



*У рамках проєкту  
“Театральна  
педагогіка”*

# ЗАНУРЕННЯ У СВІТ ЕМОЦІЙ

*Методична збірка*

Миколаїв  
2022



Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти

Кафедра теорії й методики дошкільної  
та початкової освіти

*У межах проєкту  
«Театральна педагогіка»*

# ЗАНУРЕННЯ У СВІТ ЕМОЦІЙ

*Методична збірка*



м. Миколаїв  
2022

- Укладачі:** *О. О. Сокурєнко, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;*  
*О. М. Смола, методист кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*
- Рецензент:** *В. І. Шуляр, доктор педагогічних наук, доцент, директор Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, заслужений учитель України;*  
*І. В. Чекановська, учитель початкових класів Миколаївського ліцею № 3 Миколаївської міської ради, учитель вищої категорії*
- Відповідальний за випуск:** *В. І. Шуляр, доктор педагогічних наук, доцент, директор Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, заслужений учитель України*

Розглянуто на засіданні кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол від 25.05.2022 р. № 6.

Рекомендовано вченою радою Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, протокол від 29.06.2022 № 3.

У методичній збірці висвітлено особливості розвитку емоційного інтелекту та створення умов для емоційного благополуччя здобувачів освіти як важливого напрямку організації освітнього процесу, специфіку підготовки і проведення вправ на уроці/занятті/заході з розвитку емоційного інтелекту. Матеріали збірки демонструють особливості поетапного занурення у світ емоцій з урахуванням індивідуальних і вікових психофізіологічних потреб здобувачів освіти, оскільки театралізація виступає засобом організації творчої діяльності як здобувачів освіти, так і педагогів, а також сприяє їхньому емоційно-почуттєвому та художньому розвитку, вмінню керувати власними емоціями.

Адресовано педагогічним працівникам закладів загальної середньої, дошкільної освіти, закладів освіти інтернатного типу, позашкільної освіти, викладачам, методистам і студентам педагогічних закладів освіти.

**Методична збірка «Занурення у світ емоцій» у межах проєкту «Театральна педагогіка» / О. О. Сокурєнко, О. М. Смола. – Миколаїв : ОППО, 2022. – 96 с.**

© Кафедра теорії й методики дошкільної та початкової освіти

© Центр редакційно-видавничої діяльності

Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти  
2022

## З М І С Т

<b>ПРОЄКТ «ТЕАТРАЛЬНА ПЕДАГОГІКА»</b>	<b>4</b>
<i>О. О. Сокурєнко, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти</i>	
<i>О. М. Смола, методист кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти</i>	
<b>РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ</b>	<b>9</b>
<i>О. М. Смола, методист кафедри теорії й методики дошкільної та початкової освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти</i>	
<b>ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ «ЗАНУРЕННЯ У СВІТ ЕМОЦІЙ»</b>	<b>20</b>
<i>(за розробками учасників творчої групи педагогів закладів освіти Миколаївської області)</i>	
<i>1. Вправи для використання в закладах дошкільної освіти</i>	
<i>2. Вправи для використання в закладах загальної середньої освіти</i>	
<i>3. Вправи для використання в закладах позашкільної освіти</i>	
<b>ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК</b>	<b>93</b>

## ПРОЄКТ «ТЕАТРАЛЬНА ПЕДАГОГІКА»

*О. О. Сокурєнко, к.пед.н, доцент,  
завідувач кафедри теорії й методики  
дошкільної та початкової освіти*

*О. М. Смола,  
методист кафедри теорії й методики  
дошкільної та початкової освіти*

*«Творчості, як і будь-якої діяльності, можна навчитися»  
Гєнрих Альтшуллер*

Творчість – загадкове й унікальне явище в житті людини і суспільства в цілому. Творчість забезпечує подальший розвиток суспільства. Творчі особистості легше адаптуються та пристосовуються у соціальному середовищі, швидше знаходять вирішення в різних життєвих і соціальних ситуаціях. Серед різних видів творчості вирізняється педагогічна творчість, оскільки саме вона окреслює напрями всіх творчих процесів людства. Рушійною силою і носієм педагогічної творчості є педагогічний працівник, який проєктує, добирає доцільні методи, організовує, здійснює і супроводжує творчий розвиток особистості дитини.

Педагогічний працівник Нової української школи здійснює нові професійні ролі, він є новатором, наставником, фасилітатором, дослідником... І цей перелік можемо продовжувати. Педагогу має бути властива низка здібностей, якостей, умінь і компетентностей, що сприятимуть успішній реалізації положень Концепції «Нова українська школа». Такою важливою здібністю для педагогічного працівника є саме креативність - загальна здібність людини, здатність до творчості, а також здатність до творчої педагогічної діяльності.

У 2021 році Миколаївським обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти започатковано проєкт «Театральна педагогіка».

**Актуальність проєкту.** У роботі педагогічного працівника театралізація є способом організації творчої діяльності як здобувачів освіти, так і педагогів, а також сприяє їхньому

емоційно-почуттєвому та художньому розвитку. Це дає можливість удосконалювати креативність, комунікативні та творчі здібності, професійну прозорливість, пильність, педагогічну інтуїцію; уміня володіти собою й активно впливати на іншу особистість, прогнозувати розвиток особистості, орієнтувати її на позитивні перетворення; здійснювати самоконтроль, саморегуляцію за будь-якої емоційної ситуації.

**Мета проєкту:** формування професійної компетентності педагогічних працівників закладів освіти Миколаївської області щодо реалізації театральної педагогіки та педагогіки творчості через створення, забезпечення діяльності освітньо-культурного мережевого центру «Театральна педагогіка».

**Основні напрями:**

- створення Центру на базі Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;
- залучення до діяльності Центру фахівців Миколаївського академічного обласного театру ляльок;
- організація діяльності Центру для набуття педагогами практичних навичок організації театралізованої діяльності з розвитку творчих здібностей здобувачів освіти, зокрема акторського досвіду та імпровізації;
- удосконалення загальнокультурної компетентності педагогічних працівників;
- залучення педагогічних працівників до сценічної творчості.

**Очікувані результати:**

- облаштування Центру на базі Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти;
- організація спільно з фахівцями Миколаївського академічного обласного театру ляльок просвітницьких та культурно-освітніх заходів;
- реалізація педагогіки творчості в освітньому процесі закладів дошкільної освіти, початкової школи та закладів позашкільної освіти;
- організація науково-методичної роботи (проведення науково-педагогічних читань, семінарів, практикумів, розробка методичного забезпечення процесу використання педагогіки творчості у професійній підготовці педагогів закладів освіти);

- збір, вивчення, узагальнення й розповсюдження кращого досвіду реалізації театральної педагогіки в закладах освіти Миколаївської області;
- популяризація результатів проєкту «Театральна педагогіка».

