КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СУХОМЛИНСЬКОГО»

ОБЛАСНИЙ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ СИСТЕМИ ОСВІТИ

Розвивальні програми
(з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області)

Збірник матеріалів

Друкується за рішенням вченої ради
Комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського»
(від 11 березня 2025 року, протокол № 2)

Кропивницький
2025

УДК 159.98:37.015.3(082)
Р 64

Розвивальні програми (з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області). Збірник матеріалів / уклад. Чебоненко В.Ф., Дзюбас Н.А. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2025. 76 с.

У збірнику подаються розвивальні програми з досвіду роботи працівників психологічної служби області, спрямованість яких відображає пріоритетні напрями роботи фахівців психологічної служби з учасниками освітнього процесу щодо індивідуальних способів подолання кризових ситуації, збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу та усвідомленого ставлення до власного емоційного світу, формуванню здорових міжособистісних відносин у закладі освіти. Значну увагу зосереджено на всебічному розвитку всіх вікових категорій здобувачів освіти через стимулювання їхньої креативності, емоційного інтелекту та соціальних навичок, застосовуючи інноваційні методи та технології навчання. Вагоме значення надано формуванню дружніх, толерантних відносин, а також навичок вирішення конфлікту мирним шляхом із впровадженням цілісної системи заходів з підтримки ментального здоров'я у школах, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві.

Матеріали видання стануть у нагоді працівникам психологічної служби та педагогічним працівникам.

Рецензенти:

Горська Г. О. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка;

Федірко Ж. В.– кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри теорії і методики середньої освіти комунального закладу «Кіровоградський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського».

Відповідальна за випуск – Віталій ДМИТРУК

© КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2025

ЗМІСТ

Вступ…… 5

Брайко В. В. Розвивальна програма (*допомога в адаптації та розвитку навичок подолання кризової ситуації у внутрішньо перемішених осіб)* «Зцілення душі»

Пояснювальна записка ……..... 6
Орієнтовна схема впровадження програми……..... 8
Список використаних джерел.……..... 9

Гриджук Н. О. Розвивальна програма «Думками навиворіт в емоційному світлі!»

Анотація…….……..... 10
Пояснювальна записка……..10
Структура занять……...……...…. 13
Список використаних джерел**…**…….……..……... 15

Грищенко В. С. Розвивальна програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі»

Анотація…….....16
Вступ……..…….….. 17
Розділ І. Теоретичні основи програми «маніфест почуттів
та емоцій у шкільному середовищі»……20
Розділ ІІ. Науково-методичне обґрунтування програми
«маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі»…… 24
*Список використаних дже*рел……..… 28

Ільницький Ю. О. Розвивальна програма «Мрій та створюй майбутнє: розвиваємо креативність через нові технології в початковій школі»

Анотація……...……..30
Розділ І. Теоретичні основи програми……..……...……...…... 31
Вступ…… 31
Науково-методичне обґрунтування……..... 31
Розділ ІІ. Структура та зміст програми……...……...……34
Пояснювальна записка……..…… 34
Тематика розвивальних занять……..…… 39
Список використаних джерел……..…… 41

Мезенцева О. В. Програма формування міжособистісних стосунків учнів початкової школи

Вступ ……...……..42
Структура розвивальної програми……...…….. 42
Список використаних джерел……...……...48

Москаленко І. М. «Емоційний інтелект як фактор соціально-емоційного розвитку дітей»

Вступ……...……..……49
Розділ І. Поняття та сутність емоційного інтелекту…… 50
Історія розвитку концепції емоційного інтелекту
(роботи Деніела Ґоулмана, Салавайя та Мейєра)…… 52
Розділ ІІ. Структура емоційного інтелекту
(емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія тощо)…… 54
Використання арт-терапії, ігор, читання казок,
музики для розвитку емоційного інтелекту……. 55
Розділ ІІІ. Практична частина…….……... 59
Висновок…….…… 59
Список використаних джерел……60

ТОДОРЕНКО О.В. «Ментальне здоров'я в кризових умовах «Разом ми здолаємо / We will overcome together»

Розділ І…….…..... 70
Теоретичні основи програми «Ментальне здоров'я в кризових
умовах «Разом ми здолаємо /We will overcome together»
(опис психологічної / соціальної проблематики)……..……... 70
Вступ, актуальність програми…….……... 70
Науково-методичне обґрунтування програми…….…… 71
Мета та завдання даної програми……..……..……71
Методи та технології реалізації…….……. 72
Ресурсне забезпечення для реалізації програми…….…….……. 73
Особливості впровадження програми для здобувачів …….. 74
Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму ……74
Вимоги до організації та проведення занять …….…… 76
Прогнозований результат……...…….……76
Розділ ІІ ……..…… 79
Тематика, структура та зміст програми……...…….... 79
Список використаних джерел……..…….…….... 85

ВСТУП

Сучасні тенденції розвитку освіти формують загальне спрямування діяльності психологічної служби, яке сприятиме вирішенню освітніх і виховних задач, професійній гнучкості, формуванню готовності до особистісного, професійного, політичного вибору, формуванню соціальної компетентності як передумови ефективної соціалізації молоді.

Працівникам психологічної служби для розуміння своєї ролі в процесі реалізації Концепції Нової української школи необхідно спрямувати зусилля на створення комплексу методик і вправ щодо формування у здобувачів освіти таких умінь:

- логічно обґрунтовувати позицію;
- виявляти ініціативу;
- творити;
- оцінювати проблеми, виявляти ризики та приймати рішення;
- керувати емоціями;
- застосовувати емоційний інтелект;
- здатність співпрацювати в команді.

Значної уваги в Концепції Нової української школи набуває аспект розвивальної роботи практичного психолога та соціального педагога із здобувачами освіти, головним завданням якої є гармонійний розвиток особистості, збереження психічного здоров'я, розвиток психічних процесів та покращення якості життя.

Представлені в збірнику матеріали є узагальненням досвіду та практичних напрацювань авторів з гострих питань сьогодення: допомога в адаптації та розвитку навичок подолання кризової ситуації у внутрішньо перемішених осіб; розвиток емоційного інтелекту, емоційно-вольової сфери, критичного мислення, гармонійних міжособистісних відносин серед учнів; підготовка дитини до успішної адаптації у суспільстві тощо.

Позитивною характеристикою запропонованих розвивальних програм є те, що в них узагальнено теоретичні відомості про природу психічних процесів, причини і механізми проявів емоційних станів, етапи формування творчих здібностей, комунікативних та соціальних навичок, емоційного інтелекту.

Ці програми розроблені з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної дитини, базуються на принципах психологічної науки та побудовані на основі інтерактивних методик, когнітивно-поведінкових технік, психотерапевтичних та арт-прийомів, які допомагають у формуванні умінь спілкуватись, здійснювати ефективну комунікацію; творчо самовиражатися; критично та нестандартно мислити; краще розуміти себе й інших; керувати своїми емоціями, розуміти свої почуття та бажання.

Суттєвою перевагою посібника є корисність його застосування практичними психологами та соціальними педагогами, які працюють з дітьми шкільного та підліткового віку, дає змогу оволодіти практичними методиками з розвитку соціальних, комунікативних та емоційних компетентностей в умовах сьогодення.

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА (*ДОПОМОГА В АДАПТАЦІЇ ТА РОЗВИТКУ НАВИЧОК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІШЕНИХ ОСІБ)* «ЗЦІЛЕННЯ ДУШІ»

Брайко Віта Володимирівна,
практичний психолог комунального закладу
«Красносільський ліцей»
Олександрівської селищної ради
Кропивницького району Кіровоградської області

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Українське суспільство сьогодні переживає черговий кризовий період, пов'язаний з багатьма чинниками. Найбільш руйнуючою обставиною сьогодення є війна. Певну кризу переживає професійне середовище педагогів, психологів, соціальних працівників. Суть її полягає у відсутності або недосконалості наявних методик роботи з сім'ями та дітьми, які постраждали від війни, в тому числі внутрішньо переміщеними особами та їхніми сім'ями. Ми застосовуємо досвід інших держав, навчаємося у пришвидшеному режимі в іноземних колег та адаптуємо до нашого менталітету методики, вправи, тренінги, щоб допомогти пережити стрес та знайти сили жити далі всім верствам суспільства.

Актуальність проблеми

Одна з вразливих верст населення – це внутрішньо переміщені особи. Схід України – це великі розвинуті промислові центри, більша частина населення мешкає в містах та селищах міського типу. Якщо при переміщенні міські сім'ї опиняються в сільських населених пунктах, це ускладнює процеси адаптації сім'ї до нових умов проживання. Міським мешканцям у селі не вистачатиме мобільності, соціально-професійного спілкування. Жителі села практично позбавлені комерційних центрів дозвілля, вибору освітніх та дозвіллєвих послуг для дітей і дорослих. Така родина мусить адаптуватися до традицій нового середовища, нових порядків організації життя, загалом до нового соціокультурного простору. Досить гострою є і проблема адаптації тих родин, які переселилися з невеликих населених пунктів і відчувають «стрес великого міста».

Стресовий стан може стати кризовим через повторне безрезультатне намагання розпочати життя з нуля. Із таким станом важко впоратися, особливо коли власних сил і ресурсів недостатньо. Тоді стресовий стан переходить в кризу, бо людина повторно і безуспішно користується одними і тими ж стратегіями, щоб вийти з тяжкого становища. Інакше кажучи, людина застрягає на одній реакції, на одному методі подолання, але без результатів. Криза в цьому випадку розвивається на «зацикленості» та ригідності. Переживання, які поглинають людину, настільки важкі, що часто вона не може впоратися з ними самотужки. Життєві цілі зникають, людина не в змозі бачити майбутнє або поставити перед собою інші цілі, дати своєму життю нового значення. І як результат, адаптація до нової реальності ускладнюється.

Наше завдання полягає в допомозі людині усвідомити проблему та навчити долати її. Подолання – це спроба перебороти труднощі життя шляхом відновлення над ними влади і контролю. Це зусилля, за допомогою яких люди мобілізують свої внутрішні й зовнішні ресурси і сили, які дадуть їм впевненості, що вирішення цих проблем їм під силу.

В умовах стресу психологічна адаптація людини відбувається, головним чином, за допомогою копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту. Одні й ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки, а якщо мова йде про дітей, то ще й від того, які норми реагування дорослі транслюють дітям. У тому випадку, коли вимоги ситуації оцінюються людиною як непосильні, тоді подолання може відбуватися у формі психологічного захисту.

Під час спостереження та опитування людей в стресовому стані було встановлено, що у кожного є своя власна унікальна комбінація ресурсів адаптації. Ця комбінація включає шість основних характеристик або параметрів, що складають ядро індивідуального стилю боротьби: дана модель має назву «BASIC Ph». Комбінація всіх шести параметрів і складає індивідуальний стиль боротьби. Важливо зауважити, що у кожної людини є свої переважаючі методи подолання кризи в різні періоди життя.

Отже, у своїй розвивальній програмі ми будимо спиратися на модель «BASIC Ph» та створимо шестиденний курс розвитку, щоб кожен зміг обрати свій індивідуальний спосіб боротьби у кризових ситуаціях.

Форма роботи: мініпрограма розрахована на 6 занять тривалістю 45 хв. (можна за рахунок годин спілкування, класних виховних годин, індивідуальних консультацій).

Програма рекомендована для підлітків та старших учасників навчального процесу, які потребують допомоги в подоланні кризових станів, а також особам зі статусом ВПО.

Мета програми: пройшовши курс розвивальної програми, особа, яка перебуває у кризовому стані, зможе обрати свій індивідуальний спосіб боротьби для подолання кризових ситуації, окреслити методи роботи над проблемою, та навчитися визнавати й приймати, а отже розставляти пріоритети та знаходити сили жити й діяти.

Завдання програми:

- позбавлення страхів;
- зняття внутрішнього напруження та отримання емоційного задоволення;
- визначення пріоритетів;
- орієнтації в своїх цілях;
- стабілізація емоційних станів;
- уміння шукати вихід (не зациклюватися);
- покращення фізичного стану за рахунок фізичних вправ;
- розвиток вміння планувати.

ОРІЄНТОВНА СХЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ ПРОГРАМИ

№ з/п	Тема	К-сть годин	К-сть занять
1	**Переконання та моральні цінності**	45 хв	1
	Вправа 1. «Знайомство і очікування»	5хв	
	Вправа 2. «Інформаційне повідомлення»	2хв	
	Вправа 3. «Притча»	7хв	
	Вправа 4. «Мисливець за словами»	3хв	
	Вправа 5. «Цінності»	10 хв	
	Вправа 6. «Формула щастя»	5 хв	
	Вправа 7. «Фізкультхвилинка – релаксація»	5 хв	
2	**Вчимося керувати емоціями**	45 хв	1
	Вправа 1. «Привітання або моє ім'я»	8 хв	
	Вправа 2. «Притча про непросте завдання»	5 хв	
	Вправа 3. «Метафори»	14 хв	
	Вправа 4. «Користь і шкода від емоцій»	13 хв	
	Вправа 5. «Склянка»	5хв	
3	**Алгоритм щасливого життя (соціальна сфера)**	45хв	1
	Вправа 1. «Привітання «Драже»	10 хв	
	Вправа 2. «Тест. Психологічне коло образів»	10 хв	
	Вправа 3. «Фізкультхвилинка «Хто я?»	5хв	
	Вправа 4. «Трансформація інформації»	10 хв	
	Вправа 5. «Ханойська вежа»	5хв	
	Підсумки	5 хв	
4	**Подорож у світ уяви і творчості.**	45хв	1
	Вправа 1. «Привітання. Запрошення до чаю»	3 хв	
	Інформаційне повідомлення	3хв	
	Вправа 2. «Тест на кмітливість»	5хв	
	Вправа 3. «Пробудження внутрішніх ресурсів»	10хв	
	Вправа 4. «Нові ідеї щодо старих речей»	8 хв	
	Завершення подорожі «Легенда»	7 хв	
	Прощання «Аплодисменти»	3 хв	
5	**Себе пізнай та зрозумій**	45хв	1
	Вправа 1. «Вітання»	3 хв	
	Інформаційне повідомлення «Самопізнання»	2 хв	
	Вправа 2. «Рольова гімнастика»	10 хв	
	Вправа 3. «Бінго»	10 хв	
	Вправа 4. «Зміни мого життя»	10 хв	
	Вправа 5. «Чарівний ярмарок»	7 хв	
	Підведення підсумків	3 хв	
6	**Профілактика та подолання стресу**	45 хв	1
	Вправа 1. « Загадка»	2 хв	
	Вправа 2. «Стаканчик»	3хв	

	Вправа 3. « Міні опитування»	3 хв	
	Вправа4. «Мозковий штурм «Асоціації до слова стрес»	5 хв	
	Інформаційний блок	5 хв	
	Вправа 5. «Рахунок по колу»	5 хв	
	Вправа 6. «Вчимося розслаблятися, справлятися зі стресовими ситуаціями»	10 хв	
	Вправа 7. Прощання «Сьогодні я…»	5 хв	

Конспекти занять та додатки за покликанням: https://drive.google.com/drive/folders/1w3Kc6a3q7BvgCrSEtT0AXxGeU1A0jOkl?usp=sharing

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна. Львів: Свічадо, 2014. 120 с.
2. Навчальний курс «Травма війни». Гуманітарний штаб «Допоможемо».
3. Романчук О. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки та сучасні підходи до терапії / *НейроNEWS: психоневрологія і нейропсихіатрія*. 2012. № 1 (36).
4. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посіб. Київ: Агентство «Україна». 2015. 176 с.

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «ДУМКАМИ НАВИВОРІТ В ЕМОЦІЙНОМУ СВІТЛІ!»

Гриджук Надія Олександрівна,
практичний психолог Інгульського ліцею
Устинівської селищної ради

АНОТАЦІЯ

Задля ефективного становлення особистості підлітка та психолого-педагогічної допомоги щодо формування емоційної стабільності упорядковано розвивальну програму, що забезпечить розвиток емоційно-вольової сфери та відновить можливості дітей щодо подолання різних емоційних станів та адекватного емоційного реагування на життєві моменти.

Ефективність психологічної допомоги дітям, залежить від правильно підібраних форм та методів роботи формування емоційної сфери. Варто більш детально вивчати себе, пізнавати свої можливості та свідомо впливати на негативні емоційні стани. Для психічного здоров'я необхідна збалансованість емоцій, тому, виховуючи емоції дітей, важливо не просто навчити їх стимулювати себе в процесі вольової дії за допомогою позитивних емоцій, але й не боятися негативних емоцій, які обов'язково виникатимуть протягом життя, роботи, творчості, бо неможливо уявити якусь діяльність без невдач, помилок та зривів.

Мета представленої програми полягає у збереженні ментального здоров'я підлітків, формуванні в учасників освітнього процесу усвідомленого ставлення до власного емоційного світу; збагаченні досвіду емоційних переживань і способів їх подолання; піднятті рівня особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії.

Розвивальна програма розрахована на здобувачів освіти 5 – 7 класів. Програма складається з 10 занять по 60 хвилин. При режимі роботи один раз на тиждень. Заняття мають свою структуру: вправи, пов'язані за змістом, арттерапевтичні вправи, які необхідно розглядати у вказаній послідовності.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність.

Війна, потрясіння, які переживає українське суспільство протягом останніх десятиліть, вкрай складна політична та економічна ситуація породжують низку негативних психологічних факторів, які позначаються на житті кожної особистості. Ці фактори негативно впливають на становлення особистості, а емоційно-вольова сфера не є винятком.

Емоційно-особистісна сфера – складний феномен психічного життя кожного окремого індивідууму. Тому наше завдання полягає в тому, щоб допомогти молодому поколінню усвідомити власні емоції удосконалити їх та навчитися ними керувати.

Своєчасне виявлення порушень в емоційно-вольовій сфері та набуте вміння керувати емоціями є однією з умов формування повноцінного члена суспільства у дорослому житті.

Ця програма «Думками навиворіт у емоційному світлі» розрахована на роботу з підлітками, які мають викривлення емоційного реагування та стереотипів поведінки. Вона спрямована на розвиток емоційно-вольової сфери, розвиток внутрішньої активності, формування соціальної довіри, навчання самостійного вирішення проблем, розвиток соціальних емоцій, формування адекватної самооцінки підлітків, розвиток комунікативних навичок та згуртування класного колективу.

За основу просвітницької програми взято американський 3D комп'ютерно-анімаційний фільм, знятий Пітом Доктером – «Думками навиворіт» (Inside Out, 2015), який спрямований на розвиток емоційного інтелекту, психоосвіту та управління емоціями. Його сюжет знайомить глядачів із внутрішнім світом людини через візуалізацію базових емоцій. Мультфільм вчить розуміти й приймати свої емоції, що є ключовим у світі, де емоційна інтелігентність стає дедалі важливішою. Він показує, що всі емоції, навіть такі, як смуток, мають свою роль і значення в нашому житті. У сучасному суспільстві, яке часто заохочує приховувати негативні почуття, ця ідея дуже актуальна. «Думками навиворіт» піднімає питання психологічного здоров'я, що набуває все більшого значення у світі. Цей мультфільм став не тільки розважальним продуктом, а й справжнім інструментом для самоусвідомлення та емоційного розвитку, що робить його актуальним і потрібним у будь-який час.

У процесі створення програми були використані розробки інформаційний карток О.Толкачової «Думками навиворіт», які стали одним із способів популяризації емоційної грамотності та підтримки ментального здоров'я як дітей, так і дорослих. Поєднання ідей Толкачової з інтерактивними методиками дає змогу ефективно досягти мети програми.

Групові заняття проводяться в ігровій формі та містять завдання, що стимулюють розвиток дитини: інформаційні повідомлення, рольові ігри, вправи на активізацію, модельовані ситуації. Спілкування в групі розвиває межі бачення дитиною власних можливостей.

Створення ситуацій успіху виявляє здатність дитини до самоактуалізації та ефективнішого засвоєння знань.

Основна мета та завдання програми

Мета програми – збереження ментального здоров'я підлітків, формування в учасників освітнього процесу усвідомленого ставлення до власного емоційного світу; збагачення досвіду емоційних переживань і способів їх подолання; підвищення рівня особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії.

Завдання:

- Розвиток внутрішньої активності підлітків.
- Формування соціальної довіри.
- Навчання самостійного вирішення проблем.
- Формування адекватної самооцінки підлітків.

- Розвиток соціальних емоцій.
- Розвиток комунікативних навичок.
- Згуртування класного колективу.

Особливості впровадження для учнів

Організація занять:

Програма розрахована на 10 занять;

Кількість занять на тиждень – 1;

Тривалість занять – 60 хвилин;

Кількість дітей у групі – не обмежено (але ефективніше, якщо група має до 15 осіб);

Вікова категорія – 5-7 класи.

Зміст занять побудовано в інтерактивній формі. З метою розвитку учнів як повноцінних особистостей, заняття представлені у вигляді дослідження тематичної інформації, протягом яких учні знайомляться з інформацією, оцінюють, порівнюють її з наявними знаннями, роблять висновки.

