

Зміст

Психологія

- 3** Інна Кондратець
Рефлексійні “вітамінні”
Техніки для підтримання психологічного
здоров'я дітей

Актуальні проблеми

- 8** Тетяна Андрищенко
Емоційний інтелект і здоров'я
Вправи для дітей дошкільного віку

Офіційний відділ

- 12** Методичні рекомендації щодо
організації освітнього процесу
у 2023/2024 навчальному році
в закладах дошкільної освіти
Додаток до листа МОН від 21.08.2023
№ 1/12490-23

Посібник

- 23** Олена Равкіс
Кубик-грайлик і навчайлик
Дидактичний посібник для дітей
дошкільних груп

Педагогічна лабораторія

- 24** Анна Волошина
Усі різні й усі важливі
Добірка інструментів для гармонійної
соціалізації дітей

Працюємо і перемагаємо разом!



– До публікації можна завантажити додаткові матеріали на сайті dv.in.ua

Ранній вік

- 28** Ірина Демченко
Тарасик-невмивасик
Заняття для дітей раннього віку

Математика

- 30** Катерина Ходунова, Олена Сидорова
**Вирушили якось малята зайчикову
хатку шукати...**
Заняття з сенсорно-пізнавального розвитку
для дітей молодшої групи

Здоров'я

- 32** Світлана Долгаль, Тетяна Куліковська
Здорові зубки
Дидактичний посібник
для дітей старшої групи

Фізичний розвиток

- 34** Олена Рожанська
Казка про загублений черевичок
Фізкультурна розвага
для дітей старшої групи

Світа і розваги

- 37** Ольга Білецька
На старт, Україно!
Фізкультурна розвага-“телерепортаж”
для дітей старшої групи

Фотоконкурс “Наші діти”

- 3** обкл. Аліна Бурба, Оксана Іскра,
Анастасія Монастирська
Осінь зустрічаємо, урожай збираємо



ПЕРЕДПЛАТИТЬ СВІЙ ФАХОВИЙ ЖУРНАЛ
ЗІ ЗНИЖКОЮ на сайті dv.in.ua/peredplata

РЕФЛЕКСІЙНІ “ВІТАМІНИ”



особистість дитини

Техніки для підтримання психологічного здоров'я дітей



Інна КОНДРАТЕЦЬ, канд. пед. наук,
старша викладачка кафедри дошкільної освіти,
факультет педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка

Усім відомо, що вживання вітамінів є одним із важливих складників підтримання і зміцнення здоров'я. А як щодо “вітамінних комплексів” для психологічного здоров'я малечі? Такі теж існують. У поданій статті авторка пропонує добірку рефлексійних технік та практичні поради з їх використання в освітньому процесі.

СКЛАДНИКИ ЗДОРОВ'Я: РОЗШИРЕНИЙ СПИСОК

“У здоровому тілі здоровий дух” — знайома максима, яку в нашому дитинстві часто повторювали різні люди в різних ситуаціях. Навряд чи ми достеменно розуміли, що таке дух, проте вірили дорослим, які промовляли цю фразу взято й бадьоро, підкріплювали її активними фізичними рухами і сподівалися, що в такий спосіб прищеплять нам увагу та повагу до свого тіла й здоров'я загалом.

Однак сьогодні ми усвідомлюємо, що в нашого покоління здебільшого не були сформовані основи психологічного здоров'я. Ми не маємо елементарних уявлень про взаємозв'язок тіла і почуттів, про способи регулювання своїх емоційних проявів і настрою, не усвідомлюємо власних бажань і внутрішніх потреб... А це є важливим складником здоров'я загалом, як категорії комплексної.

Сьогодні існує чимало класифікацій, що визначають складники здоров'я. На їх основі я спробувала скласти розширений список компонентів, із яких складається здоров'я людини.

Складники здоров'я

Фізичний — визначає фізичний (тілесний) стан людини.

Соціальний — відповідає за ефективну взаємодію людини із соціальним середовищем.

Психічний — забезпечує повноцінний розвиток і злагоджену роботу всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, а також адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.

Психологічний — забезпечує збалансованість рефлексійних, емоційних, інтелектуальних, по-



Я радію, усміхаюся,
Тож чудово почуваюся!

(Це та наступні фото надіслали
Леся Миськів, Інна Горбенко та Олена Тесленко,
ЦРД “Сад можливостей «ЩастяKIDS»”, м. Київ)

психологічний клімат

ведінкових аспектів життя, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

Духовний — охоплює самовдосконалення і духовний розвиток особистості, який проявляється в позитивному світосприйнятті та розумінні своєї ролі у світі.

Соматичний — об'єднує позитивні біологічні якості особистості (працездатність, тривалість життя, репродуктивну здатність та ін.).

