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

Корекційно-розвиткова програма в онлайн-форматі “Що у тебе ?”

Олійник Тетяна Дмитрівна,
практичний психолог
Слобожанської початкової школи
Слобожанської селищної ради
Дніпровського р-ну, Дніпропетровської обл.
096-79-85-055, oliinyk@szosh2.dp.ua

Слобожанське 2023

ЗМІСТ

I. ТЕОРЕТИЧНА ЧАСТИНА ПРОГРАМИ

Анотація …… 2

Актуальність …… 3

Пояснювальна записка …… 4

Теоретичні основи програми ……... 7

Відгуки ……..… 9

II. ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА ПРОГРАМИ

Конспекти занять

Заняття №1 ……...12

Заняття №2 ……...14

Заняття №3 ……...16

Заняття №4 ……...19

Заняття №5 ……...21

Заняття №6 ……...23

Заняття №7 ……...26

Заняття №8 ……...28

Заняття №9 ……...31

Заняття №10 ……33

Перелік використаних джерел ……36

Матеріали що демонструють апробацію програми ……37

АНОТАЦІЯ

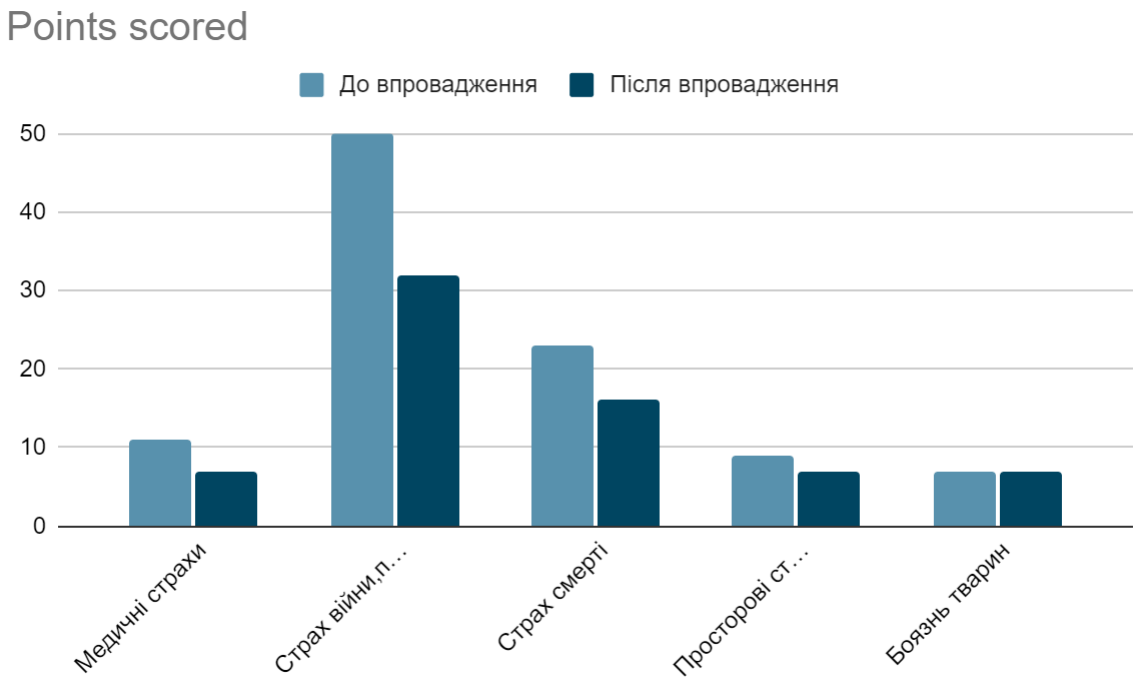
В період воєнного стану і постійних повітряних тривог, ізоляції, дистанційного (змішаного) навчання, у більшості учасників і учасниць освітнього процесу загострюється відчуття усього спектру негативних емоцій: апатія, тривога, нудьга, смуток, гнів, почуття розгубленості. Зміни в емоційних переживаннях здобувачів і здобувачок освіти, педагогічних працівників і працівниць спричинені здебільшого через брак «живої», ефективної комунікації, збільшення навантаження, зміни режиму, одноманітність. Адже війна знищує не лише будинки, заводи, мости і дороги, вона ще і руйнує віру, безпеку, щастя, спокій та впевненість у собі і завтрашньому дні. Життєстійкість і уміння підтримувати тих, хто поруч, стали надзвичайно актуальними в період війни.

З метою оцінювання ефективності годин психолога за Програмою було проведено вхідне і вихідне онлайн-опитування. Метою проведення якого було з'ясування поточного психологічного комфорту і емоційного стану учасників. Пізніше дані вхідного і вихідного анкетування були порівняні.

І корекційна програма годин психолога «Що у тебе?» довела свою практичну значимість і на нашу думку є ефективною в роботі практичних психологів/психологинь, соціальних педагогів/педагогинь та інших зацікавлених педагогічних працівників/працівниць.

Представляємо дані вхідного і вихідного анкетування за методикою виявлення дитячих страхів О.І.Захарова та М.Панфілова https://forms.gle/ug4AKidoZZXXYRRu9

Дані до початку впровадження програми і після



Програма складається із десяти занять, логічно поєднаних між собою. Кожне заняття має на початку емоційну діагностику стану учасників, арт-терапевтичну вправу, руханку, техніки самодопомоги. З кожною наступною зустріччю діти починають більше говорити про свій емоційний стан, про своє самопочуття, про свої радощі і разом з тим страхи та проблеми. Відбувається нормалізація всіх наших станів і почуттів.

АКТУАЛЬНІСТЬ

Відповідно до Листа ІМЗО від 29.03.2023 № 21/08-479 “Про Всеукраїнську програму ментального здоров’я «Ти як?»” першою леді, Оленою Зеленською, в рамках комунікаційної програми, поставлена мета формувати у суспільстві культуру піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українцям дбати про свій внутрішній стан. Знаходити внутрішню опору і джерело сили для батьків наших здобувачів освіти ми допомагаємо через функціонування груп психологічної підтримки для батьків на базі нашої початкової школи (ось як це відбувається http://szosh2.dp.ua/psyhologichni-treningy-dlya-batkiv/ а також https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid023kjAiVHQfxbXVS7EfzGdkdaEr13js6eEYVMX25uR4JSGr9MDRqXMp1sWxf51VnnEl&id=100007170034236), а у 2024 році - це засідання вечірніх батьківських клубів, у яких тематику зустрічей обирають саме матусі і татусі.

А для того, аби піклування про ментальне здоров'я стало звичною відповідальністю кожного, потрібен комплексний підхід - психологічна корекція та психоедукація як серед батьків, так і серед дітей. Так минулоріч народилася ідея впровадження програми “Що у тебе?” на базі нашого навчального закладу, яка підтвердила свою актуальність і значимість.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Метою Програми «Що у тебе?» є розвиток емоційної компетентності, життєстійкості, зниження рівня тривожності та страхів, навчання життю в період невизначеності, отримання підтримки і розуміння, нормалізування власних емоційних станів в період війни.

Завданнями Програми є :

- розвиток умінь долати негативні переживання та використовувати власну енергію для ефективної діяльності;
- опанування ефективних методів релаксації, самоконтролю та саморегуляції емоційного стану з опорою на особистісні резерви.

Очікувані результати :

- знизиться рівень тривожності дітей;
- учасники програми усвідомлено ідентифіковуватимуть власний емоційний стан;
- підвищиться рівень психологічної компетентності учнів;
- здобувачі освіти відчують безпечне і безоціночне середовище, та матимуть місце, де можна отримати підтримку;
- класні колективи згуртуються і краще пізнають один одного;
- учні навчаться методам саморегуляції і будуть їх використовувати у повсякденному житті.

Вік учасників: можуть бути здобувачі і здобувачки освіти 2-4 класів. Програма побудована з урахуванням віку учасників. Увага у молодшому шкільному віці ще не стійка, діти часто відволікаються. Тому в систему занять вдало імплементовано популярні руханки, цікаві завдання, особисту мотивованість через персональну включеність кожного на початку занять.

Кількість годин: 10 занять тривалістю 40 хв. що відповідає віковим особливостям молодших школярів та вимогам до організації навчання у початковій школі

Кількість учасників : 20-30 осіб, клас у повному складі

Перелік навчальних та методичних матеріалів, необхідних для реалізації програми : стабільне інтернет-з'єднання, технічне забезпечення (смартфон, комп'ютер), папір, кольорові олівці\фломастери.

Модератори/модераторки: практичні психологи/психологині, соціальні педагоги/педагогині, педагогічні працівники/працівниці.

Форма навчання – онлайн-заняття \ очне заняття
Для здійснення успішної корекційної роботи за Програмою слід використовувати персональний комп'ютер (ноутбук). Кожне заняття містить покликання на мультимедійні презентації та застосунки, що забезпечують візуалізацію пропонованого контенту, сприяють постійній зміні форм роботи під час занять.

Форма роботи – групова зі всім класом

Строки і послідовність етапів реалізації програми : програма може проводитися як години психолога із всім класом 2 або 4 рази на місяць, в залежності від часових можливостей.

Апробацію Програми проведено протягом 2022\2023 н.р. з учнями 2-4 класів Слобожанської початкової школи у період дистанційного навчання та блекаутів. Програма адаптована під онлайн-проведення, але її також можна проводити і очно з групами діток. По завершенню участі в Програмі психологічних годин і за результатами вихідного опитування у дітей значно знизився рівень тривожності та страхів. Вони стали охоче спілкуватися один з одним поза заняттями, класи згуртувалися. Учасники нормалізували для себе проживання будь-яких емоцій, в тому числі наслідки тривалого стресу за період війни.

Опис вимог до спеціаліста\спеціалістки, який впроваджуватиме програму :
Корекційно-розвиткову програму "Що у тебе?" можуть впроваджувати фахівці\фахівчині психологічної служби на годинах психолога зі всім класом, або педагогічні працівники. Людина, яка працюватиме за програмою має володіти:

- ґрунтовними фаховими знаннями відповідно тематики занять;
- методикою та практикою проведення онлайн-занять на різноманітних платформах;
- системністю мислення (уміннями прогнозувати розвиток ситуації, передбачати результати рішень, уміннями мислити масштабно);
- комунікативними уміннями та навичками ефективної

міжособистісної взаємодії (активно використовувати емпатійне слухання, техніку «Я висловлювання»);
- високим рівнем саморегуляції власного емоційного стану та емоційного стану учасників;
- глибоким психологічним розумінням особливостей сприйняття учасниками власних образів та розвиненої особистісної рефлексії;
- неухильно дотримуватися вимог Етичного кодексу психолога.

Наукове та методичне обгрунтування методів, методик, технологій :
У гонці за академічними здобутками, за надолуженнями освітніх втрат часто втрачається сама дитина з фокусу уваги, і у нього переходить лише такий бажаний результат. Через часті повітряні тривоги темпи навчання зростають, а з ними росте і тривога внутрішня. Дана Програма покликана психологічно розвантажити учнів, послухати і почути КОЖНОГО з них на кожній із зустрічей. Для цього на кожному занятті в самому початку запланований *"Емоційний скринінг"* у різні способи. Найбільше діти полюбили картки з зображенням монстриків для опису такого важливого наразі питання "ЯК ТИ?" Навчаючись на змішаному типі навчання, чи дистанційно, діти мають рухатися. Для цього у програму на кожну зустріч включені цікаві і популярні серед дітей руханки, під які вони з величезним задоволенням рухаються. Так як увага дітей початкової школи зосереджується недовго, у програмі передбачена динамічна зміна видів діяльності.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивідуума і спрямована на дійсну небезпеку чи уявну. Страх - це невід'ємна частина у житті кожної людини. Він супроводжує нас протягом всього нашого життя, від самого народження і до смерті. Єдине що змінюється – це об'єкт страху , для кожного вікового періоду він є своєрідним.

Емоції (від лат. emovere — хвилювати, збуджувати) — це переживання людиною свого особистого ставлення до дійсності, його реакції на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Емоційне переживання — це суб'єктивне відображення об'єктивної реальності, його виникнення наперед визначене впливом на нервову систему людини об'єктивних явищ. Виникнення емоцій пов'язане із задоволенням чи незадоволенням потреб людини. Ті або інші явища можуть викликати почуття задоволення

чи навпаки невдоволення, можуть порадувати чи засмутити, подобатися чи не подобатися.

Молодший шкільний вік – це період позитивних змін та перетворень, що відбуваються з особистістю. Якщо в цей період молодший школяр не відчуває почуття радості від пізнання навколишнього світу, у нього виникає невпевненість у своїх здібностях і можливостях, то зробити це в подальшому розвитку буде дуже важко. Тому емоційний розвиток дитини – надзвичайно важлива складова процесу розвитку особистості.

Вивченням особливостей емоційної сфери дітей молодшого шкільного віку займалися такі вчені, як К. Бюлер, Л. Виготський, Ф. Гудінаф, А. Запорожець, Г. Мюнстерберг, А. Прихожан, С. Рубінштейн, та ін.

Існують декілька класифікацій страхів. З. Фрейд виділив три основних види страху: об'єктивний (реальний страх), невротичний і моральний. Об'єктивний страх виникає як реакція на небезпеку в реальному світі, невротичний – на невідому небезпеку, яка є внутрішньою і свідомо не визнається, моральний страх – «тривожність совісті». На думку О. Захарова всі страхи поділяються на дві групи: природні і соціальні. «Природні страхи ґрунтуються на інстинкті самозбереження, а також крім основних страхів смерті і смерті батьків додаються страхи чудовиськ, привидів, тварин, темряви, крові, рухомого транспорту, стихії, висоти, замкнутого простору, глибини, води, вогню, пожежі, лікарів».До соціальних страхів відносяться: «покарання, страх самотності, певних людей, страх бути не собою, засудження з боку однолітків і т. інше»

Емоційна сфера молодших школярів характеризується:

1) легкою чуйністю на події.

2) щирістю і відвертістю вираження своїх переживань – радості, смутку, страху, задоволення або незадоволення.

3) афектом страху, в процесі навчальної діяльності дитина переживає страх як передчуття неприємностей, невдач, невпевненості у своїх силах, неможливість впоратися із завданням, школяр відчуває загрозу своєму статусу в класі, сім'ї.

4) великою емоційною нестійкістю, частою зміною настрою

5)факторами для молодших школярів є не тільки ігри і спілкування з однолітками, але і успіхи в навчанні та оцінка цих успіхів учителем і однокласниками.

Структура Програми :

1. Зустріч 1 «Знайомство»;
2. Зустріч 2 «Моя радість»;

3. Зустріч 3 «Мій смуток»;
4. Зустріч 4 «Моя злість»;
5. Зустріч 5 «Мої огида і страх»;
6. Зустріч 6 «Наша емоційна карта»;
7. Зустріч 7 «Знайомство з нічними кошмарами»;
8. Зустріч 8 «Приборкуємо страх»;
9. Зустріч 9 «Моє безпечне місце»;
10. Зустріч 10 «Я, ти і ми»;

Висновки Корекційно-розвиткова програма “Що у тебе?” побудована так, що можна проводити кожне заняття окремо, а можна в комплексі як систему занять. Вона довела свою ефективність по зниженню рівня тривожності і страхів, формуванні життєстійкості і нормалізації емоційних станів під час тестування учнів, у розрізі високої мотивації до відвідування та за відгуками батьків і педагогів.

ВІДГУК

на авторську корекційно-розвиткову програму по зниженню рівня тривожності і страхів, формування життєстійкості і нормалізації емоційних станів учнів “Що у тебе?”

практичного психолога Слобожанської початкової школи

Олійник Тетяни Дмитрівни

Корекційно-розвиткова програма “Як ти? пройшла апробацію серед учнів 2-4 класів Слобожанської початкової школи Слобожанської селищної ради Дніпровського району Дніпропетровської області у 2022-2023 н.р. в період дистанційного навчання.

Матеріали є узагальненням досвіду та практичних напрацювань психологині під час здійснення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в період воєнного стану, працюючи онлайн.

Тема, яку обрала Тетяна Дмитрівна, є надзвичайно актуальною, так як частина навчальних закладів і досі навчається дистанційно, діти вимушено залишаються дома, відчуваючи при цьому відчуженість, страх, тривогу, бажання спілкуватися і отримувати емоційний відгук на свої переживання.

Програма “Як ти?” отримала позитивні відгуки не лише від дітей, але і від батьків. Діти навчали батьків\осіб які їх замінюють технікам саморегуляції, які опановували під час годин психолога, почали ділитися своїм емоційним станом і охоче йшли до діалогу. Учасники з нетерпінням чекали кожної нової зустрічі, адже на таких заняттях можна розповісти про свій стан, почути про стани однокласників, отримати підтримку або ж надати її однокласнику\однокласниці.

Ці дані засвідчують про ефективність розробленої і впровадженої програми, і про те, що дана розробка є готовим практичним інструментом для фахівців, які опікуються психічним благополуччям дітей, і повністю адаптована до роботи в дистанційному режимі.

Директор Слобожанської початкової школи Полупанова В.М.

ВІДГУКИ БАТЬКІВ

про участь дітей у апробації авторської корекційно-розвиткової програму “Що у тебе?” під час годин психолога у Слобожанській початковій школі

Моя дочка, учениця 4 класу, щоразу чекала кожної години психолога і з радістю та натхненням долучалася до всіх видів діяльності. Дома вона почала частіше зауважувати свій настрій і емоції. Вчила усіх нас вправ, як допомогти собі коли виникає тривога і страх. Такі зустрічі і заняття є дуже важливими для наших діток зараз.

Син, спочатку підключався із вимкненою камерою, настрій частіше всього був пригнічений, дуже хвилювався під час вимкнення світла і постійних повітряних тривог. З часом камеру почав вмикати, і прислухатися до того, що говорять однокласники і однокласниці. Зрозумів, що подібні переживання є не лише у нього, і в період війни це нормально. Цьому сприяли вправи на початку кожної зустрічі, де діти проговорювали свій настій і емоції. Дуже полюбив картки про монстриків. Я задоволена, що такі зустрічі проводилися з нашими дітьми.

Моя Марія дуже активна дівчинка. Увага довго не зосереджується ніколи. На годинах психолога вона більше всього полюбила різноманітність веселих і сучасних руханок. А ще її дуже вразили руханки, де тіло було як музичний інструмент. Руханку “Прямуй до

укриття” ми вивчили всією сім'єю. Вона і патріотична, і водночас дуже корисна, бо у словах пісні є перелік дій під час повітряної тривоги і переживання страху. Тепер вона назавжди з нами.

Для мене, як для мами, були дуже важливі показники рівня досягнень дитини. Інколи за ними, а ще за втомою і своїми тривогами я не бачила почуттів і переживань сина. Малюнки, які вони малювали на зустрічах, допомагали розпочати розмову і слухати. А ще дуже допоміг спільний перегляд мультфільму “Головоломка”, який дітям пропонували на домашнє завдання. Такі заняття, де діти говорять про свої переживання, дуже потрібні і важливі. А ще дуже важлива і відчутна емоційна включеність психолога, її щирість і зацікавленість дітьми. Тоді і діти відповідають взаємністю.

Після 6 заняття, коли я побачила малюнок сердечка дочки із різними кольорами і емоціями, тоді я зрозуміла що насправді знаю дуже мало про внутрішній світ своєї дитини. На малюнку більшу третину площі займав страх, про який дочка майже не говорила, але який відчувала. На заняттях діти вчилися опановувати свій страх, брати його під контроль. Вони робили різні вправи, щоб зняти напруження і заспокоїтися. Оля ці техніки робила і в коридорі під час тривоги, і в укритті. Найбільше і найлегше їй запам'яталося про курчатко, що потрібно робити як курча, щоб тривоги не було

КОНСПЕКТИ ЗАНЯТЬ

Заняття 1 “Знайомство”

Мета: познайомити учасників один з одним, емоційно залучити до заняття, налаштувати на подальшу продуктивну групову діяльність; дати можливість усвідомити власний емоційний світ, формувати комунікативні вміння.

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : Заняття №1

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Вступне слово. Прийняття правил роботи	10	Технічне забезпечення
2	Знайомство “Історія мого імені”	15	
3	Руханка “Коли тривогу чуєш”	2	
4	Обговорення руханки	7	
5	Вправа-прощання	3	
6.	Домашнє завдання - переглянути мультфільм “Головоломка, або Думками навиворіт”	3	

Хід заняття :

1. **Вступне слово**

Мета : подальше регулювання поведінки учасників і повернення їх до прийнятих правил.