Очікувані результати:

- Підлітки виявляють активний пізнавальний інтерес до життя.
- Керують власною поведінкою, емоціями.
- Мають позитивну самооцінку та розуміють свою соціальну відповідальність у партнерських взаємовідносинах з оточуючими.
- Усвідомлюють свої переживання.
- Активно цікавляться життям.
- Підлітки мають високий рівень емпатії.
- Комунікують з усіма учасниками освітнього процесу.
- Спілкування між учасниками освітнього процесу набуває конструктивної форми.

Спілкування в умовах програми будується на наступних принципах:

- «Тут і тепер» - розмова про те, що відбувається в групі в кожен конкретний момент.
- Персоніфікація висловлювань – відмова від знеособлених суджень типу «як правило, ми думаємо», «деякі тут вважають» тощо, заміна їх адресними: «я вважаю», «я думаю».
- Акцентування мови почуттів – уникнення оцінкових суджень, їх заміна описом власних емоційних станів (не «ти мене образив», а «я почуваюся ображеим, коли ти…».
- Активність – включеність в інтенсивну міжособистісну взаємодію кожного з членів групи, дослідницька позиція учасників.
- Довірливе спілкування – відвертість, відкрите вираження емоцій і почуттів.
- Конфіденційність – рекомендація не виносити зміст спілкування, яке розвивається в процесі роботи, за межі групи.

Вимоги до кваліфікації фахівця, який буде застосовувати програму: практичний або шкільний психолог, соціальний педагог, вчитель початкових класів, повна вища освіта відповідного напряму підготовки (магістр, спеціаліст). Стаж роботи за фахом – не менше 3 років.

<u>Досвід впровадження програми:</u>

Програма «Думками навиворіт в емоційному світлі» була апробована з 10.03.2024 р. по 28.05.2024 в Інгульському ліцеї Устинівської селищної ради. Такі заняття дали змогу здобувачам освіти виявляти активний пізнавальний інтерес до життя, керувати власною поведінкою, емоціями; усвідомити свої емоційні стани; збагатити досвід емоційних переживань і способів їх подолання. Ці дані засвідчують ефективність розробленої програми та підтверджують, що правильно дібрані форми та методи роботи щодо збереження психічного здоров'я дітей, їх психосоматичного благополуччя, створення позитивної атмосфери взаємодії; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруженості – дали позитивний результат.

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ

№ з/п	*Тема заняття*	*Мета заняття*
1	***В світі емоцій***	Зацікавити учасників програмою, дати уявлення про мету занять, розвивати вміння презентувати себе, створення позитивного емоційного фону, розкрити суть поняття «емоції», ознайомити здобувачів освіти зі світом позитивних і негативних емоцій, вчити керувати своїми емоціями з метою зміцнення здоров'я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення.
2	***Радість – це емоція, що дає нам ресурс***	Розкрити суть поняття «радість», ознайомити здобувачів освіти із проявами емоції радості, вчити керувати емоцією радості з метою зміцнення свого здоров'я, формувати бажання виявляти позитивні емоції.
3	***Знання, які врятують від тривожності***	Розкрити суть тривожності, ознайомити здобувачів освіти зі світом позитивних і негативних емоцій, вчити керувати тривожністю з метою зміцнення свого здоров'я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення.
4	***Заздрість – це власний учитель або мучитель***	Розкрити суть заздрості, ознайомити здобувачів освіти із світом позитивних і негативних емоцій, вчити керувати заздрістю з метою зміцнення свого

		здоров’я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення.
5	***Ми не можемо бути сміливими без страху***	Розкрити суть поняття «страх», ознайомити здобувачів освіти із світом позитивних і негативних емоцій, вчити керувати страхом з метою зміцнення свого здоров’я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення.
6	***Сором часто забороняє те, чого не забороняють закони***	Розкрити суть поняття «сором» та його різновидів, ознайомити здобувачів освіти із світом позитивних і негативних емоцій, вчити керувати почуттями з метою зміцнення свого здоров’я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення.
7	***Що таке хандра і як з нею боротися?***	Розкрити суть поняття «хандра», ознайомити здобувачів освіти із світом позитивних і негативних емоцій, вчити керувати хандрою з метою зміцнення свого здоров’я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення.
8	***Якщо ти не контролюватимеш свій гнів, твій гнів контролюватиме тебе!***	Розкрити суть поняття «гнів», ознайомити здобувачів освіти із впливом гніву на особистість, вчити керувати гнівом з метою зміцнення свого здоров’я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення
9	***Світ здається похмурим, коли нам сумно…***	Розкрити суть поняття «сум», ознайомити здобувачів освіти із впливом суму на особистість, вчити керувати сумом з метою зміцнення свого здоров’я, формувати бажання виявляти позитивні емоції, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення

10	***Це емоції, мій друже, і вони важливі дуже!***	Закріпити вміння взаємної підтримки, близькості, значущості групи для кожного, вміння застосовувати набуті навички експресивного вираження емоцій, саморегуляції та емпатії.

Конспекти занять за покликанням:
https://drive.google.com/drive/folders/1xVtckF4de8XQ5AKnLQMPbWCt_slRvvtf?usp=sharing

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Веракіс А.І. Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навч.: Київ, 2005. 416 с.
2. Виховний захід на тему «Емоції»: веб-сайт. URL: https://naurok.com.ua/zanyattya-dlya-uchniv-3-4-klasiv- emoci-590.html
3. Волкова Н.П. Психологія емоцій: навчальний посібник. Київ: Видавництв НПУ імені М.П.Драгоманова, 2015. 280 с.
4. Вправи для тренінгів: веб-сайт. URL: https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-treningiv-57871.html
5. Година спілкування «Емоції та настрій людини. Як покращити настрій»: веб-сайт. URL: https://vseosvita.ua/library/embed/0100f03c-3fed.docx.html
6. Ігри та вправи на розвиток емоційної сфери: веб-сайт. URL: https://prolisok.it-we.net/igri-ta-vpravi-na-rozvitok-%20emocijnoi-sferi.html
7. Іщенко Т.В. Стрес, емоції та саморегуляція: техніки та вправи. Київ: Генеза, 2019. 176 с.
8. Климчук В.І. Практична психологія емоційних станів. Тернопіль: Астон, 2016. 250 с.
9. Толкачова О. Шаблони інформаційних карток для програми: веб-сайт. URL:https://www.facebook.com/groups.html
10. Хансен Р., Меннінг Р. Резильєнтність. Як переживати труднощі та долати стрес. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. 288 с.

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «МАНІФЕСТ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

Грищенко Вікторія Сергіївна,
соціальний педагог Глодоського ліцею
Глодоської сільської ради
Новоукраїнського району
Кіровоградської області

АНОТАЦІЯ

Програма "Маніфест почуттів та емоцій в шкільному середовищі" спрямована на розвиток емоційного інтелекту та гармонійних міжособистісних відносин серед учнів. Її мета — створення сприятливого психологічного клімату в школі, зменшення рівня конфліктів, сприяння самопізнанню та підвищенню емоційної стійкості.

Основні завдання програми:

1. **Формування навичок емоційного інтелекту:**
   - Розпізнавання та вираження власних емоцій.
   - Розуміння емоцій інших людей та вміння співпереживати.
2. **Розвиток навичок саморегуляції:**
   - Контроль емоцій у стресових ситуаціях.
   - Конструктивне вирішення конфліктів.
3. **Створення атмосфери підтримки:**
   - Заохочення доброзичливого спілкування між учнями, вчителями та батьками.
   - Формування безпечного та толерантного освітнього середовища.
4. **Профілактика булінгу:**
   - Навчання навичкам асертивної комунікації.
   - Підвищення рівня взаємної поваги та толерантності.

Цільова аудиторія:

Учні різних вікових категорій (початкова, середня, старша школа), педагоги, психологи, а також батьки.

Методи реалізації:

- Проведення інтерактивних занять, тренінгів та воркшопів.
- Використання ігрових методик, арттерапії та групової роботи.
- Залучення спеціалістів з психології та соціальної роботи.
- Використання цифрових інструментів для самостійного опрацювання матеріалу (платформи для рефлексії, анкети тощо).

Очікувані результати:

- Підвищення рівня емоційної грамотності учнів.
- Зменшення кількості конфліктних ситуацій у шкільному середовищі.
- Формування культури взаєморозуміння та поваги.
- Зростання мотивації до навчання завдяки психологічному комфорту.

Ця програма стане основою для створення інноваційного підходу до емоційного виховання, сприяючи розвитку здорового і щасливого шкільного середовища.

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, де стресові ситуації стають частиною повсякденності, надзвичайно важливо створити в школі сприятливе емоційне середовище. Виховання емоційної грамотності, підтримка психологічного комфорту та розвиток емпатії допомагають школярам не лише краще засвоювати знання, але й будувати гармонійні стосунки з іншими. ***Актуальність цієї ініціативи полягає в необхідності створення підтримуючого середовища, де кожен учень може висловлювати свої емоції та розвивати емоційну інтелігенцію.***

Шкільне середовище — це не лише місце для здобуття знань, але й простір, де формуються особистість, світогляд і навички спілкування. У школі учні переживають різноманітний спектр почуттів і емоцій, які впливають на їхню поведінку, успіхи у навчанні та взаємодію з іншими. Тому важливо розуміти роль емоцій у шкільному житті, а також створювати умови, які сприяють їх гармонійному розвитку. Шкільне середовище — це більше, ніж місце для навчання. Це простір, у якому формуються особистості, вибудовуються стосунки, розвиваються емоції та почуття. Емоційна атмосфера в школі відіграє ключову роль у становленні кожного учня, впливаючи на його впевненість, мотивацію та сприйняття світу. Емоції є фундаментальною частиною людського досвіду. Вони формуються під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів і відіграють ключову роль у мотивації, саморегуляції, прийнятті рішень та адаптації до оточуючого світу. Водночас шкільне середовище, з його унікальними соціальними та академічними викликами, може як стимулювати позитивні емоції, так і спричиняти стрес, тривогу чи розчарування. Тому освітня спільнота повинна визнавати значення емоційного інтелекту та створювати простір, де учні й учителі можуть безпечно висловлювати свої почуття. Підлітковий період, на який припадає більшість шкільних років, характеризується інтенсивним емоційним розвитком. Діти вчаться розпізнавати, висловлювати та регулювати свої емоції, а також розуміти почуття інших. Однак у цьому процесі вони можуть стикатися з різними труднощами: страхом помилок, тиском з боку однолітків, нестачею підтримки з боку дорослих. Саме тому школа має виступати своєрідним "емоційним центром", де учні почуваються захищеними, почутими й цінованими.

Повага до почуттів кожного учасника навчального процесу — це один із ключових принципів успішного шкільного середовища. Визнання цінності емоцій сприяє створенню довірчих відносин між учнями, учителями й батьками. Наприклад, коли учитель враховує емоційний стан учня, він не лише допомагає покращити академічну успішність, але й формує відчуття підтримки та прийняття. Важливо також підкреслити роль емоцій у колективному житті школи. Групові заходи, свята, проєкти сприяють формуванню позитивної атмосфери, стимулюють співпрацю й солідарність. У таких умовах кожен учень

може відчути себе частиною спільноти, що зменшує ризик ізоляції або конфліктів.

Мета. ***Створити сприятливе емоційне середовище в школі, яке підтримує емоційний розвиток учнів, сприяє їхньому психоемоційному благополуччю та формуванню здорових міжособистісних відносин.*** Цей маніфест є спробою окреслити значення емоцій у шкільному середовищі та сприяти формуванню культури емоційної відкритості й взаємопідтримки. Він покликаний наголосити, що емоції — це не слабкість, а ресурс, який допомагає нам ставати кращими, розуміти інших і будувати гармонійне суспільство.

Шкільне життя — це більше, ніж уроки та оцінки. Це можливість навчитися жити у світі, сповненому різних емоцій, і розвивати у собі здатність співчувати, підтримувати та бути відкритими до інших. Саме тому визнання ролі емоцій є важливим кроком до створення школи, де кожен відчуватиме себе комфортно та впевнено. Цей маніфест покликаний звернути увагу на цінність емоцій та почуттів у шкільному житті. Він визначає основні принципи, які сприяють створенню культури довіри, взаємоповаги та підтримки серед учнів, вчителів та батьків. Адже школа — це не тільки навчання, а й спільнота, де кожен заслуговує на увагу, розуміння та можливість виразити себе. Разом ми можемо зробити школу місцем, де емоції визнаються і цінуються, а кожна особистість відчуває себе важливою та прийнятою.

Завдання:

1. Освітні завдання:

- Впровадження програм емоційної освіти в навчальний процес.
- Навчання учнів навичкам розпізнавання та вираження своїх емоцій.
- Розвиток навичок емпатії та взаєморозуміння серед учнів.

2. Психологічні завдання:

- Забезпечення доступу до психологічної підтримки для учнів.
- Створення безпечного простору для вираження емоцій.
- Підтримка учнів у подоланні стресів та негативних емоцій.

3. Соціальні завдання:

- Сприяння формуванню позитивної шкільної культури.
- Впровадження програм проти булінгу та дискримінації.
- Підтримка командної роботи та колективної відповідальності.

4. Методологічні завдання:

- Використання інтерактивних методів навчання, таких як рольові ігри, дискусії та творчі завдання.
- Інтеграція емоційної освіти в різні предметні області.
- Регулярний моніторинг та оцінка ефективності впроваджених програм.

Форма занять:

1. Тематичні уроки та інтерактивні семінари:

- Проведення уроків, присвячених емоційній грамотності, самоусвідомленню та управлінню емоціями.
- Організація семінарів з психологами та спеціалістами з емоційної інтелігенції.

2. Групові та індивідуальні заняття:

- Робота в малих групах для обговорення емоційних ситуацій.
- Індивідуальні консультації для учнів, які потребують додаткової підтримки.

3. Творчі заходи:

- Арт-терапія, музичні та драматичні заняття для вираження емоцій через творчість.
- Організація проектів, спрямованих на розвиток емоційних навичок.

4. Спортивні та рухові активності:

- Використання фізичної активності для зняття стресу та покращення емоційного стану.
- Командні види спорту для розвитку співпраці та взаємопідтримки.

5. Рефлексійні практики:

- Ведення щоденників почуттів.
- Медитації та техніки релаксації для саморегуляції емоцій

Очікувані результати:

1. Покращення емоційного благополуччя учнів:

- Зменшення рівня стресу та тривожності серед учнів.
- Підвищення рівня задоволеності шкільним життям.

2. Розвиток емоційної інтелігенції:

- Покращення навичок розпізнавання та управління власними емоціями.
- Розвиток емпатії та здатності до співпереживання з іншими.

3. Підвищення академічних досягнень:

- Покращення концентрації та мотивації до навчання.
- Зменшення кількості пропусків та дисциплінарних випадків.

4. Створення позитивної шкільної культури:

- Формування атмосфери взаємоповаги та підтримки.
- Зменшення випадків булінгу та конфліктів серед учнів.

5. Формування здорових міжособистісних відносин:

- Покращення комунікаційних навичок.
- Розвиток навичок роботи в команді та вирішення конфліктів.

6. Підготовка до майбутнього життя:

- Забезпечення учнів навичками емоційного управління, необхідними для особистого та професійного розвитку.
- Підвищення здатності адаптуватися до змін та вирішувати життєві труднощі.

Висновок: Впровадження маніфесту почуттів та емоцій у шкільне середовище є необхідним кроком для забезпечення всебічного розвитку учнів. Це сприятиме не лише їхньому емоційному благополуччю, але й підвищенню загальної якості шкільного життя, формуванню здорових відносин та підготовці до успішного дорослого життя.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ «МАНІФЕСТ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

1.1. Теорія емоцій і емоційного інтелекту

Емоції – ключова складова людського досвіду, що впливає на навчання, поведінку та соціальну взаємодію. Вони мають чотири компоненти: фізіологічний, когнітивний, поведінковий і соціальний. Класична теорія Ч. Дарвіна визначає емоції як еволюційно важливі механізми адаптації, а П. Екман виокремлює шість базових емоцій (радість, сум, гнів, страх, здивування, огиду), універсальних для всіх культур.

Емоційний інтелект (ЕІ), згідно з Д. Големаном, включає:

1. **Самоусвідомлення** – розуміння власних почуттів.
2. **Саморегуляцію** – контроль над емоціями.
3. **Мотивацію** – використання емоцій для досягнення цілей.
4. **Емпатію** – розуміння емоцій інших людей.
5. **Соціальні навички** – ефективну взаємодію та вирішення конфліктів.

Розвиток емоційного інтелекту в школі має низку переваг:

- *Покращення успішності.*
- *Зниження рівня стресу*.
- *Розвиток співпраці.*.
- *Зміцнення самоповаги.*

Розвиток ЕІ у школі сприяє успішності, зниженню стресу, покращенню співпраці та зміцненню самоповаги. Програма «Маніфест почуттів» пропонує інтерактивні уроки, тренінги для педагогів, партнерство з батьками та психологічну підтримку, щоб створити емоційно здорове середовище для учнів.

1.2. Емоційна складова навчального процесу програми

Емоції глибоко впливають на мотивацію, стосунки та успішність учнів. Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» визнає важливість емоційного комфорту для ефективного навчання та розвитку особистості.

Позитивні емоції (інтерес, радість) стимулюють когнітивну активність, покращують пам’ять та підвищують креативність. Натомість негативні (страх, тривога) знижують увагу, викликають стрес і впливають на мотивацію.

Основні аспекти впливу емоцій:

- **Регуляція уваги**: позитивні емоції сприяють концентрації.
- **Засвоєння знань**: емоції активують когнітивні процеси, зокрема пам’ять.
- **Мотивація**: емоційний досвід підтримує наполегливість у навчанні.
- **Стосунки**: емоційний клімат формує атмосферу довіри чи відчуження.

Програма підкреслює важливість:

- **Психологічної безпеки**: комфортне середовище для самовираження.
- **Підтримуючих стосунків**: взаємоповага між учнями та вчителями.
- **Позитивного підкріплення**: заохочення успіхів.

Для подолання емоційних викликів (стрес, тривога, вигоряння, цькування) програма впроваджує:

- Емоційну підтримку через групові обговорення.
- Розвиток стресостійкості за допомогою майндфулнесу та релаксаційних практик.
- Інтерактивні методи навчання (рольові ігри, творчі завдання).
- Партнерство між учителями, учнями та батьками.

Інтеграція емоційної культури сприяє покращенню академічних результатів, гармонізації взаємодії у класі та формуванню емоційно зрілих особистостей.

1.3. Соціально-психологічні теорії

Програма базується на ключових соціально-психологічних теоріях, що пояснюють механізми формування емоцій, стосунків та соціальної взаємодії. Вона спрямована на гармонійний розвиток учнів з урахуванням їхніх соціальних і психологічних потреб.

Теорія соціального навчання (Альберт Бандура)

- **Навчання через спостереження**: засвоєння поведінки через приклади.
- **Роль підкріплення**: закріплення позитивних моделей поведінки через підтримку.
- **Самоефективність**: віра у власні сили впливає на мотивацію.

Методи: рольові ігри, моделювання ситуацій, створення позитивних моделей поведінки.

Теорія прив'язаності (Джон Боулбі)

- **Емоційна безпека**: створення атмосфери прийняття та захисту.
- **Роль учителів**: підтримуючі дорослі як «безпечна база».
- **Соціальна взаємодія**: розвиток дружніх стосунків.

Методи: довірливі стосунки, групові заходи, підтримка співпраці.

Теорія емоційної регуляції (Джеймс Гросс)

- Контроль емоцій через: вибір середовища, фокусування уваги, когнітивну переоцінку, регуляцію реакцій.

Методи: навчання саморегуляції, техніки релаксації, розвиток рефлексії.

Теорія соціального обміну (Джордж Хоманс)

- **Принцип взаємності**: позитивна поведінка стимулює взаємність.
- **Баланс у стосунках**: рівновага між отриманою та наданою підтримкою.

Методи: заохочення співпраці, розвиток емпатії.

Гуманістична психологія (Карл Роджерс, Абрахам Маслоу)

- **Задоволення базових потреб**: для емоційного комфорту і самореалізації.
- **Безумовне прийняття**: створення атмосфери поваги й підтримки.

Методи: індивідуальні та групові заняття, підтримка творчості.

Програма «Маніфест почуттів» інтегрує ці теорії для створення гармонійного шкільного середовища, що сприяє емоційному та академічному розвитку учнів.

1.4. Моделі емоційної компетентності

Емоційна компетентність є ключовою складовою успішної соціалізації та навчання. Вона охоплює вміння розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з іншими. У межах програми розглядаються такі моделі:

Модель емоційного інтелекту Деніела Гоулмана

Основні компоненти:

1. **Самоусвідомлення** — розуміння своїх емоцій і їх впливу.
2. **Саморегуляція** — контроль над емоціями.
3. **Мотивація** — використання емоцій для досягнення цілей.
4. **Емпатія** — розуміння почуттів інших.
5. **Соціальні навички** — ефективна взаємодія та вирішення конфліктів.

Застосування: рольові ігри, тренінги з саморефлексії та регуляції емоцій.

