

8 картка

Проявляє цікавість до стану інших людей, помічає емоції

Уміння помічати, як почувуються інші люди, є основою емпатії. Коли дитина звертає увагу: “Вона сумує”, “Він радіє”, “Йому, здається, боляче”, вона вчиться співчувати, підтримувати, не завдавати болю. Діти, які цікавляться станом інших, краще ладнають з однолітками, менше сваряться, легше працюють у парі чи в групі. Вони не лише беруть, а й дають — увагу, допомогу, добре слово.

Коли дитина запитує: “Чому він засмутився?”, вона аналізує, робить висновки, розвиває вміння бачити не лише зовнішнє, а й внутрішній стан людини. Це глибокий рівень розуміння світу.



Впродовж тижня розвиватимемо такі компетентності:

Цінності	Ставлення	Уміння	Знання та критичне розуміння
Повага до людської гідності та прав людини	Відкритість до інших культур, переконань та відмінних світоглядів і практик Повага	Уміння слухати та спостерігати Емпатія Мовні, комунікативні вміння та багатомовність	Знання самого себе та критична самооцінка

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

Завдання для вихователя

- Сформувати вміння помічати, розуміти та називати емоції інших людей
- Навчити технікам стабілізації чи заспокоєння
- Навчити дітей підтримувати одне одного

Очікувані навчальні результати

- Відстоює думку, що до кожної людини слід ставитися гуманно та з повагою до її гідності
- Виявляє цікавість щодо інших переконань та культурної приналежності
- Виявляє шанобливе ставлення до інших людей, що відрізняються від нього/неї
- Спостерігає за мовою тіла інших людей, щоб краще зрозуміти, що вони намагаються сказати



- Може описати емоції, почуття та потреби інших людей
- Може коригувати власну мовну та комунікативну поведінку, щоб відповідати стилю комунікації, притаманному його/її співрозмовнику
- Може описати власні цінності та переконання

Необхідні матеріали: музика до різних емоцій, декілька обручів (2-3), аркуші кольорового паперу на кожну дитину, мішечки, паперові стаканчики, “Чарівна скринька” (коробка для відреагування гніву), клей, великий білий аркуш.

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.
2. Запропонуйте по колу привітатися мізинчиками, проговорюючи побажання на день. Наприклад, “Хочу сьогодні сонечка”, “Хочу щось смачненьке сьогодні”.



Обговорення історії в колі

Улянка підстрибом забігла до кухні, щоб показати свого нового метелика. Але раптом дівчинка помітила, що її мама була дуже засмучена. “Що сталося?” – запитала вона. Мама відповіла, що отримала повідомлення від бабусі: “Бабуся захворіла і не зможе до нас зараз приїхати”. Улянка обійняла маму і сказала: “Давай ми для бабусі метелика зробимо і надішлемо їй разом з ліками та вітамінками. Вона скоро одужає і приїде до нас у гості”.

Запитайте дітей та обговоріть:

- Чому мама була засмучена? Як відреагувала Улянка?
- Як ми можемо зрозуміти, що людина засмучена? Чи можемо ми це побачити? А коли вона радісна? Сердита?
- Чому важливо помічати емоції інших людей?



Формулюємо **“Правила в наплічник”** разом з дітьми:

- Переживати різні емоції — це нормально
- Треба проявляти цікавість до стану інших людей, щоб підтримати і допомогти тим, хто цього потребує. Це допомагає краще розуміти одне одного.

Крок 2. ГРА

Гра “Чарівний обруч” (15 хв.)

Розташуйте хаотично 2-3 обручі на підлозі. Поясніть дітям, що зараз вони будуть під музику рухатися по кімнаті. Обручі чарівні, і кожен, хто зупиниться в обручі, перетвориться на тваринку. Коли музика зупиняється, а хтось із дітей опиняється в обручах, вихователька дає завдання: покажіть веселого цуцика, злу пантеру, сумного зайчика, здивовану кізочку, сонного ведмедя, голодного вовка тощо.

Гра “Затанцюй емоцію” (15 хв.)

Запропонуйте дітям затанцювати емоцію під відповідну музику, оголошуючи “Танок радості”, “Танок смутку”, “Танок злості”, “Танок щастя”.

Запитайте дітей та обговоріть:

- Чи важко було показувати ту чи іншу емоцію?
- Які емоції ви ще знаєте?
- Що допомагає вам заспокоїтися, коли відчуваєте сильні емоції?



Крок 3. ОРГАНІЗОВАНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ГРУПАХ (20 хв.)

1. Нагадайте дітям, що емоції бувають різними і відчувати їх нормально. Деякі з них буває важко вгамувати чи впоратися з ними, а інші є більш приємними і бажаними для нас. Кожна емоція є важливою, і злість так само. Коли я злюся, це не означає, що я поганий(а). Злитися нормально, але не можна завдавати шкоди собі чи комусь.
2. Проведіть разом у колі вправу “Чарівна скринька” для відреагування гніву. Візьміть скриньку і покладіть у неї мішечки (паперові, з тканини чи целофану), паперові стаканчики, кольорові аркуші.

Розкажіть, що це “Чарівна скринька”, яка містить речі-помічники, які допомагають справлятися з гнівом. Коли ми дуже розгнівані, гнів можна викричати в чарівний мішечок, паперовий стаканчик чи порвати папір.

Запропонуйте дітям пригадати ситуацію, яка їх розізлила. Роздайте кольоровий папір і попросіть порвати його на клаптики, щоб позбутися гніву. Робіть цю вправу разом із дітьми, показуючи приклад. Після цього візьміть великий білий аркуш і клей та запропонуйте створити спільний колаж із паперових клаптиків. Поверніться в коло і роздивіться разом із дітьми колаж. Домовтеся, де буде висіти спільний колаж.

Запитайте дітей як їм працювалося? Як вони зараз почуваються?



Рекомендації та додаткові ресурси на тиждень

1

Упродовж тижня знайдіть час, щоб поговорити з кожною дитиною про розуміння стану інших людей.

- ▶ Застосовуйте впродовж дня картки емоцій, щоб перевірити, як діти себе відчувають. Мотивуйте їх прислухатися до власного стану та називати його.
- ▶ Запитуйте у відповідних ситуаціях: Чому ти злишся? Чому ти сумуєш? Що було таке смішне чи веселе?
- ▶ Обговорюйте почуття персонажів казок: “А як ти думаєш, як себе відчуває зайчик?”
- ▶ Ставте дітям запитання: “Що, на твою думку, зараз відчуває Марко?”, “Як можна допомогти?”
- ▶ Заохочуйте добрі жести: “Ти помітив, що вона засмутилась — дякую, що підійшов”

2

Давайте дітям прості завдання, які допоможуть їм вчитися проявляти цікавість до стану інших людей, розуміти емоції.

Важливо навчати дітей помічати стан інших людей і запитувати чи говорити слова підтримки:

- ▶ Як в тебе справи? Що сталося? Як я можу тобі допомогти? Можна тебе обійняти?
- ▶ Давай полічимо до п'яти (коли інша дитина гнівається чи налякана)
- ▶ Ти впораєшся, просто спробуй (коли дитина боїться чи хвилюється)
- ▶ Ходімо покричимо в мішечок, що в чарівній скриньці (коли діти гніваються)
- ▶ Давай разом пошматуємо папір на клаптики (коли діти гніваються)
- ▶ Ходімо з нами пограємо разом (коли хтось сумує)

3

Заохочуйте до спільної діяльності та обговорення.

Прочитайте та обговоріть разом **“Понурий віршик”** Романа Скиби (Улюблені вірші-3 с.22).

Плаче свинка у калюжі,
Бо до неї всі байдужі.
Кролик свинці дав морквинку,
та вона не тішить свинку.
Плаче свинка — все намарно.
Всюди сум і в небі хмарно.
Двоє добрих мишеняток
Їй відсипали зерняток.
Цапик Буць притяг із клуні
Бурячків для свинки Хруні.
Плаче свинка — сльози градом,
І нема на то розради,
Бо чомусь ніхто на світі
Не дарує свинкам квітів.



Перегляньте і обговоріть мультфільм [“Як тракторець молодець поле орав”](#).

4

Залучайте до активностей інших дорослих та батьків

Розкажіть батькам, що зараз ви працюєте над темою емоцій, зокрема розумінням і цікавістю до стану інших людей. Попросіть вдома теж приділити увагу цій темі.



Запропонуйте запитувати дітей про перебіг дня і про їхні емоції — що їх сьогодні розвеселило, що засмутило. Батьки також можуть розповідати про свої емоції впродовж дня. Важливо запитувати одне одного “Як ти?”.

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

Також можна прочитати й обговорити книжку Оксани Давидової [“Що всередині?”](#)

