. Посилення інтересу до пізнання власного «Я». Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції**.**

1. Привітання

2. Бесіда про «Образу»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати образу?
Як виглядає ображена людина?
Коли ви останній раз відчували образу? Чому?
Від чого ми можемо відчувати образу?

3. Емоція «Образа»

Психолог розповідає дітям про образу та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 14). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

Образа — почуття гіркоти, досади, викликане в кого-небудь чиїмсь негарним вчинком і т. ін. Взаємодіючи із зовнішнім світом, ми прагнемо знайти відчуття внутрішньої цілісності і задоволення. Коли ж реакції або

погляди інших людей світу не збігається з нашими очікуваннями, виникає відчуття дискомфорту, яке часто перетворюється в образу.Що ж таке образа? Відповідно до визначення, даними в словнику, — це негативно забарвлене почуття, що включає в себе гнів по відношенню до кривдника і жалість-до себе.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають образу (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3.Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 14
Тема: «Любов»

Мета: Знайомство з емоцією «Любов». Розширення знань про емоційну сферу людини. Спонукання дитини до проявів позитивних емоцій. Виховування бажання бути приємним для оточуючих. Розкрити емоційний світ дитини. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції.

1. Привітання

2. Бесіда про «Любов»

Запитання до бесіди:

Як розпізнати емоцію любові?
Як виглядає закохана людина?
Коли ви останній раз відчували любов?

3. Емоція «Любов»

Психолог розповідає дітям про емоцію любові та наводить приклади за допомогою зображення (додаток 15). Зображення можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

Любов — це почуття глибокої сердечної прихильності, що охоплює низку сильних і позитивних емоційних і психічних станів, від найвищої чесноти чи доброї звички, глибокої міжособової ніжності до найпростішого задоволення. Любов — це те, чого прагне кожен, те, чого потребуємо як

повітря і те, що є джерелом життя для всього живого. Виглядає так, що вона мала б бути невід'ємним елементом життя кожного і, в принципі, так воно і є, але кожен розуміє любов по-своєму. Одне з найпоширеніших її сприйняттів — це емоції, які ми відчуваємо, коли закохуємося і коли любимо. Часто здається, що саме все це різноманіття пережиттів і емоційних станів, що наповнюють нас, є найсильнішим виявом того, що ми любимо людину, до якої спрямоване це сузір'я відчуттів.

4. Гра «Знайди емоцію»

З запропонованих малюнків, потрібно вибрати емоції які відображають любов (додаток 4). Дидактичні матеріали можна надрукувати або продемонструвати на екрані.

5. Гра «Усмішка по колу»

Учасники заняття стають в коло. Беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу на занятті.

Питання для обговорення:

1. Що було цінним на занятті?
2. Що запам'яталося найбільше?
3. Чому корисно особисто кожному відвідувати наші заняття?

Заняття № 15
Тема: «Я вмію розрізняти емоції»

Мета: Закріплення матеріалу. Формування емоційної компетентності дітей (готовність помічати та розуміти емоції інших людей і власні емоції). Розкрити емоційний світ дитини. Розвивати вміння дитини спостерігати, аналізувати та застосовувати знання на практиці. Спонукати до запам'ятовування різних мімічних проявів емоції. Формування вміння проявляти прихильність, симпатію, бажання підтримувати контакт, продовжувати спільну діяльність. Розвивати вміння дитини спостерігати, аналізувати та застосовувати знання на практиці .

1. Привітання.

Вітаючись, діти промовляють: «У мене сьогодні настрій ось такий... (показують мімікою)».

2. Перегляд мультфільму для дітей та дорослих про емоції

https://www.youtube.com/watch?v=-WMFSe7GEH4

3. Вправа «Вгадай настрій»

Діти по черзі показують емоції, а глядачі мають вгадати, яку саме емоцію продемонструвала дитини.

4. Вправа «Незакінчені речення».

Психолог кидає дітям м'яч і пропонує по черзі закінчити речення:

Радість — це коли…
Сум — це коли…
Щастя — це коли…
Заздрість — це коли…
Гнів — це коли…
Сором — це коли…
Образа — це коли…
Огида — це коли…
Страх — це коли…
Здивування — це коли…

5. Малювання пальцями на тему «Мій настрій».

Поки діти малюють звучить музика (релакс)

Запитання:

Від чого залежить настрій людини?
Чи можна змінити настрій? Як?
У якому настрої ви хочете перебувати?
Кожній дитині пропонується обрати колір фарби, який їй зараз до вподоби, і намалювати свій настрій.

6. Релаксаційна вправа «Чарівний мішечок»

Психолог:

Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити…

Уявімо чарівний мішечок. Покладемо в нього все, що нам заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування. Зав'яжемо його і вирушимо в дорогу…

Ви вийшли з дім, в якому ви живете, на широку дорогу. Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на травичку. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3 сек.), видих (затримати 3 сек.) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно, глибоко…

Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах травички, ніжний аромат квіточок наповнює дихання. Земля забирає всі ваші втоми, тривоги, хвилювання і образи, наповнює тіло силою, свіжістю…

Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому прозора та цілюща. Сонечко на небі яскраво сяє, пестить та голубить ваше личко. Ви відчуваєте, як сонячне проміння приємно розтікається по всьому тілу, ви відчуваєте легкість… Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги… Стає затишно і спокійно. Сонечко забирає всі ваші печалі, втому, смуток. Подивіться, ваш мішечок спорожнів…

Добре! Ви виходите з галявини. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець наповнює ваш мішок радістю, добром, любов'ю… Все це

багатство ви несете в свій будиночок. Поділіться зі своїми рідними, друзями. (пауза не менше 30 сек.).