Емоційний — відповідає за здатність розуміти свої емоції та почуття, адекватно виражати і регулювати їх, почуватися комфортно, беручи до уваги емоції, власні та інших людей.

Інтелектуальний — забезпечує здатність сприймати, аналізувати, засвоювати та творчо використовувати інформацію для прийняття відповідних рішень щодо поліпшення стану свого організму.

“КОМПЛЕКС ВІТАМІНІВ” ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ ДІТЕЙ

Сучасному поколінню дітей украй важливо дати “комплекс вітамінів” — цікавих та корисних вправ для підтримання фізичного та психологічного здоров'я в нелегких реаліях сьогодення.

Умовно такі вправи та етюди, переважно рефлексійного спрямування, можна розподілити на чотири групи:

- 1) рефлексія настрою та емоційного стану;
- 2) рефлексія діяльності, аналіз власних дій;
- 3) рефлексія, спрямована на самоствердження;
- 4) рефлексія, спрямована на розвиток емпатії.



От так розвага нині в нас!
І настрої став — ну просто клас!

Зрозуміло, що класифікація може бути іншою, більш розгалуженою та розмаїтою. Головне, аби зберігалися основні цілі:

- ♦ навчити дітей називати, розрізняти і регулювати так звані “негативні” емоції та впливати на власний емоційний стан;
- ♦ показати, як самодостатність і повага до себе може стати опорою в непростих ситуаціях;
- ♦ розвивати в дітей емпатію, інтерес та вдячність до інших людей, що також є маркером гармонійності емоційного тону.

Вправа — ігровий прийом, який передбачає реалізацію конкретного дидактичного завдання.

Етюд — прийом, найчастіше невербального характеру, який передбачає відтворення характерних проявів, емоцій і почуттів заданих персонажів (або своїх власних) у заданих життєвих ситуаціях.

Визначення настрою та емоційного стану

Вправа “Закінчи фразу”

Мета: учити дітей рефлексувати свої емоції та почуття.

Дорослий пропонує кожній дитині по черзі закінчити фрази:

- ♦ Я радію, якщо...
- ♦ Я боюся, коли...
- ♦ Я відчуваю впевнено, коли...
- ♦ Я ображаюся, коли...
- ♦ Мені дуже подобається, коли...
- ♦ Я веселий / весела, якщо...

Вправа-гра “Тух-тібі-дух!”

Мета: формувати в дітей навички зниження напруження від умовно негативних (руйнівних) емоцій; навчати шукати альтернативні варіанти поведінки в ситуації агресивності.

Вихователька ділиться з дітьми “секретом”:

— Я знаю чарівне заклинання проти поганого настрою, образи й злості. Якщо ви розізлилися, маєте ходити по кімнаті й ні з ким не розмовляти, навіть не дивитися ні на кого. Якщо ж хтось захоче зазирнути вам в очі або заговорити з вами, сердито промовте чарівні слова: “Тух-тібі-дух!”.

Зауваги

- ♦ У грі закладений комічний парадокс: вимовляти сердито жартівливе заклинання і не засміятися дуже непросто.
- ♦ “Чарівні слова” можна й доцільно за потреби замінювати іншими.

Вправа “Чого я боюся”

Мета: формувати в дітей звичку рефлексувати свої емоції в ситуаціях, коли виникає страх.

За допомогою певного предмета (м'яч, хустинка, кулька, скринька тощо), який передається по черзі всім учасникам кола, організовується невимушений обмін спогадами і думками дітей та дорослого щодо власних страхів.

Після обговорення дорослий розповідає про різні способи подолання страху, пропонує дітям виконати деякі вправи разом.



Не сумуй, до тебе мчу —
Звеселю... й залоскочу!

Приклади

- ♦ Стисніть кулачки, напружте руки і все тіло й вигукніть щосили: “Забирайся, страху, геть — не боюся я тебе!”.
- ♦ Аби перемогти страх, його треба “приручити” — як котика, морську свинку чи цуценятко. Уявіть собі страх у вигляді якоїсь тварини, підійдіть до неї близько, погладьте, скажіть їй щось приємне, подружіться.
- ♦ Уявіть, що ваш страх — це важка шуба, що висить на плечах, відчуйте цей тягар усім тілом: напружте спину і плечі, згорбтеся... Відчули? А тепер скиньте страх-шубу зі своїх плечей!

- ♦ Зручно сидячи на стільці, уявіть свій страх і спробуйте “втекти” від нього, ось так! (Дорослий імітує біг.)
- ♦ Уявіть себе Мауглі (Тарзаном або іншим персонажем) у джунглях і станцюйте “танок звільнення від страху”, вигукуючи “дикунські” звуки (які самі захочете) і стукаючи себе по грудях кулачками.

Вправа “Зміни обличчя”

Мета: учити дітей змінювати (покращувати) поганий настрій і регулювати руйнівні прояви емоцій.