Модель Саловея і Майера

Складові:

1. **Визначення емоцій** — розпізнавання емоцій у себе й інших.
2. **Інтеграція емоцій у пізнання** — використання емоцій для творчості й рішень.
3. **Розуміння емоцій** — аналіз змін у почуттях.
4. **Управління емоціями** — контроль для досягнення цілей.

Застосування: заняття з емоційної грамотності, розвиток навичок критичного мислення.

Модель Мартіна Селігмана (позитивна психологія)

Основні аспекти:

1. **Позитивні емоції** — підтримка радості та надії.
2. **Завзятість** — адаптація до труднощів.
3. **Міжособистісні навички** — розвиток здорових стосунків.
4. **Значущість** — пошук сенсу в житті.

Застосування: майндфулнес-практики, тренінги з позитивного мислення.

Практичні підходи у школі

1. **Заняття з емоційної грамотності** — картки, рольові ігри, творчі вправи.
2. **Методики саморегуляції** — дихальні техніки, йога, медитації.
3. **Групова робота** — формування емпатії через тренінги.
4. **Підтримка сімейного підходу** — спільні заходи для батьків і учнів.

Ці моделі сприяють формуванню емоційної грамотності, що допомагає покращити психологічний клімат у школі та забезпечує розвиток важливих соціальних і когнітивних навичок учнів.

1.5. Психологічний клімат у шкільному середовищі

Психологічний клімат школи – це сукупність емоційних, соціальних і психологічних умов, що впливають на взаємини учнів, вчителів та адміністрації, а також на загальне самопочуття учасників освітнього процесу.

Ключові аспекти психологічного клімату

1. **Емоційний клімат**: Відчуття підтримки, довіри й прийняття учнями та педагогами.

2. **Соціальний клімат**: Рівень співпраці, взаємоповаги й відкритості у спілкуванні.

3. **Нормативний клімат**: Збалансовані правила поведінки, що сприяють здоровій атмосфері.

4. **Психологічна безпека**: Відсутність булінгу, насильства, емоційних маніпуляцій.

Вплив позитивного клімату

Позитивний клімат створює умови, де учні почуваються в безпеці, мають можливість для самовираження, ефективної взаємодії та навчання, що сприяє їх академічному успіху і соціальній адаптації.

Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі»

Ця програма спрямована на:

- **Розвиток емоційної компетентності учнів** (розпізнавання, регулювання емоцій, емпатія, вирішення конфліктів).
- **Підвищення рівня емоційної компетентності педагогів** для створення підтримуючої атмосфери.
- **Взаємодію з батьками** через тренінги та спільні заходи.

Інструменти реалізації

1. **Психологічні тренінги**: Навички емпатії, саморегуляції, вирішення конфліктів.

2. **Інтерактивні методи**: Рольові ігри, групові обговорення, творчі завдання.

3. **Робота з вчителями**: Майстер-класи, семінари для підвищення їх емоційної компетентності.

4. **Залучення батьків**: Семінари, що допомагають підтримувати емоційний розвиток дітей вдома.

Програма створює гармонійну атмосферу, сприяючи навчальному та соціальному розвитку учнів у комфортному середовищі.

Висновки до розділу

Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» є важливим інструментом для покращення емоційного клімату в школі та розвитку емоційної компетентності учнів і педагогів. Розвиток емоційної грамотності сприяє успішній соціалізації учнів, покращенню міжособистісних відносин та зменшенню стресу й конфліктів у школі. Програма надає учням навички розпізнавання та регулювання емоцій, що сприяє гармонійній взаємодії в колективі. Аналіз моделей емоційної компетентності, таких як Гоулмана, Саловея і Майера, дозволяє створити цілісний підхід до розвитку емоційних навичок. Підхід програми, що включає емоційну підтримку, емпатію та конструктивне вирішення конфліктів, формує безпечне і підтримуюче середовище. Програма також важлива для розвитку соціальних і емоційних навичок учнів, сприяючи їх психологічному здоров'ю та емоційному благополуччю. Інтеграція цих теоретичних основ у шкільне середовище підвищує академічні досягнення та зміцнює соціальну адаптацію учнів. Вона сприяє розвитку таких рис, як саморегуляція, емпатія, вирішення конфліктів і

здатність до співпраці, що необхідні для здорових міжособистісних відносин і успішної соціалізації.

РОЗДІЛ ІІ
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ «МАНІФЕСТ ПОЧУТТІВ ТА ЕМОЦІЙ У ШКІЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ»

2.1. Актуальність програми, її доцільність

Сучасна освіта стикається з численними викликами, серед яких є необхідність забезпечення не лише академічних, але й емоційних, психологічних та соціальних аспектів розвитку учнів. В останні десятиліття виявлено, що успіхи учнів у навчанні прямо залежить від їхнього емоційного стану, здатності до саморегуляції, міжособистісних навичок і рівня емоційної компетентності. Це підвищує актуальність програми «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі», спрямованої на розвиток емоційної грамотності учнів і педагогів, формування позитивного психологічного клімату в школі та сприяння емоційному благополуччю дітей. У сучасному світі, зокрема в умовах глобалізації та інтенсивних змін, на перший план виходять не тільки інтелектуальні навички, але й здатність адаптуватися до швидких змін, вирішувати конфлікти, взаємодіяти з іншими людьми і підтримувати емоційну стабільність. Це потребує розвитку емоційного інтелекту учнів, адже від нього залежить їхня здатність знаходити порозуміння, ефективно комунікувати, справлятися з емоційними труднощами і досягати особистих і навчальних цілей. Зростаюча кількість досліджень підтверджує важливість емоційної компетентності для ефективного навчання та адаптації до соціуму. Емоційна компетентність містить в собі здатність розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями, а також виявляти емпатію до інших. Під час шкільного навчання учні стикаються з численними емоційними викликами: від стресу через контроль за оцінками до соціальної напруги, пов’язаної з однолітками, взаємодією з педагогами та батьками. Якщо учні не навчені розпізнавати та ефективно справлятися з емоціями, це може призвести до стресу, тривожності, депресії або агресії, що, в свою чергу, впливає на їх навчальну діяльність. Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» відповідає на цю потребу, надаючи учням та вчителям інструменти для розвитку емоційної компетентності, що включають навички розпізнавання емоцій, саморегуляції, розвитку емпатії та конструктивного вирішення конфліктів. Ці навички не тільки допомагають зменшити рівень стресу та тривожності, але й позитивно впливають на здатність учнів досягати успіху в навчанні і будувати здорові соціальні взаємини. **Доцільність програми полягає в її здатності вирішувати ключові проблеми, з якими стикаються сучасні школи, а саме:**

- низька емоційна грамотність учнів;
- високий рівень стресу серед школярів;
- проблеми в міжособистісних відносинах між учнями та між учнями і вчителями;
- недостатнє вміння учнів адаптуватися до змін та вирішувати конфлікти.

Згідно з численними дослідженнями, програми розвитку емоційного інтелекту не тільки покращують емоційний стан учнів, але й сприяють підвищенню їх навчальних досягнень, розвиткові соціальних навичок та формуванню більш позитивного психологічного клімату в класі і школі загалом. Дослідження показують, що емоційна компетентність тісно пов'язана з такими соціальними навичками, як комунікація, здатність до співпраці, лідерство та здатність до вирішення конфліктів. Ці навички є критично важливими для успішної соціалізації молодих людей і їх здатності адаптуватися до змін в сучасному світі. Тому програма «Маніфест почуттів та емоцій» є ефективним інструментом для розвитку цих навичок у шкільному середовищі. Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» побудована на принципах інтегративного підходу, що поєднує елементи психології, педагогіки та соціології. **Вона передбачає використання різноманітних методів і форм роботи, які включають:**

1. Психологічні тренінги: Вправи, спрямовані на розвиток емоційної компетентності, зокрема, навички саморегуляції, управління емоціями, розвитку емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.

2. Інтерактивні методи навчання: Рольові ігри, дискусії, обговорення ситуацій, що дозволяють учням практикувати емоційні навички у реальних умовах.

3. Підвищення кваліфікації педагогів: Програма включає спеціальні модулі для вчителів, які допомагають їм зрозуміти важливість емоційного інтелекту в навчальному процесі, а також навчитися створювати сприятливу емоційну атмосферу в класі.

4. Взаємодія з батьками: Включення батьків у процес навчання, проведення семінарів і тренінгів для підвищення їх емоційної грамотності та залучення до створення позитивного клімату вдома.

Методичний підхід до реалізації програми сприяє комплексному розвитку учнів, забезпечуючи не тільки їх емоційне і психологічне благополуччя, але й розвиток таких важливих компетенцій, як соціальні навички, здатність до співпраці, взаємоповаги і підтримки. Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» є надзвичайно актуальною в умовах сучасної освіти, коли важливість емоційної грамотності та психологічного благополуччя учнів стає все більш очевидною. Застосування цієї програми дозволяє досягти значних результатів у формуванні емоційно здорового середовища в школі, розвитку ключових соціальних і емоційних навичок, що є необхідними для успішної адаптації учнів у суспільстві. Програма не лише відповідає на актуальні потреби сучасного шкільного середовища, але й має значний потенціал для покращення якості навчання і соціалізації учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку та підтримки емоційного здоров’я в умовах глобальних змін.

2.2. Структура та зміст програми

Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» покликана сприяти розвитку емоційної компетентності у школярів, формуванню підтримуючої емоційної атмосфери в навчальних закладах і створенню умов для психологічного благополуччя учнів та педагогів. Вона націлена на зміцнення

психологічної стійкості учнів, підвищення їх здатності справлятися з емоційними труднощами, конфліктами та стресом, а також формування вміння конструктивно взаємодіяти в колективі. Програма спрямована на комплексний підхід до розвитку емоційної грамотності та соціальних навичок, важливих для успішної адаптації дітей у навчальному середовищі та суспільстві в цілому. Вона орієнтована на активну участь як учнів, так і вчителів та батьків у процесі емоційного розвитку та створенні комфортної психологічної атмосфери в школі.

Мета програми:

Розвиток емоційної компетентності учнів та педагогів, формування позитивного психологічного клімату в школі, зниження рівня стресу та міжособистісних конфліктів, сприяння гармонійному емоційному розвитку учнів і педагогічного колективу.

Завдання програми:

1. Розвиток навичок саморегуляції емоцій учнів.
2. Формування навичок емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.
3. Підвищення рівня емоційної грамотності учнів і педагогів.
4. Сприяння створенню підтримуючої, безпечної емоційної атмосфери в класі та школі.
5. Забезпечення умов для розвитку міжособистісних навичок і соціальних компетенцій учнів.
6. Підвищення стійкості учнів до стресів та адаптації в змінюваних умовах.

Структура програми:

Програма складається з кількох основних блоків, кожен з яких відповідає за певні аспекти емоційного розвитку учнів та педагогів.

Основні складові програми:

1. Емоційна компетентність:

- Розпізнавання, розуміння та вираження емоцій.
- Розвиток навичок саморегуляції емоцій, контроль за імпульсами.
- Стратегії керування стресом та тривожністю.

2. Емпатія та міжособистісні навички:

- Формування здатності розуміти емоції інших людей.
- Розвиток активного слухання та здатності до співпереживання.
- Підвищення рівня міжособистісної комунікації.

3. Конструктивне вирішення конфліктів:

- Техніки мирного вирішення суперечок та конфліктів.
- Навчання учнів взаємодії в умовах напруги та незгод.
- Підвищення рівня групової згуртованості через здатність до спільного вирішення проблем.

4. Створення емоційно комфортного середовища:

- Психологічна підтримка учнів.
- Програми для створення безпечного шкільного середовища, вільного від насильства.
- Роль вчителів у підтримці емоційного благополуччя учнів.

5. Психологічний розвиток педагогів:

- Розвиток емоційної компетентності вчителів.

- Методи емоційної підтримки учнів з боку педагогів.
- Як педагог може підтримувати здоровий психологічний клімат у класі.

Зміст програми:

Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» включає в себе серію навчальних тренінгів, які охоплюють різні аспекти емоційного розвитку. Основні складові змісту програми:

№ заняття.	Назва заняття.	Кількість годин.
1.	«Емоційна компетентність це…»	45-60 хвилин
2.	«Розпізнай емоції в собі та в інших»	45-60 хвилин
3.	«Саморегуляція емоцій»	45-60 хвилин
4.	«Емпатія та активне слухання»	45-60 хвилин
5.	«Комунікація в емоційно складних ситуаціях»	45-60 хвилин
6.	«Я – емоція. Я – конфлікт»	45-60 хвилин
7.	«Цькування – біль моїх емоцій і почуттів»	45-60 хвилин
8.	«Техніки емоційної підтримки для педагогів та батьків»	45-60 хвилин
9.	«Самоповага та гідність»	45-60 хвилин
10.	«Моїх емоцій кольоровий світ»	45-60 хвилин

Оцінка результатів програми передбачає кілька етапів:

1. Підсумкова оцінка: Збір зворотного зв'язку від учнів, батьків та педагогів після закінчення кожного етапу програми.

2. Анкетування учнів: Визначення змін в емоційному стані учнів до і після проходження програми.

3. Аналіз ефективності: Оцінка рівня розвитку емоційної компетентності за допомогою тестів, анкет та інтерв'ю.

Програма включає в себе постійну корекцію та адаптацію методів на основі зворотного зв'язку, що дозволяє досягти високих результатів у розвитку емоційної компетентності учнів. Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» є важливим інструментом для розвитку емоційної грамотності школярів, покращення психологічного клімату в школах і створення умов для емоційного здоров'я дітей. Вона пропонує цілісну і систематичну методику, яка охоплює як емоційний розвиток учнів, так і роботу з педагогами та батьками, сприяючи формуванню здорового, підтримуючого середовища в школі.

2.3. Опис занять з програми «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі»

Однією з ефективних форм роботи соціального педагога з учнівством є тренінг. У даному розділі представлено опис програми тренінгових занять для здобувачів освіти.

Висновки до розділу

Програма «Маніфест почуттів та емоцій у шкільному середовищі» базується на сучасних психологічних, педагогічних та соціально-наукових

підходах до розвитку емоційної компетентності учасників освітнього процесу. Її концептуальні основи підкріплені такими науковими аспектами:

- Розуміння емоційної компетентності: науково доведено, що вміння розпізнавати, усвідомлювати, регулювати власні емоції та взаємодіяти з іншими на основі емпатії значно впливають на психологічне благополуччя, академічні успіхи та соціальну адаптацію учнів. Програма враховує ці аспекти, пропонуючи теоретичні та практичні засоби їх розвитку.
- Інтеграція соціально-емоційного навчання (SEL): використання елементів SEL сприяє формуванню у школярів базових навичок, таких як саморегуляція, самосвідомість, прийняття рішень, комунікація та емпатія, що є фундаментом гармонійного середовища в школі.
- Психолого-педагогічний підхід: програма спирається на теорії Виготського (роль соціального середовища в розвитку особистості), Роджерса (емоційно-забарвлене навчання) та Гоулмана (розвиток емоційного інтелекту). Це дозволяє враховувати індивідуальні потреби учнів, стимулювати їхню активність і створювати умови для особистісного зростання.
- Методична доцільність: програма включає інноваційні методи, такі як арт-терапія, рольові ігри, тренінги та інтерактивні завдання, які забезпечують активну участь учнів і педагогів у навчальному процесі. Практичні заняття сприяють закріпленню теоретичних знань і формуванню необхідних навичок.
- Актуальність у сучасному суспільстві: враховуючи виклики, з якими стикаються сучасні діти (стрес, булінг, емоційні перевантаження), програма спрямована на створення безпечного емоційного простору в школі. Це відповідає запитам батьків, педагогів та суспільства загалом.
- Підтримка педагогів та батьків: окрема увага приділяється підготовці дорослих до ефективної взаємодії з учнями в емоційно забарвлених ситуаціях. Це включає тренінги для розвитку навичок емпатії, активного слухання, регуляції емоцій та побудови довірливих стосунків.

Таким чином, науково-методичне обґрунтування програми демонструє її відповідність актуальним потребам шкільного середовища. Вона є важливим інструментом для гармонізації емоційного клімату, зміцнення міжособистісних стосунків та підтримки психологічного комфорту учасників освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бар-Он Р., Паркер Дж. Д. Емоційний інтелект як теоретична та практична основа ефективного функціонування людини. Київ: Педагогічна преса, 2012. 312 с.

2. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ: Радянська школа, 1984. 255 с.

3. Воропаєв В. М. Соціальна психологія емоцій. Київ: Академія, 2010. 432 с.

4. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може означати більше, ніж IQ / пер. з англ. Т. Ледніховська. Київ: Основи, 2009. 496 с.

5. Гриневич Л. М. Емоційна грамотність у сучасній школі. Київ: Либідь, 2018. 200 с.
6. Грін А. Арт-терапія у роботі з емоціями учнів. Одеса: Пальміра, 2018. 240 с.
7. Джонсон С. М. Емоції у школі: як навчити дітей розуміти себе. Київ: Генеза, 2017. 250 с.
8. Карасьова О. В. Культура почуттів у навчальному процесі. Львів: Літопис, 2022. 230 с.
9. Кларк Дж. Соціально-емоційне навчання: нові підходи до виховання. Харків: Ранок, 2021. 210 с.
10. Коулман П. Емоції в конфліктах: навчальний посібник. Київ: Ваклер, 2021. 208 с.
11. Коломієць Л. О. Технології розвитку емоційного інтелекту в учнів. Київ: Освіта, 2017. 220 с.
12. Лазаренко І. М. Емоційно-ціннісні аспекти навчання. Чернівці: Букрек, 2016. 180 с.
13. Леві О. Емпатія у взаємодії з учнями: педагогічні аспекти. Одеса: Чорномор'я, 2019. 200 с.
14. Майєр Д., Саловей П. Психологія емоційного інтелекту: теорія і практика. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 340 с.
15. Макаренко А. С. Педагогічна поема. Київ: Дніпро, 1972. 478 с.
16. Полякова Т. Е. Розвиток емоційної грамотності школярів. Київ: Академія, 2020. 312 с.
17. Психологічний клімат у школі: посібник для педагогів / за ред. М.В. Савченко. Київ: Освіта, 2015. 198 с.
18. Роджерс К. Людина і її Я: психотерапія як гуманістична основа виховання / пер. з англ. О. Корольова. Київ: Сфера, 2004. 356 с.
19. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. Київ: Радянська школа, 1976. 256 с.
20. Томлінсон К. Стратегії роботи з емоціями в навчальному середовищі. Харків: Основа, 2020. 224 с.
21. Фрейд З. Психоаналіз емоцій. Львів: Світ, 2000. 276 с.
22. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Факт, 2008. 344 с.
23. Яременко Т. В. Формування емоційної стійкості у школярів. Київ: Освіта, 2020. 190 с.

Конспект занять та додатки за покликанням:
https://drive.google.com/drive/folders/1XLVtlOSWo1ZAq81nbi0riuc_HaxH9iHO?usp=sharing

РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «МРІЙ ТА СТВОРЮЙ МАЙБУТНЄ: РОЗВИВАЄМО КРЕАТИВНІСТЬ ЧЕРЕЗ НОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ»

Ільницький Юрій Олександрович,
практичний психолог Глодоського ліцею
Глодоської сільської ради
Новоукраїнського району Кіровоградської області

АНОТАЦІЯ

Програма **«Мрій та створюй майбутнє: розвиваємо креативність через нові технології в початковій школі»** розроблена з метою сприяння розвитку творчих та емоційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Вона спрямована на формування навичок самовираження, емоційної грамотності та креативного мислення через інтерактивні та інноваційні методи навчання, зокрема через мистецькі вправи та емоційні практики.

Програма базується на принципах індивідуального підходу до кожної дитини, що дозволяє враховувати її особисті особливості та створювати сприятливі умови для самореалізації. Використовуючи творчі методи, програма допомагає дітям усвідомлювати та виражати свої емоції, розвивати здатність до аналізу власних почуттів, а також формувати комунікативні навички через групові та індивідуальні завдання.

Заняття в межах програми передбачають активне використання кольорів, малювання, ліплення, театралізації, казок та інших творчих форм для розвитку емоційного інтелекту. Завдяки таким методам, учні вчаться працювати в команді, розвивають впевненість у собі та здатність до самовираження через різноманітні творчі форми.

Успішна реалізація програми сприяє створенню позитивної, творчої атмосфери в класі, покращує емоційне самопочуття учнів, допомагає їм краще адаптуватися до навчального процесу та розвивати соціальні навички.

Програма передбачає 7 занять, кожне з яких має чітко визначену мету, інструкцію та час виконання. Вправи розроблені таким чином, щоб забезпечити емоційну та інтелектуальну підтримку учнів, стимулюючи їхній творчий розвиток і вміння вирішувати нестандартні завдання.