**Партнери проєкту:** Миколаївський академічний обласний театр ляльок.

**Учасники проєкту:** Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, педагогічні працівники закладів освіти Миколаївської області.

**Автор ідеї:** Шуляр Василь Іванович, доктор педагогічних наук, доцент, директор Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, заслужений учитель України.

**Ініціатор:** Миколаївський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти.

**Координація проєкту:** кафедра теорії й методики дошкільної та початкової освіти Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Науково-методичний консультант:** Стойкова В. В., кандидат педагогічних наук, заступник директора з науково-педагогічної роботи Миколаївського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

**Термін дії проєкту:** довгостроковий. Реалізація проєкту передбачає цикли тривалістю 3 роки.

**Етапи кожного циклу:**

- I. Організаційно-підготовчий.
- II. Діяльнісно-упроваджувальний.
- III. Результативно-узагальнювальний.

### **Етапи реалізації проєкту упродовж 2021–2024 років**

<i>Етапи реалізації</i>	<i>Заходи</i>	<i>Очікувані результати</i>
I. Організаційно-підготовчий (2021–2022 роки)	1. Підготовка проєктної документації. 2. Складання плану засідань творчої групи в межах проєкту «Театральна педагогіка».	1. Нормативна документація проєкту. 2. Навчально-методичні мате-

	3. Засідання творчої групи в межах проєкту «Театральна педагогіка»	ріали для проведення занять
II. Діяльнісно-упроваджувальний 2022–2023 роки	1. Засідання творчої групи в межах проєкту «Театральна педагогіка». 2. Проведення навчальних занять під час курсів підвищення кваліфікації та за вибірковими модулями: «Інтегроване навчання як засіб гармонійного розвитку здобувачів освіти», «Організація театралізованої діяльності в освітньому процесі»	1. Створення фонду науково-методичної та довідкової літератури (на гугл-диску). 2. Створення спільних методичних збірників. 3. Розроблення методичних кейсів
III. Результативно-узагальнювальний (2023–2024 роки)	1. Засідання творчої групи в межах проєкту «Театральна педагогіка». 2. Проведення навчальних занять під час курсів підвищення кваліфікації та за вибірковими модулями: «Інтегроване навчання як засіб гармонійного розвитку здобувачів освіти», «Організація театралізованої діяльності в освітньому процесі»	1. Створення фонду науково-методичної та довідкової літератури (на гугл-диску). 2. Створення спільних методичних збірників. 3. Розроблення методичних кейсів





# РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

*О. М. Смола,*

*методист кафедри теорії й методики  
дошкільної та початкової освіти*

## ***1. Формування емоційного благополуччя у здобувачів освіти***

Загальновідомо, що емоції слугують фундаментальною основою того, ким ми є, і відіграють важливу роль у наших стосунках зі світом. Природа наділила нас емоціями, щоб ми навчилися розпоряджатися ними на благо собі, отримувати додаткову силу, робити життя багатшим і гармонійним. Завдяки вмінню управляти емоціями ми здатні перетворюватися на творців себе і свого життя.

Освітній процес потребує використання сучасних методик, які допомагають дитині пізнавати власний світ, регулювати емоції. Емоційна привабливість примножує наші сили, допомагає виконувати певні завдання. Часто емоції є додатковим мотивуючим фактором.

Емоції мають вплив і на сприйняття: коли нам радісно, все навколо стає приємним. У гніві ми помічаємо лише те, що посилює роздратування. Завдяки емоціям відбувається оцінювання інформації, що надходить у мозок. Людина виділяє важливе у предметах та навколишньому середовищі, і це виокремлення залежить від суб'єктивної цінності. Завдяки емоціям надовго закарбовуються у пам'яті пережиті події і навіть почуття.

Важливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони особливим чином забарвлюють спілкування, дають змогу ознайомитися з внутрішнім світом людини. Емоції є чи не найголовнішим фактором, який впливає на всі події в нашому житті, а емоційна освіченість – необхідна складова досягнення успіху.

Особливого значення розвиток емоційного благополуччя набуває в дошкільному та молодшому шкільному віці, оскільки саме в ці періоди відбувається емоційне становлення дітей, удосконалення їх самосвідомості, здатності до рефлексії та децентрації.

Робота над емоціями стає профілактичним засобом, що веде

до здорового емоційного стану. Щоб робота над емоціями відбулася, дитина має змалечку навчитися визначати свій емоційний стан, правильно називати емоції, диференціювати їх. Здатність розібратися у своїх емоціях дає можливість дитині оволодіти ними: уміння давати назву своїм емоціям і відрізнити одну від іншої; розвинена емпатія, тобто здатність адекватно реагувати на емоційні запити тих, із ким доводиться спілкуватися; вміння бути гнучким при спілкуванні.

Педагог, який ефективно працює, у своїй роботі орієнтується на емоції дитини як ознаку точності, правильності, ефективності обраних ним методів навчання, розвитку, виховання. Він відкриває для дітей кордони свободи, бо вміє не тільки слухати, але й чути, про що діти говорять.

Емоції можна виражати словами, історіями (інсценізація), малюванням, конструюванням, співами тощо.

Посередником між педагогом і внутрішнім світом дитини на заняттях може бути казка. Її призначення – стабілізувати психічні процеси, формувати позитивні «ідеальні» моделі стосунків із навколишнім світом і людьми. Під час роботи над казкою потрібен не стільки артистизм, скільки відвертість почуттів. Для дітей це стає зразком емоційних переживань у тих чи інших ситуаціях. Важливу роль у розумінні пізнавального та емоційного змісту оповідань мають ілюстрації та наочність (відео, мультфільми тощо). Під час розгляду ілюстрацій особливу увагу слід приділяти емоційному стану зображених персонажів.

Під час занять у дітей розширюються уявлення про емоції та пов'язані з ними фізичні стани: страх, тривога створюють у тілі напруження, а добрий, спокійний стан супроводжується розслабленням.

Ще одним з методів роботи, цікавим і корисним для дітей, є пальчиковий ляльковий театр. Емоційні етюди створюють перехідні умови для закріплення дітьми одержаних знань, умінь, сприяють формуванню навичок усвідомленого використання емоційних еталонів. Вони можуть бути перехідним ланцюгом від навчання дітей засобів передавання емоційних станів до самостійного добору та використання визначених засобів на практиці.

Формування емоційного благополуччя дитини необхідно розглядати як пріоритетний напрям роботи сучасного педагога.

Кожен, хто оволодіє вміннями розуміти свої емоції, управляти ними, мотивувати свою діяльність, співчувати та спілкуватися, належить до емоційно освічених людей.