Вихователька за допомогою червоної або блакитної тканини створює “стілець поганого настрою” (“стілець злості”). Дитина, яка сідає на такий стілець, показує мімікою злість (сум, розчарування, незадоволення). Інші діти намагаються за допомогою вербальних (говорять добрі слова, втішають, розважають) і невербальних (міміка, жести) дій допомогти “полоненому стільцю” позбутися поганого настрою і руйнівних емоцій.

Етюд “Стримати себе”

Мета: формувати в дітей навички невербальної саморегуляції поведінки.

Дорослий ділиться з дітьми “секретом”:

— Є дуже простий спосіб відчутти і показати свою силу, нікому не нашкодивши (особливо коли виникає гостре бажання когось ударити, щось кинути, поламати іграшку тощо). Треба обхопити долонями лікті й сильно притиснути руки до грудей. Це поза витриманої, сильної духом людини. А ще, коли гнів (злість) охоплює раптово і “з голови до п'ят”, можна його зупинити, сильно змахуючи руками вперед, убік, угору.

Варто запропонувати дітям зробити це разом.

Формування вмій аналізувати та проєктувати власні дії, діяльність

Вправа “Що було б, якби..?”

Мета: створювати умови для прогнозування майбутнього (нехай і фантастичного), спираючись на життєвий досвід дітей; формувати підвалини перспективної рефлексії.

Дорослий пропонує дітям відповіді на низку запитань. Формат — на вибір: або **бліц-інтерв'ю** (індивідуальне, парне, підгрупове, фронтальне) із візуалізацією (з використанням театральних ляльок, ілюстрацій, репродукцій картин, іграшок тощо), або **рольовий метод** (перевтілення, інсценізація тощо).

Орієнтовні запитання

Що було б, якби...

- ...стіни вмili говорити?
- ...іграшки ожили?
- ...зник весь одяг на планеті?
- ...люди вмili себе "вимикати", як ляльки на батарейках?
- ...тебе призначили директором дитсадка?
- ...у дитячих садках працювали чоловіки?
- ...на Землі не стало пташок?
- ...ви потрапили в японський дитсадок, не знаючи мови?

Вправа "Яким/якою я був/була? Яким/якою я буду?"

Мета: закріплювати знання дітей про вікові категорії людини; формувати здатність уявляти себе в минулому (спираючись на розповіді дорослих) і в майбутньому (на основі своїх фантазій і бажань); спонукати визначати характерні ознаки значущих дорослих, гідні для наслідування.

Варіант 1. Дорослий пропонує дитині розглянути сімейний фотоальбом з її зображеннями і розповісти, якою вона була раніше (на основі батьківських історій і своїх фантазій). Потім можна розглянути світлини із зображеннями батьків та родичів дитини і попросити її уявити себе в майбутньому. За потреби уточнити: "На кого ти хочеш бути схожим / схожою?". Дати дитині можливість пофантазувати і висловити свої думки, у яких яскраво виявляться її потреби та мрії.

Варіант 2. Дорослий демонструє дитині 16 карток із зображеннями людей різних вікових категорій (немовля, дівчинка, хлопчик, підліток, дівчина, юнак, жінка, чоловік, дідусь, бабуся). Потім пропонує їй розповісти про себе в минулому й майбутньому, спираючись на конкретні зображення представників відповідних вікових категорій.

Вправа "Вибір"

Мета: розвивати вміння дітей оцінювати свою поведінку.

Матеріал: трипелюсткова квітка (пелюстки зеленого, жовтого, білого кольорів), жучка сонечка (за кількістю запитань) для кожної дитини.

Діти мають відповісти на запитання дорослого про те, наскільки висловлене твердження близьке їм, вибравши одну з трьох пропонованих відповідей, і "посадити" жучка на пелюстку відповідного кольору.

Зелена пелюстка відповідає твердженню "завжди", жовта — відповіді "іноді", біла — "ніколи".

Орієнтовні твердження

- Я роблю щось приємне, коли в людей свято.
- Я допомагаю, коли хтось потребує моєї допомоги.
- Я сумую, коли залишаюся на самоті.
- Мені подобається, коли за мене все роблять інші.
- Я ображаюся, коли хвалять не мене.

Вправа "Стрибок чи тупіт?"

Мета: учити дітей прогнозувати свої дії, розмірковувати про те, які дії їм до вподоби, та вибирати з переліку бажані.

Дорослий називає різні дії, властиві дошкільникам, а діти відповідають стрибком, якщо згодні й готові виконати названу дію, та тупотом, якщо не хочуть / не будуть так чинити. Можна зробити уточнення — запропонувати обирати дії, які діти виконують на вихідних. Приміром, педагог може назвати такі дії: допомагати другу збирати іграшки; бути захисником; виконувати прохання бабусі; залишати брудний одяг на ліжку; кричати на інших, коли тобі щось не зрозуміло; просити про допомогу; виконувати домашні обов'язки; навчатися чогось нового.