Психолог повідомляє, що вони будуть зустрічатися разом на спеціальних годинах психолога. Ці заняття не будуть схожі на уроки. На них можна буде гратися, малювати, складати казки, а головне – ділитися почуттями та емоціями, отримувати поради, допомогу або підтримку, навчатися краще розуміти себе та інших, дізнаватися про себе та інших багато нового та корисного.

Прийняття правил роботи групи Див.презентацію до заняття

- Діти, яких найважливіших правил ви дотримуєтеся на онлайн-заняттях?

- А як ви гадаєте, які правила будуть потрібні нам для гарної взаємодії? (записуємо правила в презентації)

2. **Знайомство “Історія мого імені” [8, с.169]**

Мета **:** створення атмосфери довіри та позитивного настрою, знайомство з учасниками, налагодження більш тісної взаємодії, налаштування на подальшу комунікацію.

Ми з вами будемо разом зустрічатися протягом 10 занять. Кожного разу на початку зустрічі буде вправа на знайомство, аби краще пізнати один одного. Класний керівник говорив вам, аби ви дізналися у батьків\осіб які їх замінюють історію того, хто дав вам таке ім'я і що воно означає. Пропоную написати своє імя на листочку кольоровими олівцями чи фломастерами. Хто готовий розпочати, підіймаємо віртуальну руку у zoom . Нагадую, як це зробити. Варто натиснути на смайлика з Реакціями, а потім натиснути “підняти руку”, пізніше, коли відповісте, натисніть “опустити руку”. Якщо ви підключаєтеся зі смартфона, то натискаєте так само “Реакції або Reactions” а далі “Підняти руку або Raise Hand”. Чи є ще питання з приводу того, як підняти руку? Тоді розпочинаємо.

Мене звати Тетяна, і це ім'я дала мені бабуся. Так як батьки довго не могли визначитися, як таки назвати дівчинку. Імя Тетяна походить з грецької мови, і означає “упорядниця, засновниця” . Хто готовий продовжити?

3. **Руханка “Коли сирену чуєш”** Див.презентацію до заняття

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

Настав час порухатися, і сьогодні це буде руханка гурту ТНМК та відомої дитячої психологині Світлани Ройз “Коли сирену чуєш”

Доступ за лінком ТНМК & Світлана Ройз - Крокуй до укриття

4. **Обговорення руханки**

Мета **:** усвідомлене використання прийомів руханки у повсякденному житті.

- Діти, а яки ви реагуєте на сигнали повітряної тривоги?
- Чи буває страшно\лячно? Як тоді справляєтеся?
- А які способи запам'ятали з руханки?

5. **Вправа-прощання**

Мета **:** пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

- Наша зустріч підійшла до завершення, і важливо підсумувати
- Як ви почуваєтеся зараз?
- Що сподобалося на занятті?

6. **Домашнє завдання** Головоломка (2015) дивитися онлайн українською мовою у високій якості HD
   - Я знаю що ви любите дивитися класні мультики. Рекомендую дома з сімєю переглянути мультфільм "Головоломка або Думками навиворіт". До зустрічі.

Заняття 2 "Емоції. Моя радість"

Мета: послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; актуалізувати знання дітей про всесь спект емоцій, які ми можемо відчувати;познайомити учасників один з одним, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність; дати можливість усвідомити власний емоційний світ, формувати комунікативні вміння, вміти розпізнавати власну радість.

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : Заняття №2

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття.	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг за допомогою карток "Монстрики почуттів"	15	
3	Руханка "Скоро перемога"	2	
4	Інформповідомлення	2	
5	Незакінчені речення "Я радію коли…"	8	

6.	Арт-техніка “Моя радість”	8	Папір, кольорові олівці
7.	Вправа-прощання	3	

Хід заняття :

1. **Актуалізація досвіду минулого заняття.**

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на нашій першій зустрічі

- Чи вдалося вам переглянути мультфільм, про який я говорила минулого разу? Головоломку. Які враження він викликав?

2. **Емоційний скринінг за допомогою карток “Монстрики почуттів”** (Авторська)

https://scan.gefuehlsmonster.de/de/ Див.презентацію до заняття

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем.

- Зараз ми з вами спробуємо визначити власний емоційний стан. А допоможуть у цьому картки. Але це не звичайні картки, а з зображеними монстриками, які мають дуже різні почуття.Розгляньте їх уважно і спробуйте знайти картку, яка найточніше відповідає вашому настрою сьогодні. Я розпочну. Сьогодні мій настрій схожий на монстрика №23. Я сповнена сил і дуже рада зустрічі з вами. Хто продовжить? Піднімайте віртуальну руку у zoom, я минулого разу показувала як це зробити.

3. **Руханка “Скоро перемога”** Див.презентацію до заняття

СКОРО ПЕРЕМОГА (dance версія) | Руханка 2023

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4. **Інформповідомлення** Див.презентацію до заняття

Переглянувши мультфільм ви познайомилися із п'ятьма базовими емоціями. Але погляньте на ось це колесо емоцій Роберта Плутчика (див.презентацію). Бачите, як їх багато, ніби відтінків. І весь цей спектр ми можемо відчувати. Але ж тоді нам дуже часто буває важко ідентифікувати ту чи іншу емоцію в певний проміжок часу. Томи ми з вами вчитимемося турбуватися про себе і називати влучно власні емоційні стани. Пригадаймо ще раз, як виглядали головні герої нашого мультика. (див.презентацію)

5. **Незакінчені речення “Я радію коли…”**

(див.презентацію)Див.презентацію до заняття

Мета : виокремити актуальний спектр емоцій, дати можливість прослухати і проаналізувати відповіді всього класу по кожній із них.

Протягом дня, протягом години ми відчуваємо купу різних емоцій. Зараз спробуємо зосередитися на одній із них. Вам потрібно подумати і завершити речення “Я радію коли…”. У кожного свої приводи для радості, і ми спробуємо прислухатися до себе і один до одного.Отож, я розпочну. Я радію коли…заняття проходить

6. Арт-техніка “Моя радість” (Авторська)

Мета : закріпити уявлення дітей про ту чи іншу емоції, візуалізувавши її.

Давайте тепер спробуємо показати цю емоцію. Пограємо у так званий емоційний крокодил. Зараз усі разом зобразимо радість. Як виглядає наше обличчя, коли ми радіємо?

Ми пригадали, які речі і події змушують нас радіти. Показали радість в крокодилі.А зараз спробуємо зобразити свою радість на папері. Подумайте, як вона може виглядати. Який колір ви хочете обрати для неї? І на цю роботу у вас буде 5 хв. А далі ми зможемо поділитися своїми роботами.

7. Вправа-прощання Див.презентацію до заняття

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша друга зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку біля відповідного смайла. Як це зробити, ви зараз побачите на інструкції. Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше.

- Що сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

Заняття 3 “Емоції. Мій смуток”

Мета: послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; актуалізувати знання дітей про весь спектр емоцій, які ми можемо відчувати; познайомити учасників один з одним, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність; дати можливість усвідомити власний емоційний світ, формувати комунікативні вміння, вміти розпізнавати власний смуток.

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : Заняття №3

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття.	2	Технічне забезпечення
2	Усний емоційний скринінг + вправа “Не хочу вихвалятися, але я…”	10	
3	Руханка “Дистанційка”	2	
4	Інформповідомлення	2	
5	Незакінчені речення “Я сумую коли…”	10	
6.	Арт-техніка “Мій смуток”. Емоційний крокодил	11	Папір, кольорові олівці
7.	Вправа-прощання	3	

Хід заняття :

1. Актуалізація досвіду минулого заняття.

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

2. Усний емоційний скринінг + вправа “Не хочу вихвалятися, але я…” [9, с.336]

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем. Формувати впевненість у власних силах, позитивну самооцінку.

Минулого разу ми з вами вчилися говорити про свій емоційний стан використовуючи картки-монстрики. Сьогодні ви зможете описати свій настрій без карток, усно. Але ще після цього потрібно буде завершити таку конструкцію “Не хочу вихвалятися, але я….”. Наприклад, у мене сьогодні сумний настрій, тому що захворіла моя собачка, і я їй дуже співчуваю.Далі. Не хочу вихвалятися, але я … можу легко сісти на шпагат і вправно катаюся на велосипеді. Зрозуміли? Тоді, хто хоче одразу продовжувати - піднімайте віртуальну руку. І поїхали.

3. **Руханка “Дистанційка”** Див.презентацію до заняття
Дистанційка, мамо, дистанційка! (руханка)

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4. Інформповідомлення

Емоції - це розповідь мозку про події, які ми переживаємо. Давайте звернемо увагу на презентацію, тут зображені 5 наших базових емоцій. Минулого разу ми говорили про радість, а сьогодні звернемо увагу на смуток або печаль. Ця емоція дає нам можливість зрозуміти, що ми втратили щось важливе.

5. Незакінчені речення “Я сумую коли…”Див.презентацію до заняття

Мета : виокремити актуальний спектр емоцій, дати можливість прослухати і проаналізувати відповіді всього класу по кожній із них.

А в яких ситуаціях ми відчуваємо смуток, пропоную зараз подумати і завершити речення “Я сумую коли…”. Наприклад, я сумую коли урок переривається повітряною тривогою. Бо тоді я втрачаю можливість спілкування з вами. Хто готовий продовжити? Піднімайте віртуальну руку у zoom.

6. Арт-техніка “Мій смуток” (Авторська)

Мета : закріпити уявлення дітей про ту чи іншу емоції, візуалізувавши її

Давайте тепер спробуємо показати цю емоцію. Пограємо у так званий емоційний крокодил. Зараз усі разом зобразимо сум. Як виглядає наше обличчя, коли ми сумуємо? Коли друзів немає поруч і ми хворіємо, наприклад.

Ми пригадали, які речі і події змушують нас сумувати. Показали смуток в крокодилі. А зараз спробуємо зобразити свій сум на папері. Подумайте, як він може виглядати. Який колір ви хочете обрати для нього? І на цю роботу у вас буде 5 хв. А далі ми зможемо поділитися своїми роботами.

7. Вправа-прощання Див.презентацію до заняття

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша друга зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку

біля відповідного смайла. Як це зробити, ви зараз побачите на інструкції. Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше.

- Що сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

Заняття 4 “Емоції. Мій гнів”

Мета: послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; актуалізувати знання дітей про всесь спект емоцій, які ми можемо відчувати;познайомити учасників один з одним, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність; дати можливість усвідомити власний емоційний світ, формувати комунікативні вміння, вміти розпізнавати власний гнів.

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : Заняття №4

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття.	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг “Колір мого настрою”	10	
3	Руханка “Чіка-ріка”	2	
4	Інформповідомлення	2	
5	Незакінчені речення “Я злюся коли…”	10	
6.	Арт-техніка “Моя злість”. Емоційний крокодил.	11	Папір, кольорові олівці
7.	Вправа-прощання	3	

Хід заняття :

1. Актуалізація досвіду минулого заняття.

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій

зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

2. Емоційний скринінг “Колір мого настрою” (Авторська)

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем.

Сьогодні на питання “Як ти?” ми відповідатимемо незвичним чином.Спробуйте свій настрій\стан ототожнити із якимось кольором.І тоді озвучуючи свій настрій, покажіть предмет цього кольору. Наприклад, у мене сьогодні настрій зеленого кольору, як ця м'яка жабка. Зрозуміли? Тоді, хто бажає продовжити, підіймає віртуальну руку і почали.

3. Руханка “Чіка-ріка” Див.презентацію до заняття

NEW!!! "ЧІКУ-РІКУ" РУХАНКА Наталія Мієдінова (Тьотя PANDA)

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4. Інформповідомлення

Минулого разу ми говорили про смуток, а сьогодні звернемо увагу на злість або гнів. Гнів нам потрібен для того, щоб відчути що хтось порушив наші кордони. Наприклад хтось стоїть занадто близько, чи взяв\ла речі без дозволу, чи зайшов\ла без стуку у кімнату, або просто перебивають, розказуючи щось своє.

5. Незакінчені речення “Я злюся коли…”Див.презентацію до заняття

Мета : виокремити актуальний спектр емоцій, дати можливість прослухати і проаналізувати відповіді всього класу по кожній із них.

А в яких ситуаціях ми відчуваємо злість, пропоную зараз подумати і завершити речення “Я злюся коли…”. Наприклад, я злюся коли довго над чимось працюю, а потім в кінці нічого не виходить. Хто готовий продовжити? Підіймайте віртуальну руку у zoom.

6. Арт-техніка “Моя злість” (Авторська)

Мета : закріпити уявлення дітей про ту чи іншу емоції, візуалізувавши її.

Ми пригадали, які речі і події змушують нас злитися. Давайте тепер спробуємо показати цю емоцію. Пограємо у так званий емоційний крокодил. Зараз усі разом зобразимо злість. Як виглядає наше обличчя, коли ми злимося?

А зараз спробуємо зобразити свою злість на папері. Подумайте, як вона може виглядати. Який колір ви хочете обрати для неї? І на цю роботу у вас буде 5 хв. А далі ми зможемо поділитися своїми роботами.

7. Вправа-прощання Див.презентацію до заняття

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша четверта зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку біля відповідного смайла. Як це зробити, ви вже знаєте. Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше.

- То що ж сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

Заняття 5 "Емоції. Моя відраза і мій страх"

Мета: послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; актуалізувати знання дітей про всесь спект емоцій, які ми можемо відчувати;познайомити учасників один з одним, емоційно залучити до заняття, налаштувати на продуктивну групову діяльність;формувати комунікативні вміння, вміти розпізнавати власну відразу і страх;

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : Заняття №5

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття.	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг "Монстрики почуттів"	10	
3	Руханка "Скоро перемога"	2	
4	Інформповідомлення	2	
5	Незакінчені речення "Мені огидно коли…" "Мені страшно коли…"	10	

6.	Арт-техніка “Мій страх” “Моя огида”	12	Папір, кольорові олівці
7.	Вправа-прощання	2	

Хід заняття :

1. **Актуалізація досвіду минулого заняття.**

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

2. **Емоційний скринінг “Монстрики почуттів” (Авторська)**

Див.презентацію до заняття **Gefühlsmonster-Scan**

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем.

Сьогодні на питання “Як ти?” ми відповідатимемо вже знайомими і улюбленими картками-монстриками. Отож, хто готовий розпочати - підіймайте віртуальну руку.

3. **Руханка “Скоро перемога”** Див.презентацію до заняття

СКОРО ПЕРЕМОГА (dance версія) | Руханка 2023

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4. **Інформповідомлення**

Минулого разу ми говорили про злість, а сьогодні звернемо увагу на останні дві базові емоції - відразу та страх. Відраза у нас буває від зіткнення із неприємним, бридким, огидним. А страх несе одну із найважливіших місій - він засвідчує потребу в безпеці, часто проявляється від нестачі інформації про майбутнє.

5. **Незакінчені речення “Мені огидно коли…” “Я боюся коли…”**Див.презентацію до заняття

Мета : виокремити актуальний спектр емоцій, дати можливість прослухати і проаналізувати відповіді всього класу по кожній із них.

А в яких ситуаціях ми відчуваємо огиду і страх, пропоную зараз подумати і завершити речення “Я боюся коли…” і “Мені огидно коли…”. Наприклад, я боюся коли попереду важливий іспит, а я підготувалася не на всі 100. Або я боюся, коли чую гучні звуки поруч із собою. А тепер мені огидно, коли хтось поруч зі мною спітнів і не помився. Хто готовий продовжити? Підіймайте віртуальну руку у zoom.

6. **Арт-техніка “Моя огида”, “Мій страх” (Авторська)**

Мета : закріпити уявлення дітей про ту чи іншу емоції, візуалізувавши її.

Давайте тепер спробуємо показати ці емоції. Пограємо у так званий емоційний крокодил. Зараз усі разом зобразимо спочатку огиду, коли нам неприємно. А потім страх, коли лячно і ми боїмося. Як виглядає наше обличчя, коли ми відчуваємо ці емоції?
Ми пригадали, які речі і події змушують нас відчувати огиду і страх. Показали їх в крокодилі. А зараз спробуємо зобразити свої огиду і страх на папері. Подумайте, як вони можуть виглядати. Який колір ви хочете обрати для них? І на цю роботу у вас буде 10 хв. А далі ми зможемо поділитися своїми роботами.

7. Вправа-прощання Див.презентацію до заняття
Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша п'ята зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку біля відповідного смайла. Як це зробити, ви вже знаєте. Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше.
- То що ж сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

Заняття 6 “Наша емоційна карта”

Мета: послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; актуалізувати знання дітей про всесь спект емоцій, які ми можемо відчувати; опанувати навички саморегуляції у стресових ситуаціях.
Час: 40 хв.
Презентація до заняття : режим доступу - Заняття №6

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг “Реакції у zoom”	5	

3	Руханка “Бодіперкурсія”	3	
4	Інформповідомлення. Техніка “Роби як курча, і тривоги нема”	2	
5	Наша емоційна карта	9	
6.	Арт-техніка “Що в моєму серці”	15	Папір, кольорові олівці
7.	Вправа-прощання	2	
8.	Домашнє завдання	2	

Хід заняття :

1. Актуалізація досвіду минулого заняття.

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

2. Емоційний скринінг “Мій настрій” (Авторська) Див.презентацію до заняття

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем.

Сьогодні на питання “Як ти?” ми даватимемо відповідь реакціями у zoom. Я розкажу як це можна швиденько зробити. Подивіться на інструкцію в презентації - потрібно знайти у нижній панелі усміхнений смайлик, натиснути на нього, а потім натиснути на три крапочки зліва. І перед вами відкриється величезна панель із різноманітними емодзі. Тепер потрібно обрати той, який відповідає вашому настрою зараз. Я наприклад обираю ось цей. А хто готовий поділитися ще і словами - підіймайте віртуальну руку і запрошую до розмови.

3. Руханка “Бодіперкурсія” Believer (body percussion)

Див.презентацію до заняття

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4. Інформповідомлення. Техніка “Роби як курча і тривоги нема”

Див.презентацію до заняття

Мета : навчити учнів навичок саморегуляції у стресових ситуаціях

Ми вже з вами дослідили і зобразили всі 5 наших базових емоцій. І якщо радістю хочеться ділитися, гнів потрібно кудись спрямовувати, то що ж

робити з тривогою і страхом? А тут нам стане у нагоді ось така чудова інфографіка. Погляньте уважно, що робить наше маленьке курчатко, аби не тривожитися постійно? Чи можемо ми з вами робити так само, коли нам сташно і незрозуміло? Давайте по черзі, починаючи з верху, проробимо всі дії послідовно.

5. Наша емоційна карта https://www.menti.com/alncrtwe7mcx (Авторська) Див.презентацію до заняття

Мета : активізувати учасників залученням до роботи на новій платформі. Діагностувати актуальний психологічний стан групи.

Ми з вами уже багато разів говорили про те, який настрій маємо, які емоції відчуваємо. А сьогодні ми разом складемо нашу емоційну карту класу. Пригадайте, які емоції ми вже знаємо? Чи всі це емоції? Так, це не всі, їх дуже багато. Погляньте на презентацію нашого колеса емоцій. Тепер перейдіть за покликанням у чаті і напишіть три емоції, які ви відчуваєте найчастіше. І погляньте, як змінюється наша карта\хмара слів в залежності від того, які слова-емоції ви пишете. Слова, що повторюються найчастіше, виділені найбільшим шрифтом.

6. Арт-техніка "Що в моєму серці" (Авторська) Див.презентацію до заняття

Мета : діагностика емоційного стану учасників, формування усвідомленого підходу до аналізу власного стану.

Для техніки, яку ми зараз робитимемо, нам знадобляться листочки і олівці\фломастери. Намалюйте на листочку сердечко, таке, яке вам подобається. А тепер спробуйте прислухатися до себе і зрозуміти, а які емоції і почуття живуть там, у вашому сердечку. Якщо це любов, то скільки ііі якого кольору вона буде? Якщо це страх, то скільки місця у сердечку займає він, і якого він кольору. Кількість емоцій і почуттів може бути необмеженою.Але кожна повинна мати свій колір і певну площу в сердечку.

7. Вправа-прощання Див.презентацію до заняття

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша п'ята зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку біля відповідного смайла. Як це зробити, ви вже знаєте. Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше.

- То що ж сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

8. Домашнє завдання

Мета : закріпити освоєні техніки саморегуляції на заняття шляхом навчання цим технікам своїх родичів.

Завдання додому - навчити дорослих, або братиків і сестричок, що можна робити щоб не було тривоги. Із інфографіки "Роби як курча і тривоги нема"

Заняття 7 "Знайомство з нічними кошмарами"

Мета: послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; опанувати навички саморегуляції у стресових ситуаціях; навчитися справлятися із власними нічними кошмарами.