Завдяки використанню програми, учителі, психологи можуть активно сприяти розвитку дітей через інтерактивні творчі методи, що сприяють їхньому гармонійному розвитку, зміцненню самооцінки та емоційного інтелекту.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ

Вступ

Сучасний етап розвитку освіти вимагає від педагогів і психологів адаптації до нових умов, де центральним завданням є не лише передача знань, а й розвиток особистості дитини, її емоційної та творчої сфери. Відповідно, у навчальному процесі необхідно використовувати інноваційні методи та технології, які допомагають дітям краще орієнтуватися у своїх емоціях, розвивати креативність та навички комунікації.

«**Творчість — це здатність дивитися на світ по-новому»**, — стверджував відомий психолог Абрахам Маслоу. Створення умов для творчого самовираження, розвиток креативного мислення і емоційної відкритості є ключовими аспектами цієї програми. Завдяки цьому діти вчаться не тільки розуміти, але й управляти своїми емоціями, розвивати здатність до емпатії і створювати зв'язки з іншими людьми. Творчі методи дають їм можливість мислити нестандартно, вирішувати проблеми через уяву і фантазію, розвиваючи тим самим когнітивні здібності і соціальну адаптацію.

Творчий розвиток дітей початкової школи має важливе значення для їхнього психоемоційного і соціального розвитку. У цьому віці особливо важливими є заняття, що сприяють розвитку уяви, емоційної виразності та соціальних навичок.

Сучасна освітня практика доводить, що саме такі інтерактивні та творчі методи допомагають молодшим школярам не лише краще адаптуватися до навчання, але й досягати високих результатів у розвитку емоційного інтелекту, що є важливою складовою для досягнення успіху в майбутньому.

Психологічний розвиток дитини, на думку багатьох дослідників, багато в чому залежить від того, наскільки сприятливе її оточення для реалізації її творчого потенціалу.

На цьому етапі важливою є роль психолога, оскільки він може створити підтримувальну атмосферу для дітей, заохочувати їх до самовираження та надати ефективні інструменти для розвитку креативності та емоційного інтелекту. Психологічні методики, що включають арт-терапевтичні підходи, дозволяють дітям висловлюватися через малювання, ліплення, театралізацію, музику, а також через створення чи прослуховування казок і розповідей. Все це не лише допомагає розвивати творчі здібності, але й сприяє формуванню емоційної впевненості у дітей, допомагає їм зрозуміти себе, свої почуття та бажання.

Науково-методичне обґрунтування

Розвиток творчих здібностей, емоційного інтелекту та соціальних навичок є важливими аспектами сучасної освіти. З огляду на швидкі зміни в соціальному середовищі та інформаційних технологіях, виникає потреба у формуванні в дітей умінь адаптуватися до цих змін, проявляти ініціативу, нестандартно мислити та працювати в команді. Програма **«Мрій та створюй майбутнє: розвиваємо креативність через нові технології в початковій школі»** спрямована на

комплексний розвиток дітей через творчі методи, які включають як емоційну, так і соціальну компетентність.

В умовах сьогодення значна увага приділяється розвитку креативності, емоційного інтелекту та соціальних навичок у дітей, особливо на етапі початкової освіти. Творчий потенціал учнів початкових класів є важливим компонентом їхнього загального розвитку, оскільки дозволяє не лише розвивати розумові здібності, а й формувати емоційні та соціальні компетентності, що необхідні для успішної адаптації в суспільстві. Креативність сприяє розвитку уяви, нестандартного мислення та здатності до вирішення нових і складних задач, а емоційний інтелект допомагає дитині краще розуміти себе і інших, керувати своїми емоціями і взаємодіяти з оточенням.

Програма «Мрій та створюй майбутнє: розвиваємо креативність через нові технології в початковій школі» розроблена з урахуванням цих наукових підходів та спрямована на розвиток творчих здібностей у дітей, зокрема через інноваційні технології та інтерактивні методики, що стимулюють пізнавальний і емоційний розвиток учнів. Вона включає елементи творчих завдань, спрямованих на розкриття потенціалу кожної дитини через групову роботу, творчість та інтерактивні вправи.

Креативність як складова особистісного розвитку

Креативність розглядається як здатність створювати нові, оригінальні ідеї, знаходити нестандартні рішення для поставлених завдань. Це не лише інтелектуальна риса, але й важлива соціальна компетенція, що допомагає людині адаптуватися до змінюваного середовища. Важливо зазначити, що розвиток креативних здібностей в дитячому віці має величезне значення, оскільки в цей період дитина активно пізнає навколишній світ, будує перші соціальні стосунки, формує свої погляди та ідеї про навколишнє середовище.

Згідно з дослідженням креативність включає в себе здатність мислити абстрактно, мати гнучке ставлення до розв’язання проблем і активно шукати нові можливості в повсякденному житті. Творчий потенціал дитини розвивається через різноманітні методи: мистецькі заняття, ігри, інноваційні технології. Застосування цих методів сприяє не тільки розвитку інтелектуальних здібностей, а й емоційного, соціального зростання дитини [1, с.7],

Важливим є також підхід до креативності як до не лише процесу створення чогось нового, але й як до способу мислення, що дозволяє вирішувати проблеми та адаптуватися до змін. Виходячи з цього, програма орієнтована на поєднання інноваційних методів навчання з креативними завданнями, що сприяють розвитку критичного мислення, вміння формулювати власні ідеї і шукати нестандартні шляхи розв’язання завдань.

Роль емоційного інтелекту в розвитку дитини

Емоційний інтелект (EI) є важливим аспектом розвитку сучасної дитини. Вміння розпізнавати свої емоції, розуміти емоції інших людей, ефективно взаємодіяти та співпереживати є необхідними для формування соціальних навичок та адаптації в колективі. Це особливо важливо для першокласників, які тільки починають своє навчання в колективі, формуючи свої стосунки з іншими дітьми та дорослими.

Дослідження показують, що діти з високим рівнем емоційного інтелекту краще адаптуються до змін у шкільному середовищі, мають високий рівень самооцінки, здатні ефективно взаємодіяти з однолітками та успішно долати стресові ситуації. Робота над розвитком емоційного інтелекту дітей першого класу через вправи з самовираження, малювання, театралізації та інші форми арт-терапії дозволяє дітям краще розуміти свої емоції і переживання, а також навчитися керувати своїм емоційним станом у різних життєвих ситуаціях. Як зазначається, емоційний інтелект є ключовим фактором для розвитку успішної особистості, адже він допомагає не лише в особистісному розвитку, але й в інтеграції в соціум [Голман, 1995, с. 59],

Арт-терапія, яка є складовою цієї програми, дозволяє дітям через творчі завдання проявляти свої емоції, розуміти їх і регулювати, що допомагає знижувати рівень тривожності, покращувати соціальну взаємодію та формувати емоційну стійкість. Такі методики дозволяють не лише підтримувати емоційну рівновагу, але й сприяють розвитку соціальної емпатії, вмінню спілкуватися та розуміти оточуючих.

Важливість соціальних навичок для розвитку учнів початкової школи

Соціальні навички є основою для гармонійного розвитку дитини в суспільстві. Здатність працювати в команді, взаємодіяти з однолітками, вирішувати конфлікти та будувати стосунки є важливими аспектами, що сприяють успішній адаптації дитини в соціумі та на шкільному етапі розвитку.

Під час навчання діти здобувають не тільки інтелектуальні, а й соціальні навички. Програма націлена на розвиток навичок спільної діяльності, взаємодії в групі, вміння співпереживати, вирішувати конфлікти та підтримувати однокласників.

Згідно з дослідженням, позитивне ставлення до себе і до інших є важливим аспектом для здорової соціалізації [Роджерс, 2005, с. 48],

Використання інноваційних технологій у навчанні

Сучасні освітні технології мають великий потенціал для інтерактивного навчання, особливо в контексті розвитку креативності. Технології допомагають створювати навчальні ситуації, що забезпечують максимальну залученість учнів, активізують їхнє мислення та творчість. Зокрема, методи інтерактивного навчання, мультимедійні технології, а також використання технік арт-терапії дозволяють дітям не тільки освоювати знання, але й навчитися самовиражатися через різні форми творчості.

Важливо зазначити, що використання технологій у процесі навчання забезпечує не лише засвоєння матеріалу, але й розвиток когнітивних, емоційних та соціальних навичок. Використання методів творчості у поєднанні з новітніми технологіями дозволяє дітям активізувати мислення, сприйняття і підвищити рівень їхньої креативності, що є важливим для подальшого успішного навчання та соціалізації.

РОЗДІЛ ІІ
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма «Мрій та створюй майбутнє: розвиваємо креативність через нові технології в початковій школі» складена із 7 корекційних занять та є корекційно-розвивальною програмою, орієнтованою на дітей молодшого шкільного віку. Основною метою цієї програми є розвиток творчих здібностей, емоційного інтелекту та соціальних навичок через інноваційні технології та інтерактивні методи навчання, щоб сприяти не лише інтелектуальному розвитку дітей, але й емоційному та соціальному зростанню, що є важливими для успішної адаптації у школі та суспільстві.

Актуальність програми

Сучасна система освіти ставить перед собою завдання не лише забезпечити учням необхідні знання, але й сприяти розвитку їхніх інтелектуальних, емоційних та соціальних здібностей. У ранньому віці особливо важливо розвивати не тільки базові академічні навички, але й здатність до самовираження, гнучкості мислення, вміння працювати в команді і вирішувати проблеми. Креативність, емоційний інтелект і соціальні навички є важливими складовими цього процесу.

Уже з першого класу учні починають навчатися не лише фактичному матеріалу, а й способам взаємодії з однолітками та дорослими. Важливо забезпечити дітям можливість розвивати соціальні навички, оскільки це допоможе їм успішно адаптуватися до нових соціальних умов. Крім того, важливим аспектом є розвиток емоційної грамотності – здатності усвідомлювати та ефективно виражати свої емоції, а також розуміти і співпереживати емоціям інших. Тому особлива увага в програмі приділяється також розвитку емоційного інтелекту, що є важливим аспектом для гармонійного розвитку особистості.

З огляду на сучасні вимоги до освітніх процесів, програма використовує інноваційні технології як інструмент розвитку творчих здібностей учнів. Зокрема, інтерактивні вправи, використання мультимедійних засобів, арт-терапії, театралізації та інших форм творчої діяльності допомагають учням не тільки отримувати нові знання, але й розвивати критичне мислення, здатність до самовираження, соціальної взаємодії та емоційної стійкості.

Мета і завдання програми

Мета цієї програми – сприяти всебічному розвитку першокласників через стимулювання їхньої креативності, емоційного інтелекту та соціальних навичок, застосовуючи інноваційні методи та технології навчання.

Завдання програми:

1. **Розвиток креативності**. Створення умов для розвитку творчих здібностей учнів через виконання різноманітних творчих завдань (малювання, театралізація, рольові ігри), що дозволяють учням виявляти свою уяву та нестандартне мислення.

2. **Розвиток емоційного інтелекту**. Формування вмінь розпізнавати, усвідомлювати і керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших людей. Навчання емпатії, розвитку самооцінки та самоконтролю.

3. **Соціальна адаптація**. Розвиток навичок взаємодії в колективі, здатність працювати в команді, вирішувати конфлікти, співпереживати і підтримувати інших.

4. **Застосування інноваційних технологій**. Використання сучасних технологій для створення умов, які стимулюють пізнавальну діяльність, забезпечують більшу інтерактивність у навчанні та допомагають створити мультисенсорне середовище для розвитку творчих здібностей.

5. **Розвиток самовираження та впевненості в собі**. Створення безпечного простору для самовираження, де дитина може висловити свої думки, ідеї, емоції та відчуття через різні види творчості.

Цільова аудиторія

Програма орієнтована на учнів початкових класів загальноосвітніх навчальних закладів. Вона розрахована на дітей, які перебувають на початковому етапі навчання та соціалізації, тому основні завдання програми полягають у розвитку базових навичок, необхідних для адаптації до нових соціальних умов.

Особливу увагу приділено дітям з різними рівнями розвитку: програма передбачає індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її здібності, емоційний стан та соціальні особливості.

Методика реалізації програми

Програма включає в себе серію семи корекційно-розвивальних занять, які об'єднуються за змістом, методами та цілями. Кожне заняття побудоване на інтерактивному підході, що включає елементи арт-терапії, музичної діяльності, та роботи з мультимедійними засобами.

Методики побудовані таким чином, щоб кожне заняття не лише сприяло розвитку творчості та соціальних навичок, але й допомагало дітям отримувати позитивні емоції від процесу навчання. Це досягається через індивідуальні та групові вправи, рольові ігри, творчі завдання, що активно залучають учнів і забезпечують високий рівень мотивації.

У рамках програми також використовуються техніки, що дають можливість дітям через творчість відчути свою значимість, виразити свої емоції та думки, а також навчитися співпрацювати з однолітками та дорослими.

Оцінка результатів

Програма передбачає постійне спостереження та оцінку прогресу кожної дитини. Це здійснюється через спостереження за її активністю під час занять, а також через короткі підсумкові рефлексії після кожного заняття.

Важливим аспектом є також самооцінка дітей, що допомагає їм усвідомлювати свої досягнення, зміни в емоційному та соціальному стані, а також бачити свій розвиток у контексті групової роботи.

Перелік матеріалів та обладнання для реалізації програми:

Аркуші А4

Олівці кольорові

Фломастери

Фарби
Стеки
Дощечки для пластиліну
Пластилін (пластилін повітряний)
Палітра
3-Д ручка
Додаток Paint
Ноутбук або планшет, мобільний телефон
Додаток PuppetPal
Конструктор Лего
Цеглинки Лего
Основні вимоги до проведення розвивальних занять даної програми:
1. Індивідуальний підхід до учнів
Кожна дитина має унікальні потреби та рівень розвитку. Важливо враховувати індивідуальні особливості учнів під час планування та проведення занять, адаптуючи методи і завдання під кожного учня. Корекційні заняття повинні бути орієнтовані на підтримку дітей з особливими потребами та сприяти розвитку їхніх сильних сторін.
2. Розвиток креативності та уяви
Програма повинна стимулювати учнів до активного використання уяви для вирішення завдань. Уроки повинні включати творчі завдання, які сприяють розвитку образного мислення, фантазії та нестандартного підходу до вирішення проблем. Використання інтерактивних технологій, таких як планшети, програми для малювання, анімації або створення моделей, сприяє розширенню можливостей для самовираження учнів.
3. Інтеграція новітніх технологій
Використання сучасних технологій повинно бути органічно вбудоване у навчальний процес. Це можуть бути цифрові інструменти для малювання, створення використання онлайн платформ для колективної роботи.
Технології повинні сприяти розвитку навичок 21-го століття, таких як критичне мислення, співпраця, комунікація, а також технологічна грамотність.
4. Активне залучення дітей до процесу навчання
Заняття повинні бути побудовані таким чином, щоб діти активно брали участь у них, ставили запитання, висловлювали свої думки і ідеї. Заняття повинні бути інтерактивними, забезпечуючи максимальну залученість кожної дитини.
Заохочувати дітей до самостійної роботи, експериментування і вираження власних думок через різні форми діяльності, такі як малюнки, обговорення.
5. Підтримка позитивного емоційного клімату
Створення безпечного та підтримуючого середовища, в якому учні почуваються впевнено та не бояться експериментувати. Діти мають відчувати підтримку від вчителя і однокласників, що позитивно впливає на їхню мотивацію до навчання.
Важливо враховувати емоційний стан дітей та надавати підтримку у випадку стресу чи невдач, допомагаючи їм побачити можливості для зростання.
6. Розвиток критичного мислення та навичок вирішення проблем

Завдання повинні стимулювати розвиток критичного мислення, здатності оцінювати ситуації, знаходити нестандартні рішення та обґрунтовувати свої ідеї.

Учням слід надавати завдання, що вимагають логічних роздумів, аналізу та прийняття рішень. Наприклад, учні можуть створювати мультимедійні проєкти, де потрібно вирішити певні проблеми або розв'язати ситуацію за допомогою технологій.

7. Використання групових завдань і співпраці

Заняття повинні сприяти розвитку навичок роботи в групі. Діти повинні вчитися працювати разом, обговорювати ідеї, приймати рішення спільно.

Важливо, щоб учні разом допомагали одне одному та використовували колективний інтелект для досягнення спільної мети.

8. Оцінка прогресу та зворотний зв'язок

Потрібно організувати систематичну оцінку прогресу учнів через різні форми: спостереження, аналіз робіт, зворотний зв'язок від дітей.

Важливо регулярно аналізувати, як діти працюють над завданнями, надавати позитивні відгуки та коригувати діяльність у разі потреби, щоб підтримати їхній розвиток.

9. Індивідуалізація завдань

Програма повинна враховувати різний рівень підготовленості учнів. Для кожної дитини потрібно адаптувати завдання таким чином, щоб вони були цікавими та доступними. Для цього використовуються різні форми навчання, ресурси та технології.

Основними вимогами до спеціалістів:

1. Знання та досвід роботи з дітьми

Знання психологічних особливостей розвитку дітей початкової школи, розуміння вікових норм та потреб учнів.

Досвід роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (ОПП), володіння корекційними методами роботи з дітьми, що потребують додаткової підтримки.

Розуміння особливостей організації роботи з дітьми в умовах інклюзивного навчання.

2. Креативність та інноваційний підхід

Здатність до застосування креативних підходів у навчальному процесі, використання інтерактивних методик, що сприяють розвитку уяви, творчих здібностей, критичного мислення.

Здатність адаптувати новітні технології для розвитку креативності учнів, інтегруючи їх у навчальний процес (наприклад, використання мультимедійних ресурсів, програм для малювання).

Вміння створювати інноваційні методи роботи, які відповідають інтересам та потребам учнів, зокрема через інтерактивні вправи, проєкти та завдання.

3. Знання методів розвитку емоційної грамотності та соціальних навичок

Здатність працювати з емоційним розвитком учнів: вміння навчити дітей розпізнавати свої почуття, виражати їх, працювати з негативними емоціями.

Підтримка соціальних навичок дітей: навчання взаємодії, співпраці, вирішення конфліктів, розвитку взаємоповаги та емпатії.

4. Здатність до індивідуалізації підходу

Уміння розробляти індивідуалізовані плани занять для учнів з різними рівнями розвитку, здібностями та потребами.

Вміння адаптувати навчальний матеріал, завдання і вправи під індивідуальні можливості кожної дитини, враховуючи особливості розвитку та емоційні потреби учнів.

5. Володіння сучасними методами та технологіями навчання

Компетентність у використанні новітніх освітніх технологій: планшетів, програм для малювання, цифрових інструментів для спільної роботи тощо.

Здатність використовувати цифрові платформи для моніторингу розвитку учнів та підтримки їхнього творчого процесу.

6. Комунікаційні та організаційні навички

Вміння встановлювати ефективний зворотний зв'язок з учнями, батьками та колегами.

Комунікабельність та здатність створювати позитивну атмосферу на заняттях, де кожен учень відчуває себе комфортно і підтримано.

Вміння планувати та організовувати корекційні заняття, враховуючи інтереси дітей та освітні цілі.

7. Емоційна стійкість та терплячість

Психологічна готовність до роботи з дітьми, що мають труднощі в навчанні та емоційні проблеми.

Вміння бути терплячим, підтримувати дітей у процесі навчання, сприймати їхній прогрес та труднощі з розумінням і співчуттям.

Очікувані результати:

Очікуваним результатом є комплексний розвиток творчих, емоційних та соціальних навичок у дітей, підвищення їх рівня самовираження, покращення взаємодії з однолітками, а також збільшення впевненості в собі. Діти повинні набути навичок конструктивного та креативного вирішення завдань.

Програма дає можливість дітям проявити себе через творчість і сприяє загальному емоційному розвитку. Це допомагає формувати здорові міжособистісні стосунки та підвищувати рівень соціальної адаптації .

Апробацію програми розпочато з 22.10.2024 по 22.11 2024 року у Глодоському ліцеї Глодоської сільської ради, Новоукраїнського району, Кіровоградської області.

Форма роботи: групова з класом(групою здобувачів освіти).