## ***2. Для чого і як розвивати емоційний інтелект***

Емоційний інтелект (EI) – це вміння розуміти свої почуття і емоції, почуття і емоції інших людей і вміння ефективно впливати на свою і чужу поведінку за допомогою управління своїми емоціями та почуттями та емоціями, почуттями інших людей. Одне з чудових наслідків розвитку емоційного інтелекту – зменшення негативних емоцій. Розвинений емоційний інтелект дозволяє швидко розібратися з причинами негативних емоцій, після чого оцінити ситуацію і відреагувати на неї розумно, замість того, щоб відчувати їх довгий-довгий час.

Для досягнення своїх цілей дуже важливо уміти ладити з людьми: розуміти чужу реакцію і вміти її передбачати, домовлятися і співпрацювати.

Більшість успішних людей мають розвинений емоційний інтелект. Для цього є кілька причин. По-перше, розвиток емоційного інтелекту дозволяє позбутися від багатьох страхів і сумнівів, почати діяти і спілкуватися з людьми для досягнення своїх цілей. По-друге, емоційний інтелект дозволяє розуміти мотиви інших людей, «читати їх як книгу». А це значить – знаходити потрібних людей і ефективно взаємодіяти з ними. По-третє, емоційний інтелект можна розвивати і підвищувати протягом усього життя.

Емоційний інтелект і емоційність – це не одне і те ж. Висока емоційність – це бурхлива реакція людини на навколишній світ. Емоційна людина, наприклад, буде жестикулювати і зітхати під час перегляду цікавого фільму. Але це не буде говорити про її розвинений емоційний інтелект.

З чого розпочинається розвиток емоційної сфери дитини? Деніель Гоулман, котрий вважається одним із родоначальників теорії EI, виділяє такі критерії розвиненого емоційного інтелекту:

- розуміння власних емоцій (самосвідомість);
- керування власними емоціями (самоконтроль);
- емпатія у ставленні до емоцій інших людей (соціальне розуміння);
- здатність справлятися з емоціями інших людей (управління взаємовідносинами).

Навіщо він потрібен? Сучасні психологи вважають, що люди з розвиненим емоційним інтелектом стають хорошими командними гравцями, лідерами. Вони вміють вести перемовини і домагатися свого, при цьому залишаючи про себе приємне враження. Професійні знання, звичайно ж, теж потрібні людині для особистісного та кар'єрного зростання. Але емоційного інтелекту ми навчаємося з найбільш раннього віку, причому несвідомо.

Навчання емоційного інтелекту відбувається, як не банально це звучить, в емоційні моменти життя:

- Якщо дитина зробила щось небажане, дайте коментар вчинку і ваших почуттів. Наприклад: «Я хвилююся, коли ти не піднімаєш слухавки» замість: «Ти жахливо себе поводиш».
- Покажіть зацікавленість в проблемах дитини і беззастережну підтримку. Постарайтеся знайти приводи, щоб похвалити його/її, а не те, за що можна насварити.
- Намагайтеся зрозуміти, яку емоцію відчуває дитина. Пам'ятайте, що у дитини не такий багатий словниковий запас і життєвий досвід. Вона може просто не розуміти, що саме її засмучує. Тому питання: «Що трапилося?», може залишитися без відповіді. Краще вистежити ґрунт навідними питаннями: «Ти не сильно втопився?», «Я бачу, що тобі погано, може, тебе образив однокласник?». Вислухайте відповідь дитини і допоможіть їй описати словами свої почуття.

Обговоріть з дитиною, як можна вирішити її проблему зараз і що можна зробити, якщо вона повториться.

### ***3. Як навчитись керувати власними емоціями***

Людина, яка не вміє керувати своїми емоціями, є емоційно незрілою. У міру своєї зрілості, кожен із нас повинен навчитися емоційної інтелігентності, тобто здатності без праці стримувати ті чи інші емоції. Від емоційного стану залежить розумова діяльність, участь у різних сферах суспільного життя. Основне завдання тут полягає в тому, щоб зрозуміти та навчитись правильно керувати своїми емоціями, тобто розвинути свій емоційний інтелект.

Емоційно-інтелігентні особистості приймають правильні рішення і менше помиляються, оскільки керуються своїм

мисленням, яке не затьмареними негативними емоціями. Успішна реалізація емоційного інтелекту полягає у здатності ефективно взаємодіяти з оточуючими людьми, правильно орієнтуватись в різних життєвих ситуаціях. Це дає можливість досягнути успіху в усіх сферах суспільного життя.

Емоції людини зберігають у собі інформацію про її сутність, про інших людей, про навколишню дійсність. За допомогою тієї чи іншої емоції можна зрозуміти, що думає людина, як вона ставиться до тієї чи іншої ситуації, що відчуває до інших людей тощо. Якщо людина стане емоційно розумніша, то це дозволить їй навчитися не показувати свій настрій іншим людям, не робити свій внутрішній світ таким прозорим, відкривати тільки ту частину своїх думок, яка допустима в конкретній ситуації. Це сприятиме емоційному та психічному здоров'ю, до завоювання лідерських позицій, до підвищення коефіцієнта мудрості, до успішної реалізації поставлених завдань.

*Основні поради як навчитись керувати своїми емоціями у повсякденному житті:*

**ПІЗНАННЯ СЕБЕ.** Щоб пізнати себе, потрібно частіше прислухатися до себе. Що знаходиться всередині нас? Чого ми дійсно хочемо? Розуміючи це, потрібно відразу ж «включити мозок» і зіставити почуття та раціональне мислення. Ми повинні зрозуміти різницю між «я відчуваю» і «я думаю». У кожній конкретній ситуації потрібно чітко розуміти, яка емоція охоплює вас. Аналізуйте себе, контролюйте те, що відчуваєте. Незабаром ви зрозумієте, як навчитись керувати своїми емоціями грамотно, щоб це призвело до позитивного результату. Самопізнання допоможе навчитися розуміти та інтерпретувати свої емоції в кожній конкретній ситуації.

**САМОКОНТРОЛЬ.** Поки ви пізнаєте себе і намагаєтесь правильно розуміти те, що відчуваєте, то одночасно повинні вчитися ще й контролювати це. Правильно регулювати і координувати власні почуття, думки й емоції – це наступний крок до розуміння, як саме навчитися керувати емоціями. Якщо самопізнання дозволяє розуміти та інтерпретувати емоції, то самоконтроль допоможе правильно їх використовувати, координувати їх роботу для досягнення позитивного результату. Отже, потрібно діяти раціонально,

обдуманно і відповідально. Щоб розвинути самоконтроль, ви повинні не тільки розуміти, що думаєте і відчуваєте одночасно, але й уміти це зіставляти і правильно використовувати.