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : режим доступу - Заняття №7

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг "Мій настрій як природна стихія"	11	
3	Руханка "Коли тривогу чуєш, то ЗСУ працює"	3	
4	Інформповідомлення про нічні кошмари. Техніки саморегуляції	5	
5.	Арт-техніка "Мій нічний кошмар"	15	Папір, кольорові олівці
6.	Вправа-прощання	2	
7.	Домашнє завдання	2	

Хід заняття :

1. **Актуалізація досвіду минулого заняття.**

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

2. **Емоційний скринінг "Мій настрій як природна стихія" (Авторська інтерпретація)** Див.презентацію до заняття

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання "Як ти?", поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем.

Традиційне питання - Ти як? Але відповідатимемо не за допомогою карток, не за допомогою реакцій, а ототожнюючи свій настрій із однією із природних стихій. Можна обрати із картинок, які ви бачите на презентації. Можна назвати іншу стихію. Не обмежуйте свою фантазію.

3. **Руханка "Коли сирену чуєш, то ЗСУ працює"** Див.презентацію до заняття

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

Настав час порухатися, і сьогодні це буде руханка гурту ТНМК та відомої дитячої психологині Світлани Ройз "Коли сирену чуєш" яку ви вже знаєте. Доступ за лінком ТНМК & Світлана Ройз - Крокуй до укриття

4. **Інформповідомлення. Техніки саморегуляції** Див.презентацію до заняття

Мета : навчити учнів навичок саморегуляції у стресових ситуаціях

Діти, чи буває таке що вам сняться жахіття? Так, річ дуже неприємна. Особливо, коли прокидаєшся серед ночі. А про що вам сняться зазвичай жахіття? Сьогодні ми спробуємо розібратися, що можна з цим зробити.

А зараз зверніть свою увагу на презентацію. Тут є багато варіантів того, що можна зробити, щоб швидко повернути собі спокій коли сумно, страшно чи ти гніваєшся. Давайте назвемо по черзі їх. А тепер оберіть дві, які точно будете повторювати протягом тижня, до нашої наступної зустрічі.

5. **Арт-техніка "Мій нічний кошмар" (Авторська інтерпретація)**

Мета : позбавлення від нав'язливих нічних кошмарів методами арт-терапії.

Щоб позбутися кошмарів у снах, давайте спробуємо їх намалювати. Візьміть аркуші, олівці\фломастери, зосередьтеся і спробуйте зобразити

свої кошмари. Пізніше можна буде поділитися, про що малюнок, і що на ньому зображено.

6. **Вправа-прощання** Див.презентацію до заняття

Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша шоста зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку біля відповідного смайла. Як це зробити, ви вже знаєте. Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше. Що ж сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

7. **Домашнє завдання**

Мета : закріпити освоєні техніки саморегуляції на заняття шляхом навчання цим технікам своїх родичів.

Завдання додому - ті два способи, які ви обрали із інфографіки, потрібно буде потренуватися робити у ситуаціях тривоги, суму чи гніву. Наступного разу поділитеся, чи були вони дієвимим. До зустрічі.

Заняття 8 "Приборкуємо страх"

Мета:послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; опанувати навички саморегуляції у стресових ситуаціях; навчити дітей справлятися зі страхом, зменшуючи його значимість за допомогою гумору

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : режим доступу - Заняття №8

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг "Реакції у zoom"	5	

3	Руханка “Боді-перкурсія”	3	
4	Техніка “Перо-статуя”	2	
5	Техніка “Лимон”	8	
6.	Арт-техніка “Мій страх”	11	Папір, кольорові олівці
7.	Вправа-прощання	2	
8.	Домашнє завдання	2	

Хід заняття :

1. **Актуалізація досвіду минулого заняття.**

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

2. **Емоційний скринінг “Мій настрій” (Авторська)**

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем.

Сьогодні на питання “Як ти?” ми даватимемо відповідь знову реакціями у zoom. Подивіться на інструкцію в презентації - потрібно знайти у нижній панелі усміхнений смайлик, натиснути на нього, а потім натиснути на три крапочки зліва. І перед вами відкриється величезна панель із різноманітними емодзі. Тепер потрібно обрати той, який відповідає вашому настрою зараз. Я наприклад обираю ось цей. А хто готовий поділитися ще і словами - підіймайте віртуальну руку і запрошую до розмови.

3. Руханка “Боді-перкурсія” DANCE MONKEY - Body Percussion

Див.презентацію до заняття

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4. Техніка “Статуя-перо” Див.презентацію до заняття

Мета : зняття м'язової напруги, розслаблення

Уявіть що ви пір'їнка, яка літає у повітрі приблизно 10 секунд. Раптом ви завмираєте і перетворюєтеся на статую. Не рухайтеся. Тепер розслабтеся,

знов перетворюючись на літаюче перо.Повторіть знову цей цикл, але переконавшись що завершите пір'їнкою у літаючому стані.

5. Техніка "Лимон" Див.презентацію до заняття
Мета : зняття м'язової напруги, розслаблення.
Уявіть, що біля вас на столі лежать лимони. Потягніться обома руками і візьміть лимони. Сильно вичавіть їх, щоб вийшов весь сік - вичавлюйте, вичавлюйте. Киньте лимони на підлогу і розслабте руки. Тепер знову повторіть. Повторюйте до тієї пори, доки у вас не вистачить соку на склянку лимонаду. Після останнього стискання і кидка потрусіть руками щоб розслабитися.

6. Арт-техніка "Мій страх" (Авторська інтерпретація)
Див.презентацію до заняття
Мета : зменшити актуальну значимість страху шляхом додавання до його зображення смішних елементів.

Коли нам страшно, тіло ніби паралізується, стискається. А коли тіло розслаблене, то ми автоматично не можемо боятися. Тому ці дві вправи, які ми зробили, покликані розслабити наші м'язи.
Зараз я пропоную вам зобразити свій страх на папері. Розпочинайте.
А тепер цікаво, чи пам'ятаєте ви як у фільмі "Гарі Потер" учні магічної школи переборювали свої страхи? Так, вони додавали до них смішних елементів. Чи можна боятися павука на роликах, лапки якого постійно роз'їжджаються? Чи боятися бабая у бабусиному халаті із пустушкою в роті? Звичайно ні, бо нам не боятися, а сміятися хочеться. Тому пропоную вам свої малюнки змінити - до того страшного, яке ви намалювали, додати смішних і безглуздих деталей. А пізніше, хто захоче, зможе поділитися тим, що вийшло.

7. Вправа-прощання Див.презентацію до заняття
Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша шоста зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку біля відповідного смайла. Як це зробити, ви вже знаєте.

Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше. Що ж сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

Заняття 9 “Моє безпечне місце”

Мета: послухати і почути кожного учасника заняття; промоніторити актуальний емоційний стан учасників; нормалізувати емоції які діти озвучують; опанувати навички саморегуляції у стресових ситуаціях; сформувати і намалювати образ безпечного і комфортного простору з метою більш ефективного подолання стресу і наслідків травматичного досвіду, знизити тривогу та розслабитися

Час: 40 хв.

Презентація до заняття : режим доступу - Заняття №9

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг “Реакції у zoom”	8	
3	Руханка “Бодіперкурсія”	2	
4.	Техніка “Джерело світла”	11	
6.	Техніка “Моє безпечне місце”	15	Папір, кольорові олівці
7.	Вправа-прощання	2	

Хід заняття :

3. **Актуалізація досвіду минулого заняття.**

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

4. **Емоційний скринінг “Мій настрій” (Авторська)**

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і

фахівцем.

Сьогодні на питання “Як ти?” ми даватимемо відповідь реакціями у zoom. Я нагадаю як це можна швиденько зробити. Подивіться на інструкцію в презентації - потрібно знайти у нижній панелі усміхнений смайлик, натиснути на нього, а потім натиснути на три крапочки зліва. І перед вами відкриється величезна панель із різноманітними емодзі. Тепер потрібно обрати той, який відповідає вашому настрою зараз. Я наприклад обираю ось цей. А хто готовий поділитися ще і словами - підіймайте віртуальну руку і запрошую до розмови.

3. Руханка “Боді-перкурсія” Див.презентацію до заняття

Bruno Mars - Uptown funk - Con percusión corporal

Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4.Техніка “Джерело світла” Авт. Світлана Ройз Див.презентацію до заняття

Мета : надання ресурсу учасникам, розслаблення, зниження тривоги.

Уявіть що ви джерело світла. Яке воно - штучне чи природне, велике чи маленьке, кольорове чи чорно-біле, воно сяє чи мерехтить? Якби це джерело світла було у твоєму тілі, де б воно розташовувалося? У голові, животі, грудях, чи може у всьому тілі? Якщо хочеш, поклади руку на це місце. Повільно вдихни та видихни. Уяви що світло розтікається по всьому тілу. Як ти зараз?

5. Техніка “Моє безпечне місце” Авт. Бут Т. Див.презентацію до заняття

Мета : сформувати і намалювати образ безпечного і комфортного простору з метою більш ефективного подолання стресу і наслідків травматичного досвіду, знизити тривогу та розслабитися.

Діти, зараз ми з вами за допомогою своєї фантазії перенесемося

1□□ Уяви місце, де б тобі було спокійно, безпечно та щасливо. Воно може бути справжнім (пляж, ліс, село) або ж уявним.

2□□ Уявляєш? Зроби кілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющ очі та дихай у звичайному темпі.

3□□ Що ти бачиш у цьому місці? Озирнись навколо. Що знаходиться поруч із тобою? Які поряд є предмети, яких вони кольорів?

4□□ Уяви, що ти стоїш босоніж на землі. Яка вона? Походи повільно та уважно обдивися все, що тебе оточує.

5□□ Уяви, що торкаєшся предметів навколо. Які вони на дотик? А який мають запах? Може моря або ж улюбленої страви?

6□□ Може зараз поруч є хтось особливий для тебе? Хто це? Хтось реальний чи може вигаданий? Як виглядає цей герой?

7□□ Роздивися все навколо дуже уважно і неодмінно повертайся сюди щоразу, коли хочеться спокою, безпеки та щастя.
8□□ Щоб краще запам'ятати це місце, намалюй його або опиши, намагайся пригадати якомога більше деталей, адже саме вони роблять це місце таким особливим.

6. Вправа-прощання Див.презентацію до заняття
Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

Наша шоста зустріч підійшла до завершення. Для того, щоб виміряти зараз ваш емоційний стан як термометр, я пропоную вам поставити позначку біля відповідного смайла. Як це зробити, ви вже знаєте. Натискаєте на олівець, а далі ставите будь-яку мітку, яка вам подобається найбільше. Що ж сьогодні на занятті вам сподобалося найбільше?

Заняття 10 "Я , ти і ми"

Мета: підсумувати весь досвід взаємодії за 9 занять, зняти напруження і дати можливість для колективної творчої роботи
Час: 40 хв.
Презентація до заняття : режим доступу - Заняття №10

№	Види робіт	Орієнтовна тривалість, хв.	Ресурсне забезпечення
1	Актуалізація досвіду минулого заняття	2	Технічне забезпечення
2	Емоційний скринінг на вибір учнів	5	
3	Руханка "Скоро перемога"	3	

4	Арт-техніка “Я люблю себе”		
5	Техніка “Метелик”		
6	Колективна творча робота - психологічне розвантаження на дошці повідомлень zoom	11	
7	Вправа-прощання	2	

Хід заняття :

1. **Актуалізація досвіду минулого заняття.**

Всіх вітаю. Давайте пригадаємо, що ми з вами робили на минулій нашій зустрічі. Якій темі вона була присвячена?

2. **Емоційний скринінг (Авторська)**

Мета : дати можливість кожній дитині відповісти на питання “Як ти?”, поділитися власними радощами чи переживаннями з однокласниками і фахівцем.

Ми з вами протягом дев'яти занять різними способами відповідали на питання “Як ти?” Це були і картки з монстриками, і реакції у zoom, і кольори, і природні стихії та явища, Сьогодні пропоную обрати ваш найулюбленіший спосіб. Ним і скористаємося.

3. Руханка “Скоро перемога” Див.презентацію до заняття
СКОРО ПЕРЕМОГА (dance версія) | Руханка 2023
Мета**:** зняття м'язової напруги, розвиток фізичної активності, переключення уваги.

4. Арт техніка “Я люблю себе” Авт. Гобова Л. Див.презентацію до заняття
Мета : зміцнення віри у власні сили, самооцінки, позитивного самосприйняття.
Перед собою ви бачите 6 сердечок. Намалюйте сердечка у себе на аркушах. І у кожному сердечку напишіть або намалюйте те, що вам подобається у собі. Це можуть бути риси характеру, зовнішності, щось інше. Але те, що ви любите у собі. Сердечки можете зафарбувати.

5. Техніка “Метелик” Авт. Лучіна Артігас Див.презентацію до заняття
Мета : навчання техніці самодопомоги у стресовій ситуації
Діти, зараз ми з вами станемо легкими як метелики. Заплющіть очі, руки

схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями – це нагадуватиме метелика.
Прикладіть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.

Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття – це заспокоюватиме вас.

Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

Як вам було робити цю вправу? Хто хоче поділитися?

6. Колективна творча робота - психологічне розвантаження на дошці повідомлень zoom Див.презентацію до заняття **(Авторська)**

Мета : психологічне розвантаження учасників, відчуття власних кордонів і кордонів інших.

Я знаю, що ви дуже любите малювати. Ви старалися протягом всіх занять, чемно себе поводили, не малюючи по презентаціях. Сьогодні я відкрию вам чисту дошку у zoom, назву її ініціалами вашого класу, та ви зможете малювати, писати і робити заливки на цій дошці. Намагайтеся відчувати свій особистий простір, і не перетинати особисті кордони однокласників\однокласниць.

7. Вправа-прощанням Див.презентацію до заняття
Мета: формувати вміння обмінюватися думками, враженнями, працювати колективно, пригадати і усвідомити цілі заняття і процес його проведення. Визначити власний емоційний градус наприкінці зустрічі. Виокремити найважливіших і найцікавіші моменти.

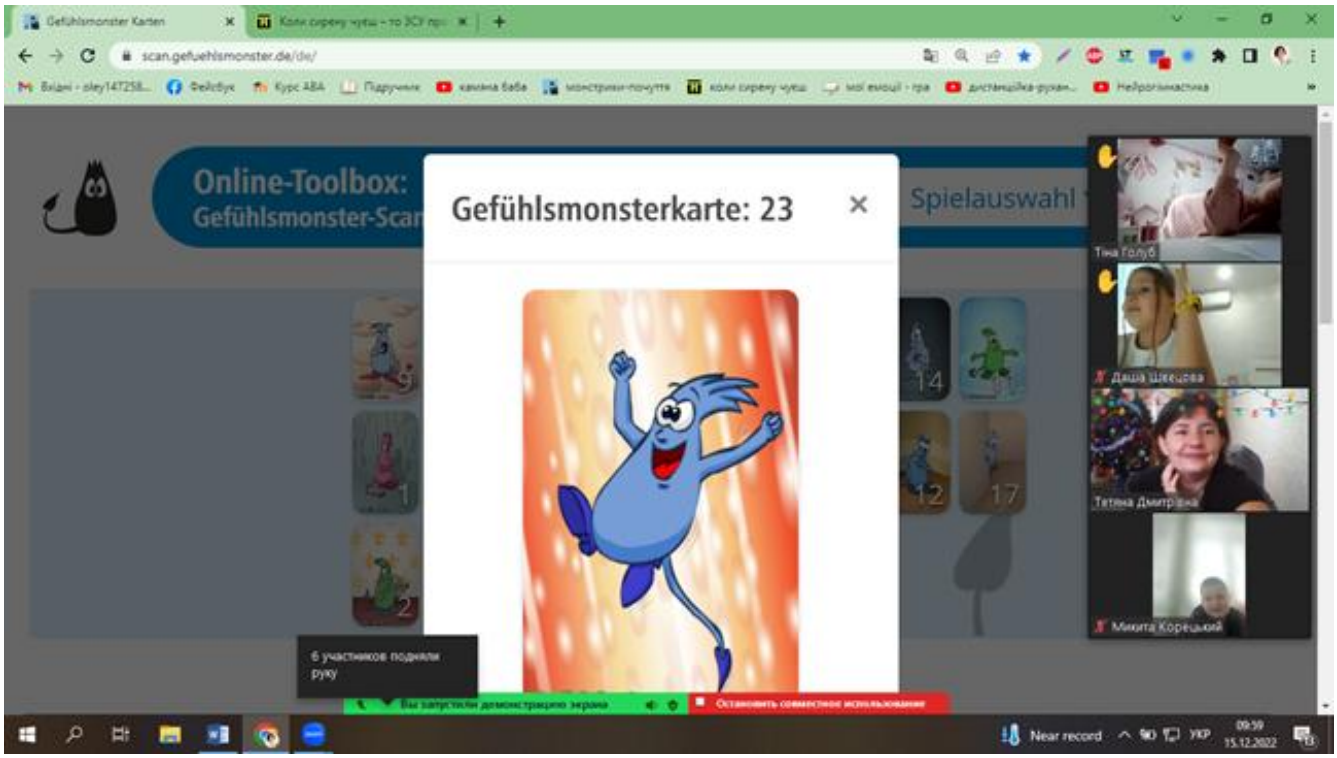
Наша десята зустріч підійшла до завершення. Це було останнє заняття. Зараз ми виміряємо як зазвичай свій емоційний стан. Але хочу запитати:

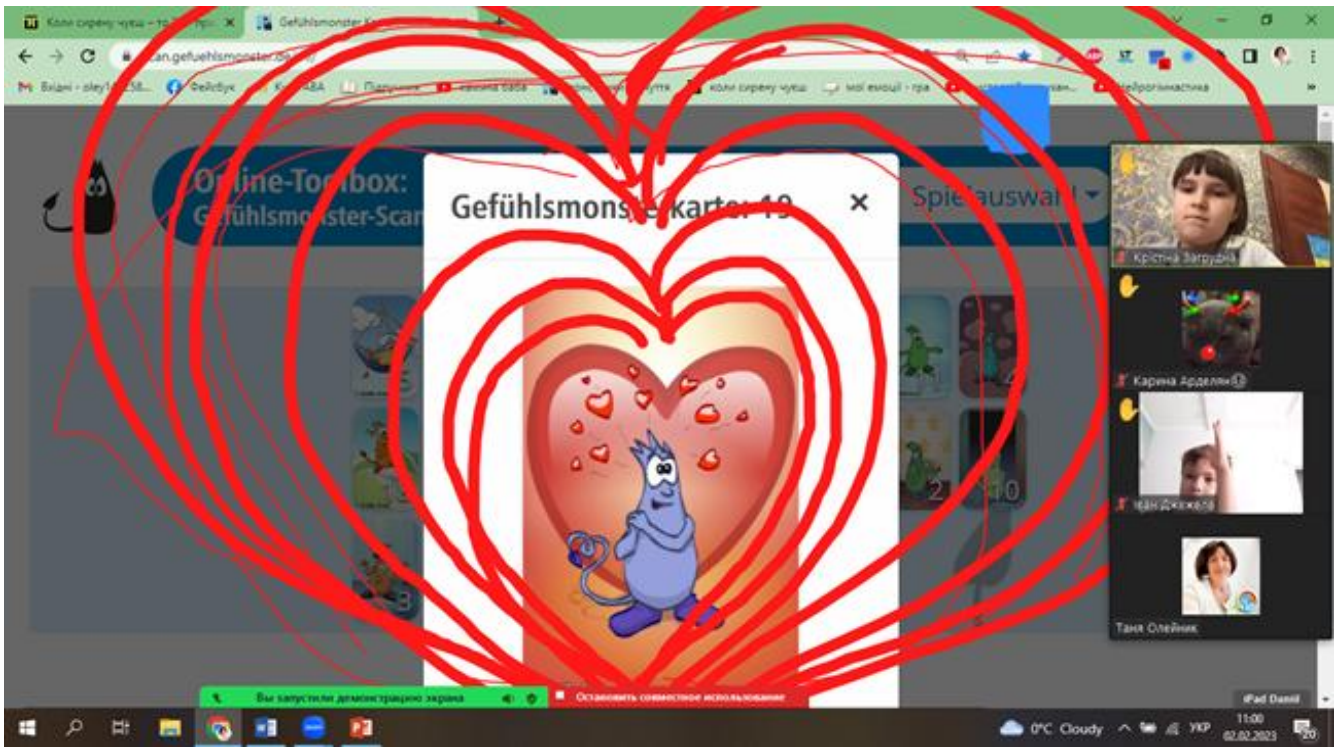
- Що з цих 10 зустрічей запам'яталося найбільше?
- Що ви взяли для себе щоб користуватися?
- Чи знайшли ви підтримку на наших зустрічах?
- Чого можливо не вистачило?