Основні напрямки роботи та технології реалізації:

Структура та зміст програми: вправи–привітання, вправи руханки, вправи розминки, інструкції виконання вправ, вправи на рефлексію, вправи –прощання

ТЕМАТИКА РОЗВИВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
Заняття 1 «Подорож до світу кольорів»			
1.1	Вправа «Кольорове привітання»	2 хв.	Цеглинки Лего
1.2	Вправа «Кольоровий настрій або малюнок за настроєм»	9 хв.	Paint або планшет
1.3	«Кольорові персонажі»	9 хв.	Програма PuppetPal, аркуші А4, олівці кольорові, палітра з кольорами та їх значеннями(додаток 1)
1.4	Вправа «Змішай емоцію»	5 хв.	Фарби, палітра, щіточки, стаканчик для води
1.5.	Розминка «Весела палітра»	2 хв.	Картки з кольорами (додаток 2)
1.6	Казка «Як веселка допомогла знайти настрій»	6 хв.	
1.7	Вправа-прощання «Прощання за кольорами»	2 хв.	Цеглинки Лего
Заняття 2 : «Мій друг — Мій супергерой»			
2.1.	Вправа «Веселе сонечко»	3 хв	
2.2	Вправа «Мій супергерой»	9 хв.	Аркуші А4, олівці, фломастери, зразки супергероїв (додаток 3)
2.3	Вправа «Сила супергероя»	9 хв.	Аркуш А4, планшет, олівці чи фарби
2.4	Розминка «Супергеройські звуки»	2 хв.	
2.5	Вправа «Потужні сили»	6 хв.	Картки із зображенням суперсил (додаток 4)
2.6	Вправа на рефлексію «Мій супергерой сьогодні»	3 хв.	
2.7	Вправа-прощання «Супергеройська зарядка»	3 хв.	
Заняття 3 «Дорога до щастя»			
3.1	Вправа «Привітання»	2 хв.	
3.2	Вправа «Щаслива історія»	9 хв.	Аркуші А5, планшети, фломастери та олівці кольорові

3.3	Вправа «Радість через мистецтво»	10 хв.	Програма Tux Paint
3.4	Розминка ««Посмішка для щастя»	2 хв.	
3.5	Вправа ««Творчість через радість»	8 хв.	Пластилін, повітряний пісок
3.6	Вправа на рефлексію «Моя дорога до щастя»	2 хв.	
3.7	Вправа прощання «Щасливе заняття»	2 хв.	
Заняття 4 «Мандрівка у часі»			
4.1	Вправа «Вітання»	2 хв.	
4.2	Вправа «Моя подорож у минуле»	10 хв.	Аркуші А4,фарби, додаток Paint
4.3	Вправа «Моя подорож у майбутнє»	10 хв.	Аркуші А4, планшети, додаток Paint
4.4.	Вправа розминка «Весела подорож»	2 хв.	
4.5	Вправа «Персонажі з минулого і майбутнього»	9 хв.	Конструктори лего, зображення героїв мультфільмів (додаток 5)
4.6.	Вправа- прощання «Часова капсула»	2 хв.	
Заняття 5 «Світ моїх бажань»			
5.1	Вправа «Тепле привітання»	2 хв.	
5.2	Вправа «Моє бажання»	10 хв.	Планшети, олівці кольорові або фарби, аркуші А4, додаток Paint
5.3	Вправа «Бажання в повітрі»	10 хв.	Кольоровий папір, фото космосу на 4 аркушах А4 (додаток 6)
5.4	Розминка «Танець бажань»	3 хв.	
5.5	Казка «Магія бажань»	6 хв.	
5.6	Вправа на рефлексію «Подивись у себе»	2 хв.	
5.7	Вправа- прощання «Танок прощання»	2 хв.	

Заняття 6 «Печиво бажань»»			
6.1	Вправа «Солодке привітання»	3 хв.	
6.2	Вправа «Ми пекарі»	15 хв.	Пластилін, стеки, дощечки або ручки 3-Д
6.3	Розминка «Печиво уяви»	2 хв.	
6.4	Вправа «Печиво бажань з уяви»	10 хв.	Планшети або аркуші А4, олівці або фарби
6.5	Вправа на рефлексію «Бажане печиво»	3 хв.	
6.6	Вправа-прощання «Виконання бажань»	2 хв.	
Заняття 7 «Планета дружби»			
7.1	Вправа «Дружні вітання»	2 хв.	
7.2	Вправа «Друзі на планеті»	10 хв.	Конструктор лего, папір А4, олівці, фломастери
7.3.	Розминка «Дружнє коло»	2 хв.	
7.4	Вправа «Дружня зірка»	10 хв.	Аркуші А4, олівці, фломастери, маркери, Paint
7.5	Казка «Зірки дружби»	7 хв.	
7.6	Вправа на рефлексію «Наші дружні планети»	2 хв.	
7.7	Вправа-прощання «Світлячки дружби»	2 хв.	

Конспект занять та додатки за покликанням:
https://drive.google.com/drive/folders/1UZRuPn2KuSOcqn7hP_VTEanAlrDKomg1?usp=sharing

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Павлюх В.В. «Розвиток креативності в учнів різного віку» : навч.-метод. посіб. КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського». 2023.,72 с.

2. Антонова О.Є. Сутність поняття креативності: проблеми та пошуки /Теоретичні і прикладні аспекти розвитку креативної освіти у вищій школі: (монографія)/ за ред. О.А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ім. І. Франка, 2012. С.14–41.

3. Розвиток креативності молодших школярів: (монографія) / за ред. проф. О.Є. Антонової. Житомир, 2017. 158 с.

4. Позняк Т.М. Розвиток креативних здібностей особистості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. Чернігів, 2013. №114. 161-166 с.

5.https://naurok.com.ua/dopovid-rozvitok-kreativnogo-mislennya-molodshih-shkolyariv-63259.html

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Мезенцева Ольга Володимирівна,
практичний психолог комунального закладу
«Академічна гімназія Кропивницької міської ради»

ВСТУП

Формування міжособистісних стосунків у початковій школі є важливим аспектом розвитку дитини. Адже саме в цей період закладаються основи соціальних навичок, емоційного інтелекту та успішної взаємодії у колективі. Початкова школа є періодом активної соціалізації, коли дитина вчиться взаємодіяти з однолітками, дотримуватись норм і правил поведінки. Саме в цьому віці формується вміння працювати в команді, будувати довірливі стосунки, а також з'являється потреба в самоствердженні в групі. У молодшому шкільному віці можуть виникати конфлікти, булінг, відторгнення окремих дітей групою. Без втручання ці проблеми можуть загострюватися. Розвивальна програма формування міжособистісних стосунків допомагає створити дружню атмосферу, запобігти проявам агресії, ізоляції та виховує толерантне ставлення до інших. Вона не лише сприяє створенню позитивного емоційного клімату в класі, а й допомагає підготувати учнів до успішної соціальної взаємодії у подальшому житті.

СТРУКТУРА КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ

1. **Мета:** Створення умов для розвитку комунікативної компетентності, емоційної культури та навичок взаємодії дітей у соціальному середовищі, формування дружніх, толерантних відносин, розвиток їхньої здатності розуміти себе й інших, а також вирішувати конфлікти мирним шляхом.
2. **Завдання:**

- навчити дітей розпізнавати й висловлювати свої емоції;
- розвивати емпатію – вміння розуміти почуття інших;
- створити умови для вільного вираження думок і почуттів;
- навчити дітей активного слухання та поваги до думки інших;
- стимулювати позитивне ставлення до різноманітності;
- розвивати вміння працювати в групі, враховуючи інтереси інших;
- навчити дітей способів конструктивного вирішення конфліктів;
- формувати культуру ненасильницького спілкування;
- підтримувати розвиток самоповаги та впевненості у собі;
- допомагати дітям усвідомлювати свої сильні сторони.

3. **Напрями корекційної роботи, етапи програми:**

- розвиток комунікативних навичок, навчання ввічливості та толерантності у спілкуванні, формування вміння слухати і висловлювати свої думки;
- розвиток емоційного інтелекту, визначення, розуміння та вираження емоцій, формування емпатії та співпереживання;

- побудова позитивної групової динаміки, сприяння згуртованості класу, розвиток вміння співпрацювати в групі підтримка доброзичливих стосунків;
- психологічна підтримка, співпраця з батьками та педагогами для зміцнення стосунків у класі;
- навчання конструктивним способам вирішення суперечок, розбір типових конфліктних ситуацій.

4. Формат роботи: груповий, офлайн.

5. Організація занять:
- група з 10- 12 дітей
- частота занять - 1 раз на тиждень
- орієнтовна тривалість - 30 - 55 хвилин
- кількість занять - 10.

6. Цільова аудиторія: здобувачі освіти 1- 4 класів.

7. Структура занять:

Організаційна частина
- Вітання («Мій настрій», «Передай по колу», «Знайомство», «Добра тваринка», «Дружба починається з посмішки»…)
- Розминка (ігри, незакінчені речення)

Основна частина
- Рухливі ігри
- Малювання

Підсумкова частина
- Релаксаційні вправи для розслаблення, заспокоєння
- Прощання (ігри «Коло друзів», «Поділися добротою», «Подаруй букет», тощо).

8. Форми роботи: ігрові та рухові активності, вправи, творчі завдання, малювання, обговорення, моделювання ситуацій та рольові ігри, рефлексія.

9. Обладнання: олівці, аркуші паперу А4, ручки, фарби, м'яч.

І етап – первинна групова діагностика.
Визначення рівня розвитку міжособистісних стосунків у класі, діагностика соціального статусу учнів в групі, виявлення проблем у взаєминах, аналіз емоційного клімату в класі.

№ з/п	Назва методики, автор	Джерело	Для вирішення якого завдання використовується, спрямованість	Тривалість заняття. Вікова категорія.
1.	Експериментальна бесіда розроблена Н.І. Гуткіною)	Діагностика психічного розвитку	Виявлення внутрішньої позиції	6-7 років;

		дітей дошкільного віку. Метод. посібник Укладач:Яценко Т.В.		тривалість виконання завдання 5хв
2.	Карта адаптації першокласників)	Лескова-Савицька А. А. Проблема адаптації першокласників до школи. Одеса, 2001.	Для спостереження вчителя окремих дітей.	6-7 років; тривалість виконання завдання протягом тижня
3.	Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення проявів тривожності у дитини (автори Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)	(Білопола В. Психолого-педагогічний супровід тривожної дитини/ Практичний психолог: дитячий садок, 2015, №2. С.15-23)	Оцінити рівень тривожності	Батьки; тривалість виконання завдання 15хв
4.	Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації К.Томас	Газета «Психолог», №36, 2002,с.24	Визначити стиль поведінки в конфліктній ситуації	Вчителі; тривалість виконання завдання 10 хв
5.	Колірний тест ставлення за Люшером	С.Коробко, О.Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (199-200)	Виявлення емоційного ставлення школярів до учителя	8-10 років; тривалість виконання завдання 10хв
6.	Соціометрія за О.Киричук, Ю.Гільбух)	Коробко, О. Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (с.204-206)	Визначення стану учнів в системі міжособистісних стосунків у своєму класі	8-10 років; тривалість виконання завдання 10хв
7.	Вивчення емоційного профілю класу	С.Коробко, О.Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (200-201)	Визначення емоційного стану класу	8-10 років; тривалість виконання завдання 10хв

8.	Опитувальник «Мій клас» Методика Боврозера у модифікації Ю.Гільбуха	С.Коробко, О. Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (206-207)	Визначення ступеня задоволеності шкільним життям, ступеня згуртованості та конфліктності	8-10 років; тривалість виконання завдання 10хв

ІІ етап– корекційно-відновлювальна-розвивальна робота

№	Зміст	Зміст	Час
1.	Створення позитивного емоційного настрою, згуртованості групи, зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки у дітей	Вправа № 1 «Знайомство»	5 хв.
		Вправа № 2 «Ласкаве ім'я»	5хв
		Вправа № 3 «Компліменти»	5 хв
		Вправа № 4 Гра «Піжмурки»	5 хв
		Вправа № 5 «Стоніжка»	10 хв
		Вправа № 6 Малюнок «Мої друзі»	10 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	
2.	Створення атмосфери довіри, підвищення адаптації в колективі, зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки	Вправа № 1 «Вітання»	5 хв
		Вправа № 2 Вправа «Я люблю себе за те»	5 хв
		Вправа № 3 Гра «Жучок»	10 хв
		Вправа № 4 Гра «Знайди свою пару»	10 хв
		Вправа № 5 Гра «Долоня в долоню»	5 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв
3.	Навчання розпізнавати емоційні стани інших людей, розвиток емпатії	Вправа № 1 Привітання «Мій настрій»	5 хв
		Вправа № 2 Вправа «Хочу бути»	5 хв
		Вправа № 3 Гра «Асоціації»	10 хв
		Вправа № 4 Гра «Гарячий стілець»	10хв
		Вправа № 5 «Мої позитивні риси»	10 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв
4.	Забезпечення атмосферидовіри та безпеки; підвищення згуртованості групи.	Вправа № 1 Привітання «Мій настрій»	5 хв
		Вправа № 2 Гра «Упізнай, хто витівник»	10 хв
		Вправа № 3 Вправа «Уяви»	10 хв
		Вправа № 4 «Виставка малюнків»	10 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв
5.	Закріплювати знання дітей про емоції.	Вправа №1 «Дружба починається з посмішки»	5 хв
		Вправа № 2 Гра «Біп»	10 хв

	Вчити дітей розуміти свій настрій, поведінку та настрій інших людей. Підвищення почуття особистісної значущості.	Вправа № 3 Вправа «Два добрих слова»	10 хв
		Вправа № 4 Гра «Дзеркало»	10 хв
		Вправа № 5 Гра «Поділися добротою»	5 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв
6.	Закріплювати знання дітей про емоції, зняття емоційного напруження	Вправа № 1 «Вправа «День народження»	5 хв
		Вправа № 2 «Мімічна гімнастика»	10 хв
		Вправа № 3 Вправа «Групове малювання».	10 хв
		Вправа № 4 Гра «Плутанина»	10 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв
7.	Підвищення самооцінки, набуття здатності розв'язувати проблеми, розвиток комунікативних навичок у можливих конфліктних ситуаціях.	Вправа № 1 Гра «Передай по колу»	5 хв
		Вправа № 2 «Злість і радість»	10 хв
		Вправа № 3 «Приємна розмова»	10 хв
		Вправа № 4 «Зображення предметів»	10 хв
		Вправа № 5 Гра «Тух – тібі – дух»	5 хв
		Релаксація	5 хв
		Прощання	5 хв
8.	Налаштувати дітей на позитивний емоційний стан, створення доброзичливої атмосфери.	Вправа № 1 Привітання «Струм»	5 хв
		Вправа № 2 Вправа « Я у променях сонця».	5 хв
		Вправа № 3 «Фортеця»	10 хв
		Вправа № 4 Вправа «Куля бажань»	10 хв
		Вправа № 5 Гра «Подаруй букет»	5 хв
		Вправа № 6 «Знавці почуттів»	10 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв
9.	Вивчення прийомів саморегуляції, розвиток уміння опановувати себе в ситуаціях, що провокують гнів, закріплення норм і правил поведінки, розвиток здатності бути уважним до інших	Вправа № 1 Гра «Добра тваринка»	5 хв
		Вправа № 2 Гра «Чотири стихії»	10 хв
		Вправа № 3 Вправа «Долоня правди»	5 хв
		Вправа № 4 Вправа «Тонкий папір»	5 хв
		Вправа № 5 «Конкурс художників»	10 хв
		Вправа № 6 Вправа «Малювання добра і зла»	10 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв
10.	Розвиток навичок спілкування, емпатії, уважності, покращення групової атмосфери, розвиток емпатійного потенціалу.	Вправа № 1 «Привіт»	5 хв
		Вправа № 2 «На що схожий настрій?»	5 хв
		Вправа № 3 Вправа «Подарунок».	5 хв
		Вправа № 4 Вправа-розминка «Зоопарк»	10 хв
		Вправа № 5 Вправа «Дошка оголошень»	5 хв
		Вправа № 6 «Зустріч з другом»	10 хв
		Рефлексія	5 хв
		Прощання	5 хв

ІІІ етап – вторинна групова діагностика.
Визначення рівня розвитку соціальних навичок, якості взаємодії між дітьми та ефективності впроваджених психологічних заходів.

№ з/п	Назва методики, автор	Джерело	Для вирішення якого завдання використовується, спрямованість	Тривалість заняття. Вікова категорія.
1.	«Будинок– Дерево – Людина» Дж. Бук	Коробко С. Л. Нова українська школа: діагностична та корекційно розвивальна робота з молодшими школярами : навчально методичний посібник / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. — Київ : Літера ЛТД, 2021. — 160 с	Вивчення особистісної сфери людини	Учні від 6 до 17 років, батьки; тривалість виконання завдання 15хв
2.	Гінзбург М.Р. Методика визначення навчальної мотивації	Коробко С.Л., Коробко О.І. Робота психолога з молодшими школярами: Методичний посібник.-К.: Літера ЛТД,2006. - 416с. (с.178-180)	Виявлення рівня мотивації до навчання	6-7 років; тривалість виконання завдання 5хв
3.	Методика незакінчених речень «Мій клас і учитель»	С.Коробко, О. Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (208)	Визначити ставлення учнів до свого класу та вчителя	8-10 років; тривалість виконання завдання 10 хв
4.	Вивчення емоційного профілю класу	С.Коробко, О. Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (200-201)	Визначити емоційний стан класу	8-10 років; тривалість виконання завдання 10 хв
5.	Соціометрія за О.Киричук, Ю.Гільбух)	С.Коробко, О. Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. – К.: Літера ЛТД, 2006. – 416 с. (с.204-206)	Визначити стан учнів в системі міжособистісних стосунків у своєму класі	8-10 років; тривалість виконання завдання 10хв
6.	Проективна методика «Дерево» (Джон і Дайан Лампен)	Методичні рекомендації для шкільних психологів під редакцією Л.П.Пономаренко Одесса»АстроПринт».- 1999.120с. (с.79-84)	Дослідити самооцінку учнів	6-17 років; тривалість виконання завдання 5хв
7.	1Анкета для педагогів та батьків щодо вивчення	Білопола В. Психолого-педагогічний супровід тривожної дитини/ Практичний психолог:	Оцінити рівень тривожності	Батьки; тривалість виконання завдання

	проявів тривожності у дитини (автори Г. Лаврентьєва, Т. Титаренко)	дитячий садок, 2015, №2. – С.15-23)		15 хв
8.	Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації К.Томас	«Психолог», №36, 2002,с.24	Визначити стиль поведінки в конфліктній ситуації	Вчителі; тривалість виконання завдання 10 хв

Конспекти занять та додатки за покликанням:
https://drive.google.com/drive/folders/1zjaOxNeBznJHwkhcRH181TtcEMpyYdzz?usp=sharing

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. С. Коробко, О. Коробко Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. Київ: Літера ЛТД, 2008. 416 с.
2. Газета «*Психолог*», 2002. №36.
3. Методичні рекомендації для шкільних психологів / за.ред. Л.П. Пономаренко Одеса: АстроПринт,1999.120с.
4. Діагностика психічного розвитку дітей дошкільного віку: метод. посібн. / уклад.: Яценко Т.В. Кременчук: Кременчуцьке педагогічне училище імені А. С. Макаренка, 2009, № 5.110 с.
5. Головань Н.О. Особливості спілкування і відособлення у першокласників // *Психологія: Респ. наук. метод. зб. Вип. 37*. Київ: 1991, С.61-68.
6. Авторські програми з психології / упор. О.Главник. Київ: Шкільний світ, 2002**.**
7. Коробко С. Л. Нова українська школа: діагностична та корекційно-розвивальна робота з молодшими школярами: навч. метод. посіб. / С. Л. Коробко, О. І. Коробко. Київ : Літера ЛТД, 2021. 160 с.
8. Білопола В. Психолого-педагогічний супровід тривожної дитини / *Практичний психолог: дитячий садок,* 2015, №2. С.15-23.

«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ»

Москаленко Інна Миколаївна,
практичний психолог, комунального закладу позашкільної освіти «Олександрівський центр дитячої та юнацької творчості» Олександрівської селищної ради Кропивницького району Кіровоградської області

ВСТУП

Емоційний інтелект є одним із ключових факторів, що визначають успішність людини у житті, її здатність будувати гармонійні міжособистісні стосунки та справлятися з життєвими викликами. У сучасному суспільстві, де важливість емоційного благополуччя визнана не меншою, ніж інтелектуального чи фізичного розвитку, вивчення емоційного інтелекту стає особливо актуальним.

Поняття "емоційний інтелект" (EI) вперше було сформульовано психологами Джоном Мейєром і Пітером Салаваєм, а згодом популяризоване Деніелом Ґоулманом. Воно включає здатність людини розпізнавати свої емоції, розуміти їхній вплив, управляти ними, а також розпізнавати емоції інших і будувати ефективну взаємодію. На відміну від традиційного інтелекту (IQ), який акцентується на когнітивних навичках, емоційний інтелект охоплює м'які навички, що відповідають за спілкування, емпатію, самоконтроль і адаптацію до змін.

Особливо важливим є формування емоційного інтелекту у дитячому віці, коли закладаються основи особистості. У період раннього розвитку діти вчаться виражати свої емоції, розуміти почуття інших та реагувати на них, що безпосередньо впливає на їхню успішність у майбутньому, як у навчанні, так і у соціальній взаємодії. Однак у сучасному світі, де технології часто зменшують живе спілкування, зростає ризик емоційної ізоляції, що підкреслює важливість розвитку EI.

Метою роботи є вивчення особливостей розвитку емоційного інтелекту у дітей молодшої вікової категорії, зокрема через практичні методи і вправи, які допомагають їм краще усвідомлювати та контролювати власні емоції.

Об'єкт дослідження - емоційний інтелект.

Предмет дослідження - емоційний інтелект як чинник формування згуртованості у дитячому колективі .

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю впровадження емоційної грамотності в освітню та виховну діяльність, що дозволяє дітям успішно соціалізуватися, долати стресові ситуації та будувати ефективні міжособистісні відносини. Таким чином, програма «Світ емоцій» є спробою не лише розкрити поняття емоційного інтелекту, але й запропонувати дієві методики його розвитку, враховуючи специфіку дитячої аудиторії.