**МОТИВАЦІЯ.** Щоб мотивувати себе, зрозумійте, що ви свідомо людина, яка розуміє і грамотно використовує те, що відчуває. Відокремте негативне від позитивного всередині себе. Все, що дарує позитивний настрій, можна використовувати для натхнення на ті чи інші звершення. Візуалізуйте картину бажаного майбутнього. Ідіть до своєї мрії за допомогою свого ж позитивного настрою. У даному випадку ваші емоції будуть працювати на вас.

Самопізнання, самоконтроль і самомотивація в тандемі – це ключ до успіху! Таким чином, навчившись керувати своїми емоціями, ви зможете зрозуміти, як керувати емоціями і почуттями інших людей, легко будете встановлювати контакти, розуміти, як налаштована до вас та чи інша людина.

#### ***4. Ненасильницьке спілкування***

Ненасильницьке спілкування (ННС) засновується на історичних принципах ненасильства (ahimsa) – природньому стані співчуття, коли у серці немає насильства.

Цей метод було засновано доктором Маршалом Розенбергом і визнано одним із найдієвіших способів розвитку емоційного інтелекту у світі. Це потужний інструмент розвитку внутрішньої культури, який допомагає нам розвинути власну емоційну обізнаність і напрацьовувати навички емоційної компетентності – ефективного управління собою, своїми словами, діями та станами, в тому числі стресовими, і разом з тим залишатись чесними та відкритими одне з одним і ставитись один до одного з повагою.

Ненасильницька комунікація – це метод побудови стосунків між людьми, заснований на чесності, емпатії, доброзичливості, відкритості та шанобливості, який дозволяє знайти спільну мову навіть у складних конфліктних ситуаціях, враховуючи почуття і потреби кожної людини.

Регулярна практика методу дозволяє швидко відновлювати емоційний баланс, легко справлятися з будь-якою ситуацією. За кожним почуттям ми знаходимо задоволену чи незадоволену потребу. Коли ми вчимося повідомляти іншим про власні почуття і потреби без жодної критики чи мимог, ми часто знаходимо

рішення у конфліктних ситуаціях, при якому потреби кожної сторони задоволені.

### **5. Ресурсна скриня для використання в освітньому процесі**

#### ● *Кубик емоцій*

Для вивчення й дослідження емоцій, привчання дитини до рефлексії нам важливо мати в запасі багато інструментів. Ми знаємо, що в роботі з дітьми важливо перемикаати увагу та використовувати різні активності. Шаблон кубика необхідно роздрукувати. Бажано, щоби дитина мала можливість самостійно його розфарбувати та склеїти – тоді вона відчує причетність і сприйме цей інструмент як «свій», буде свідоміше та уважніше ним користуватися. Ми розповідаємо дитині про базові емоції. Кидаючи кубик, робимо акцент на тому, що в житті – так само як і з кубиком – емоції часто змінюють одна одну. Однак нам важливо пам'ятати, що наш «внутрішній кубик» має контроль над емоціями, а їхні прояви — в наших руках.

#### ● *Іграшки на пальчик*

Ми створюємо метафору – емоції можуть мінятися, як і ці іграшки. Ти – «лялькар», тож у твоїх силах змінити емоційний стан.

1. Показуємо дитині, як складається шаблон.

2. Пропонуємо дитині намалювати емоції на обличчях іграшок.

3. Дитина може надягати іграшку на пальчик і промовляти від імені емоції – що вона відчуває, чого хоче.

#### ● *Оголошення*

Оголошення вирізаються і вішаються на стіни класу чи групи, роздаються дітям. Важливо разом із дітьми прочитати їх, поговорити про кожну зі стратегій поведінки. Акцентуючи на тому, що і злість, і смуток – важливі. Емоція – наша реакція на те, що відбувається. Злість для нас важлива, щоби захистити себе. Смуток вказує на те, що чогось важливого зараз немає поруч. Страх – на те, що нам важливо подбати про безпеку. Радість – на те, що всі наші потреби задоволені. Емоції – важливі, а поведінку ми можемо вибирати. Поводитися так, щоб не завдати шкоди ні собі, ні іншим. Для цього й потрібні всі наші практики. Відриваючи кожну зі стратегій, дитина сама робить вибір та чинить свою дію. Цю дію та стратегію вона запам'ятовує як «свою» практику.



- *Календар емоцій*

У цього календаря багато функцій! Інструкція: дитина щодня малює (можна кольоровим фломастером, можна ручкою або олівцем) у відповідній клітинці «емоцію дня» – радість, смуток, злість, страх, здивування, спокій (нейтральний стан). Через тиждень, місяць аналізуємо.

- *Рефлексія*

Запропонуйте дитині позначити частини тіла, які реагують на емоцію. Наприклад, коли я злюся, то в мене волосся дибиться, брови зсуваються, очі мружаться, щелепи стискаються, дихання стає частим, серцебиття прискорюється, руки стискаються в кулаки і т. ін. Час від часу в дитини важливо запитувати: «Чи помітив/-ла ти, як говорило з тобою про емоцію твоє тіло? Помічаєш, що тіло реагує на те, що відбувається, раніше, ніж твої думки?».

- *Барометр емоцій*

Барометр можна використовувати на початку навчального дня, щоб визначити настрій учнів і запропонувати їм практику для стабілізації, або після читання / перегляду відео в класі. Те, що ми можемо назвати, легше контролювати. Коли ми називаємо те, що відчуваємо, – це вже крок до того, щоб навчитися спрямовувати емоції й вибирати поведінку. У той момент, коли ми відчуваємо напругу, можна, дивлячись на барометр, визначити (або запропонувати дитині визначити) свою емоцію. Після цього буде легше вибрати стратегію поведінки.

## **6. Емоційна компетентність – важлива складова педагогічної майстерності**

Компетентності, які необхідні у професії вчителя, є досить розгалуженими і стосуються різних аспектів особистості та умінь учителя. Більше того, вони повинні перебувати у постійному розвитку та удосконаленні відповідно до швидких культурних перетворень та змінних очікувань і суспільних потреб.

Прояв емоцій допомагає взаєморозумінню, веде до зміцнення міжособистісних відносин, допомагає нам у відкритому мирному діалозі.

Що стоїть за словами «емоційна компетентність»? «Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції».(М. Рейнольдс).

Емоція – це ваше ставлення до чогось. Вона зародилася, а ви про це ще не знаєте. Емоція просувається певним чином і виходить на рівень свідомості. Вихід на рівень свідомості – це завершення процесу. Значить емоція, яка вийшла на рівень свідомості контролю не піддається.

Ми не можемо емоцію припинити, зупинити, вона вже є. На рівні свідомості ми можемо вибирати спосіб вираження емоції.