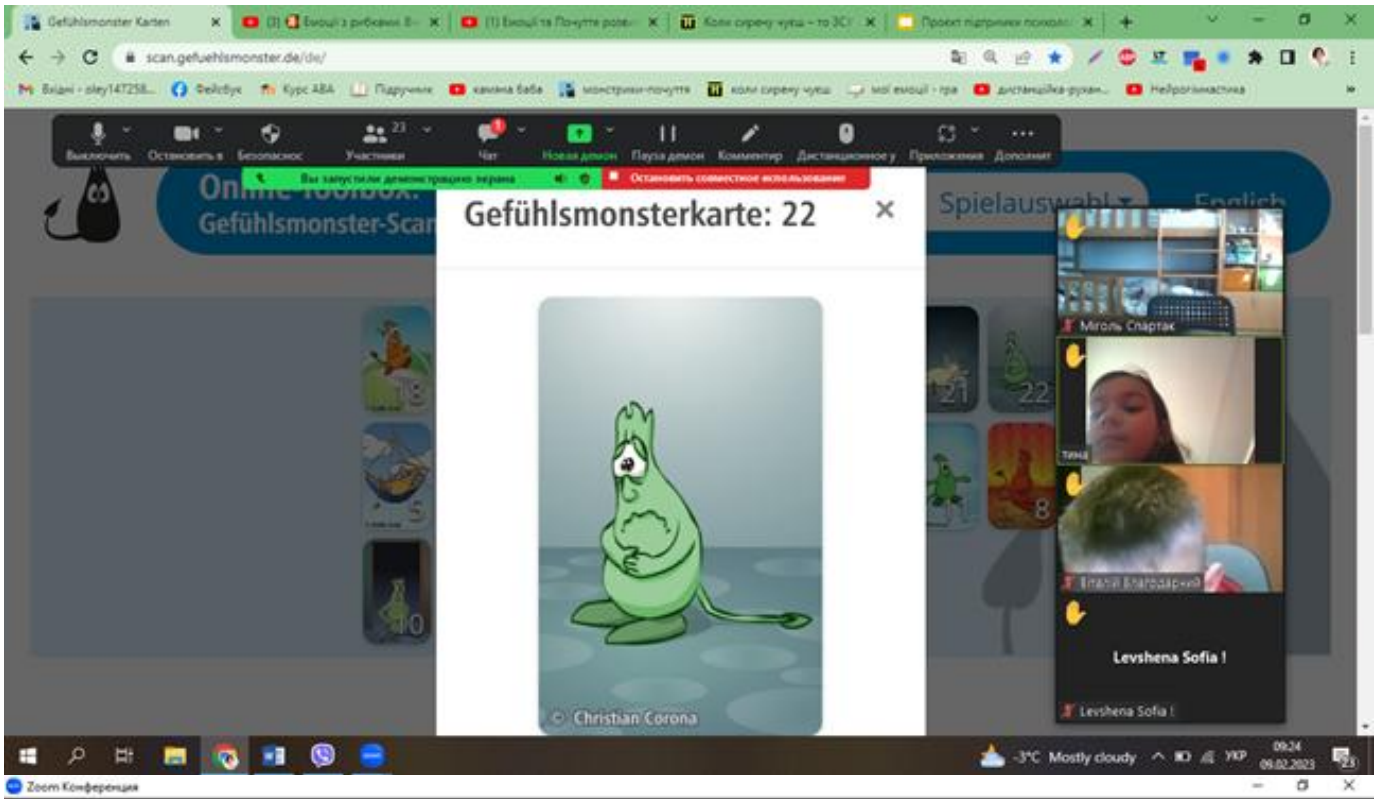
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

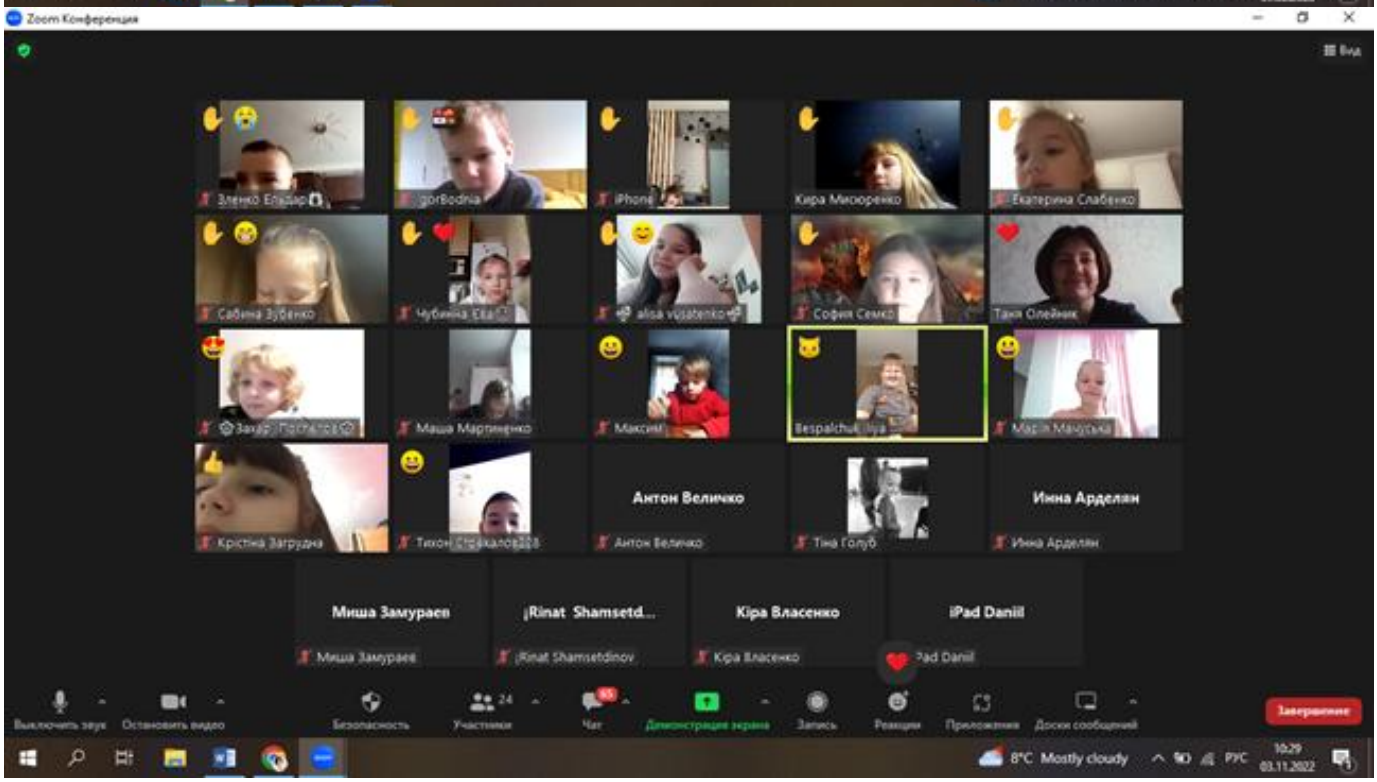
1. Науково-популярне видання для молодшого та середнього шкільного віку Твоя сила - практикум для дітей та підлітків С.Ройз
2. Леві В. Приручення страху / В.Л. Леві – М.: Метафора, 2006. – 192с.
3. Терлецька Л.Г. Психокорекція засобами малюнку / Л.Г.Терлецька. – К.: Главник, 2007. – 143 с.
4. Крюкова С.В. Дивуюся, злюся, боюся, хвалюся і радію. Програми емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку:
   практичний посібник / С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник – М.: Генеза, 2003. – 204с.
5. Ковальчук О. Виникнення тривожності у дітей та профілактика страхів / О.Ковальчук // Психолог – 2009. – No11-12, березень. – с. 22-23.
6. Громова Т.В. Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини / Т.В. Громова – М.: УЦ «Перспектива», 2002. – 48 с.:
7. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб.для студ.ВНЗ / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук та ін.., 3-тє вид., випр. і
   доп. – К.: Каравела, 2012. – 400 с.
8. «Будуємо майбутнє разом»: навчально-методичний посібник [Л. В. Зуб, Т. Л. Лях, Л. А. Мельник та ін.]; за ред. Т. В. Журавель, М. А. Снітко. – К. : ТОВ “ОБНОВА КОМПАНІ”, 2016. – 298 с.
9. Гречуха І.А. Особливості роботи над професійно-орієнтованими завданнями з курсу «Основи психологічного тренінгу // Професійно-орієнтовані завдання з психології: Навчальний посібник. / За ред. О.Л.Музики. – 3-тє вид., перероб. і доп. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім.. І.Франка, 2010 – С. 319-346.

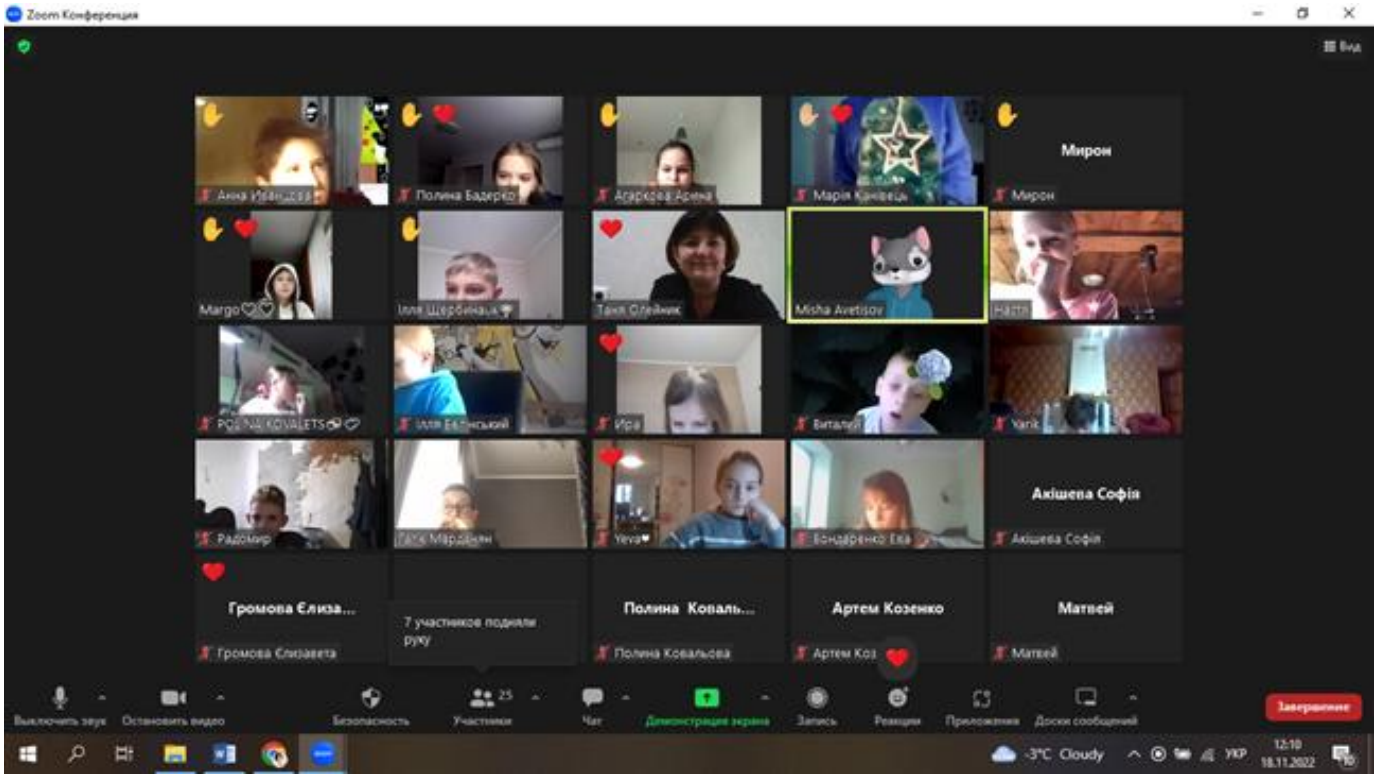
МАТЕРІАЛИ, ЩО ДЕМОНСТРУЮТЬ АПРОБАЦІЮ ПРОГРАМИ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ - Слобожанській початковій школі






Gefühlsmonsterkarte: 22
Christian Corona
Levshena Sofia !


Zoom Конференция
Кира Мкоренко
Екатерина Слабенко
Таня Олейник
Максим
Антон Величко
Инна Арделян
Миша Замураев
Rinat Shamsetd...
Кіра Власенко
iPad Danil

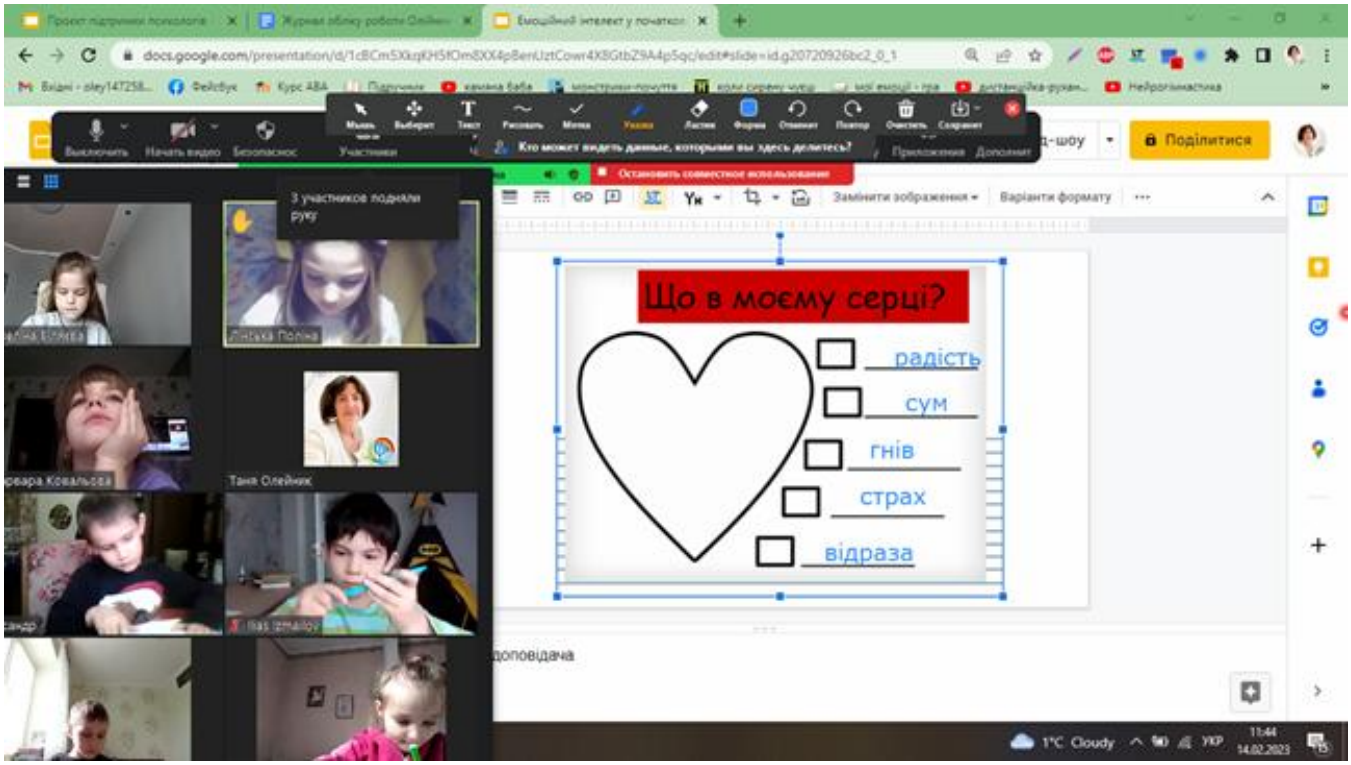

Zoom Конференция
Мирон
Акішева Софія
Громова Єлиза...
7 участников подняли руку
Полина Коваль...
Артем Козенко
Матвей
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение

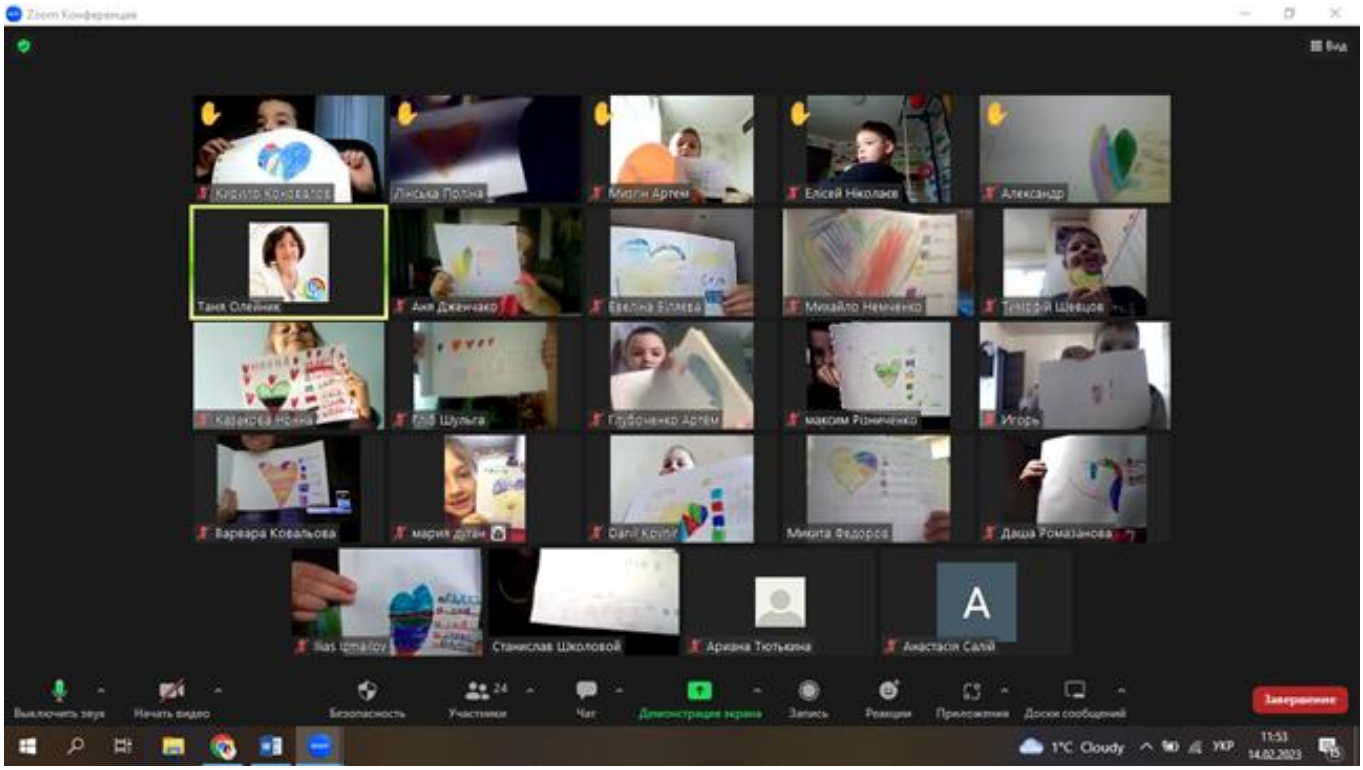
Zoom Конференция
Михайло Немченко

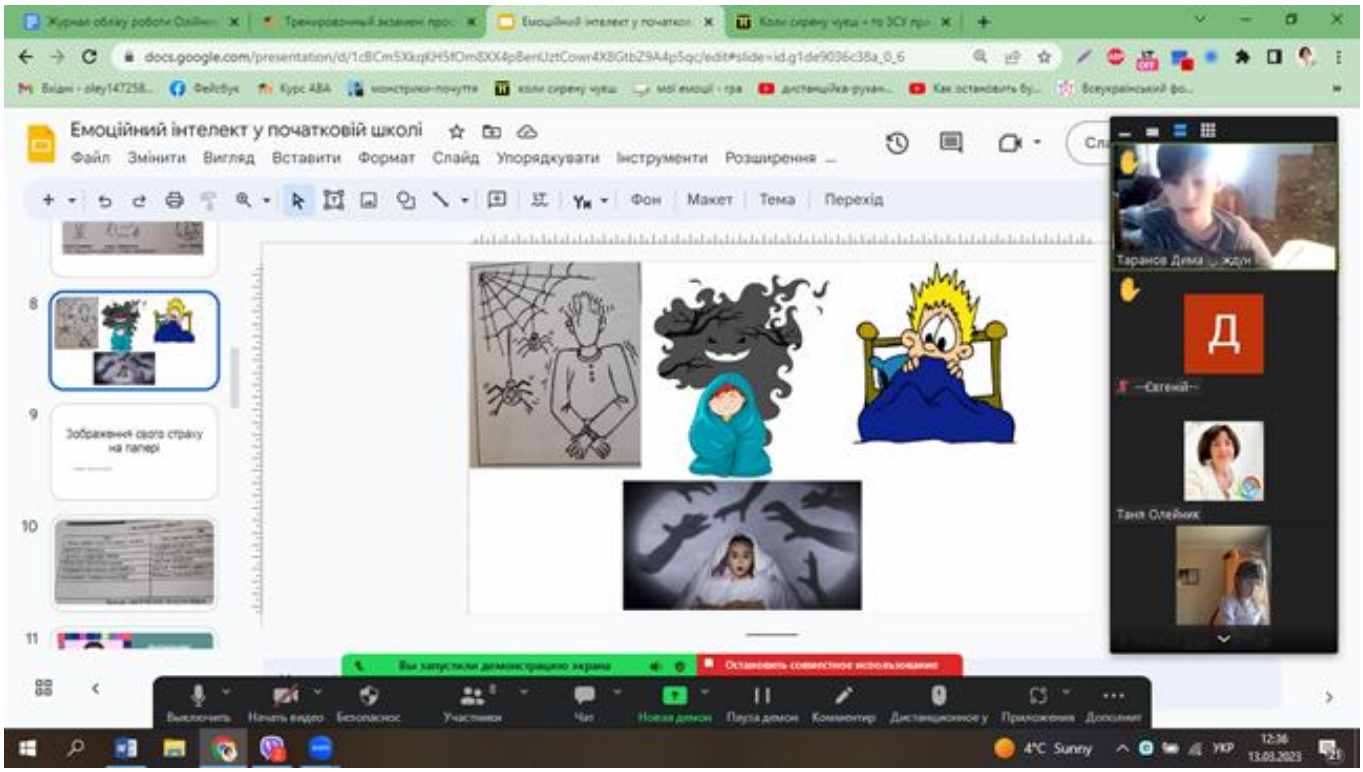
Zoom Конференция
Казакова Ирина
Михайло Немченко
Лінська Полина
Кирило Коновалов
Таня Олейник
Варвара Ковальова
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение
-1°C Cloudy
УКР
09:17
23.11.2022

