

7

картка

Уміння розуміти і називати власні емоції та емоції інших людей

Емоції — це “мова”, якою люди говорять про те, що для них важливо. Навчившись розуміти цю мову, дитині легше жити у світі людей. Коли дитина розуміє, що вона відчуває, і вміє назвати свою емоцію словами, вона краще справляється зі своїми почуттями. Замість того щоб кричати чи плакати, вона може сказати: “Я злюся”, “Мені сумно”, “Я радію”. Це перший крок до саморегуляції: дитина починає не лише відчувати, а й усвідомлювати свої емоції, а отже — керувати ними. Коли дитина помічає, що інша людина засмучена, злякалася чи радіє, вона вчиться бути уважною, доброзичливою, підтримуючою. Це — основа емпатії, турботи про себе й про інших, уміння співпрацювати й конструктивно вирішувати конфлікти.

Впродовж тижня розвиватимемо такі компетентності:

Цінності	Ставлення	Уміння	Знання та критичне розуміння
Повага до людської гідності та прав людини	Повага Впевненість у собі	Уміння слухати та спостерігати Емпатія Мовні, комунікативні вміння та багатомовність	Знання самого себе та критична самооцінка

[“Рамка компетентностей для культури демократії”](#)

Завдання для вихователя

- Навчити розуміти та називати власні емоції
- Сформувані вміння помічати та розуміти емоції інших людей
- Навчити через творчість передавати свої емоції

Очікувані навчальні результати

- Висловлює думку, що права людини потрібно завжди захищати і поважати
- Виявляє шанобливе ставлення до інших людей, що відрізняються від нього/неї
- Висловлює переконання у своїй здатності зрозуміти проблеми
- Запам’ятовує деталі поведінки інших людей
- Може описати емоції, почуття та потреби інших людей
- Використовує мову тіла, щоби посилити те, що хоче сказати
- Може описати власні цінності та переконання



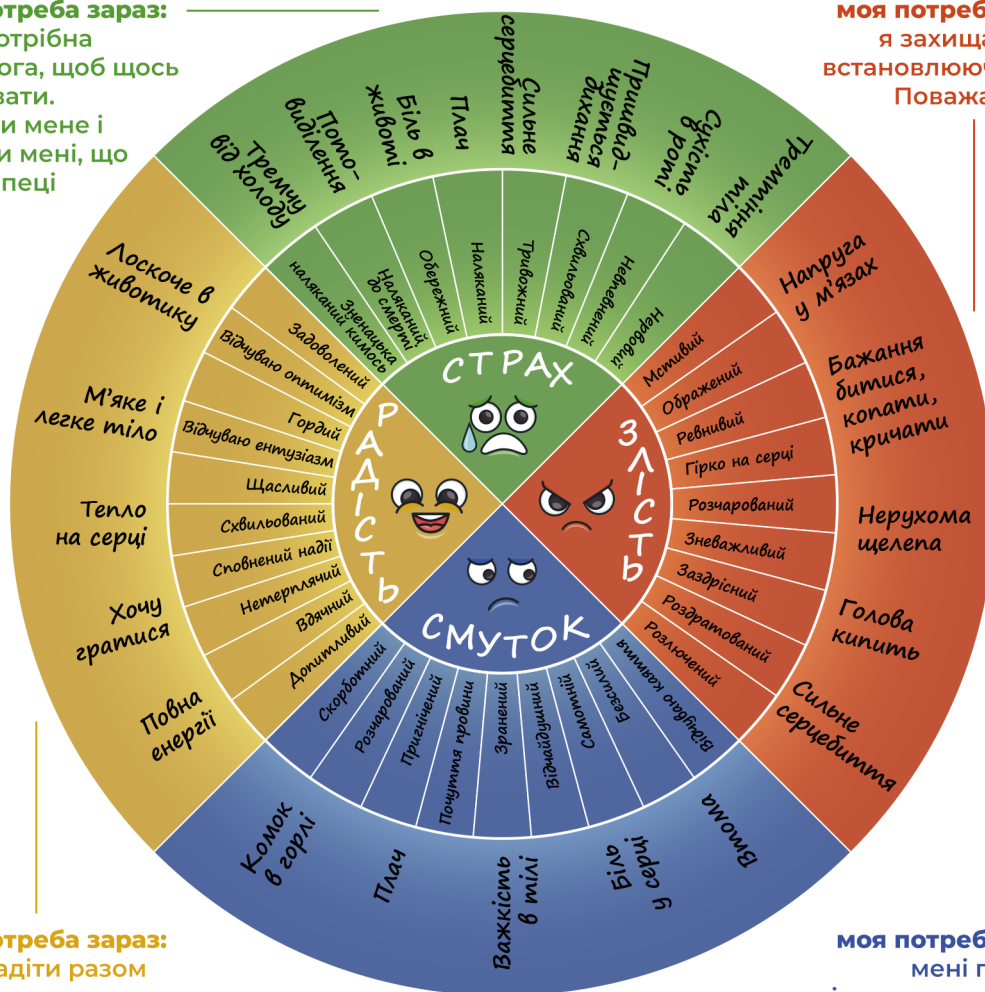
Необхідні матеріали: картки з емоціями, мішечок для карток з емоціями, м'ячик, матеріали для малювання, матеріали для створення колажу.