Емоції – це відносини і енергія. Мета будь-якої емоції – змусити людину діяти. Емоція – це енергія потрібна для дії. Страх спонукає нас нападати або тікати. І, якщо цю сильну енергію не випускати навіть на рівень свідомості, вона накопичується в несвідомому.

Відмовлятися від вираження емоцій не можна, треба емоції висловлювати. Коли ми дозволяємо собі висловлювати емоції, то найчастіше робимо це імпульсивно. Плачемо, кричимо, ображаємося, тобто ми дозволяємо собі дію, від якої оточуючим погано, яка руйнує стосунки. Усвідомивши руйнівні наслідки свого імпульсивної поведінки під впливом емоцій, знову повертаємося до відмови від емоцій. Щоб цього не відбувалося потрібно вчитися вибирати спосіб вираження емоцій.

Складові емоційної компетентності вчителя:

- 1) уміння конструктивно виражати свої емоції;
- 2) уміння розпізнавати та називати свої емоції;
- 3) уміння розпізнавати емоції інших людей;
- 4) уміння впливати на емоції інших людей.

Ці вміння можна напрацьовувати і розвивати. Це справа не одного дня. Треба систематично спостерігати за своїми емоціями, своїми імпульсивними реакціями, знати, для задоволення яких потреб ці емоції служать, іншими словами, до яких дій підштовхують вас ваші емоції, тоді з'явиться можливість прогнозувати свою поведінку, тоді емоції не будуть накопичуватися, вони будуть розвиватися природно і не будуть настільки сильними, щоб побоюватися імпульсивної поведінки. Природна емоція в своєму природному прояві ніколи імпульсивно навколо нічого не руйнує. Вона лише дає своєму господареві інформацію про те, що йому потрібно робити. Тоді людина вибирає, як висловити емоцію: словесно, малюнком або піти побігати.

Емоційна компетентність учителів важлива, тому що:

- впливає на якість стосунків із учнями (вчителі, які є спокійними, позитивними та задоволеними життям більш спроможні ставитись до дітей із чутливістю та розумінням, навіть коли поведінка дитини кидає їм виклик; які виступають рольовими моделями для дітей, зокрема також демонструючи соціальну та емоційну компетентність; які дають раду стресовим ситуаціям щодня – і учні за цим спостерігають! Вони беруть приклад з того, як вчитель справляється з роздратованістю, конфліктами та як підтримує дисципліну у класі);
- впливає на поведінку класу (учителі втілюють спокій, організовані та будують довіру, якщо вони хочуть бачити креативних та самостійних дітей у класі).

Щоб завжди мати зв'язок від серця до серця - розвивайте свій емоційний інтелект!

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Блог Тетяни Грабітченко. Розвиток емоційного інтелекту [Електронний ресурс] / Блог Тетяни Грабітченко. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: [http://proemotions.blogspot.com/p/blog-page\\_24.html](http://proemotions.blogspot.com/p/blog-page_24.html).
2. Водолазська Т. В. Формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Т. В. Водолазська // *Постметодика*. – 2010. – № 6. – С. 26–31. – Режим доступу до ресурсу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka>
3. Д. Гоулман, Емоційний інтелект. – Х.: Віват, 2019.
4. Пляка Л. Поради психолога. Як навчитись керувати своїми емоціями у повсякденному житті. [Електронний ресурс] / Любов Пляка. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/>
5. Ресурсна скриня. [Електронний ресурс] / Світлана Ройз. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://resursna-skrynja.nus.org.ua/resursna-skrinya/>
6. Сайт практичного психолога Галини Герасименко. Програма тренінгу емоційної компетентності для практичних психологів [Електронний ресурс] / Сайт практичного психолога. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://gerasimenkog.jimdofree.com/%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D0%BC/>.
7. Токарь Л. В. Емоційний інтелект як передумова розвитку успішної особистості [Електронний ресурс] / Лідія Василівна Токарь. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <http://kochubeevskagromada.com.ua/data/documents/DOSVID-TOKAR-L.V.pdf>.
8. Тренінгове заняття з елементами арт-терапії «Розвиток емоційного інтелекту як основа психологічного комфорту у навчанні [Електронний ресурс]. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-z-elementami-art-terapi-rozvitok-emociynogo-intelektu-yak-osnova-psihologichnogo-komfortu-u-navchanni-8804.html>
9. Як навчитись керувати власними емоціями [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.wunu.edu.ua/student-life/laboratory-psychological-services/recommendations-and-tips/11178-yak-navchytys-keruvaty-vlasnymy-emociiamy.html>.

## ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ «ЗАНУРЕННЯ У СВІТ ЕМОЦІЙ»

Вправи для використання в закладах дошкільної освіти

*Березюк Наталія Леонідівна,  
вихователь Первомайського дошкільного  
навчального закладу №1 «Ластівка»  
Первомайської міської ради*


<b>Місце вправи на занятті</b>	Заняття для ознайомлення з соціумом «Я можу самовиражатися за допомогою свого тіла». Друга молодша група
<b>Назва вправи</b>	Дидактична гра «Визнач емоцію»
<b>Мета</b>	Ознайомлювати з різними емоціями і з тим, як вони висловлюються, використовуючи картки; вчити визначати і називати емоції; спонукати дітей передавати характерною мімікою емоції.
<b>Місце вправи на занятті</b>	Заняття для ознайомлення з соціумом «Я можу самовиражатися за допомогою свого тіла». Друга молодша група
<b>Назва вправи</b>	Дидактична гра «Визнач емоцію»
<b>Мета</b>	Ознайомлювати з різними емоціями і з тим, як вони висловлюються, використовуючи картки; вчити визначати і називати емоції; спонукати дітей передавати характерною мімікою емоції.
<b>Опис вправи</b>	Ляльки «Афлатуни» завітали до дитячого садка. Звернути увагу дітей на настрій Афлатунів. Розповісти коротеньку пригоду, яка трапилася з ними по дорозі до дитячого садка (з різною інтонацією для кожного Афлатуна). Запропонувати дітям знайти

	Афлатуна, про якого тільки що розповіли, передати мімікою його настрої.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Ляльки «Афлатуни», які передають емоції (злість, страх, сум, радість): 
<b>Підбиття підсумків</b>	Навчилися визначати емоції, слухаючи розповідь дорослого; знаходити відповідну емоцію; передавати емоції характерною мімікою.
<b>Рефлексія</b>	Отримала задоволення від спілкування з дітьми. Всі емоційно виконували завдання, брали активну участь у грі.
<b>Список використаних джерел</b>	Афлатот. Соціальна та фінансова освіта дітей дошкільного віку: навчальний посібник / М. Кернан, Л. Желен – Амстердам: Aflatoun Child Savings International, 2013. – 181 с.
<b>Покликання на відео</b>	