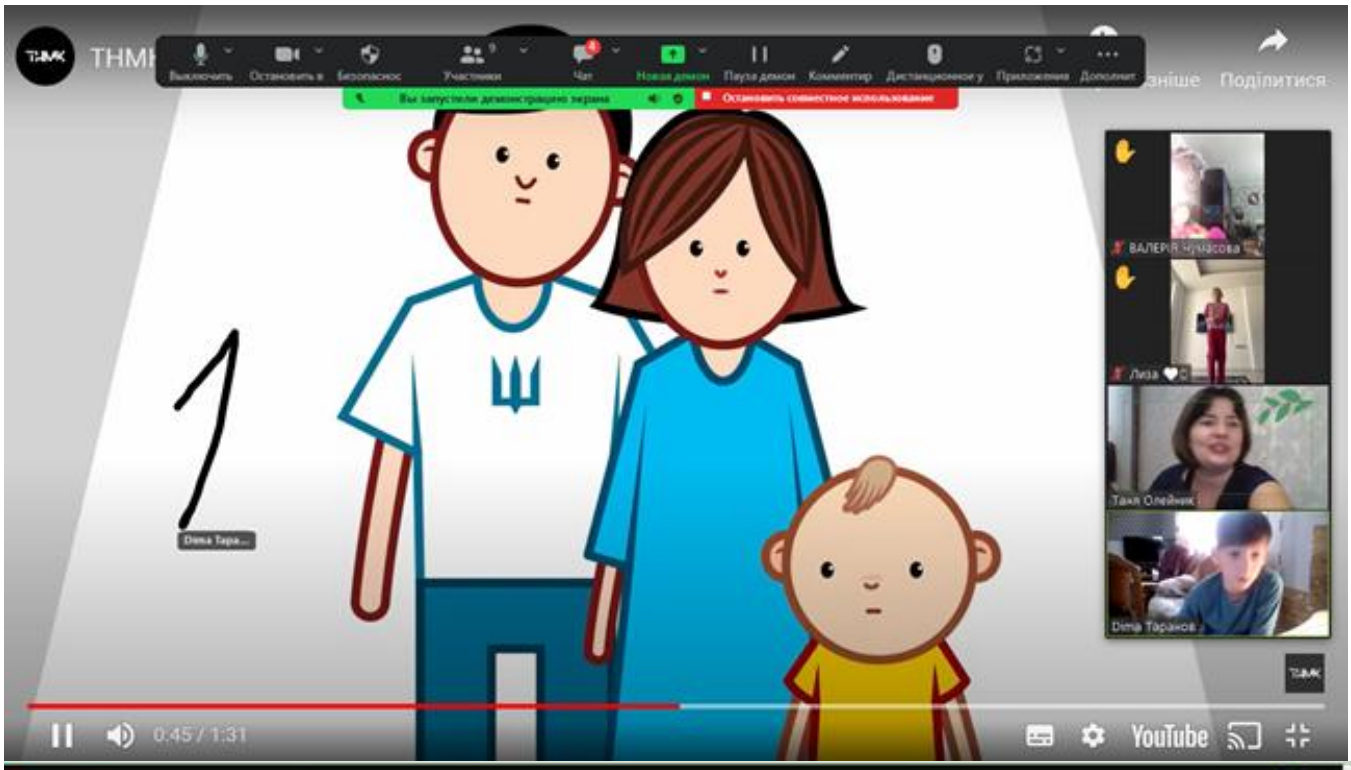
Zoom Конференция
Казакова Ирина
Михайло Немченко
Варвара Ковальова
Лінська Полина
Таня Олейник
Кирило Коновалов
-1°C Cloudy
УКР
09:16
23.11.2022

Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
Таня Олейник
Богдана Андрощук
Вероніка
Орлов Егор

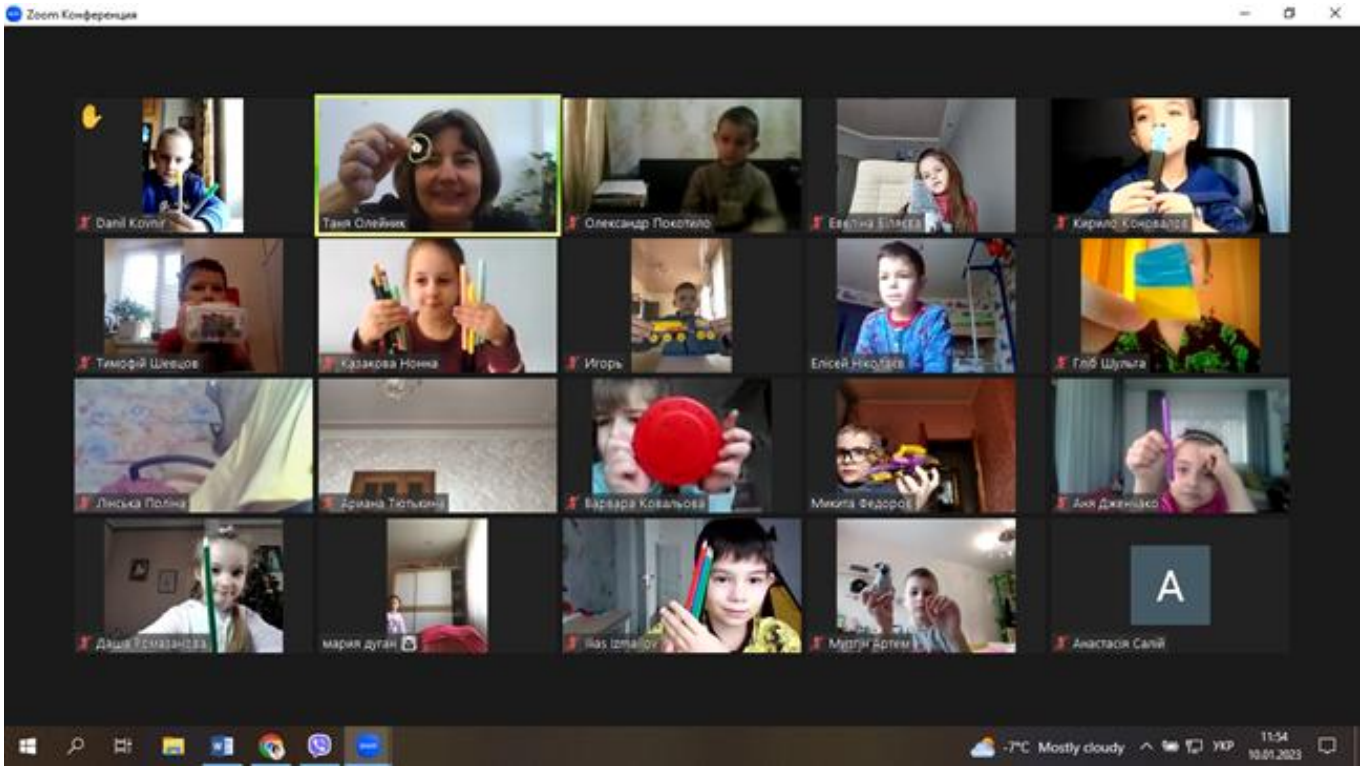

docs.google.com/presentation/d/1cBCm5XkzjKH5fOm8XX4pBenUztCowr4X8GtbZ9A4p5qc/edit#slide=id.g20720926bc2_0_1
Поділитися
3 участников подняли руку
Таня Олейник
Що в моєму серці?
радість
сум
гнів
страх
відраза
доповідача


Таня Олейник
Варвара Ковальова
Станислав Школовой
Ариана Тютькина
Анастасія Салій

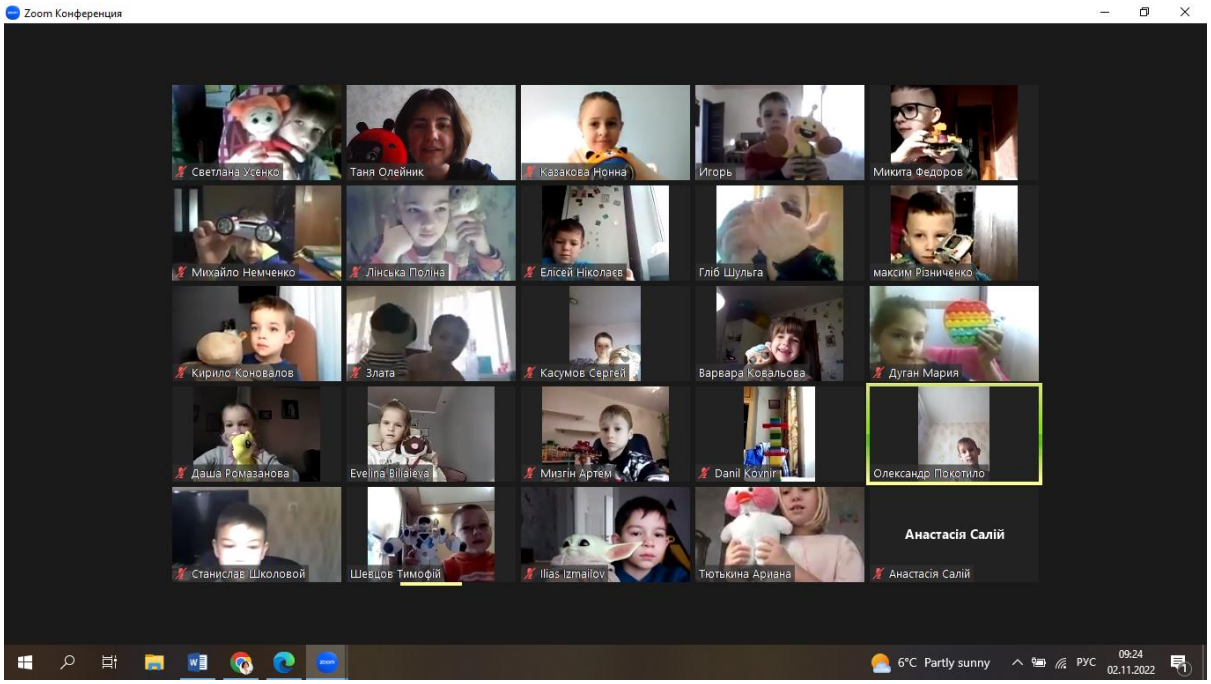

Емоційний інтелект у початковій школі
Файл Змінити Вигляд Вставити Формат Слайд Упорядкувати Інструменти Розширення
Фон Макет Тема Перехід
Зображення свого страху на папері
Таня Олейник

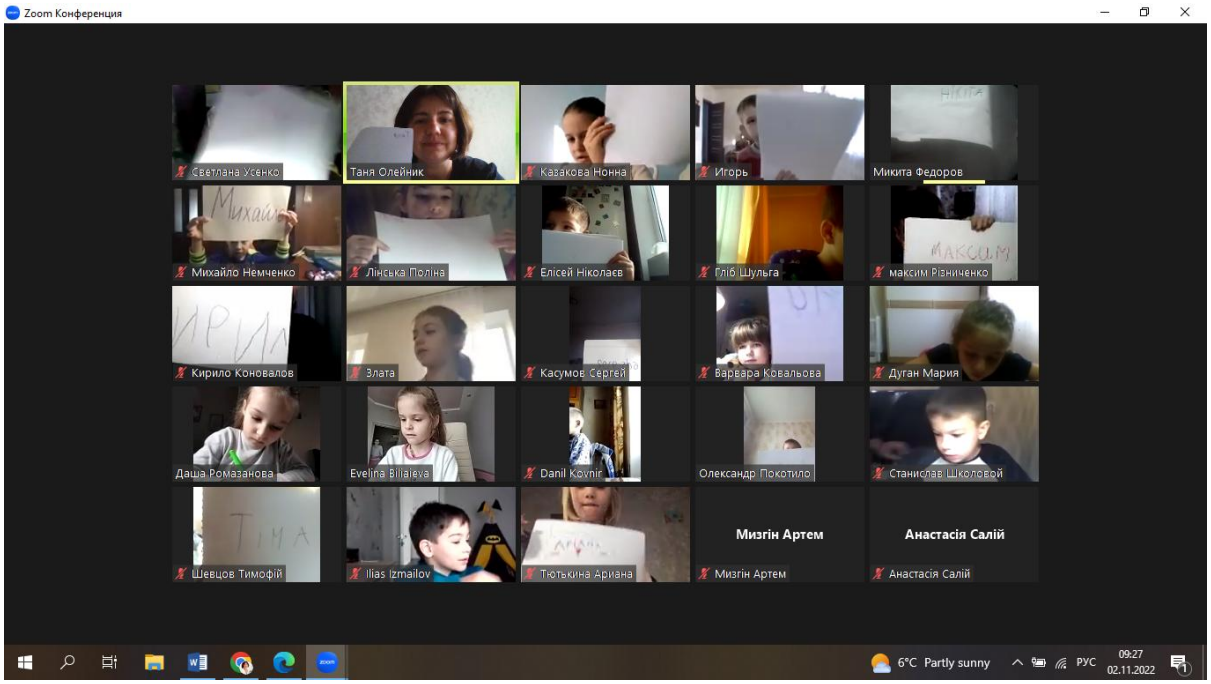

Поділитися
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
1
Дима Тара...
ВАЛЕРІЯ Чумасова
Лиза
Таня Олейник
Дима Тарано
0:45 / 1:31
YouTube

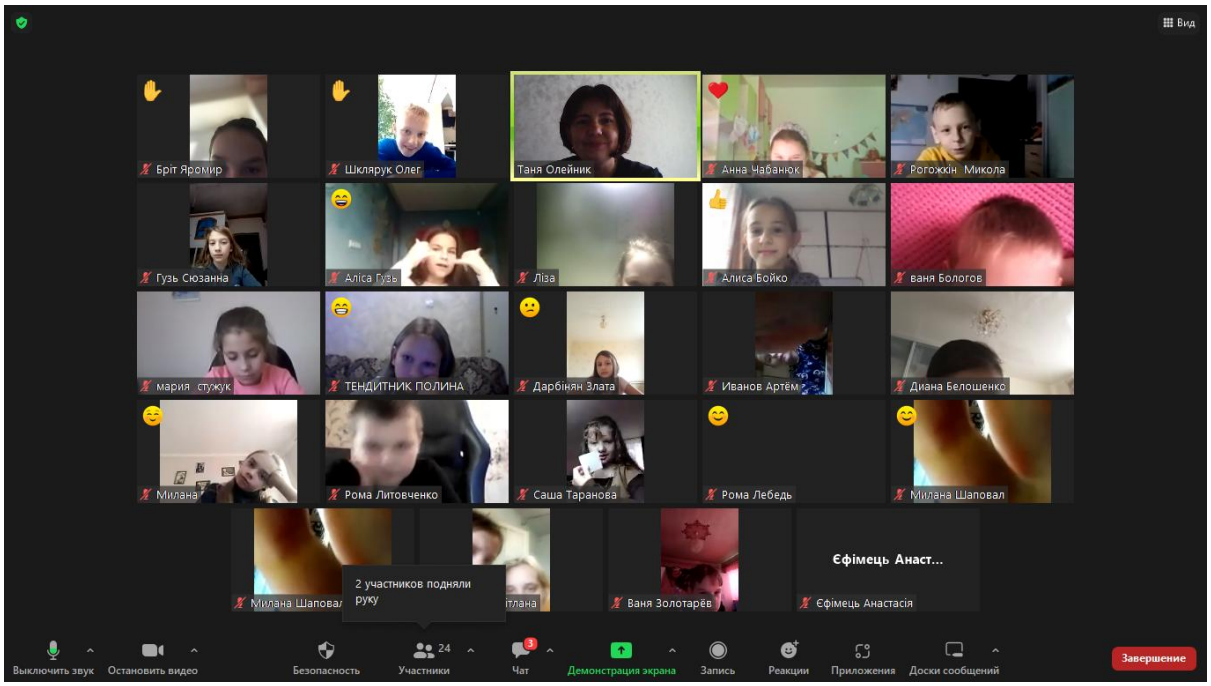
YouTube
Пошук
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
3
Міслік Артем
Таня Олейник
Таня Олейник
Більше не подобається
Bruno Mars - Uptown funk - Con percusión corporal
Cristina Esteban
Підписатися
27 тис.
Поділитися
Усі
Схожі

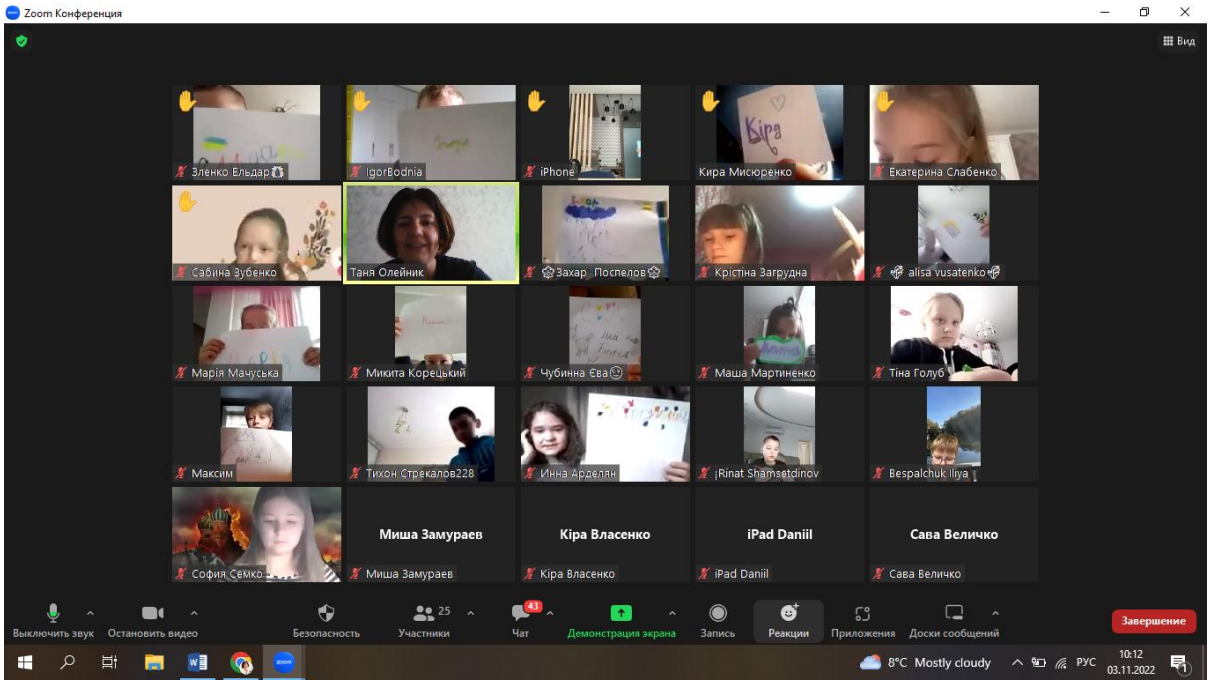

Zoom Конференция
Таня Олейник
Тимофій Шевцов
Казакова Нонна
Игорь
Елісей Николаєв
Гліб Шульга
Лінська Поліна
Варвара Ковальова
Микита Федоров
Даша Ремазанова
мария дуган
Ilias Izmailov
Анастасія Салій
A
-7°C Mostly cloudy
11:54
10.01.2023