Колесо емоцій

НОРВЕЗЬКА ПСИХОЛОГІНЯ ШАРЛОТТА М'ЕЛЬДЕ ПРОПОНУЄ АДАПТОВАНУ ВЕРСІЮ КОЛЕСА ПОЧУТТІВ ГЛОРІЇ ВІЛКОКС У СВОЇЙ КНИЗІ «ФЕЛІКС ЗНАЙОМИТЬСЯ З ЕМОЦІЯМИ» (2024)

моя потреба зараз:
мені потрібна
допомога, щоб щось
опанувати.
Захисти мене і
покажи мені, що
я в безпеці

моя потреба зараз:
я захищаю себе,
встановлюючи межі.
Поважай мене!

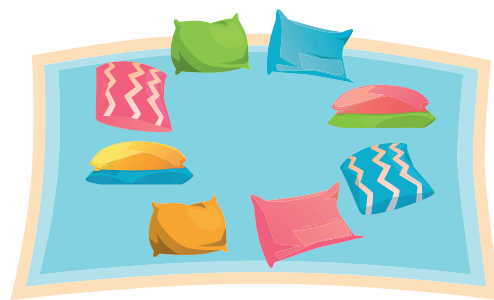


Крок 1. ЗУСТРІЧ У КОЛІ (20 хв.)

Мета: створити атмосферу, щоб діти почувалися комфортно, налаштувалися на спілкування, мали можливість фантазувати й обирати. Заохочуйте кожну відповідь.



1. Попросіть дітей сісти в коло і запропонуйте вибрати картку з емоціями з екрану емоцій, яка відповідає їхньому настрою.
2. Запропонуйте дітям подивитись на картки емоцій, які обрали сусіди праворуч і ліворуч, запитати одне одного, як справи і як настрої сьогодні (Який настрої? Чому?). Можливо хтось сьогодні потребує підтримки, побажань, хтось з дітей може сказати, що хоче обіймів чи компліментів. А якась дитина хоче розділити свою радість з іншими.

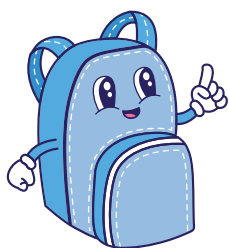


Обговорення історії в колі

Одного разу діти грали на подвір'ї. Платон, Поліна та Святослав бавились машинками. Раптом до них підбігла Єва, яка теж хотіла кермувати трактором: "Можна з вами?" Але друзі були зайняті і не звернули уваги на неї. Не довго думаючи, Єва вихопила машинку в Платона і побігла з нею геть. Хлопчик розлютився, почав плакати і кричати. Він намагався наздогнати дівчинку, і було помітно, як він стискав свої кулаки.

Запитайте дітей та обговоріть:

- Чому Платон розлютився? Чому він стиснув кулаки?
- Чи траплялися ситуації, які вас дуже злили? Що саме сталося?
- Як почувала себе Єва?
- Що б ви зробили на її місці?
- Що б змінилося, якби друзі звернули увагу на Єву й запросили до гри?
- Що б ви порадили дітям з цієї історії?