**AFLATOON**

**Вербик Оксана Анатоліївна,**  
фахівець Центру ПРПП Коблівської сільської ради,  
вихователь-методист  
Коблівського закладу дошкільної освіти  
(ясла-садок) «Сонечко»  
Коблівської сільської ради Миколаївського району

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Старша група Художньо – продуктивна діяльність
<b>Назва вправи</b>	«Відгадай емоцію казкового героя»
<b>Мета</b>	Формувати емоційну компетентність. Розвивати емпатію, увагу, доброзичливість
<b>Опис вправи</b>	<p>Дітям пропонується прослухати уривки українських народних казок, що рекомендовані для читання дітям освітньою програмою «Дитина» та обрати маску, за допомогою якої можна відтворити емоційний стан казкового героя.</p> <p>1. «В одного чоловіка був старий кіт, що вже не здужав і мишей ловити. От хазяїн його взяв та й вивіз у ліс, думає: «Нащо він мені здався, тільки дурно буду годувати,— нехай краще в лісі ходить». («Пан Коцький»).</p> <p><b>Запитання. Які емоції відчував кіт?</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>

2. «Стоять вони за коморою, коли дивляться, аж із їх хати виходить дівчина з коромислом: така гарна, така гарна! Тільки що кривенька трішечки.»

(«Кривенька качечка»).

Запитання. Які емоції спонукали діда та бабу?



3.«Батько побіг кликати людей, щоб допомогли камінь викинути. Поки батько ходив, а Котигорошко узяв та й викинув. Приходять люди, як глянули – аж поторопіли.» («Котигорошко»).

Запитання. Які емоції людей?



4. «Кожум'яка жахнувся, а дванадцять шкір тільки трісь, трісь! Обернувся до них, а вони йому в пояс:

– Отак і так: прислав до тебе князь із просьбою...

А він і не дивиться, і не слухає...»

(«Кирило Кожум'яка»).

Запитання. Які емоції у Кирила



## Кожум'яки?



5. «А Маруся каже:

– Ви лоша прив'яжіть, а матерів розпрягайте – та й пустіть котра побіжить до лошати, то та й привела.

Зараз так і зробили. Пустили їх – так одна й побігла до лошати, а друга стоїть. Тоді пан побачив, що нічого з дівчиною не поробить, і відпустив її. («Мудра дівчина»).

**Запитання. Які емоції дівчини?**



## Матеріали, обладнання

Ілюстрації до казок, уривки казок, маски, що відображають емоційний стан людини за К. Ізардом.




<b>Підбиття підсумків</b>	Діти вчаться визначати емоції та поділяти їх на позитивні та негативні.
<b>Рефлексія</b>	Діти оцінюють гру за допомогою маски емоційного стану. Педагог підкреслює значущість почуттів та емоцій.
<b>Список використаних джерел</b>	<p>1. Базовий компонент дошкільної освіти [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf">https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf</a>.</p> <p>2. Освітня програма для дітей від 2 до 7 років «Дитина» – Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. – 440с.</p> <p>3. Золотий колосок. Збірка фольклорних і літературних творів – Київ: «Видавництво «Освіта», 1994. – 623 с.</p>




**Ганішко Олена Леонідівна**  
вихователь Баштанського закладу дошкільної  
освіти (ясла-садок) № 2 «Віночок»  
Баштанської міської ради  
Баштанського району


<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття з соціуму Тема: Звірі друзі наші (старша група), заклучна частина
<b>Назва вправи</b>	«В гостях у клоуна»
<b>Мета</b>	Вчити дітей імітації рухів, вмінню передавати емоції та володіти мімікою, жестами. Виховувати дружні стосунки.
<b>Опис вправи</b>	У гості до дітей завітав клоун, який втік із цирку, тому що злякався звірів. Всі разом допомогли клоуну перебороти свій страх і показати, які емоції викликають у нас казкові герої.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Казкові герої (Маша з мультфільму, Тигр, Лев, Зайчик, Мишка, Ведмідь). 
<b>Підбиття підсумків</b>	Розвивали емоційну сферу, передавали емоції, настрої героїв.
<b>Рефлексія</b>	Діти працювали із задоволенням. Показували жестами і мімікою, якими можуть бути звірі. Старалися показати клоуну, що не потрібно так сильно боятися звірів.

<b>Список використаних джерел</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Антипина І. Н. «Театралізована діяльність в дитячому садку» – М., 2003.</li><li>2. Цікаві ігри для розвитку емоційного інтелекту у дітей [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://kidsplace.online/ua/kyiv/blog/cikavi-igri-dlya-rozvitku-emocijnogo-intelektu-u-ditej">https://kidsplace.online/ua/kyiv/blog/cikavi-igri-dlya-rozvitku-emocijnogo-intelektu-u-ditej</a>.</li></ol>
<b>Покликання на відео</b>	




**Горяїнова Олена Вікторівна,**  
інструктор з фізкультури  
Первомайського закладу  
дошкільної освіти № 34 «Зірочка»  
Первомайської міської ради


<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття з фізкультури. Середня група ДНЗ (5 рік життя). (Заключна частина. Релаксація).
<b>Назва вправи</b>	Етюд «Зернятка» (авторський)
<b>Мета</b>	Вправляти дітей в імітації рухів за текстом. Вчити володіти мімікою, жестами, передавати емоції. Виховувати дружні стосунки.
<b>Опис вправи</b>	Вихователь (інструктор з фізкультури) пропонує дітям уявити себе зернятками, які потрапили у землю. Вони проростають і радіють життю, передаючи емоції.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Музичний супровід 