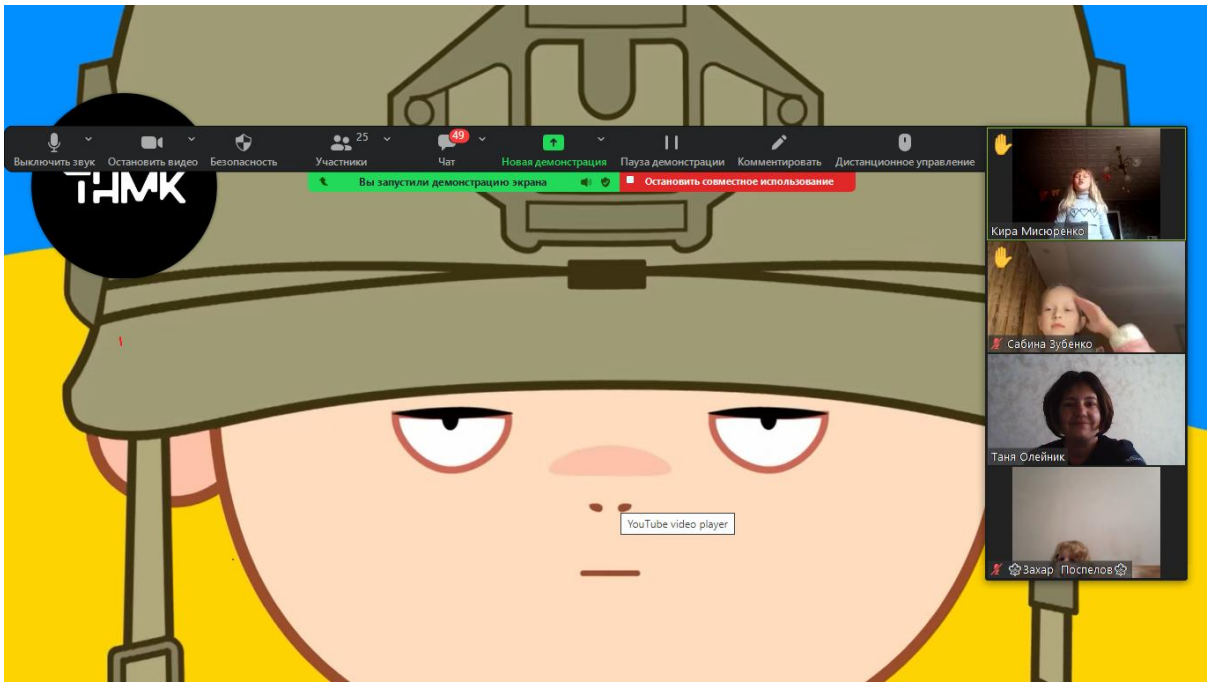
Zoom Конференция
Вид
Владислав Сова
Таня Олейник
Лиза
Тетяна Дубіна
Віталій Благодарний
Денис Шевченко
Демид
Настя ушкаленко
Оля Лідукова
Настя Шкляст
Максим Лунов
Levshena Sofia !
Міголь Спартак
Пермяков Нікіта
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение
-3°C Sunny
10:40
16.02.2023

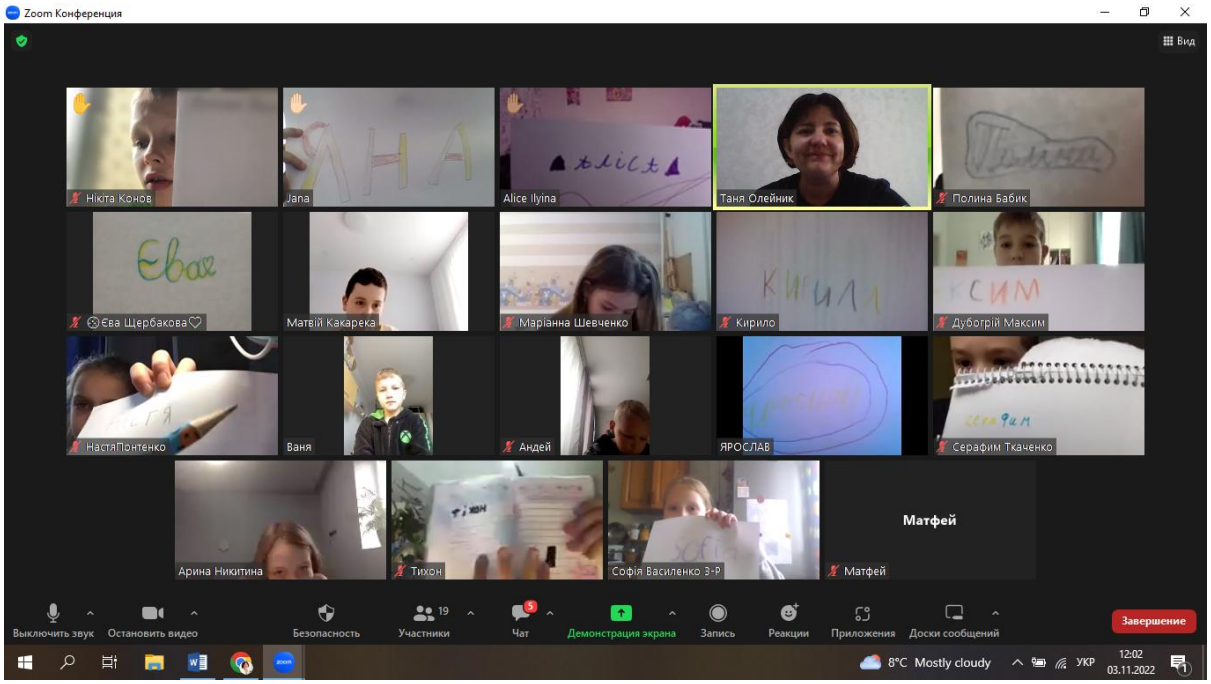

Zoom Конференция
Светлана Усенко
Таня Олейник
Казакова Нонна
Игорь
Микита Федоров
Михайло Немченко
Лінська Поліна
Елісей Ніколаєв
Гліб Шульга
максим Різниченко
Кирило Коновалов
Злата
Касумов Сергей
Варвара Ковальова
Дуган Мария
Даша Ромазанова
Evelina Biliaieva
Мизгін Артем
Danil Kovnir
Олександр Покотило
Станислав Школовой
Шевцов Тимофій
Ilias Izmailov
Тютькина Ариана
Анастасія Салій
Анастасія Салій
6°C Partly sunny
РУС
09:24
02.11.2022

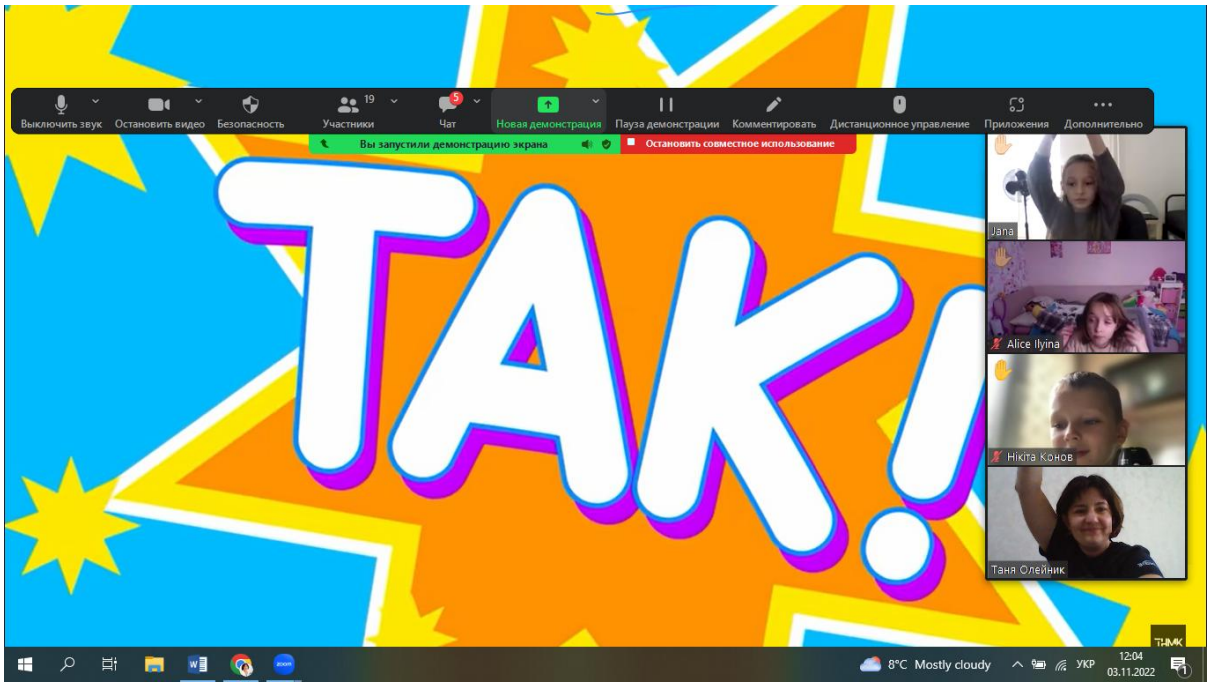

Zoom Конференция
Светлана Усенко
Таня Олейник
Казакова Нонна
Игорь
Микита Федоров
Михайло Немченко
Лінська Поліна
Елісей Ніколаєв
Гліб Шульга
максим Різниченко
Кирило Коновалов
Злата
Касумов Сергей
Варвара Ковальова
Дуган Мария
Даша Ромазанова
Evelina Biliaieva
Danil Kovnir
Олександр Покотило
Станислав Школовой
Шевцов Тимофій
Ilias Izmailov
Тютькина Ариана
Мизгін Артем
Мизгін Артем
Анастасія Салій
Анастасія Салій
6°C Partly sunny
РУС
09:27
02.11.2022

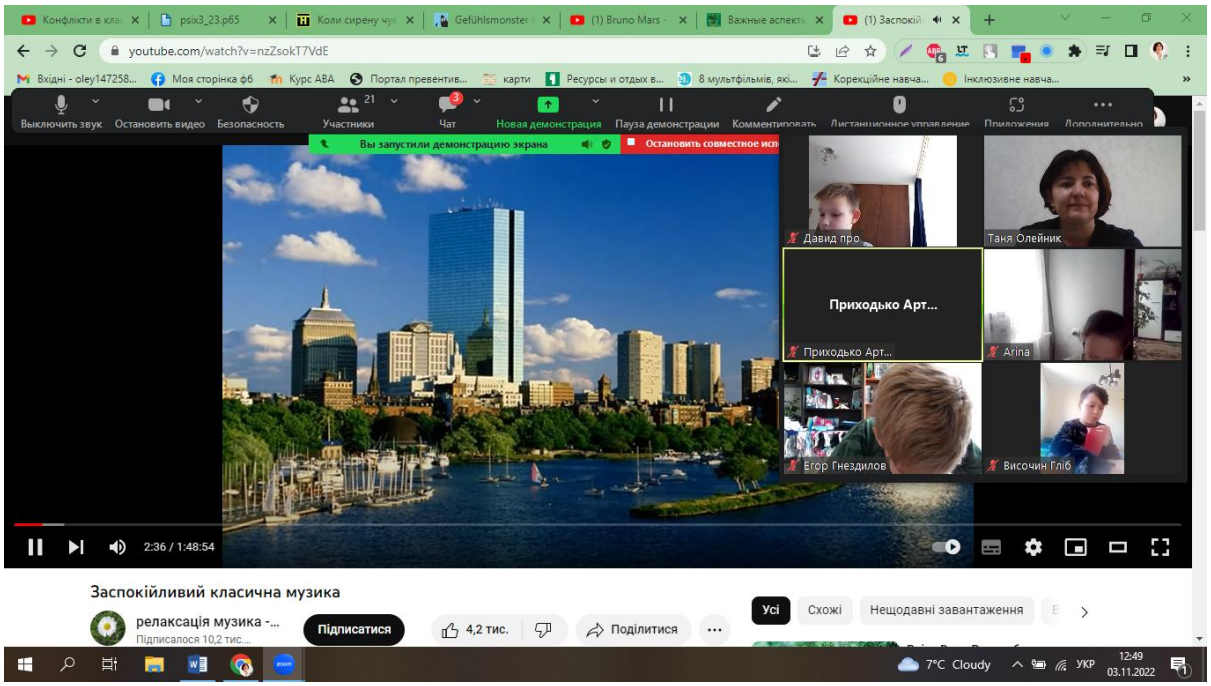

Вид
Бріт Яромир
Шклярук Олег
Таня Олейник
Анна Чабанюк
Рогожкін Микола
Гузь Сюзанна
Аліса Гузь
Ліза
Алиса Бойко
ваня Бологов
мария стужук
ТЕНДИТНИК ПОЛИНА
Дарбінян Злата
Иванов Артём
Диана Белошенко
Милана
Рома Литовченко
Саша Таранова
Рома Лебедь
Милана Шаповал
Милана Шаповал
2 участников подняли руку
Ваня Золотарёв
Єфімець Анаст...
Єфімець Анастасія
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение

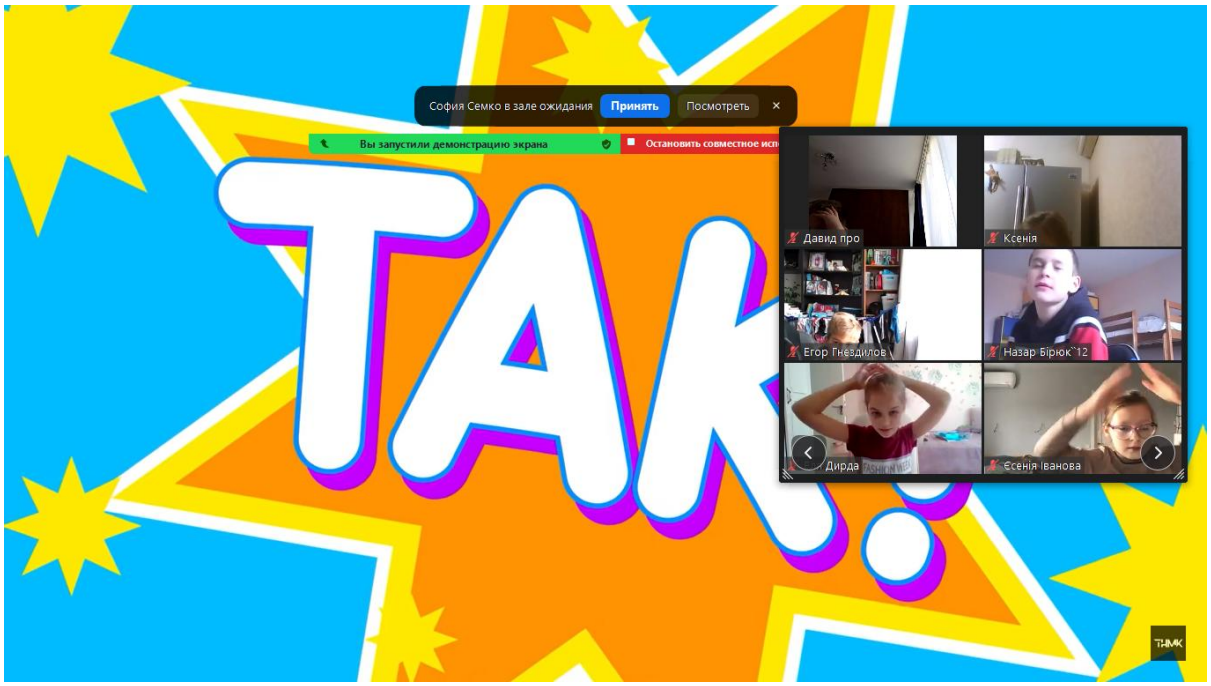

Zoom Конференция
Вид
Злёнко Ельдар
IgorBodnia
iPhone
Кира Мисюренко
Екатерина Слабенко
Сабина Зубенко
Таня Олейник
Захар Поспелов
Крістіна Загрудна
alisa vusatenko
Марія Мачуська
Микита Корецький
Чубинна Єва
Маша Мартиненко
Тіна Голуб
Максим
Тихон Стрекалов228
Инна Арделян
Rinat Shamsetdinov
Bespalchuk Iliya
София Семко
Миша Замураев
Кіра Власенко
iPad Daniil
Сава Величко
Миша Замураев
Кіра Власенко
iPad Daniil
Сава Величко
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение
8°C Mostly cloudy
РУС
10:12
03.11.2022

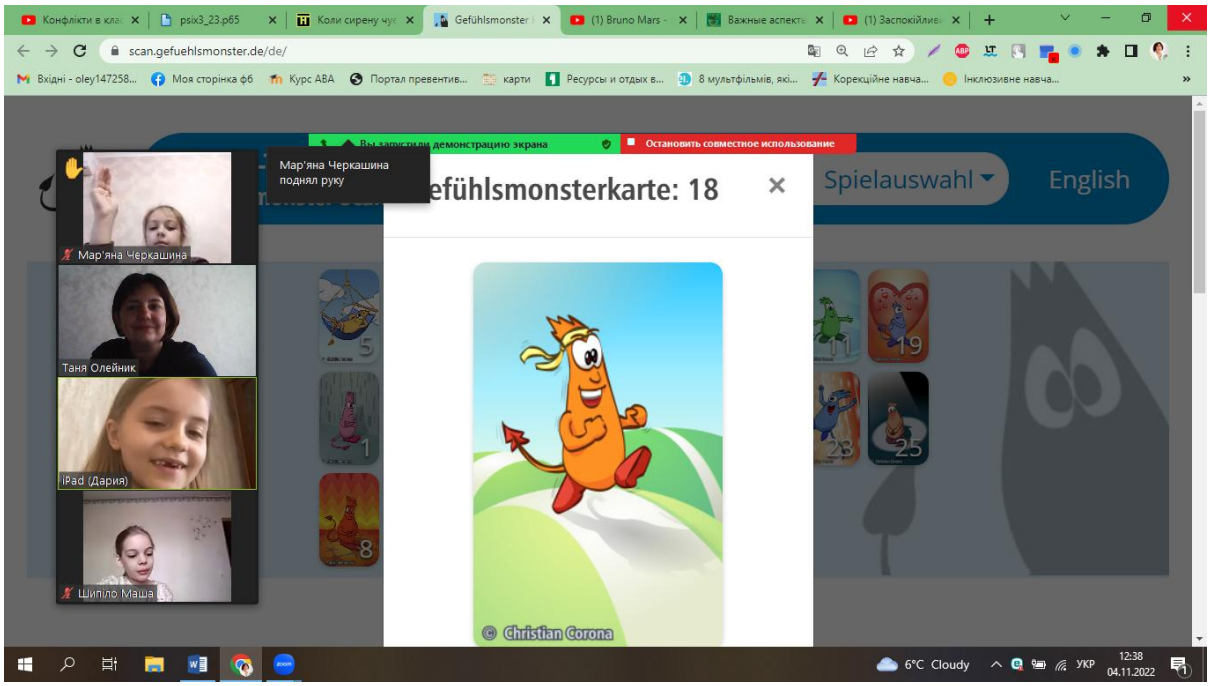

Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Новая демонстрация
Пауза демонстрации
Комментировать
Дистанционное управление
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
ТНМК
Кира Мисюренко
Сабина Зубенко
Таня Олейник
Захар Поспелов
YouTube video player