Самоствердження

Вправа "Закінчи речення"

Мета: розвивати вміння й бажання дитини підвищувати самооцінку.

Вихователька починає речення і кидає м'яч дитині. Дитина має повернути його, закінчивши речення (сказавши перше, що спало на думку).

Орієнтовні початки речень

- Я вмю...
- Я можу...
- Я знаю...

Зауваги

- Усі твердження мають стосуватися дитини. Однакові початки речень можуть "прилітати" до дитини кілька разів, але придумані нею закінчення мають відрізнятися.
- Кожен початок речення дорослий має повторювати кілька разів, щоб дитина усвідомила, як багато всього вона вмє, знає, може, над чим зазвичай не замислювалася.

Вправа "Оповідання"

Мета: стимулювати дітей до створення позитивного образу Я.

Дорослий пропонує дитині придумати назву для оповідання, у якому діятимуть троє персонажів, одним із яких буде сам автор. Потім дитина має розповісти про своє оповідання.

Алгоритм розповіді

- ◆ Моє оповідання називається...
- ◆ Я описую історію про трьох персонажів, які...
- ◆ Мої персонажі вміють...
- ◆ Мій улюблений персонаж цього оповідання — це...
- ◆ У моїх персонажів ... настрої.

Запитання для рефлексії

- ◆ Чим ти схожий / схожа з одним із персонажів?
- ◆ Чи є образ, схожий на тебе, головним у творі?

Вправа "Похвала"

Мета: спонукати дітей до позитивної оцінки власних дій, сприяти самоствердженню.

Усі учасники по черзі мають продовжити фразу "Сьогодні я хвалю себе за...", після чого інші діти мають поаплодувати.

Запитання для рефлексії

- ◆ Тобі подобається себе хвалити?
- ◆ Хто ще тебе хвалить?
- ◆ Які найкращі компліменти тобі робили?

Комунікація, розвиток емпатії

Вправа "Намалюй, що бачить..."

Мета: формувати в дітей навички емпатії, розуміння того, що враження та почуття інших можуть відрізнитися від їхніх власних.

Вихователька пропонує дітям намалювати об'єкти в кімнаті (на майданчику) так, як бачать їх вони самі, далі — очима улюбленої ляльки (ведмедика, машинки), голуба (горобчика, кицьки), подруги (друга), виховательки (мама, тата).



Нехай сонце хмарки розжене,
Усміхнеться й звеселить мене

Вправа "Погоджуюсь/не погоджуюсь"

Мета: спонукати дітей ділитися думками та позиціями, задіюючи власний досвід.

На запитання виховательки діти відповідають сплесками в долоні. Один сплеск — знак згоди, два — незгоди.

Твердження

- ◆ Усім буває сумно.
- ◆ Я вмю допомагати іншим.
- ◆ Я люблю робити приємні сюрпризи.
- ◆ Допомогати другу, коли він плаче, не варто.
- ◆ Я вмю підбадьорити маму.
- ◆ Я жалію друга, якщо його образили.
- ◆ Я хочу захищати друзів, щоб їх не кривдили.
- ◆ Я не звертаю уваги на чийсь плач.
- ◆ Я готовий / готова допомагати, коли мене просять.

Етюд "Дзеркало"

Мета: розвивати в дітей самосвідомість, емоційний контакт із собою через іншу людину.

Вихователька і діти в парах стають у коло. Дорослий пропонує кожній парі дітей подивитися одне одному в очі, як у дзеркало, усміхнутися і промовити: "Привіт, це я!".

Вправу можна урізноманітнити — запропонувати дітям показати у "дзеркалі" сум, здивування, страх тощо.

Запитання для рефлексії

- ◆ Що ти відчув / відчула в момент вітання?
- ◆ Чи було тобі соромно? Чи почувався / почувалася ти незвично?
- ◆ Яку емоцію тобі сподобалося показувати?
- ◆ Яку було найважче зобразити?

Зрозуміло, що інколи у вправі або грі важко диференціювати вектори впливу: емоції, емпатії, самоствердження чи аналізу дій. Тож цілком природно й логічно, що пропедевтика формування навичок рефлексії та психологічного здоров'я загалом у дітей дошкільного віку здійснюється в так званих комплексно-рефлексійних іграх і вправах.

Очевидно, що поданий тренажер бажано використовувати і самим дорослим — педагогам та батькам. Адже у вихованні, на думку відомого італійського педагога Франко Нембріні, "дітей треба вести за собою. Суть не в тому, щоб розповісти, а в тому, щоби показати. Потрібно супроводжувати їх, аби вони побачили те саме, що бачиш ти... Коли справжній дорослий проявляє себе, народжується феномен виховання". ■