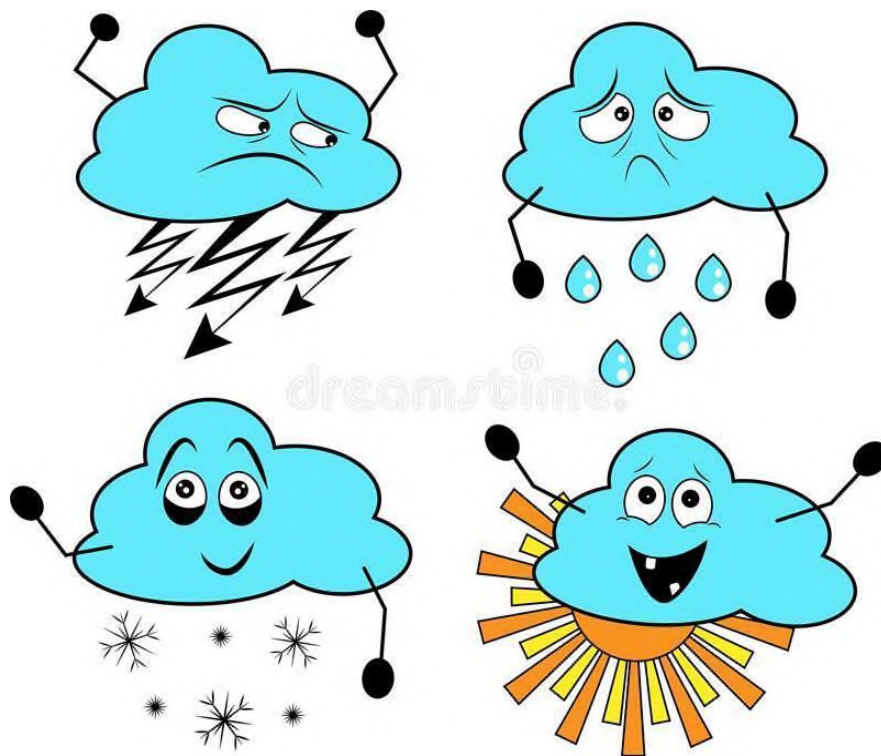
<b>Підбиття підсумків</b>	<p>Вихователь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– «Квіти-діти» зраділи, побачивши, як їх багато.</li> <li>– Давайте привітаємо один одного і будемо дружити!</li> <li>– Привіт, друже!</li> </ul>
<b>Рефлексія</b>	<p>Вихователь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Діти, вам сподобалось уявляти себе маленькими зернятками?</li> <li>– А як вам було краще себе почувати: коли ви були одні й вам було сумно, чи коли вас приласкало Сонечко і ви побачили навкруги багато друзів?</li> </ul>
<b>Список використаних джерел</b>	<p>Ворожейкіна О. М. Театр для малюків (початкова школа) / Ворожейкіна О. М.. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 207 с. – (Серія «Шкільний театр»).</p>
<b>Покликання на відео</b>	



**Змієвська Наталя Володимирівна,**  
вихователь Баштанського закладу дошкільної  
освіти (ясла-садок) № 2 «Віночок»  
Баштанської міської ради Баштанського району

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Проведення вправи в старшій групі під час ігор в другій половині дня
<b>Назва вправи</b>	«Тренуємо емоції»
<b>Мета</b>	Сприяти розвитку згуртованості групи, організації спільних дій, вміння передавати свій емоційний стан, звільнятися від негативних емоцій, тренувати виразну міміку.
<b>Опис вправи</b>	Перед початком вправи, бажано поговорити з дітьми: що найбільше їх хвилює, чого вони боїться, від чого отримують радість і від чого стає сумно. Потім запропонувати розглянути картки з різною мімікою обличчя. Разом пригадати, які можуть бути у людини емоції. І вже потім, коли пригадали, запропонувати цікаву вправу, під час якої дати цікаві вказівки. Наприклад, насупитись, як зимова хмара або усміхнутись, ніби побачили чудо. Отже, і дитячий колектив згуртується, тому що разом завжди весело і пограємо з емоціями.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Картки «Мої емоції» 


<b>Підбиття підсумків</b>	Такі вправи розвивають довіру одне до одного, розвіюють дитячі страхи та просто піднімають настрій.
<b>Рефлексія</b>	Після проведення вправи усі були у хорошому настрої, довго ще пригадували про сувору зимову хмару. Вирішили, частіше гратися в емоції.
<b>Список використаних джерел</b>	Усі розробки ігор та вправ. Гладченко О. М., Дикань Н. І. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 319 с. – (Серія «ДНЗ. Вихователю»)
<b>Покликання на відео</b>	






**Івершина Наталія Сергіївна**  
вихователь логопедичної групи(старший вік)  
Миколаївського закладу дошкільної освіти № 64 «Барвінок»  
Миколаївської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Ознайомлення з навколишнім світом у старшій групі Тема: «Любі хлопчики й дівчатка»
<b>Назва вправи</b>	Вправа-психогімнастика «Наш настрій» (після ознайомлення з усіма вправами, склала для своєї вікової групи).
<b>Мета</b>	Вчити дітей аналізувати та розуміти свій внутрішній стан, настрій; закріплювати знання про емоції, настрій та вміти їх правильно виражати; розвивати вміння розпізнавати настрій за мімікою; знімати емоційну напругу.
<b>Опис вправи</b>	Вихователь звертається до дітей з проханням розказати, який у них настрій і вибрати картинку-емоцію. Кожен з дітей по черзі обирає зображення емоції і пояснює, яку саме обрав, який настрій, і що викликає такі почуття. Наприкінці вихователь запитує, чи змінився у когось настрій після заняття.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Зображення смайликів з емоціями (у вигляді кубика, ілюстрації, дощечка з рукояткою, де зображені різні емоції), можливе використання дзеркала, карток «Кривляки». 

<b>Підбиття підсумків</b>	Навчилися розуміти свої почуття, настрої і виражати їх за допомогою емоцій, знімати емоційну напругу.
<b>Рефлексія</b>	Вихователь дізнається, який емоційний настрій дітей, що допомагає визначити індивідуальний підхід до кожної дитини. У вихованців знімається емоційна напруга, є можливість виразити свої почуття, що покращують якість роботи в подальшому на занятті.
<b>Список використаних джерел</b>	Ігри та вправи на розвиток емоційного налаштування під час ранкових зустрічей у 1 класі [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://vseosvita.ua/library/igri-ta-vpravi-na-rozvitok-emocijnogo-nalastuvanna-pid-cas-rankovih-zustricej-u-1-klasi-169176.html">https://vseosvita.ua/library/igri-ta-vpravi-na-rozvitok-emocijnogo-nalastuvanna-pid-cas-rankovih-zustricej-u-1-klasi-169176.html</a>
<b>Покликання на відео</b>	





*Каліновська Ірина Петрівна,  
вихователь Первомайського закладу  
дошкільної освіти № 34 «Зірочка»  
Первомайської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття з розвитку мовлення. Старша група, 5-6 років
<b>Назва вправи</b>	«Овочеві сварки»
<b>Мета</b>	Вчити дітей визначати емоції – сварка, хизування, хитрість, гнів, радість. Ознайомити з різними емоціями. Розвивати творчі здібності, уяву, фантазію, образне мислення, пам'ять, комунікативні навички, уміння взаємодіяти, домовлятися, працювати у парах. Виховувати зацікавленість, позитивні емоції.
<b>Опис вправи</b>	<p>Дітям пропонується уявити себе овочем – капустою, буряком, горохом, помідором, морквиною. Розігрується діалог – сварка овочів. Дітям пропонується відобразити на обличчі зміст сварки – емоції.</p>  <p>The image shows nine cartoon vegetables arranged in a 3x3 grid. Each vegetable has a unique facial expression representing an emotion. From top-left to bottom-right: a pineapple with a sad, downturned mouth; a green apple with a wide, happy smile; a yellow lemon with a neutral, slightly sad expression; a red strawberry with a sad, downturned mouth; a red raspberry with a wide, happy smile; a yellow lemon with an angry, furrowed brow; an orange with a sad, downturned mouth; a slice of watermelon with a wide, happy smile; and a pumpkin with an angry, furrowed brow. A small '© pixars' logo is visible in the bottom right corner of the grid.</p>