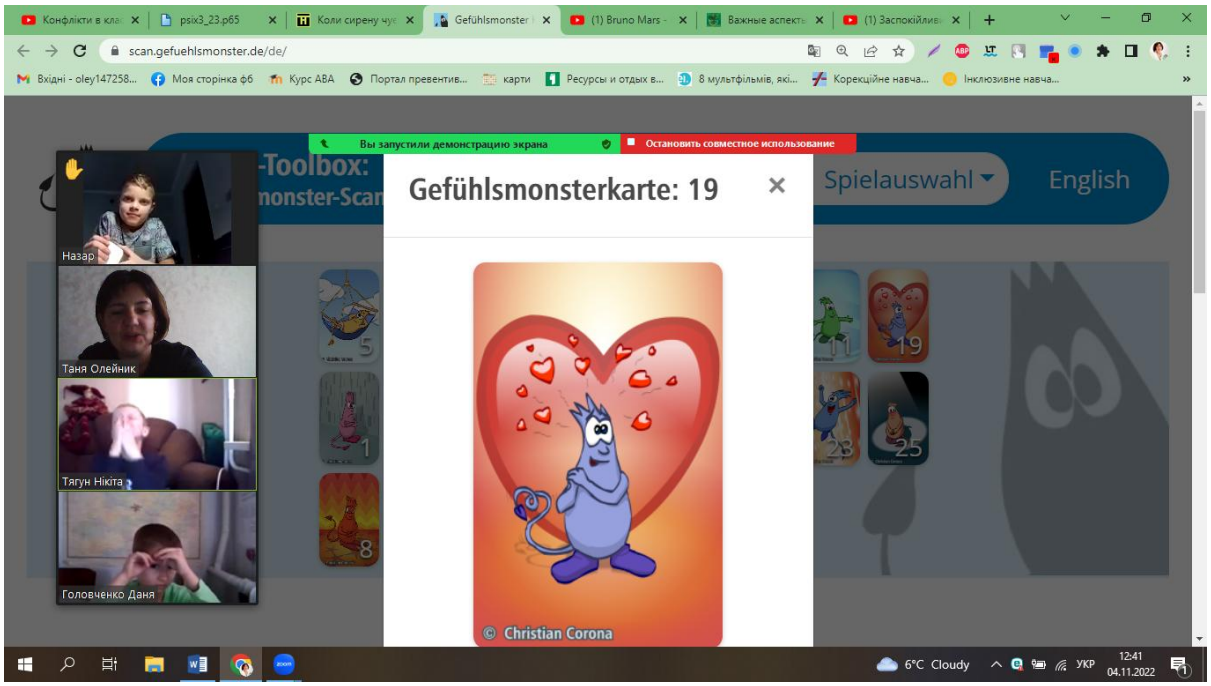

Zoom Конференция
Вид
Нікіта Конов
Jana
Alice Ilyina
Таня Олейник
Полина Бабик
Єва Щербакова
Матвій Какарека
Маріанна Шевченко
Кирило
Дубогрій Максим
НастяПонтенко
Ваня
Андей
ЯРОСЛАВ
Серафим Ткаченко
Арина Никитина
Тихон
Софія Василенко 3-Р
Матфей
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение
8°C Mostly cloudy
УКР
12:02
03.11.2022

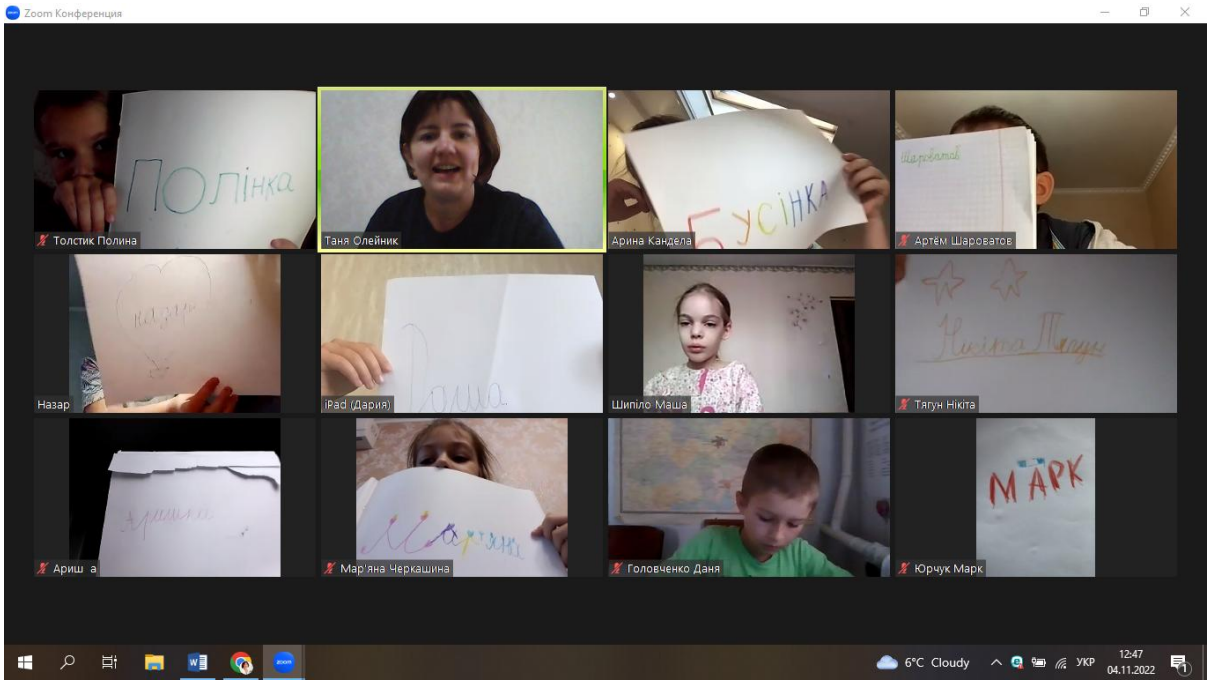

Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Новая демонстрация
Пауза демонстрации
Комментировать
Дистанционное управление
Приложения
Дополнительно
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
TAK!
Jana
Alice Ilyina
Нікіта Конов
Таня Олейник
8°C Mostly cloudy
УКР
12:04
03.11.2022

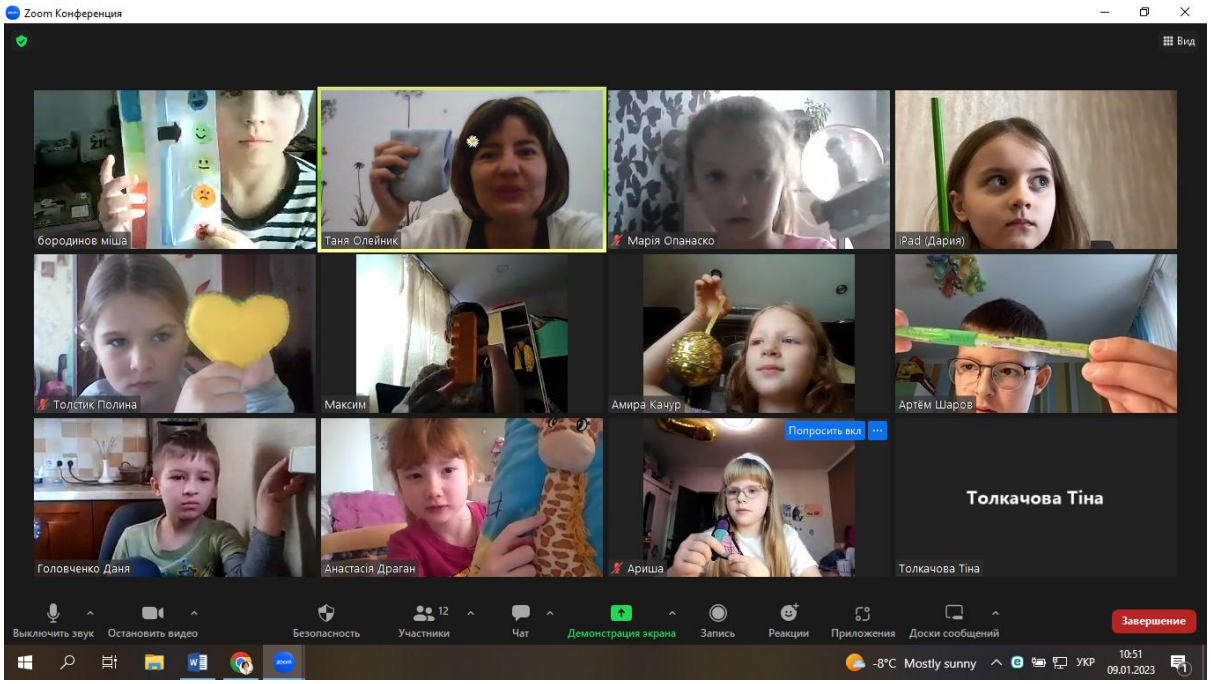

youtube.com/watch?v=nzZsokT7VdE
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Новая демонстрация
Пауза демонстрации
Вы запустили демонстрацию экрана
Давид про
Таня Олейник
Приходько Арт...
Arina
Егор Гнездилов
Височин Гліб
2:36 / 1:48:54
Заспокійливий класична музика
релаксація музика -...
Підписатися
4,2 тис.
Поділитися
Усі
Схожі
Нещодавні завантаження
7°C Cloudy
УКР
12:49
03.11.2022

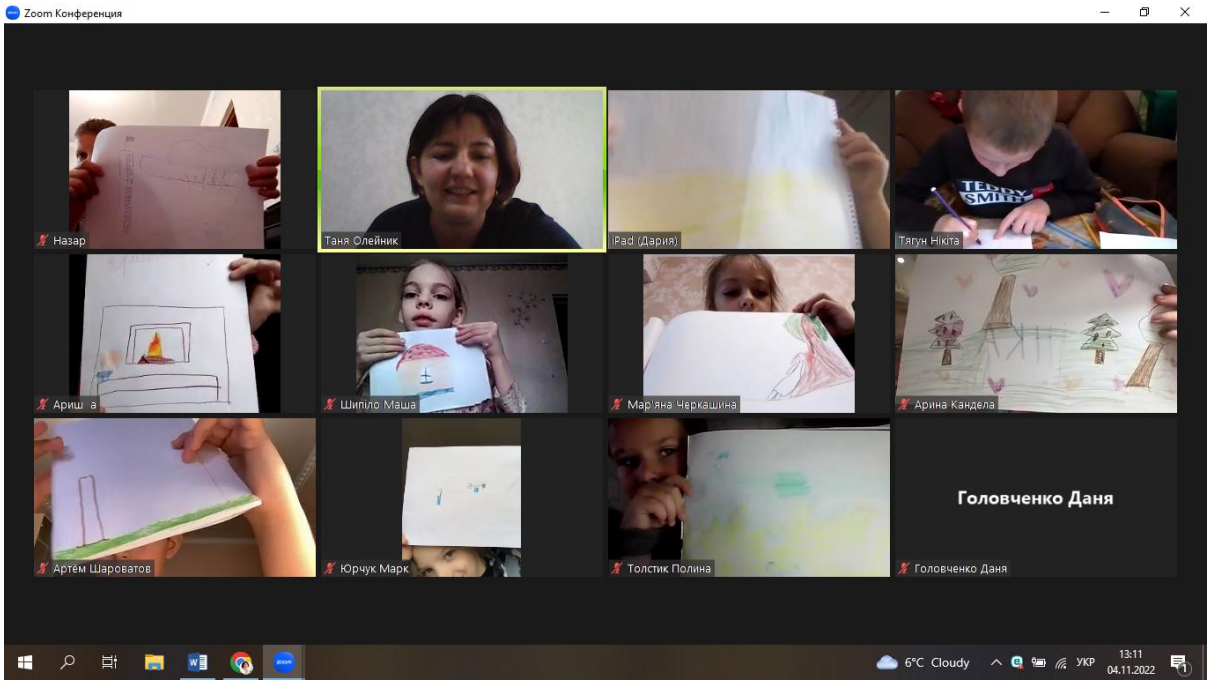

София Семко в зале ожидания
Принять
Посмотреть
Вы запустили демонстрацию экрана
Давид про
Ксенія
Егор Гнездилов
Назар Бірюк`12
Дирда
Єсенія Іванова
TAK!

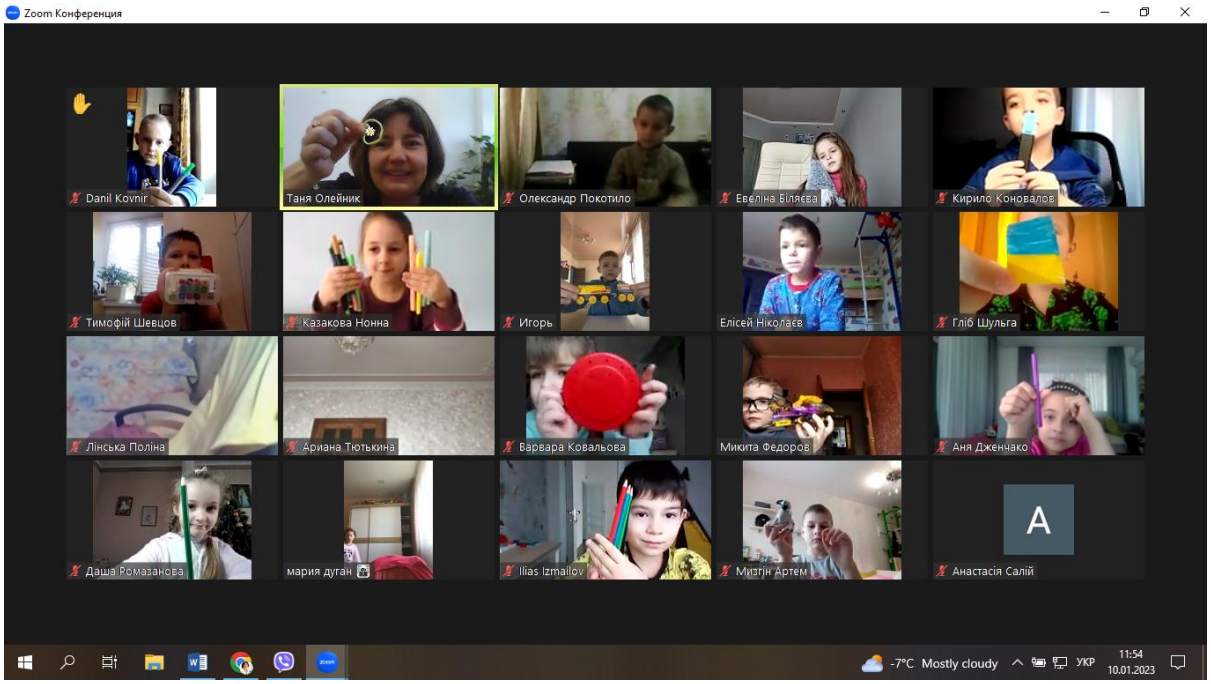

scan.gefuehlsmonster.de/de/
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
Мар'яна Черкашина поднял руку
Мар'яна Черкашина
Таня Олейник
iPad (Дария)
Шипло Маша
efühlsmonsterkarte: 18
Spielauswahl
English
© Christian Corona

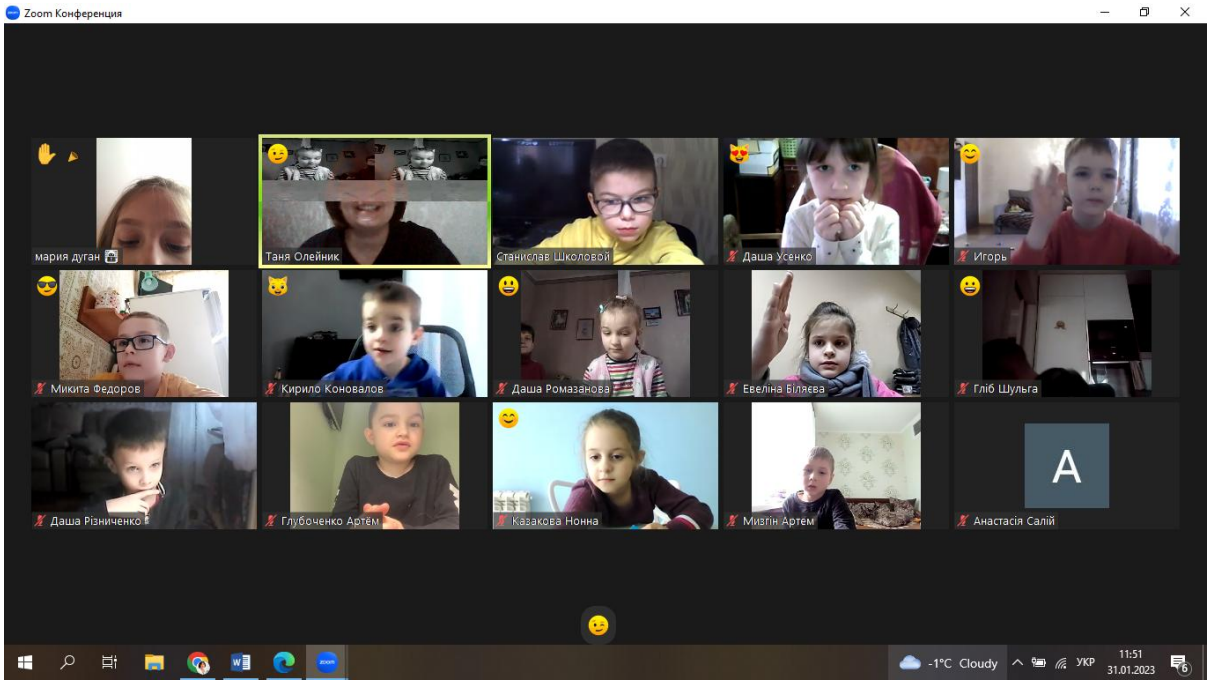

scan.gefuehlsmonster.de/de/
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
Gefühlsmonsterkarte: 19
Spielauswahl
English
Назар
Таня Олейник
Тягун Нікіта
Головченко Даня
© Christian Corona

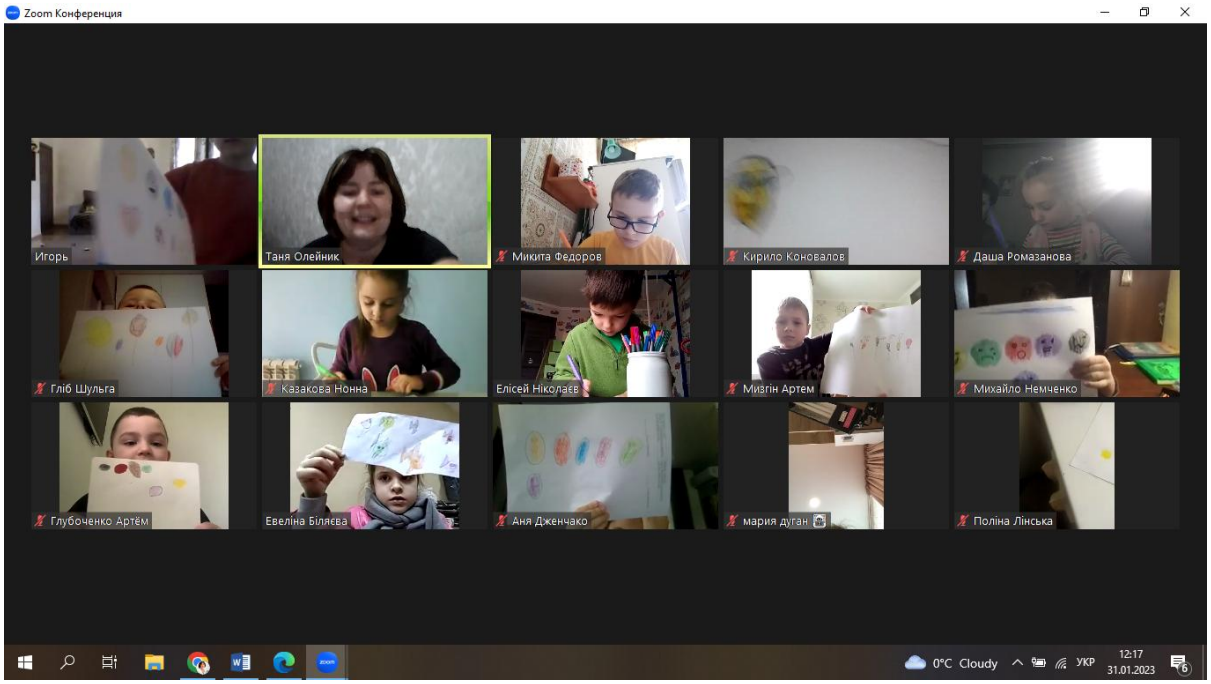

Zoom Конференция
Толстик Полина
Таня Олейник
Арина Кандела
Артём Шароватов
Назар
iPad (Дарія)
Шипіло Маша
Тягун Нікіта
Ариш а
Мар'яна Черкашина
Головченко Даня
Юрчук Марк