Завдання дослідження: відповідно до мети програми були сформульовані наступні завдання:

1. Здійснити аналіз теоретичного матеріалу проблеми емоційного інтелекту як чинника формування згуртованості в дитячому колективі КЗПО «Олександрівський ЦДЮТ».
2. Створити та продіагностувати розвивальну програму "Світ емоцій" на дітях закладу позашкільної освіти.

РОЗДІЛ І
ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Глибокі соціально-економічні та духовні зрушення, що відбуваються в Україні, сприяють утвердженню людини як найвищої соціальної цінності, найповнішому розвитку її здібностей, задоволенню широких потреб, забезпеченню гармонізації міжособистісних стосунків. Практична реалізація цих завдань багато в чому залежить від самої особистості, її здатності вільно орієнтуватися в соціальному просторі, розуміти особливості розвитку й самореалізації, оволодівати науковою інформацією.

Складність і багатогранність функціонування сучасного суспільства як динамічного соціального організму, зростання його системних змін обумовлюють гостру потребу розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини задля її ефективної соціальної адаптації та успішної самореалізації. Такі обставини підвищують науково-психологічний інтерес до цієї проблеми.

Актуальність проблеми зумовлена ще й тим, що емоційний інтелект є однією з головних складових у досягненні максимального успіху в житті та відчуття щастя. Якщо в XX столітті в дипломатії, управлінні та бізнесі важливим був логічний інтелект, то в XXI столітті, коли процес глобалізації охопив усі сфери життя, актуальним є емоційний інтелект і пов’язані з ним форми практичного і творчого інтелекту.

Емоції – це важлива частини життя кожної людини, саме вони роблять життя насиченим, яскравим і повноцінним. Емоції впливають на сприйняття життєвих ситуацій, на однакову життєву подію кожен реагує по-різному саме через емоції, одні люди знаходять вихід або рішення, не опускають руки, а для інших така ж ситуація може сприйматися як найжахливіше подія життя і переживатися буде довго і болісно. «Емоції здатні змінювати ставлення людини до себе і до інших людей. Залежно від наших почутті ми сприймаємо світ «крізь рожеві окуляри» або бачимо все «в чорному світлі». Довгий час вважалося, що високий раціональний інтелект – це показник розуму й успішності людини, однак, занадто багато окремих випадків суперечило цій ідеї, так відмінники в школі в дорослому віці не ставали успішними, а трієчникам, наприклад, це вдавалося. Які фактори насправді впливають на успішність в такому випадку? В даний час поняття емоційний інтелект приваблює багатьох дослідників, так з'ясувалося, що наявність високого не забезпечує власнику успіх у житті, не робить його щасливим.

Емоції важливі в прийнятті рішень, в міжособистісних взаєминах, тому розумно припустити, що крім високих пізнавальних здібностей важливо щось ще. «Давнє спостереження, що свідчить про те, що високий інтелект, академічні успіхи і навіть креативність мають мало спільного з досягненнями в повсякденному житті, стало сприйматися не як курйоз, а як закономірність». Емоційний інтелект це вміння бути уважним до емоційної частини своєї особистості, вміння відстежувати свої емоції і розуміти про що вони говорять, що розуміє свої почуття людина, природно буде щасливішим. «Успіх і щастя у всіх сферах життя визначаються усвідомленням своїх емоцій і здатністю справлятися зі своїми почуттями».

На мою думку, емоційний інтелект — це здатність людини розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції, а також усвідомлювати емоції інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. У дітей емоційний інтелект є фундаментальним компонентом соціального та психологічного розвитку, який впливає на їхнє навчання, стосунки з однолітками, вчителями та батьками, а також загальне благополуччя.

Сутність емоційного інтелекту в дітей.

Емоційний інтелект складається з кількох ключових компонентів:

1. Самоусвідомлення:

- Розуміння власних емоцій, їхньої природи та причин виникнення.
- Уміння усвідомлювати свої настрої та їхній вплив на поведінку.

2. Саморегуляція:

- Здатність контролювати імпульсивні реакції.
- Навички управління стресом та збереження спокою у складних ситуаціях.

3. Мотивація:

- Вміння зосереджуватися на досягненні цілей навіть у складних умовах.
- Оптимістичний підхід до вирішення завдань.

4. Емпатія:

- Здатність розпізнавати емоції інших людей та розуміти їхній емоційний стан.
- Сприйняття чужих почуттів без осуду.

5. Соціальні навички:

- Вміння будувати стосунки, співпрацювати, вирішувати конфлікти та працювати в команді.

Важливість розвитку емоційного інтелекту в дітей:

- Полегшує навчання: діти з високим рівнем ЕІ краще концентруються, швидше засвоюють інформацію та легше долають труднощі.
- Сприяє соціалізації: уміння розуміти інших допомагає дітям будувати дружні стосунки та уникати конфліктів.
- Зміцнює психологічне здоров’я: діти, які вміють керувати своїми емоціями, менше схильні до тривоги та депресії.
- Формує лідерські навички: розвинений ЕІ сприяє здатності ефективно комунікувати та приймати відповідальні рішення.

Як розвивати емоційний інтелект у дітей:

1. Навчання розпізнавання емоцій:

- Використовуйте картки з емоціями, щоб допомогти дітям ідентифікувати свої почуття.

2. Емоційне спілкування:

- Регулярно обговорюйте почуття дитини, даючи їй можливість висловлювати свої переживання.

3. Рольові ігри:

- Інсценування соціальних ситуацій для розвитку емпатії та соціальних навичок.

4. Навчання управління емоціями:

- Вчити дитину дихальним технікам або способам зняття стресу.

5. Позитивний приклад:

- Батьки та педагоги повинні демонструвати здорові способи вираження емоцій.

Розвиток емоційного інтелекту у дітей — це процес, що потребує часу, терпіння та підтримки з боку дорослих. Він закладає основу для гармонійного особистісного розвитку та успішної взаємодії дитини із суспільством.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ КОНЦЕПЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ (РОБОТИ ДАНІЕЛА Г ҐОУЛМАНА, САЛАВАЙЯ ТА МЕЙЄРА)

Концепція емоційного інтелекту (EI) має відносно недавнє походження, хоча ідеї, пов’язані з роллю емоцій у когнітивному процесі та поведінці, існували в психології протягом десятиліть. Ключовими моментами в розвитку цієї концепції стали роботи Пітера Салавайя та Джона Мейєра, а також популяризація ідеї завдяки Деніелу Ґоулману.

1. Роботи Пітера Салавайя та Джона Мейєра:

- **Введення терміна "емоційний інтелект" (1990)**: У 1990 році психологи **Пітер Салавай** (Peter Salovey) та **Джон Мейєр** (John Mayer) вперше ввели термін "емоційний інтелект" у своїй науковій статті. Вони визначили EI як здатність людини розпізнавати власні емоції, розуміти емоції інших, а також регулювати їх для покращення свого життя і взаємодії з оточенням.

Їхня концепція базувалася на чотирьох ключових навичках:

1. **Сприйняття емоцій** (виявлення власних і чужих емоцій).
2. **Використання емоцій** для полегшення мислення.
3. **Розуміння емоцій** (аналіз емоцій та визначення їхніх причин).
4. **Управління емоціями** (здатність регулювати емоції для досягнення цілей).

- **Модель здатностей (Ability Model)**: Салавай і Мейєр вважали, що емоційний інтелект — це набір когнітивних здібностей, які можна вимірювати та розвивати. Їхній підхід був більш академічним і науково обґрунтованим.

2. Популяризація концепції через роботи Деніела Ґоулмана

- **Книга "Емоційний інтелект" (1995)**:

У 1995 році **Деніел Ґоулман** (Daniel Goleman), американський психолог і журналіст, опублікував книгу *"Емоційний інтелект: Чому він може бути важливішим за IQ"*. Ця праця зробила концепцію EI популярною серед широкої аудиторії.

- Ґоулман розширив визначення EI, включивши не лише когнітивні аспекти, але й соціальні та поведінкові навички.
- Він стверджував, що успіх людини залежить не лише від її інтелектуального коефіцієнта (IQ), а й від здатності ефективно управляти емоціями, налагоджувати стосунки та співпрацювати.

- **Модель Ґоулмана**:

Деніел Ґоулман запропонував п'ять основних компонентів EI:

1. **Самоусвідомлення** (усвідомлення своїх емоцій).
2. **Саморегуляція** (управління емоційними реакціями).
3. **Мотивація** (внутрішня мотивація для досягнення цілей).
4. **Емпатія** (розуміння почуттів інших людей).
5. **Соціальні навички** (ефективна взаємодія з іншими).

- **Вплив Ґоулмана**:

Його ідеї знайшли застосування в різних сферах — від освіти до бізнесу, менеджменту та психології. Ґоулман довів, що EI є важливим чинником у лідерстві, побудові команд і вирішенні конфліктів.

Порівняння підходів Салавайя/Мейєра і Ґоулмана

Параметр	Салавай і Мейєр	Деніел Ґоулман
Підхід	Академічний, когнітивний	Популяризаторський, практичний
Фокус	Здібності (Ability Model)	Широкі особистісні навички
Сфери застосування	Психологія, дослідження	Бізнес, освіта, лідерство

Сучасний розвиток концепції

Сьогодні концепція емоційного інтелекту активно досліджується і використовується в практичних сферах. Зокрема:

- У психології розробляються тести на вимірювання EI.
- В освіті з’являються програми, що допомагають дітям розвивати емоційні та соціальні навички.
- У бізнесі EI розглядається як критично важлива риса для лідерів і співробітників.

РОЗДІЛ ІІ
СТРУКТУРА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ(ЕМОЦІЙНА ОБІЗНАНІСТЬ,УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ, ЕМПАТІЯ ТОЩО)

Структура емоційного інтелекту (EI) охоплює кілька ключових компонентів, які відповідають за здатність людини розуміти та управляти емоціями — як власними, так і інших людей. Ця структура базується на різних підходах, зокрема моделях Салавайя та Мейєра, а також Ґоулмана. Нижче наведено основні елементи EI:

1. Емоційна обізнаність (самоусвідомлення)

Це здатність розпізнавати, розуміти та аналізувати власні емоції.

- **Ознаки емоційної обізнаності**:
  - Усвідомлення своїх почуттів у конкретний момент.
  - Розуміння причин, що викликають емоції.
  - Оцінка впливу емоцій на поведінку та прийняття рішень.
- **Приклад**: Дитина, яка відчуває тривогу перед іспитом, може зрозуміти, що це викликано страхом провалу, і знайти способи заспокоїти себе.

2. Управління емоціями (саморегуляція)

Це здатність контролювати свої емоційні реакції та адаптувати їх до ситуації.

- **Основні аспекти**:
  - Регулювання негативних емоцій (гніву, страху, стресу).
  - Збереження спокою у складних ситуаціях.
  - Здатність відкладати імпульсивні реакції.
- **Приклад**: У конфліктній ситуації замість агресії дитина (людина) вміє зберігати спокій і конструктивно обговорювати проблему.

3. Мотивація

Це внутрішній драйв до досягнення цілей, який базується на позитивному ставленні та здатності використовувати емоції як джерело натхнення.

- **Основні риси**:
  - Оптимізм у досягненні результатів.
  - Стійкість у складних обставинах.
  - Здатність надихати себе для подолання перешкод.
- **Приклад**: Вихованець продовжує працювати над проєктом (МАН), незважаючи на труднощі, бо вірить у його важливість.

4. Емпатія

Це здатність розуміти почуття інших людей та виявляти чуйність до їхнього емоційного стану.

- **Ознаки емпатії**:
  - Здатність "читати" емоції за невербальними сигналами (міміка, тон голосу, жести).
  - Розуміння потреб та переживань інших.
  - Прагнення підтримати чи допомогти.
- **Приклад**: Дитина засмучена, і педагог уважно вислуховує її, пропонуючи підтримку.

5. Соціальні навички (ефективна комунікація)
Це вміння будувати гармонійні стосунки, працювати в команді та вирішувати конфлікти.

- **Основні елементи**:
  - Переконливість і здатність впливати на інших.
  - **Навички ведення переговорів.**
  - Створення атмосфери довіри та співпраці.
- **Приклад**: Педагог мотивує команду дітей, враховуючи емоційні потреби кожного з них.

6. Сприйняття емоцій інших (емоційна чуйність)
Це здатність точно "зчитувати" емоційні сигнали від інших людей.

- **Роль у комунікації**:
  - Виявлення прихованих емоцій.
  - Розуміння настрою групи.
- **Приклад**: Педагог помічає, що дитина під час репетиції виступу на сцені переживає стрес, і пропонує допомогу.

Узагальнена структура емоційного інтелекту:

Компонент	Що включає
Емоційна обізнаність	Усвідомлення власних емоцій, їх причин і наслідків.
Управління емоціями	Контроль над емоційними реакціями, адаптація до ситуацій.
Мотивація	Вміння використовувати емоції для досягнення цілей.
Емпатія	Розуміння та врахування емоцій інших.
Соціальні навички	Здатність ефективно взаємодіяти з іншими, будувати стосунки та вирішувати конфлікти.

Розвиток цих навичок сприяє досягненню гармонії у взаєминах, успіху та емоційного благополуччя.

ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ, ІГОР, ЧИТАННЯ КАЗОК ДЛЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.

Ігрова терапія — це метод психокорекційної дії на дітей з використанням гри. Гра впливає на розвиток особистості, сприяє створенню близьких відносин між учасниками групи, допомагає знімати напруженість, підвищує самооцінку, дозволяє повірити в себе в різних ситуаціях спілкування, знімаючи небезпеку соціально значущих наслідків.

На мою думку, ігрову терапію можна описати як досвід, відчуття, думки і бажання людини, що проєктуються на іграшки і на різні речовини, такі як пісок, фарба або вода. Дитина вибирає для себе такі іграшки, на які вона може спроєктувати свій колишній досвід, потім використовує ці об'єкти, щоб приміряти на них досліджувані ролі і взаємини. Важливість символічної гри полягає в тому, що це спосіб дослідження дитиною свого минулого досвіду з можливістю залишатися на безпечній відстані від реальної дійсності.

Характерні особливості гри такі:

1. Гравець виконує реальну діяльність, здійснення чого вимагає дій, пов'язаних з рішенням цілком конкретних, часто нестандартних задач.

2. Ряд моментів цієї діяльності носить умовний характер, що дозволяє відвернутися від реальної ситуації з її відповідальністю і численними обставинами.

3. Відмітними ознаками розгортання гри є швидко змінні ситуації, в яких опиняється об'єкт.

Ігрова терапія — метод корекції емоційних і поведінкових розладів у дітей, в основу якого покладений властивий дитині спосіб взаємодії з навколишнім світом — гра.

Гра — це довільна, внутрішньо мотивована діяльність, що передбачає гнучкість в рішенні питання про те, як використовувати той або інший предмет. Гра є для дитини тим же, чим мова є для дорослого. Це засіб для виразу відчуттів, дослідження відносин і самореалізації. Гра є спробою дитини організувати свій досвід, свій особистий світ. В процесі гри дитина переживає відчуття контролю над ситуацією, навіть якщо реальні обставини цьому протирічать.

Термін «ігрова терапія» був вперше запропонований відомим психоаналітиком М. Кляйн в 1920-х роках. Вона припустила, що в дитячій ігровій діяльності завжди присутній символічний сенс. Через гру дитина виражає несвідомі імпульси, ваблення, пригнічені фантазії і тощо. Таким чином, гра в роботі з дітьми замінює метод вільних асоціацій, вживаний в дорослому психоаналізі, і може дозволити аналітику безпосередньо стикнутися з несвідомим дитини. Символічні сенси повинні бути проінтерпретовані аналітиком. Его (свідоме Я) дитини зміцнюється, коли аналітикові вдається допомогти їй досягти інсайда і, як наслідок, повнішого розуміння себе і своїх відносин з іншими. М. Кляйн також вперше запропонувала ігротерапію як інструмент психоаналізу дітей молодше 6 років.

Пропоную вашій увазі, ще одну не менш унікальну техніку – арт-терапію. Вона є потужним інструментом у роботі з дітьми, і багато видатних психологів вважають її одним із найефективніших методів для вирішення емоційних, когнітивних і соціальних проблем у дітей. Вона базується на використанні творчості (малювання, ліплення, музика, танці тощо) як способу самовираження і пізнання власних почуттів. Арт-терапія допомагає дитині створювати безпечний простір, де можна відкрито висловлювати емоції без страху осуду.

Чому арттерапія ефективна?

1. **Безпечне вираження емоцій**: Діти, особливо молодшого віку, часто не мають достатніх вербальних навичок для пояснення своїх емоцій. Через малюнок чи гру вони можуть висловити те, що їм важко сказати словами.

2. **Розвиток навичок саморефлексії**: Під час творчого процесу дитина розвиває здатність аналізувати свої почуття, поведінку та думки.

3. **Підвищення самооцінки**: Арттерапія дозволяє дітям бачити результати власної праці, що позитивно впливає на їх впевненість у собі.

4. **Поліпшення комунікації**: Під час арттерапевтичної сесії діти можуть обговорювати свої роботи із терапевтом або групою, що сприяє розвитку навичок спілкування.

5. **Зменшення стресу**: Творчість має заспокійливий ефект і допомагає дітям боротися зі стресом, тривожністю та страхами.

Як її використовувати?

- **Індивідуальні сесії**: Психолог дає дитині творчі завдання, які стосуються її актуального стану або проблеми (наприклад, намалювати свої почуття або створити "ідеальний світ").
- **Групові заняття**: Використовуються для розвитку соціальних навичок, наприклад, спільне створення великої картини або постановка театральної сценки.
- **Ігрова терапія**: У поєднанні з арт-терапією дозволяє створити ситуації для вираження прихованих переживань.

Арттерапія – творчий пошук. Кожна дитина/людина по-своєму відповідає на питання, що вічно стоять перед нею: "Хто я і що я ? Що таке світ, в якому я живу?" Творчість – це і є шлях, на якому шукають відповіді на ці питання, і способи відповіді і саму відповідь. Переживання моменту творіння дає сили для подолання перешкод і вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів.

Арттерапія як спосіб соціальної адаптації, особливо важлива для людей-інвалідів, які через фізичні або психічні особливості свого стану часто соціально дезадаптовані, обмежені в соціальних контактах. Творчий досвід, усвідомлення себе, розвиток нових навиків і умінь, дозволяють цим людям активніше і самостійно брати участь в житті суспільства, розширює діапазон їх соціального і професійного вибору. Розвиток творчого потенціалу людини сприяє її можливостям ухвалювати рішення, більш успішно будувати своє життя.

Ще не менш цікава техніка Казкотерапія — метод, що використовує казкову форму для інтеграції особи, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом. До казок зверталися в своїй творчості відомі зарубіжні і вітчизняні психологи: Е. Фромм, Е. Берн, Е. Гарднер, А. Менегетті, М. Осоріна, Е. Лісина, Е. Петрова, Р. Азовцева, Т. Зинкевич-Євстигнеєва.

Виділяють декілька основних функціональних особливостей казок.

1. Тексти казок викликають інтенсивний емоційний резонанс як у дітей, так і у дорослих. Образи казок звертаються одночасно до двох психічних рівнів: до рівня свідомості і підсвідомості, що створює особливі можливості при комунікації.

2. Концепція казкотерапії заснована на ідеї цінності метафори як носія інформації:

1) про життєво важливі явища;
2) про життєві цінності;
3) про внутрішній світ автора (у разі авторської казки).

3. У казці в символічній формі міститься інформація про те:

1) як влаштований цей світ, хто його створив;
2) що відбувається з людиною в різні періоди її життя;

3) які етапи в процесі самореалізації проходить чоловік;

4) які етапи в процесі самореалізації проходить жінка;

5) які «пастки», спокуси, труднощі можна зустріти в житті і як з ними справлятися;

6) як набувати і цінувати дружбу і любов;

7) якими цінностями керуватися в житті;

8) як будувати відносини з батьками і дітьми;

9) як боротися і прощати.

4. Казки є основою для формування «етичного імунітету» і підтримки «імунної пам'яті». «Етичний імунітет» — здібність людини до протистояння негативним діям духовного, ментального і емоційного характеру, що формуються у соціумі.

5. Казки повертають і дитину, і дорослого до стану цілісного сприйняття світу. Дають можливість мріяти, активізують творчий потенціал, передають знання про світ, про людські взаємини.

Т. Д. Зінкевич-Євстигнеєва запропонувала систему «Казкотерапевтичної психокорекції», яка розуміється як процес знайомства з сильними сторонами особистості дитини, розширенні поля свідомості і поведінки дитини, пошук нестандартних оптимальних виходів із різних ситуацій, безумовне схвалення дитини і взаємодія з нею на рівних за допомогою роботи з казкою.

Розроблений автором курс казкотерапії містить безліч прийомів і форм роботи, що дозволяють розвивати творче мислення, уяву, увагу і пам'ять, сприйнятливість і координацію рухів, позитивну комунікацію і адекватну самооцінку. Казку можна аналізувати, складати, переписувати, розповідати, малювати, драматизувати.