Формулюємо **"Правила в наплічник"** разом з дітьми:

- Важливо навчитися розпізнавати свої емоції і називати їх: "Я злюся", "Я сумую", "Я радію", "Мені страшно/Я боюся".
- Важливо помічати емоції інших людей і реагувати на них.
- Треба вчитися домовлятися словами, а не кулаками.

Крок 2. **ГРА** (15 хв.)

Оберіть вправу та проведіть її з дітьми (на вибір)

Гра "Собачки"

Попросіть дітей уявити себе собачками. Запропонуйте "собачкам" привітатися, виляючи хвостиками. Потім перетворитися на "злих собак", що гарчать одна на одну, і нарешті знову на "добрих собак", що приносять та знайомляться. На завершення попросіть знову стати дітьми і поплескати себе долонями по всьому тілу.

Запитайте у ролі яких собачок, добрих чи злих, діти почувалися краще? Чому?





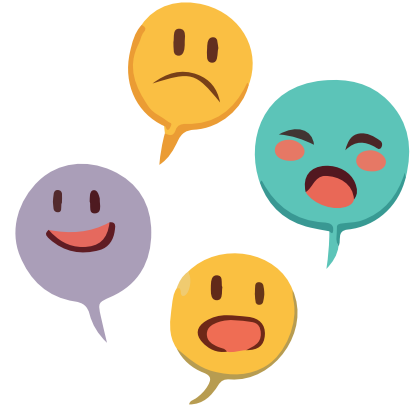
Гра “Емоції”

Покладіть у мішечок картки з емоціями і запропонуйте дітям по черзі дістати одну картку. Попросіть подивитися й назвати, яка емоція зображена на картці. Запропонуйте дітям продовжити речення: “Я сумую, коли...”, “Я злюся, коли...”, “Я боюся, коли...”, “Я радію, коли...”.

Чи у всіх людей емоції бувають однаковими? Чи можемо ми по-різному відчувати і проявляти однакові емоції? Чому?

Гра “Передай емоцію”

Ведучий, називаючи емоцію, кидає м’ячик. Хто впіймав, демонструє цю емоцію і далі називає іншу емоцію, кидаючи м’яч іншій дитині.



Запитайте дітей та обговоріть:

- Чи буває складно зрозуміти що саме відчуваєте? (Інколи відчуваєте щось усередині, але не розумієте що саме?)
- Чи легко вам назвати свої емоції? Чи буває, що почуття ніби переплутались? Чому?
- Чому важливо розуміти свої емоції? Чому важливо говорити іншим про свої емоції?



Крок 3. ОРГАНІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ГРУПАХ (60 хв.)

1. Попросіть кожну дитину намалювати малюнок “Мій настрій зараз”.
2. Об’єднайте дітей у малі групи (по 3-5 дітей).
3. Дайте завдання кожній групі створити колаж “Калейдоскоп настрою” зі своїх малюнків та інших додаткових матеріалів.
4. Разом з дітьми розмістіть колажі на видному місці.

Запитайте дітей та обговоріть:

- Які емоції після спільної роботи?
- Розкажіть, як вам працювалося в групі? Що допомогло створити спільний колаж?
- Як ви домовлялися, що і як робити?
- Що вам найбільше запам’яталося з того, чим ви займалися?

Рекомендації та додаткові ресурси на тиждень

1

Упродовж тижня знайдіть час, щоб поговорити з кожною дитиною про уміння розуміти і називати власні емоції та емоції інших людей

Говоріть з дітьми про почуття і нагадуйте, що всі емоції потрібні і відчувати їх нормально. Час від часу усі люди сумують, тривожаться, переживають, бояться, гніваються, бентежаться, радіють.



Дітям буває складно зрозуміти, що з ними відбувається. Тому важливо змалку вчитися проживати власні емоції, називати їх, розуміти й давати з ними раду. Пропонуємо переглянути мультфільм [“Альфред і тінь”](#) від Інституту психологічної допомоги та Норвезького інституту терапії з фокусом на емоції. Нехай він допоможе краще зрозуміти себе і навколишніх людей. Сподіваємося, прості пояснення стануть у нагоді в професійному та повсякденному житті.