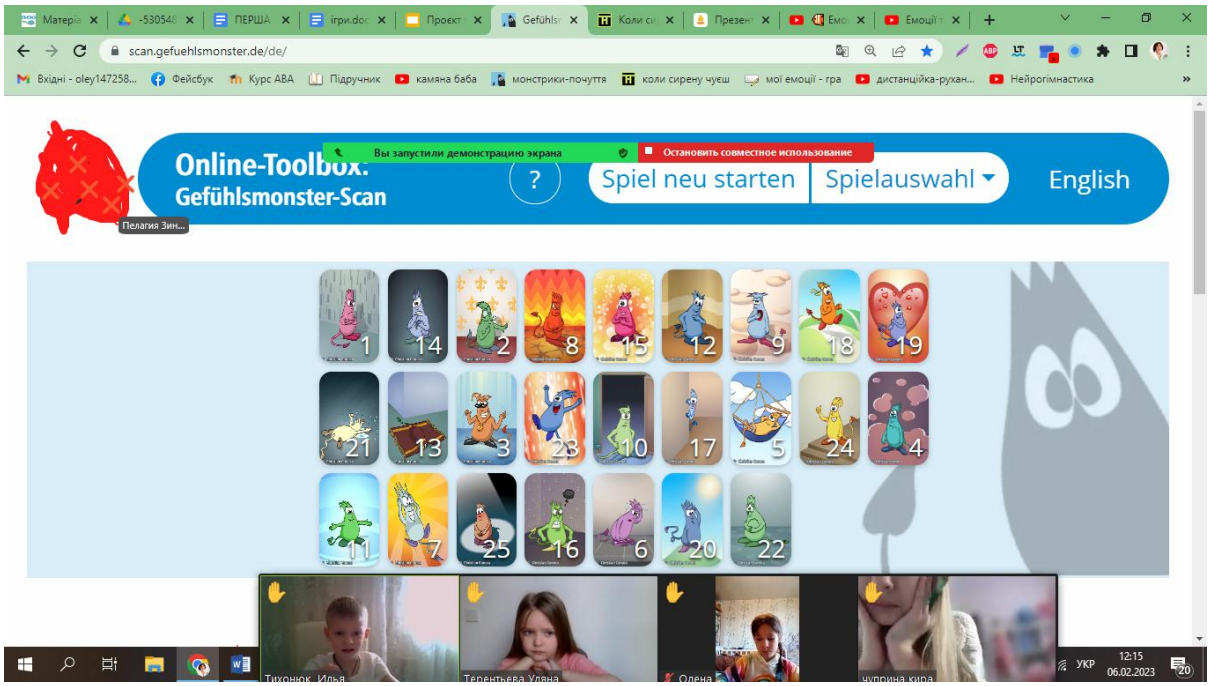

Zoom Конференция
Вид
бородинов міша
Таня Олейник
Марія Опанаско
iPad (Дария)
Толстик Полина
Максим
Амира Качур
Артём Шаров
Головченко Даня
Анастасія Драган
Попросить вкл
Ариша
Толкачова Тіна
Толкачова Тіна
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение
-8°C Mostly sunny
УКР
10:51
09.01.2023

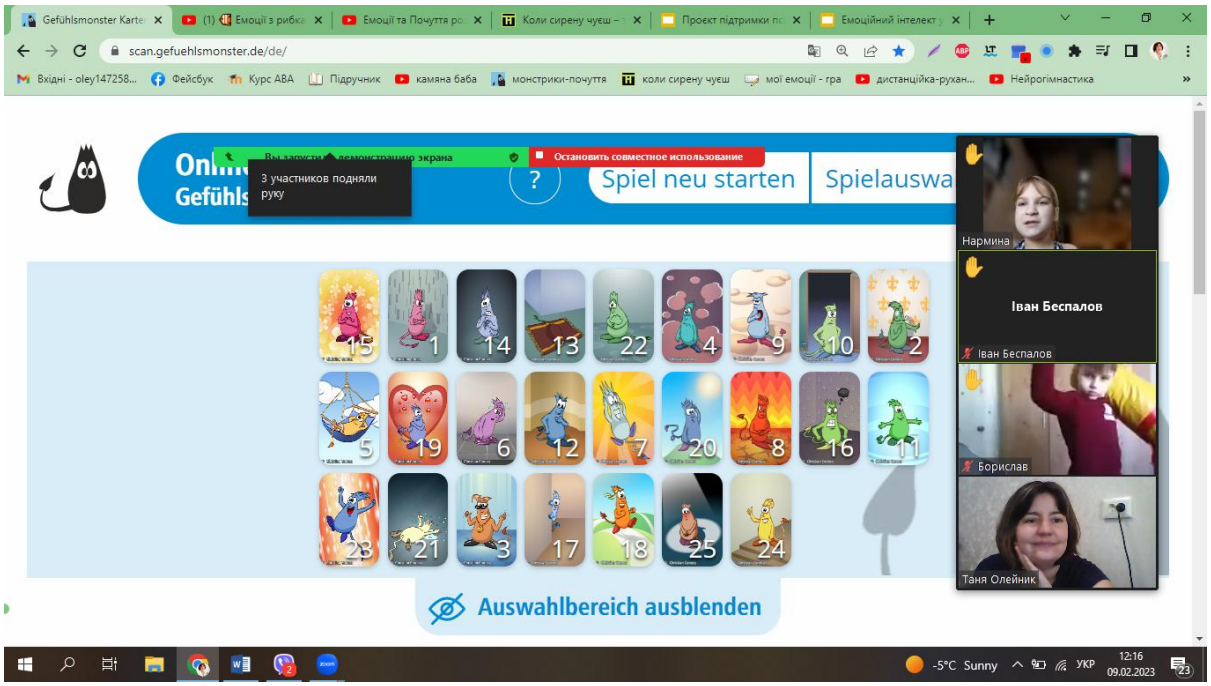

Zoom Конференция
Назар
Таня Олейник
iPad (Дария)
Тягун Нікіта
Ариш а
Шиліло Маша
Мар'яна Черкашина
Арина Кандела
Артём Шароватов
Юрчук Марк
Толстик Полина
Головченко Даня
Головченко Даня
6°C Cloudy
УКР
13:11
04.11.2022


Zoom Конференция
Danil Kovnir
Таня Олейник
Олександр Покотило
Евеліна Біляєва
Кирило Коновалов
Тимофій Шевцов
Казакова Нонна
Игорь
Елісей Ніколаєв
Гліб Шульга
Лінська Поліна
Ариана Тютькина
Варвара Ковальова
Микита Федоров
Аня Дженчако
Даша Ромазанова
мария дуган
Ilias Izmailov
Мизгін Артем
A
Анастасія Салій
-7°C Mostly cloudy
УКР
11:54
10.01.2023

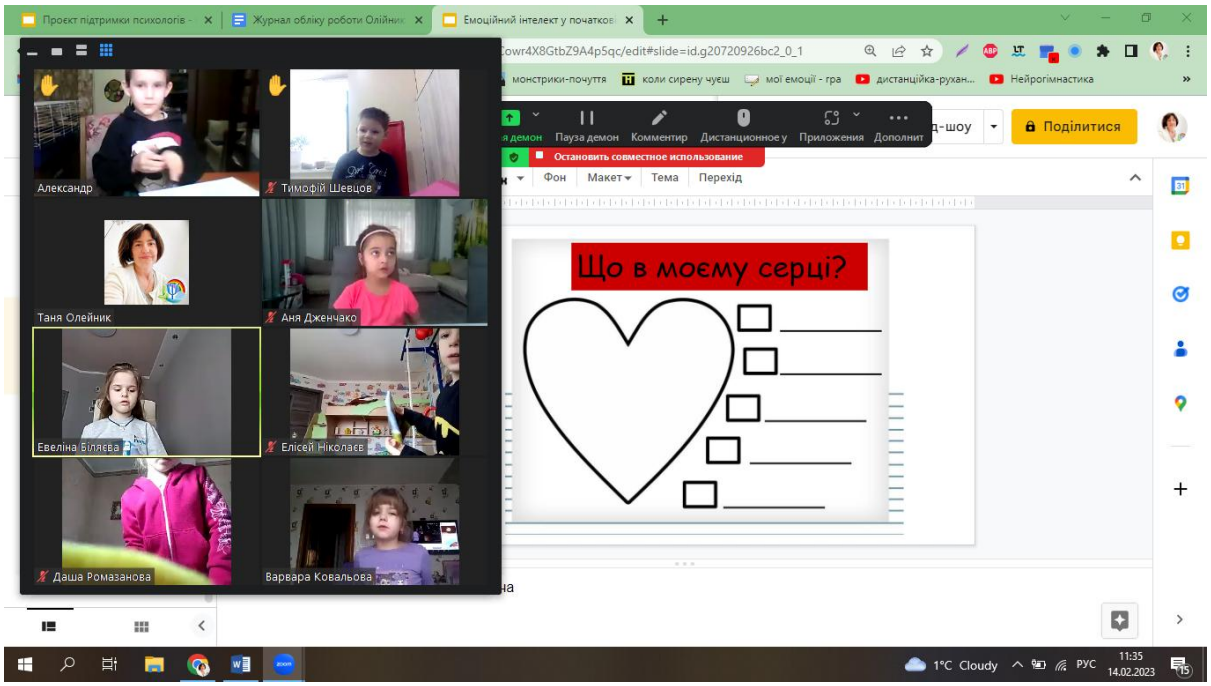

Zoom Конференция
мария дуган
Таня Олейник
Станислав Школовой
Даша Усенко
Игорь
Микита Федоров
Кирило Коновалов
Даша Ромазанова
Евеліна Біляєва
Гліб Шульга
Даша Різниченко
Глубоченко Артём
Казакова Нонна
Мизгін Артем
A
Анастасія Салій
-1°C Cloudy
УКР
11:51
31.01.2023

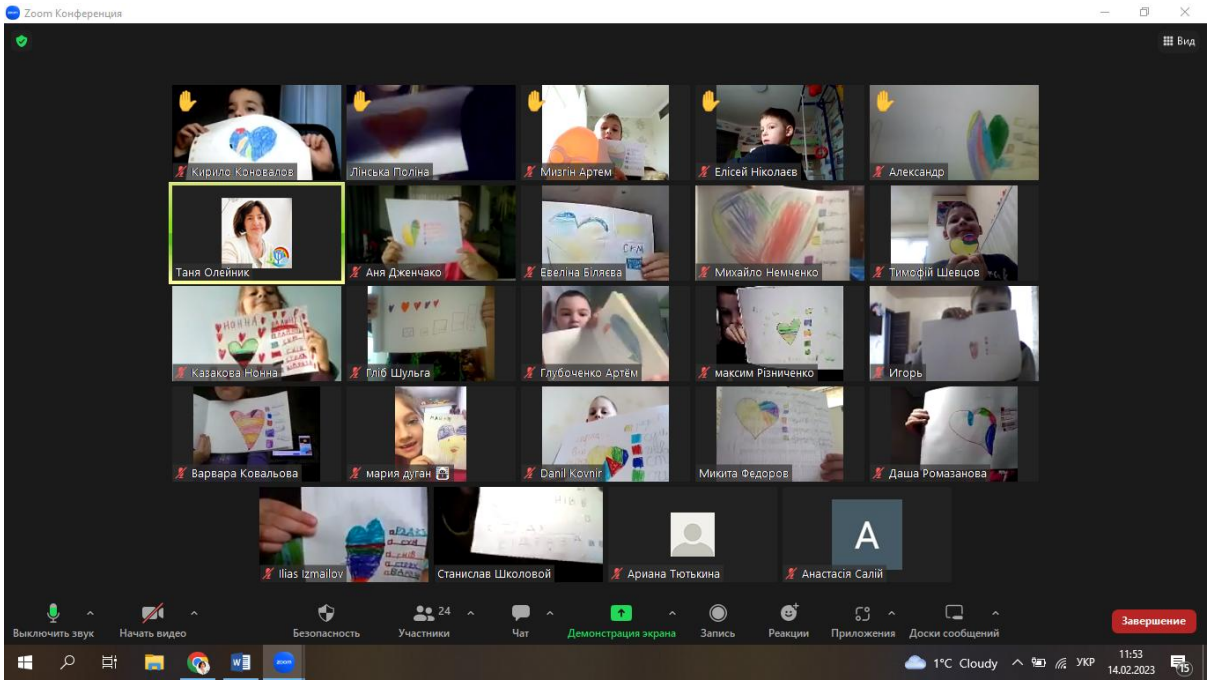

Zoom Конференция
Игорь
Таня Олейник
Микита Федоров
Кирило Коновалов
Даша Ромазанова
Гліб Шульга
Казакова Нонна
Елісей Ніколаєв
Мизгін Артем
Михайло Немченко
Глубоченко Артём
Евеліна Біляєва
Аня Дженчако
мария дуган
Поліна Лінська
0°C Cloudy
УКР
12:17
31.01.2023

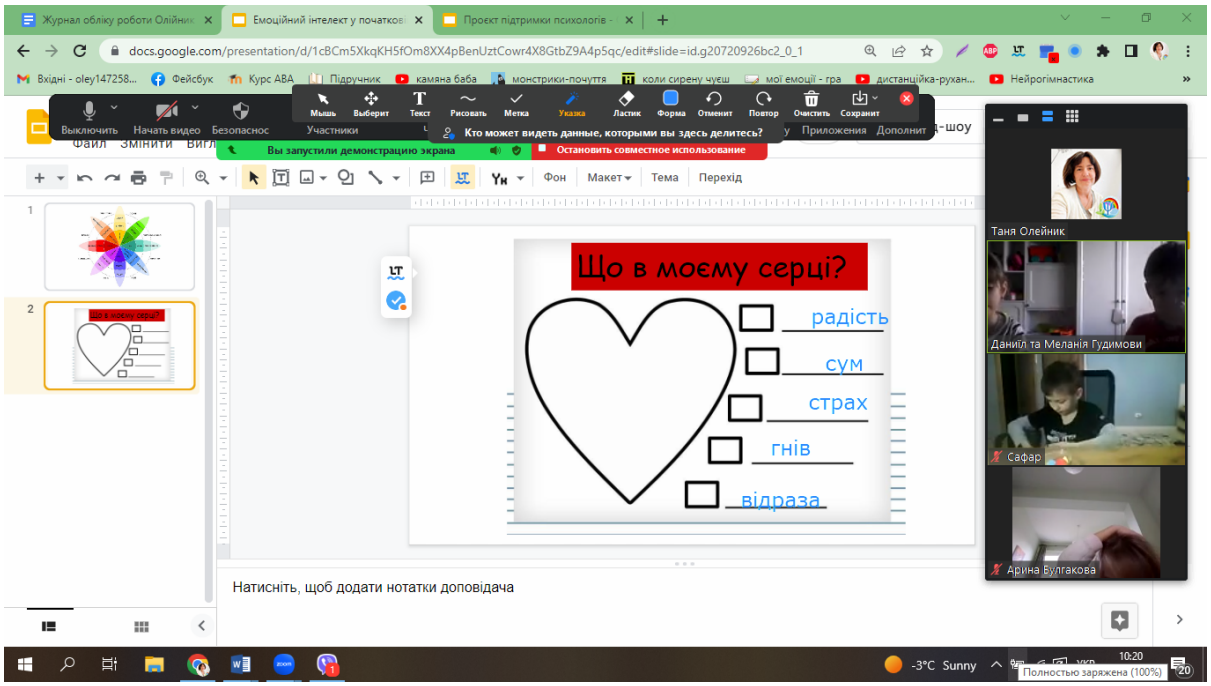

scan.gefuehlsmonster.de/de/
Вхідні - oley147258...
Фейсбук
Курс ABA
Підручник
камяна баба
монстрики-почуття
коли сирену чуєш
мої емоції - гра
дистанційка-рухан...
Нейрогімнастика
Вы запустили демонстрацию экрана
Остановить совместное использование
Online-Toolbox:
Gefühlsmonster-Scan
Spiel neu starten
Spielauswahl
English
Пелагия Зин...
УКР
12:15
06.02.2023

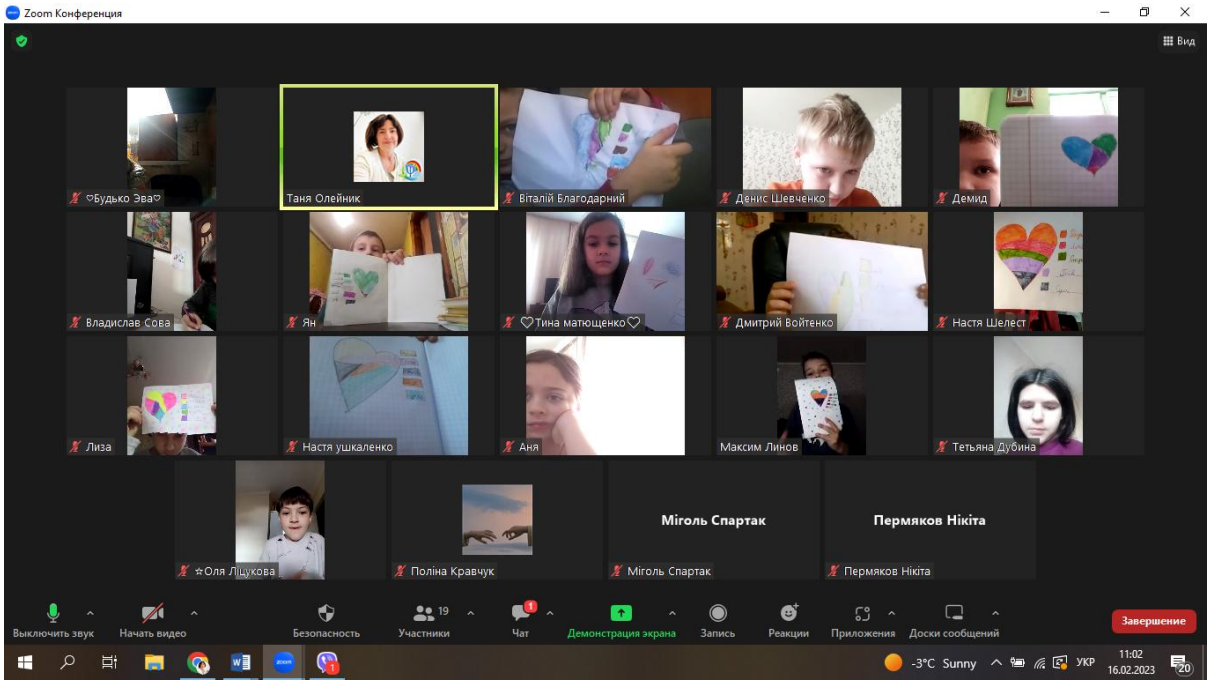

scan.gefuehlsmonster.de/de/
3 участников подняли руку
Остановить совместное использование
Spiel neu starten
Нармина
Іван Беспалов
Борислав
Таня Олейник
Auswahlbereich ausblenden

Zoom Конференция
Мирослава Голубнича
Таня Олейник
Олена
Кристина Артюшенко
Artem Artem
Пелагия Зиновева
Вероника
Орлов Егор
Тихонюк Илья
Селюкова Елизавета
Берда Kristina
Богдана Андрощук
Іларія
Эмилия Сухойван
Виктория Касьян
Милана Феденко
Выключить звук
Остановить видео
Безопасность
Участники
Чат
Демонстрация экрана
Запись
Реакции
Приложения
Доски сообщений
Завершение


Що в моєму серці?
Александр
Тимофій Шевцов
Таня Олейник
Аня Дженчако
Евеліна Біляєва
Елісей Ніколаєв
Даша Ромазанова
Варвара Ковальова


Кирило Коновалов
Лінська Поліна
Мизгін Артем
Елісей Ніколаєв
Александр
Таня Олейник
Аня Дженчако
Евеліна Біляєва
Михайло Немченко
Тимофій Шевцов
Казакова Нонна
Гліб Шульга
Глубоченко Артем
максим Різниченко
Игорь
Варвара Ковальова
мария дуган
Danil Kovnir
Микита Федоров
Даша Ромазанова
Ilias Izmailov
Станислав Школовой
Ариана Тютькина
Анастасія Салій


Що в моєму серці?
радість
сум
страх
гнів
відраза
Таня Олейник
Даніїл та Меланія Гудимови
Сафар
Арина Булгакова
Натисніть, щоб додати нотатки доповідача


Таня Олейник
Віталій Благодарний
Денис Шевченко
Демид
Владислав Сова
Ян
Тина матющенко
Дмитрий Войтенко
Настя Шелест
Лиза
Настя ушкаленко
Аня
Максим Линов
Тетьяна Дубина
Оля Ліщукова
Поліна Кравчук
Міголь Спартак
Пермяков Нікіта