Основні прийоми роботи з казкою:

1. Аналіз казок:

Мета — усвідомлення, інтерпретація того, що стоїть за кожною казковою ситуацією, за конструкцією сюжету, за поведінкою героїв. Наприклад, для аналізу вибирається відома казка.

Після прослуховування дітьми казки їм задається ряд питань:

- Як ви думаєте, про що (про кого) ця казка?
- Хто з героїв вам більше всього сподобався (не сподобався)?
- Як ви думаєте, чому той або інший герой здійснював ті або інші вчинки?
- Придумайте, що було б, якби головний герой не зробив того вчинку?
- Як ви думаєте, якби в казці були одні хороші герої (або одні погані герої), що це була б за казка?
- Навіщо в казці є погані і хороші герої?

Ця форма роботи застосовується для дітей у віці від 5 років. Аналіз казок і казкових ситуацій може бути побудований у формі як індивідуальної роботи, так і групової дискусії, де кожен висловлює свою думку щодо того, що «зашифроване» в тій або іншій казковій ситуації.

2. Розповідь казок

Прийом допомагає пропрацювати такі моменти як розвиток фантазії, уяви, здатності до децентрації. Дитині або групі дітей пропонується розповісти казку

від першої або від третьої особи. Можна запропонувати дитині розповісти казку від імені інших дійових осіб, що беруть участь або не беруть участь в казці. Наприклад, як казку про Колобка розповіла б Лисиця, Баба-Яга або Василина Премудра. «Давайте спробуємо розповісти історію Колобка очима Баби-Яги, Лисиці, Василини Премудрої або пенька, на якому сидів Колобок».

3. Переписування казок.

Переписування і дописування авторських і народних казок має сенс тоді, коли дитині чимось не подобається сюжет, поворот подій, ситуацій, кінець казки тощо. Це — важливий діагностичний матеріал. Переписуючи казку, дописуючи свій кінець або вставляючи необхідні йому персонажі, дитина сама вибирає найбільш відповідний її внутрішньому стану поворот і знаходить той варіант вирішення ситуацій, який дозволяє звільнитися їй від внутрішньої напруги — в цьому полягає психокорекційний сенс переписування казки.

4. Постановка казок за допомогою ляльок.

Працюючи з лялькою, дитина бачить, що кожна її дія негайно відбивається на поведінці ляльки. Це допомагає їй самостійно коректувати свої рухи і робити поведінку ляльки максимально виразною. Робота з ляльками дозволяє удосконалювати і проявляти через ляльку ті емоції, які зазвичай дитина з якихось причин не може собі дозволити проявити.

5. Створення казок.

Дитина може складати казку, самостійно вибираючи тему або по заданій першій фразі. У першій фразі практичний психолог чи соціальний педагог може вказати головних героїв і місце дії. У своїй власній казці дитина відображає свою проблемну ситуацію і способи її вирішення. Вона дає можливість відредагувати значущі емоції, виявити внутрішні конфлікти і труднощі.

РОЗДІЛ ІІІ
ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

Конспекти занять та додатки за посиланням: https://drive.google.com/drive/folders/1Mxp4cs9AnohD8OzbhXAfnPtEm_oDsHMg?usp=sharing

ВИСНОВОК

На мою думку діти, які мають уміння конструктивно керувати емоціями, застосовувати емоційний інтелект є рівнозначними навичками, як читати та розуміти прочитане, вирішувати проблеми, висловлювати думки усно й письмово, мислити критично, логічно обґрунтовувати позицію, проявляти ініціативність, творчість, якісно оцінювати можливі ризики та приймати рішення, вдало співпрацювати в команді.

Зважаючи на те, що перед психологами поставлена мета розвивати ключові компетентності та наскрізні вміння у дітей молодшої вікової категорії, виникає потреба у системному дослідженні рівня емоційного інтелекту дітей молодшого віку, створенні різних методів, способів, програм і середовища, які б сприяли розвитку таких наскрізних вмінь у вихованців, як застосування емоційного інтелекту та керування власними емоціями. Відсутність розвиненої емоційної

культури у дітей, зокрема, може призвести до конфліктів з ровесниками, неадекватної реакції на стресові ситуації. З метою виховання емоційної культури у дітей психологічна та педагогічна науки та практика застосовують різноманітні методи та прийоми. Зокрема, спілкування, рольові ігри, художні твори, музика, танці та інші види мистецтва допомагають розвивати та виражати емоції у безпечний та творчий спосіб. Також варто звертати увагу на формування навичок саморегуляції, вміння оцінювати ситуації та приймати обґрунтовані рішення.

Отже, актуальність розвитку емоційного інтелекту в дітей визначається необхідністю забезпечення гармонійного розвитку особистості та формування здатності до емоційно-інтелектуального самовдосконалення. Вирішення цієї проблеми сприятиме становленню емоційно стійких, творчих та самовпевнених особистостей, які зможуть ефективно взаємодіяти зі світом і досягати успіху у різних сферах життя.

За результатом вивчення теоретичних питань дослідження та практичної частини, можемо стверджувати, що емоційний інтелект відповідає за емоційний комфорт дітей, він надає їм можливість краще усвідомлювати себе, уміти самостійно приймати маленькі та все більші рішення, ефективно взаємодіяти з однолітками та старшими людьми. Діти із розвинутим емоційним інтелектом злагоджено взаємодіють в команді, оскільки вони розуміють наміри тих, хто їх оточує та мотиви їх вчинків, вони адекватно вміють реагувати на їх поведінку, а також вміють проявляти співчуття і емпатію.

Велика цінність лежить у комунікації з молодим поколінням, у можливості заглядати у їх розумні очі та чути їх маленьку велику душу, у можливості підказати, зорієнтувати та надихнути жити щасливо.

Мною виконані основні завдання діагностичного етапу дослідження, а саме:

1. Здійснення аналізу теоретичного матеріалу проблеми емоційного інтелекту як чинника формування згуртованості в дитячому колективі КЗПО «Олександрівський ЦДЮТ»;

2. Створили та продіагностували на заняттях в гуртках розвивальну програму "Світ емоцій".

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Книги та монографії:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може значити більше, ніж IQ. Київ: Країна Мрій, 2020.
2. Чепурна Н. В. Емоційний інтелект у дітей: формування та розвиток у дошкільному віці. Київ: Освіта, 2018.
3. Макарова Н. А. Психологія розвитку емоцій у дитини дошкільного віку. Львів: Світ, 2019.
4. Крутько А. А. Розвиток соціально-емоційної сфери особистості дитини. Одеса: Фенікс, 2020.

Статті та наукові роботи:

1. Виготський Л. С. Роль емоцій у процесі соціалізації та навчання дітей. // Педагогічна психологія, 2021.
2. Коваленко О. М. Емоційний інтелект як психологічний феномен у дошкільній освіті. // Психологія та педагогіка, 2020.
3. Майер Д., Салове П. Емоційний інтелект як здатність: сучасний підхід. // *Психологічний журнал*, 1990.

Дисертації та методичні рекомендації:

1. Іванченко Л. В. Розвиток емоційної сфери дітей шкільного віку у контексті соціалізації. Дисертація, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2020.
2. Методичні рекомендації МОН України. Розвиток емоційного інтелекту в освітньому процесі дошкільного закладу. Київ: Міністерство освіти і науки України, 2021.

Інтернет-ресурси:

1. Освіта та емоційний інтелект у дітей. URL: https://osvita.ua
2. Центр психологічної підтримки дітей URL: https://childdevelop.com.ua
3. Google Академія URL: (https://scholar.google.com)

АВТОРСЬКА ПРОГРАМА «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В КРИЗОВИХ УМОВАХ «РАЗОМ МИ ЗДОЛАЄМО\WE WILL OVERCOME TOGETHER»

Тодоренко Олена Василівна,
практичний психолог комунального закладу «Червоновершський ліцей» Компаніївської селищної ради Кропивницького району Кіровоградської області

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОГРАМИ «МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В КРИЗОВИХ УМОВАХ «РАЗОМ МИ ЗДОЛАЄМО / WE WILL OVERCOME TOGETHER» (ОПИС ПСИХОЛОГІЧНОЇ / СОЦІАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ)

Вступ

Актуальність програми

Запропонована програма має на меті розкрити проблему ментального здоров'я, адже ми повинні дбати про нього щодня, щохвилини. Ми ще досі не навчилися дбати про своє ментальне здоров'я, не маємо конкретної відповіді на питання, яке ми чуємо щодня. Це питання лунає по декілька разів на день в житті кожного з нас: «Як справи?», «Ти як?»...

Не завжди говорять: «Все добре!». Проте я неодноразово ставлю це питання своїм учням, їхнім батькам, колегам по роботі, знайомим і не маю на нього правильної відповіді. Інколи чую: «по різному», «непогано», «аби не гірше», «тримаюся». Адже ті стани, які вирують в нас з початку війни важко описати. Проте невпинно, кожного дня, питаємо: «Як ти?». І людина інколи завмирає у пошуку відповіді. Я завжди думаю що, напевно, кожна людина має відповідь свою, адже немає єдиної правильної, бо кожен робить вибір або розповідає про свій стан, або тримає все в собі, і я розумію, що кожна з цих відповідей має бути прийнята, тому що кожна людина має на неї право. Саме тому ця програма присвячена ментальному здоров'ю.

Сьогодні найбільш вразливою верствою населення є підлітки віком від 11 до 17 років, адже так склалося, що зараз ми говоримо про інвалідів, про матерів з маленькими дітьми, людей похилого віку, військових, про людей, які втратили рідних на війні, а от про підлітків – зрідка. Думаємо, що вони сильні, молоді, життя попереду, витривала психіка, вони впораються, все в них буде добре, бо зараз дорослі і так мають дуже багато проблем.

Сучасна молодь уникає говорити про ментальне здоров'я з фахівцями, бо вважає, що говорити про це соромно. Якщо ми звернемося до досліджень ЮНІСЕФ, то побачимо, що 70% людей мають вразливу психіку, і лише 30 % з них звертаються до фахівців.

Українці так виховані, що вони самі вирішують свої проблеми і, здебільшого, не звертаються по допомогу. Тобто ми живемо в постійному стресі і вважаємо, що наші проблеми нікому не потрібні, крім нас самих. І от саме те, що ми собі самі говоримо, і веде нас до проблем зі здоров'ям.

Давайте повернемося до підлітків (11 – 17 років), бо вони потребують, щоб ми говорили про них, і говорили з ними. Хоча наша молодь насправді сильна. І коли я чую страшні новини, коли бачу негаразди, які відбуваються в нашій країні, дивлячись на них, я наповнююся відчуттям сили і віри, яка певною мірою зникає після поганих новин, а от вони додають нам цю віру .

Зазвичай молодь прагне навіть не спілкування, а більше розуміння їхнього життя, бачення світу, і коли їм заперечують і говорять, що так не варто чинити, а краще робити по-іншому, вони зневіряються і більше до вас не йдуть. Напевно, буде кращим в той момент просто їх обійняти та помовчати, або просто сказати: «Я в тебе вірю, все в тебе буде добре!». Бо не завжди підлітки готові ділитися своїми емоціями, історіями, враженнями. Для цього потрібно, щоб вони довіряли нам і це, напевно, найголовніше. Тут доречним буде, запитання: «Чим я можу тебе підтримати?», або «Як я можу тобі допомогти?», «Хочеш поділитися своїми хвилюваннями? Може я зможу щось порадити?», «Хочеш, просто помовчимо? А я буду поряд», «Я побуду з тобою?», «Чи можу я тебе обійняти?», і тоді вже допомагаємо, якщо є в цьому потреба.

Сучасні підлітки відповідають за власні вчинки, допомагають своїм рідним, і не просто допомагають, виконуючи якусь певну роботу, допомагають їм пережити горе, яке їх спіткало… Вони стають дорослішими і свідомими.

Нам потрібно навчитися питати один одного: «Як ти?», нам треба вміти слухати, що відповідає людина, треба взяти паузу і подихати для того, щоб

зрозуміти її відповідь, а не одразу давати пораду чи розповідати свою історію. Всі дрібниці, на які ми ніколи не звертали увагу в спілкуванні з іншими, є дуже важливі, адже важливо вміти поділитися, важливо бути почутим, важливо вміти чути інших людей! Нас об'єднує спільна віра в перемогу – це і є наша сила, наша сміливість! Адже сміливa людина – це не та, яка не боїться, а та, яка долає страх і робить свою справу.

Потрібно знаходити силу в тому, що ти любиш, заради тих, кого ти любиш і заради чого ти живеш. В чому твоя сила? В чому твоя надія? В чому твоя віра? Та й взагалі, в чому сенс твого життя!

Людська нервова система нестабільна, а особливо дитяча. Нові нейрони та зв'язки між ними з'являються безперервно. Тому, якщо людина усвідомлює, які події на неї вплинули, працює з фахівцем, або навіть просто має добру підтримку друзів – вона зможе змінити способи мислення, поведінку та відновити своє ментальне здоров'я.

Цим і зумовлена актуальність програми.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ

Мета та завдання даної програми

Багато дітей втрачають рідних, друзів, змушені переселитися або жити в умовах небезпеки. Це призвело до зростання рівня тривожності, депресії, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем. Діти часто не можуть самостійно впоратися з емоціями, викликаними війною, яка вплинула на їхнє навчання, соціалізацію та загальний розвиток. У зв'язку з такою ситуацією та з метою допомоги і психологічної підтримки ми маємо:

- розповісти учням про те, що таке ментальне здоров'я, та як вони можуть піклуватися про нього;
- навчити учнів розпізнавати свої емоції та запропонувати подальші дії, якщо вони не можуть впоратися з ними;
- навчити учнів деяких вправ та практик, щоб допомогти впоратись зі страхом, тривогою, опанувати злість, заспокоїтися, почуватися впевненіше;
- дати вчителям інструменти допомоги для психічної стабілізації дітей, які вони можуть використовувати у подальшій роботі;
- сприяти формуванню в суспільстві культури піклування про ментальне здоров'я, дати розуміння та показати інструменти, які допоможуть українським дітям дбати про свій внутрішній стан;
- сприяти підвищенню стресостійкості;
- формувати позитивне мислення та сприйняття стресу як ресурсу для самовдосконалення;
- допомогти знайти внутрішнє джерело сили на рівні усвідомлення й визнання власного психічного стану та хоча б приблизної оцінки ступеня його кризовості.

Піклування про ментальне здоров'я має стати звичною відповідальністю кожного. Тому для цього необхідно створити систему послуг, які зможуть різними техніками та дієвими механізмами підтримати людину, коли вона не

справляється самостійно та донести інформацію про них до всіх учасників освітнього процесу.

Виходячи із вищезазначеного, ця програма має на меті запропонувати українським школам концепт шкільного простору, сприятливого для психічного здоров'я учнів та персоналу й надати дорожню карту з впровадження цілісної системи заходів з підтримки ментального здоров'я у школах, що дозволяє не лише повноцінно жити, а й ефективно функціонувати у суспільстві. Регулярне піклування про власний стан може наштовхнути на відкриття внутрішнього джерела сили, що допоможе пройти крізь складні часи. Тому дбати про своє ментальне здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне. Ментальне та фізичне здоров'я – нерозривне ціле.

Методи та технології реалізації

В реалізації програми застосовано такі методи:

«Ресурсні вправи та рухливі ігри». допомогли учасникам нагадати про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. Їх можна активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи. Для більшого динамізму завжди використовувала рухливі ігри (так звані «руханки»).

«Інтерактивні міні-лекції» (5–20 хв.) - для передачі інформації та закріплення нових знань.

«Міні-дискусія» - дає можливість висловити власні думки з досвіду, переосмислити та розширити їх, можливо змінити. Намагалась створити атмосферу довіри, щоб дискусія була щирою, виробила певні рекомендації. Під час використання цього методу учасники толерантно і з повагою ставилися один до одного, оскільки це було проговорено у правилах роботи групи.

«Саморегуляція» - антистресове дихання, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс. Підлітки навчались ефективним методам самодопомоги, працювали над собою, знімали напруження, розуміючи їх безпосередній вплив на свій емоційний стан. Я намагалась робити акцент на важливість даного методу, який сприяє відновленню сил, усуває перенапруження, нормалізує емоційний стан та мобілізує ресурси, якщо його вчасно застосовувати.

«Мозковий штурм» -даний метод застосовувала, для обговорення проблемних питань з усіма учасниками, так і під час роботи у малих групах. Учасники формулювали велику кількість ідей за короткий проміжок часу. Усі ідеї, які виникають в аудиторії чи малій групі для полегшення обговорення записувалися на фліпчарті. Використовувала цей метод як на початку тренінгу, для налаштування аудиторії для роботи, а також як подання навчального матеріалу програми.

«Творча праця» - це вправи, в яких фантазія використовувалась, як засіб тренінгу, наприклад: малювання на воді, моделювання.

«Метод конкретних ситуацій (кейсів)». Учасники заняття отримували текст з описанням конкретної проблеми. Інформацію, яка базувалася на реальній ситуації, учні аналізували та надавали рекомендації. Потім учасники об'єднувалися в малі групи, обговорювали досягнення та недоліки

запропонованих рішень і намагалися встановити найбільш оптимальне. У більшості випадків не бувало якогось одного, правильного рішення. Одночасне існування декількох альтернативних рішень та можливість вибору формують гнучкість підходу до розгляду проблеми.

«Самодіагностика» - метод самопізнання, усвідомлення власних переваг і ресурсів за допомогою запитань, тестів, вправ…

«Зворотний зв'язок» - підлітки висловлювали те, що побачили, почули, та відчули. Також пропонувала учасникам продовжити фразу: « Під час тренінгу я…». Учні розповідали про свої очікування і по черзі висловлювалися чи справдилися вони, чи можливо навіть виявилися недоречними. Зробили карту вражень на аркуші паперу, де записували про те, що відчувають.

«Підведення підсумків заняття» На своїх заняттях використовувала різні форми організації роботи учасників: в малих групах, у колі, індивідуальні та ін.

Ресурсне забезпечення для реалізації програми

- фліпчарт;
- аркуші паперу А4,А3;
- ватман;
- олівці, маркери;
- кольоровий папір;
- папір для нотаток з клейким шаром;
- ноутбук;
- світловий планшет;
- пісок для світлового столу;
- кінетичний пісок;
- каремати;
- сенсорне сидіння підлогове;
- полімерний пластилін;
- набір для малювання на воді;
- музика для релаксації.

Особливості впровадження програми для здобувачів

В кризових ситуаціях, коли в нашій країні повномасштабне вторгнення, доцільним було б впровадження навичок психологічної стійкості на всіх рівнях освіти – від початкової до старшої школи. Наприклад, мають бути запроваджені нові навчальні програми в школі, починаючи з першого класу, де навчатимуться ідентифікувати свої емоції, будувати відносини, вирішувати конфлікти, управляти стресом. Деякі теми можуть повторюватися, але вони розкриваються глибше, залежно від віку дитини. Тому корекційна програма «Ментальне здоров'я в кризових умовах «Разом ми здолаємо / We will overcome together» має допомогти підліткам, які являються найбільш вразливими, навчитися справлятися з сильними перепадами настрою та порушенням сну, з безпорадністю та невизначеністю, з відчуттям апатії та агресії, зі стресами та депресивними станами…

Психолог, працюючи на місці, вже розуміє, кому потрібне буде подальший супровід. Саме тоді вдасться забезпечити повний цикл підтримки дітей, які постраждали внаслідок надзвичайної ситуації.

Діти та підлітки – особливо потребують уваги у ці складні часи випробувань. Бо не отримуючи підтримки від батьків, педагогів, навколишнього оточення – вони «втікають» у онлайн світ, який разом із перевагами має і певні ризики.

Педагог, шкільний психолог, батьки – нерозривне ціле у питанні психологічного добробуту дитини. Однак наразі не визначений механізм їхньої взаємодії і немає чітко розподілених ролей: хто і за яку «ділянку роботи» відповідає. Шкільних психологів фізично не вистачає, без допомоги педагогів та батьків – одних зусиль фахівця замало, щоб забезпечити учасників освітнього процесу новими навичками самодопомоги та піклування про ментальне здоров'я себе і тих, що поруч, а це дає надію, що масова обізнаність призведе до подолання стигм в ментальній сфері.

Опис вимог до спеціаліста, який впроваджує програму

Корекційну програму «Ментальне здоров’я в кризових умовах «Разом ми здолаємо / We will overcome together» можуть впроваджувати фахівці психологічної служби, соціальні педагоги, вчителі, класні керівники, які обізнані щодо питань з ментального здоров’я, володіють методами його подолання та запобігання, формування стресостійкості, здатні мислити креативно та критично, аналізувати проблеми і генерувати рішення, вміти ефективно спілкуватися і налагоджувати стосунки, попереджувати та конструктивно розв’язувати конфлікти, володіти собою і керувати іншими. Ці спеціалісти повинні володіти навичками ведення практичних занять, рольових ігор, мати професійну підготовку, володіти теоретичними знаннями з вікової та педагогічної психології, мати практичний досвід взаємодії з підлітками. Під час занять особливо важлива роль спеціаліста, який стає, по суті, ведучим. Він скеровує діяльність та взаємодію учасників на вивчення теми та досягнення мети тренінгу, блогером, подкастером або іншого роду контент-мейкером і тим самим привертає й утримує аудиторію.