2 **Давайте дітям прості завдання, які допоможуть їм вчитися розуміти й називати емоції**

Найпростіший це можна зробити запровадивши рутину щоденного заповнення дітьми екрану емоцій. Так діти самостійно можуть обирати як вони себе почувають впродовж дня, а дорослі можуть підтримати і допомогти підібрати правильні слова, щоб описати різні емоційні стани.

- Як ще дорослі можуть допомогти дітям?
- Називати емоції вголос: “Ти зараз засмутився, бо гра закінчилась”
- Показувати приклад: “Я трішки хвилююсь, бо ми йдемо в нове місце”

Це допоможе зменшити прояви агресії та істерик, надасть більше впевненості й довіри до дорослого поруч, покращить спілкування з іншими дітьми та дорослими.

Що робити, щоб допомогти дитині розібратися зі своїми почуттями? Поради дають Адель Фабер та Елейн Мазліш у свої книзі “Як говорити, щоб діти слухали, та як слухати, щоб діти говорили”(2021):

- Вислухайте дитину уважно.
- Розділіть його/її почуття (можете використовувати слова “так...”, “хм”, “зрозуміло”).
- Назвіть почуття дитини (“Ти розчарований”, “Ти злишся”).
- Покажіть, що вам зрозуміло бажання дитини, подаруйте бажане у фантазії (“Я б хотів, щоб зараз перед тобою з’явився спілий банан”).
- Важливо приймати всі почуття дитини. Звісно, якщо є потреба, то необхідно обмежувати деякі дії чи зупинити агресію (“Я бачу, що ти злишся, бо Михайлик довго грається з лего. Скажи йому про це словами, а не кулаками”).

Іноді малюки бувають настільки фрустровані, що не можуть опанувати свої емоції, і вони падають на землю, кричать і б’ються в істериці. З одного боку, експерти радять просто бути поруч і показати в такий спосіб дитині, що я тебе не кидаю і тут, якщо потрібна допомога. З іншого боку, можна спробувати активний спосіб допомоги. Коли у дитини вирують емоції дайте їй ручку і блокнот і попросіть “Покажи як сильно ти злишся. Намалюй картинку того, що ти відчуваєш”. Можна використовувати стільки аркушів, скільки знадобиться, щоб бурхливі емоції вщухли.



3

Заохочуйте дітей до спільної діяльності та обговорення

Рекомендуємо прочитати і обговорити з дітьми комплект із чотирьох книг **“Емоції Гастона”**, де герой сумує, соромиться, шаленіє, радіє.

Упродовж дня (на занятті, після прогулянки, у колі, в осередках діяльності) обговорюйте емоційний стан дітей, називаючи свої емоції. Можете при цьому використовувати:

- ▶ Картки емоцій (для кожної дитини окремо).
- ▶ Великі зображення карток емоцій (смайлик, що радіє, сумує, злиться, боїться). Роздайте дітям прищипки і попросіть прищепити на відповідній картці, яка відповідає їхній емоції.

Якщо немає під рукою інших матеріалів, можна застосувати “Термометр настрою”. Домовтесь з дітьми про правила: палець вгору 👉 — радість, палець вниз 👇 — сум, вбік 🤔 — спокій, долонька 🖐️ — злість.



4

Залучайте до активностей інших дорослих та батьків

Розкажіть батькам, що зараз в групі ви працюєте над умінням розуміти і називати власні емоції, емоції інших людей. Запропонуйте дітям, коли вони ввечері будуть читати книжку чи дивитися мультфільм разом із батьками, спостерігати за героями твору, подумати і назвати емоції головних героїв.

Під час проведення кола наступного дня запропонуйте дітям поділитися досвідом:

- ▶ яку книгу (чи мультфільм) переглядали з батьками?
- ▶ які емоції демонстрували герої творів?

До прикладу, рекомендуємо для перегляду вдома з батьками мультфільм [“Думками навиворіт”](#) (2015) та [“Думками навиворіт 2”](#) (2024).