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять.

Питання для обговорення:

1.Чи сподобалась вам дана вправа?
2. Що ви відчували під час її виконання?
3. Чи наповнилось ваше серце щастям та любов`ю?
4. З ким хотілось поділитися щастям та любов`ю?

ВИСНОВКИ

Під час профілактичної роботи діти змогли підвищити свій рівень емоційного інтелекту, пізнати емоційний світ людини та навчитись контролювати власні емоції.

Програма спрямована на формування емоційної компетентності дітей (готовність помічати та розуміти власні емоції та емоції інших людей), розвиток вміння керувати своїми емоціями та на формування навичок групової взаємодії, що сприяє розвитку дружніх стосунків в колективі.

Під час занять діти проявляли зацікавленість та з задоволенням відвідували наступні заняття, щоб познайомитись з новими емоціями. Приймали активну участь в обговореннях та дискусіях. Старанно виконували творчі завдання та охоче взаємодіяли один з одним. Найулюбленішими вправами були «вгадай емоцію» та «покажи емоцію».

Профілактична прогарам «ЕМОЛЕКТ»:

☺ сприяє самовихованню та пізнанню дитиною власного внутрішнього світу;

☺ спонукає дитину до прояву позитивних емоцій;

☺ розвиває творчу діяльність учнів та усвідомлення ними своєї індивідуальності та неповторності;

☺ виробляє вміння аналізувати життєві ситуації, засвоювати навички толерантної поведінки;

☺ розвиває комунікативні навички та вміння вирішувати конфліктні ситуації за допомогою спілкування;

☺ сприяє творчому процесу пізнання світу, виробляє вміння вирішувати проблемні ситуації шляхом використання ігрових технологій;

☺ формує у дитини взаємоповагу, дисциплінованість, здатність до взаємодії у колективі, дбайливе ставлення до свого життя, а також формує в дітей уявлення про світ емоцій.

Досвід роботи з дітьми показав, що використання пісочної терапії дає позитивні результати:

- Діти відчувають себе більш успішними;
- На заняттях весело, немає нудьги та монотонності;
- У школі дитина легше адаптується в колективі;
- Краще розуміють один одного;
- Страх та напруга зникає.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Азарова Л. А. Психология девиантного поведения : учеб.-метод. комплекс / Л. А. Азарова, В. А. Сятковский. – Минск : ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
2. Батькам підлітків: відверта розмова про статеве виховання та репродуктивне здоров'я [Електронний ресурс] / Укладачі: Ірина Скорбун, Тигран Епоян. – К., 2013. – 57 с. – Режим доступу : http://autta.org.ua/files/resources/Parents_Teens_Ukr.pdf
3. Виховуємо дитину разом: добірка статей // Психологічна газета. – 2006. – №23 – с. 1-32.
4. Гарасимів Т. З. Природні та соціальні детермінанти формування девіантної поведінки людини: філософсько-правовий вимір : монографія / Тарас Зеновійович Гарасимів. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2012. – 420 с.
5. Забродський М. М. Вікова психологія: Навч. Посібник/ М.М. Забродський - Тернопіль, 2005. - С. 57-70.
6. Кікалішвілі М. В. Девіантна поведінка: поняття та ознаки [Електронний ресурс] / М. В. Кікалішвілі // Вісник Академії адвокатури України. – 2011. – Число 3. – С. 109-122. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/jpdf/vaau_2011_3_17.pdf
7. Лапченко І. О. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку : дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: 19.00.07 / І.О.Лапченко. – К., 2006. – 237
8. Особливості виховання толерантності у дітей молодшого шкільного віку. Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України. - К., 2014.- Вип. 82, Част.1., С. 66-71.
9. Особливості виховання толерантності у дітей молодшого шкільного віку. Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних

технологій і змісту освіти МОН України. - К., 2014.- Вип. 82, Част.1., С. 66-71.

10. Психологія: Підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова. – К.: Либідь, 2001. – 560 с. – С. 357– 364.
11. Романець В. А. Психологія творчості: Навчальний посібник. 2-е вид., доп. / В. А. Романець. – К. : Либідь, 2001. – 367с.
12. Рома О. Шість цеглинок в освітньому просторі школи. Методичний посібник/ Упорядник О.Рома – The LEGO Foundation,2018. - 32с.
13. Савчин М.В. Вікова психологія: Навчальний посібник/ М.В. Савчин, Л.П.Василенко. - Дрогобич: Видавн.фірма "Відродження", 2001. - 287 с.

14. Савицька О. В. Учіння, учбова діяльність та навчання: проблеми співвідношення та розмежування понять/ О.В.Савицька// Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. - Вип. 26, в 4-х томах. - Т. 4. - К.: Главник, 2005. - С. 8-13.

15. Скрипченко О. В. Вікова психологія: Навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001. - С. 114-174.

16. Скрипченко О.В.Загальна психологія: Підручник / О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін. . – К.: Либідь, 2005. – 464 с. – С. 219 – 243.

17. Сорочинська В. Є. Основи превентивної педагогіки : [навч. посіб.] / В. Є. Сорочинська. – Вінниця : Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М.Коцюбинського, 2008.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Додаток 2

щастя
сум
здивування
гнів
інтерес
відраза
радість
сором
заздрість
страх
образа
любов

Додаток 3

Додаток 4

Додаток 5

Додаток 6

Додаток 7

Додаток 8

Додаток 9

Додаток 10

Додаток 11

Додаток 12

Додаток 13

Додаток 14

Додаток 15