В умовах воєнного стану в нашій країні сьогодні, як офлайн, так і онлайн – це найефективніший спосіб отримання й обміну інформацією. Для психологічної служби доступ до віртуальних джерел часто виявляється порятунком, коли неможливі зустрічі офлайн.

Зворотний зв'язок, контент, формат і подача матеріалів – усе повинно ефективно працювати на стабілізацію емоційного стану здобувачів освіти та приносити дієвий результат вже під час навчання.

Починаючи роботу над програмою, фахівцям необхідно усвідомити мету, завдання, етапи й методи її досягнення. Реалізовувати програму треба чітко, дотримуючись структури занять. Заняття повинні бути регулярними, не рідше одного разу на тиждень і здійснюватися у формі позакласної роботи, після навчальних занять. Краще вибирати дні, коли навантаження дітей є меншим.

У процесі взаємодії з дітьми потрібно орієнтуватися на вікові та індивідуальні особливості учасників, враховуючи їх емоційний стан.

Дуже важливим є налагодити стосунки та встановити довіру з учасниками тренінгу.

- Перша стосується тих, хто проводить тренінгові заняття із незнайомою аудиторією. Намагайтеся запам'ятати імена якомога більшої кількості учасників. На першому тренінгу запропонуйте чітко записати свої імена на невеликих аркушах паперу або на бейджиках і прикріпити їх на одяг.

- Це дуже важливо — звертатися одне до одного на ім'я (*включно із психологом*). Даний прийом значно полегшить вашу роботу, допоможе створити дружню атмосферу, виключить психологічні бар'єри, подолати відчуження, яке може існувати між учнями та вами. Якщо не можете подолати незручностей або переживаєте за свій авторитет, назвіться Тренером або умовним персонажем (Білосніжкою, суперменом тощо).

- Намагайтеся однаково ставитися до всіх учасників. Навіть якщо вам дехто не подобається, не виявляйте до нього антипатії і не демонструйте відкритої прихильності до тих, хто вам до вподоби.

Вимоги до організації та проведення занять

Проведення занять відбувається за певною структурою. Типова структура, мета та завдання занять разом слугують основою для складання плану його проведення. Такий план може мати різні форми (робота у групах, дискусія, перелік послідовних дій, схема тощо), але принципово те (і це слід добре засвоїти майбутньому тренеру), що план занять слід скласти обов'язково. Це не означає, що заняття пройде повністю так, як було заплановано, але план допоможе тренеру дотримуватися основних питань, які мають бути опрацьовані в ході роботи групи, інакше неможливо досягти поставленої мети заняття. Під час занять неодмінно виникає багато побічних тем для обговорення, і кожна з них виявляється більш чи менш привабливою для учасників, проте їх опрацювання слугуватиме іншим цілям. Тим часом термін заняття спливатиме, й обов'язкові питання можуть залишитися не розглянутими. Тож саме завчасно складений план допоможе дотримуватися обраної теми, дістатися бажаної мети.

Правильно організований навчальний простір дасть змогу психологу створити сприятливу для навчання психологічну атмосферу та забезпечити умови для інтерактивного заняття. Оскільки переставляти важкі столи до і після кожного інтерактивного заняття складно, в кожному сучасному навчальному закладі доцільно обладнати так званий тренінговий кабінет

На інтерактивному занятті учасники найчастіше працюють у колі. Однак розташування колом не розраховане на всі випадки життя. Наприклад, воно не надто зручне для демонстрації мультимедійних презентацій, відео та інших засобів наочності, що вимагають виходу ведучого за межі кола. У таких випадках краще підійде розміщення півколом або літерою «П».

Приміщення для інтерактивних занять має бути просторим, зручним, легким у використанні і у процесі проведення занять, взаємозв'язки між ними, естетичність оформлення, наповнюваність, мобільність і якість навчальних і допоміжних компонентів (столів, стільців, техніки тощо).

А також проведення інтерактивних занять потребує забезпечення занять канцелярським приладдям, яке має знаходитися (для зручності) на робочих столах.

Прогнозований результат

Після проходження практичних занять за програмою «Ментального здоров'я в кризових умовах «Разом ми здолаємо / We will overcome together» учасники отримують знання, необхідні для усвідомлення важливості збереження власного здоров'я, шляхом позитивної трансформації негативних стресових впливів. Програма має сприяти:

- формуванню особистої відповідальності за власне життя, здоров'я, емоції та дії;
- підвищенню рівня стресостійкості;
- зміні внутрішньої установки щодо реагування на кризові ситуації;
- формуванню практичних навичок саморегуляції емоційного стану.

Методи та прийоми, які використовуються у програмі:

- вправи знайомства, сприяють формуванню довірливих, доброзичливих стосунків у групі, формуванню мотивації до самопізнання та навичок самопрезентації;
- інформаційні повідомлення, дозволяють у короткий термін часу надати правдиву, науково обґрунтовану інформацію, підвищити рівень інформованості здобувачів освіти з проблеми;
- мозковий штурм, сприяє мисленнєвій активності, напрацюванню власних ідей, висновків;
- самодіагностка, яка направлена на формування мотивації до самопізнання, самоусвідомлення та самоаналізу особистості у цьому напрямку;
- перегляд відео, сприяє засвоєнню інформації на метафоричному рівні;
- вправи релаксації (*дихальні вправи, м'язове розслаблення, візуалізація*), сприяють формуванню практичних вмінь та навичок;
- рефлексія дозволяє учасникам проаналізувати та поділитися своїми думками, враженнями й відчуттями.

Наповнюваність групи: 12-20 чоловік

Вікова категорія: 5-11 класи.

На І етапі впровадження програми з метою вивчення стану обізнаності учнів щодо тематики ментального здоров'я, стресових станів, вміння долати та керувати своїми емоціями, стресом було проведено анкетування **(*Додаток 1*)** серед учнів.

Питання	Знаю	Не знаю
1. Що таке ментальне здоров'я?	30%	70%
2. Яка ознака ментального здоров'я?	10%	90%
3. Що може впливати на ментальне здоров'я?	25%	75%
4. Чи є ментальне здоров'я важливим для успішного навчання та роботи?	15%	85%
5. Який з наведених способів допомагає покращити ментальне здоров'я?	5%	95%

6. Що може бути ознакою погіршення ментального здоров'я?	40%	60%
7. Яке з наведених визначень найкраще описує емоційне благополуччя?	35%	65%
8. Як можна підтримувати ментальне здоров'я?	45%	55%
9. Чому важливо піклуватися про ментальне здоров'я?	40%	60%
10. Що варто робити, якщо ви відчуваєте погіршення свого ментального здоров'я?	45%	55%

Після проведеного анкетування, можна зробити наступні висновки:

Питання	**Знаю**	**Не знаю**
1. Що таке ментальне здоров'я?	99 %	1 %
2. Яка ознака ментального здоров'я?	89 %	2 %
3. Що може впливати на ментальне здоров'я?	77 %	23 %
4. Чи є ментальне здоров'я важливим для успішного навчання та роботи?	100 %	0 %
5. Який з наведених способів допомагає покращити ментальне здоров'я?	70 %	30 %
6. Що може бути ознакою погіршення ментального здоров'я?	80 %	20 %
7. Яке з наведених визначень найкраще описує емоційне благополуччя?	60 %	40 %
8. Як можна підтримувати ментальне здоров'я?	79 %	21 %
9. Чому важливо піклуватися про ментальне здоров'я?	85 %	15 %
10. Що варто робити, якщо ви відчуваєте погіршення свого ментального здоров'я?	68 %	32 %

Порівняльний аналіз вхідної та вихідної діагностики дає можливість зробити наступні висновки. Обізнаність учнів щодо тематики ментального здоров'я значно зросла. Переважна більшість учнів правильно визначають поняття «Ментальне здоров'я», «релаксація», види та фази стресу, знайомі з техніками подолання стресу.

Отже, за результатами проведення порівняльного аналізу вхідного та вихідного діагностування робимо висновки, що проведення профілактичних занять за програмою «Ментальне здоров'я в кризових умовах «Разом ми здолаємо / We will overcome together» виявилося результативним і її можна рекомендувати для роботи з підлітками в закладах загальної середньої освіти.

Розділ ІІ

2.1. Тематика, структура та зміст програми

Програма розрахована для учнів підліткового віку (5 – 11 класи). Вона складається з 6 занять тривалістю до години, які пов'язані один з одним за змістом, тому проводити їх необхідно у зазначеній послідовності. Кожне заняття має свою структуру та розкриває зміст ключових понять. Крім того,

на кожному занятті присутня практична частина, де представлені доступні техніки, вправи та методики для формування практичних навичок дій в стані стресу та способи саморегуляції власного емоційного стану.

Тематика та структура програми

№ з/п	Вид роботи	Тривалість вправи	Ресурсне забезпечення
ЗАНЯТТЯ 1			
1	Вступне слово психолога	5 хв.	Назва програми
2	Вправа «Знайомство»	5 хв.	Ватман, кольорові маркери
3	Вправа «Чому ми тут? Що нас об’єднує?»	10 хв.	Аркуші паперу
4	Правила учасників заняття	5 хв.	Дошка флітчарт
5	Вправа «Очікування» (Термометр настрою).	8 хв.	Ілюстрація « Термометр настрою», паперовий повітряний змій.
6	Дихальні вправи з ігровим обладнанням «Кораблик»	5 хв.	Широка ємність з водою, паперові кораблики.
7	Дихальні вправи з ігровим обладнанням «Живі предмети»	5 хв.	Олівець (фломастер, котушка для ниток).
8	Дихальні вправи з ігровим обладнанням «Бульбашки»	5 хв.	Трубочка-соломинка і стакан води.
9	Дихальні вправи з ігровим обладнанням «Малювання на піску»	5 хв.	Трубочка, сухий пісок, світловий столик
10	Вхідне опитування	3 хв.	Діагностика (анкетування)
11	Вправа «Термометр очікувань»	5 хв.	Релакційна музика, ноутбук
ЗАНЯТТЯ 2			
1	Вступне слово	5 хв.	Вислів Л. Берне
2	Вправа «Інтерв´ю»	10 хв.	Не потрібне нічого
3	Інформаційне повідомлення	3 хв.	Не потрібне нічого
4	П’ять головних порад, які допоможуть поліпшити ваше психічне здоров’я та самопочуття	5 хв.	Брошура на тему: «П’ять головних порад, які допоможуть поліпшити ваше психічне здоров’я та самопочуття»
5	Повторення правил учасників тренінгу	4 хв.	Дошка флітчарт

6	Очікування учасників заняття «Дерево очікувань»	8 хв.	Липкий аркуш (стікери у вигляді листочків), ватман, на якому намальовано дерево.
7	Вправа «Дихання по квадрату»	4 хв.	Секундомір, каремати.
8	Медитація для покращення концентрації уваги.	4 хв.	Каремати, сенсорне сидіння підлогове
9	Медитація для покращення сну.	4 хв.	Каремати, сенсорне сидіння підлогове
10	Вправи «Мантри»	3 хв.	Не потрібно нічого
11	Вправа «Зосередженість на дотиках»	5 хв.	Каремат, сенсорне сидіння підлогове, дошка флітчарт
12	Вправа «Очікування»	5 хв.	Липкий аркуш (стікера у вигляді квітів), ватман на якому намальоване дерево.
ЗАНЯТТЯ 3			
1	Вступне слово	3 хв.	Вислів *Демі Ловато*
2	Правила учасників заняття	2 хв.	Дошка флітчарт
3	Вправа на знайомство «Моя буква»	10 хв.	Не потрібно нічого
4	Мозковий штурм “Піраміда суджень”	15 хв.	Блокнот, ручка
5	Техніки подолання стресу ПІСОЧНА ТЕРАПІЯ	5 хв.	Не потрібно нічого
6	Гра «Чарівний пісок»	20 хв.	Світловий планшет-пісочниця, пісок для світлового столу, фігури тварин тощо, кінетичний пісок.
7	Релаксація «Діамант»	5 хв.	Не потрібно нічого
ЗАНЯТТЯ 4			
1	Вступ	2 хв.	Вислів.
2	Правила учасників заняття	3 хв.	Дошка флітчарт
3	Вправа : «Знайомство»	5 хв.	Не потрібно нічого
4	Вправа : «Очікування»	5 хв.	Не потрібно нічого
5	Притча про склянку води.	5 хв.	Не потрібно нічого
6	Вправа «Малювання на воді»	30 хв.	Набір для малювання на воді.
7	Визначення здійснення очікувань учасників.	10 хв.	Не потрібно нічого

	Вправа «Опиши одним реченням»		
ЗАНЯТТЯ 5			
1	Вступ	10 хв.	Вислів
2	Техніка «Ліплення страху»	15 хв.	Пластилін звичайний або полімерний.
3	Техніка «Талісман»	15 хв.	Пластилін звичайний або полімерний.
4	Вправа «Диво-кактус»	10 хв.	Ноутбук.
5	Вправа «Руйнуй і створюй»	7 хв.	Не потрібно нічого
6	Вправа «Побажання»	3 хв.	Не потрібно нічого
ЗАНЯТТЯ 6			
1	Вступ	2 хв.	Вислів Будди
2	Вправа «Знайомство учасників групи»	3 хв.	Не потрібно нічого
3	Правила учасників заняття	2 хв.	Дошка флітчарт
4	Вправа «Об'єднання по групах»	2 хв.	Мішечок з цукерками.
5	Вправа «Коло довіри»	5 хв.	Блокнот, ручки.
6	Вправа «Аптечка. Пігулка. Ресурс.»	5 хв.	Блокнот, ручки.
7	Вправа «Стирання інформації»	5 хв.	Не потрібно нічого
8	Вправа «Релаксація на контрасті»	5 хв.	Не потрібно нічого
9	Вправа «Долоні»	3 хв.	Не потрібно нічого
10	Вправа «Антистресова релаксація»	5 хв.	Не потрібно нічого
11	Вихідне анкетування	5хв.	Діагностика
12	Вправа «Дій!»	15 хв.	Не потрібно нічого
13	Вправа «Прощання»	8 хв.	Не потрібно нічого

Очікувані результати учасників програми:

- усвідомлюють значення понять, особистої відповідальності за власні емоції та дії в стресовому стані.
- свідомо ставляться до власного здоров'я, до наявності стресових ситуацій у власному житті.
- оволодівають практичними навиками роботи з уявою як ресурсом.
- підвищують рівень психологічної компетентності.
- здійснюють зміну в переконаннях, емоційних та поведінкових реакціях.
- оволодівають низкою практичних вмінь саморегуляції.
- усвідомлюють власний ресурс для відновлення.
- здійснюють глибокий самоаналіз.

- можуть знизити рівень стресу, відпустити напругу та покращити загальний стан емоційного благополуччя.

Методичні рекомендації :

Методика проведення програми базується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у самопізнанні та самовдосконаленні. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього, а у змістовому плані – є основою наступного. Протягом занять важливо створити психологічний комфорт, щоб учасники змогли відчути на собі вплив позитивних емоцій та бажання їх в собі підтримувати та розвивати. В кожному занятті присутня практична частина, де описані зрозумілі вправи, техніки та методики для формування практичних навичок діяти в стані стресу та способи саморегуляції власним ментальним здоров'ям та емоційним станом.

Організаційна підготовка до проведення тренінгу містить: вибір приміщення, в якому учасники тренінгу могли б активно взаємодіяти між собою; підготовка технічних засобів (фліпчарт, ноутбук тощо) і необхідних для проведення конкретного заняття предметів. Склад групи: 13-20 учасників. Саме така кількість людей є, з одного боку, достатньо великою, щоб забезпечити необхідну різноманітність форм взаємодії, і, з іншого боку, досить компактною, щоб кожен мав можливість особисто проявитися і водночас відчути себе невід'ємною частиною групи.

Конспекти занять та додатки за покликанням:
https://drive.google.com/drive/folders/13pnU8SfToghTkcwgKCAfvwG8GNF8tX5K?usp=sharing

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошкіна С. «Тренінгове заняття з профілактики стресових станів у дітей» URL: urok-ua.com/treningove-zanyattya-s-profilaktiki-stresovih-staniv-u-ditey

2. Занюк С. С. «Психологія мотивації та емоцій»: навч. посіб. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.

3. Контроль емоційного стану під час війни – пояснення психологів URL: //mon.gov.ua/ua/news/kontrol-emocijnogo-stanu-pid-chas-vijni poyasnennya-psihologiv

4. Куріцина А. Розуміння терміну "стрес" – зменшує його негативний вплив на особистість. URL: https://vinps.vn.ua/?p=1034.

5. Островерха Ю.А., Тіістун І.П., Хобзей М.К. Охорона життя і здоров'я учнів та безпека їх життєдіяльності / навч.-метод. видання. Львів «Сполом».1999, С. 81 -122.

6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос. 2004. 207 с.

7. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

8. Савчин М.В. Загальна психологія. навч. посіб. у 2-хч Ч. 2. Дрогобич: Відродження, 1998.

9. Як ми змінюємося (& 10 причин, чому ми цього не робимо)

10. Цигульсъка Т.Ф. Загальна та прикладна психологія: як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: навч. посіб. Київ: Наукова думка. 2000. 191 с. URL: lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html.

11. «Як контролювати емоційний стан під час воєнного стану?» – поради психологів URL: https://mon.gov.ua/ua/news/yak-kontrolyuvati-emocijnij-stan-pid-chas-voyennogo-stanu-poradi-psihologiv

12. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2015. 150 с.

13. Арт-терапевтична вправа “шлях до мети” URL: 2015. https://dytpsyholog.com/2015/06/08/арт-терапевтична-вправа-шлях-до-мети/

14. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання / Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко. Актуальні проблеми психології /: за ред. Максименка С.Д. Київ: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України , 2005. с.96-102

15.Циганчук Т. В. Дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання/ Т. В. Циганчук. Проблеми загальної та педагогічної психології.

16. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

17.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Логос. 207 с.

18. Мартін Мюллер. Якщо ви пережили психотравмуючу подію /за наук. ред. Явна К. Львів: Свічадо, 2014. 128 с.

19. Булах М. В. Образотерапія як засіб зняття психічної напруги й стресових станів у дітей та студентської молоді. URL: http://cxid-art.org.ua/books/Art_stress_profilaktika.doc

22. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник / 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.

23. Вправа «Малюємо стрес». URL: http://psy.rv.ua/content/vprava-«malyuємo-stres»

24. Вправи для зняття психоемоційного напруження. Частина 1 URL: //http://irpin-vschool.org.ua/vchyteliu/porady/411-vpravy-ta-tekhniky-dlia-zniattia-psykhoemotsiinoho-napruzhennia-chastyna-1

25. Дробязко С.М. Розвивальне заняття “Подорож до країни емоцій URL: https: abetkaland.in.ua/rozvyvalne-zanyattya-podorozh-krayiny-emotsij

26. Зарицька О.М. Формування психолого-фізіологічної стійкості, профілактика стресів та емоційних перевантажень обдарованих дітей URL: http://ped-kopilka.com.ua/blogs/olga-nikolaevna-zarickaja/formirovanie-psihologo-fiziologicheskoi-stoikosti-profilaktika-stresov-i-yemocionalnyh-peregruzok-odarenyh-detei.html

27. Ігри та вправи на зняття емоційної та фізичної напруги URL:

http://prolisok.it-we.net/igri-ta-vpravi-na-znyattya-emocijnoï-ta-fizichnoï-naprug

28. Корекційно-розвивальна програма "Досягнення психічної рівноваги, зниження емоційного напруження обдарованих дітей URL: http://shkola.ostriv.in.ua/publication/code-4E81D8CEC52A7/list-24B7BC55727

29. Попфалуші О. А . На крилах дитинства URL: https://osvita.ua/doc/files/news/455/45506/Seminar.doc

30.Перевтома – наслідки, профілактика, лікування, біологічні ритми URL: http://poradum.com/zdorovya/perevtoma-naslidki-profilaktika-likuvannya-biologichni-ritmi.html

31. Ратинська О. М. Соціально-педагогічна профілактика емоційних перевантажень у підлітків. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. "Педагогіка, соціальна робота".* Випуск 27. С. 164-167

32.Тренінгове заняття «Моя індивідуальність» URL: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:_urVqf623fQJ:gukiv.at.ua/psyholog/treningove_zanjattja_gr.doc+&cd=2&hl=ru&ct=clnk&gl=ua&client=opera

33. Як лікувати розумове стомлення URL: http://amed.in.ua/yak-likuvati-rozumove-stomlennya/.

Розвивальні програми
(з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області)

Збірник матеріалів

Підписано до друку 03.04.2025 р.
Формат 60х84 1/16. Папір офсетний.
Гарнітура «Times New Roman».
Друк – принтер. Тираж – 100 прим.
Зам. № 462

Віддруковано в лабораторії інформаційно-методичного забезпечення освітнього процесу КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», вул. Велика Перспективна, 39/63, Кропивницький, 25006