<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Наголовники – капуста, горох, помідор, морквина, буряк.</p> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Дітям було цікаво працювати разом. Вони навчилися визначати свої емоції, передавали свої враження мімікою.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Отримала чудовий настрій і задоволення від емоцій дітей.</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>Артемова Л. В. «Театр і гра». – К.: Томіріс, 2002. – 291 с.</p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	

**Пагер Світлана Володимирівна,**  
*музичний керівник*  
*Комунального закладу дошкільної освіти «Пролісок»*  
*Арбузинської селищної ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття з музичного мистецтва у старшій групі «Твори добро»
<b>Назва вправи</b>	«Ми ділили апельсин»
<b>Мета</b>	<p>Розвивати здатність дитини розуміти свій емоційний стан та стан іншої людини; правильно описувати та передавати мімікою різні емоції; розвивати фантазію та неординарне мислення.</p> 
<b>Опис вправи</b>	<p>По колу стоять відерця, під ними кульки помаранчевого кольору (уявні апельсини), в одному відерці шкірка від апельсина.</p> <p>Апельсин смачненький маєм <i>(Діти стоять в колі, взявшись за руки)</i> Шкода, шкода, тільки він один. Разом дружно, дружно починаєм: ми його розділимо на всіх. <i>(Діти показують один на одного)</i></p>

	<p>Один, два, три, чотири, п'ять – починаєм рахувать.</p> <p><i>(Діти пересувають відерця по колу при озвученні наступної тварини)</i></p> <p>Перша долька буде мишенятам.  Друга долька буде їжакам.  Третя долька буде кошенятам,  Четвертинка буде для бобрят.  Ну, а п'ята долька зайченятам,  Шкірка ж буде, буде для вовка  <i>(Дитина, у якої у відерці шкірка від апельсина, стає в коло)</i></p> <p>Хі-хі-хі, ха-ха-ха шкірка буде для вовка  Хі-хі-хі, ха-ха-ха шкірка буде для вовка  <i>(Вовк бере відерце зі шкіркою, нахилиє голову, вдає ніби плаче)</i></p> <p>А мені вовка шкода – віддам пів дольки їжака  І я! І я! І я! І я!  <i>(Діти по черзі підходять і кладуть Вовку у відерця кульки, разом обійняли Вовка).</i>  Нехай радіє вся земля!!!  <i>(Всі взяли за руки і підняли догори)</i></p>
<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Відерця, кульки помаранчевого кольору, картинка шкірки від апельсина.</p> 

<b>Підбиття підсумків</b>	Навчилися розуміти свій емоційний стан та стан іншого; правильно описували та передавали мімікою різні емоції; розвивали фантазію та неординарне мислення.
<b>Рефлексія</b>	Задоволена спілкуванням з дітьми, їхньою щирістю, добротою. Діти емоційно відреагували на проблеми персонажа, дали йому поради.
<b>Список використаних джерел</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ми ділили апельсин [Електронний ресурс]. – 2022. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://hvataalkin.ru/schitalka/4406">https://hvataalkin.ru/schitalka/4406</a>.</li> <li>2. Дитячі пісні [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://babysongs.ru/pesni/volshebni-dvora-moem">https://babysongs.ru/pesni/volshebni-dvora-moem</a>.</li> <li>3. Дитячі пісні. Чарівники двору - Ку-ку! [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://babysongs.ru/pesni/volshebni-dvora-ku-ku">https://babysongs.ru/pesni/volshebni-dvora-ku-ku</a>.</li> </ol>



**Співак Юлія Володимирівна**  
вихователь Баштанського закладу  
дошкільної освіти (ясла-садок) № 2 «Віночок»  
Баштанської міської ради Баштанського району

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття з художньої літератури Тема. Подорож країною Казок (старша група)
<b>Назва вправи</b>	Гра «Ти котись, завзятий кубик»
<b>Мета</b>	Вчити дітей володіти мімікою, жестами, передавати емоції казкового героя, розуміти та емоційно сприймати настрій героя казки. Створювати позитивний мікроклімат у дитячому колективі.. Розвивати м'язи обличчя, мислення, мову, уяву та пам'ять. Виховувати дружні стосунки.
<b>Опис вправи</b>	Діти слухають уважно, про що говорить театральний герой казки, якого діти дістають із чарівної торбинки. У кого залишився кубик настрою, той обирає відповідну емоцію та відтворює її мімікою (показує емоції, переживання героя казки). <i>Слова до гри:</i> <b>Ти котись, завзято кубик, Швидше, швидше по руках, А у кого залишився, Той покаже настрій нам!</b> (на кубіку з усіх сторін зображено різні емоції)




<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Герої лялькового театру казок, кубик із зображеними емоціями, чарівна торбинка.</p> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Діти розвивали свою емоційну сферу та намагалися передати настрої героя казок. Працювали злагоджено.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Діти з великим задоволенням працювали з кубиком та показували емоції своєю мімікою.</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1. Театралізовані казки . /Л. В. Яковенко – Х.: Вид-во «Ранок», 2013. – 96 с. – (Сучасна дошкільна освіта)  2. Українські народні казки. Х.: Вид-во Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2011. – 251 с.</p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	



**Тунік Наталія Володимирівна.**  
вихователь Миколаївського дошкільного  
навчального закладу № 70  
Миколаївської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Тема заняття. Побутові прилади Середня група, вік 4 роки (фізкультхвилинка)
<b>Назва вправи</b>	«Як сперечались електроприлади»
<b>Мета</b>	Збагатити внутрішній світ дитини, допомогти їй побачити різноманіття емоцій. Гра сприяє кращому розумінню дитиною емоцій і слів, а також розвиває інтонаційну виразність.
<b>Опис вправи</b>	Вихователь проговорює слова, називаючи побутовий прилад, а дитина, маючи на голові картинку цього предмета, інтонаційно виразно говорить слова від імені цього предмета, при цьому, одягаючи відповідну маску емоції.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Текст віршований (авторський), маски емоцій (радість, злість, щастя, сум, здивування, хитрість), маски щастя кожній дитині. 
<b>Підбиття підсумків</b>	Діти оволоділи вмінням передавати емоцію виразно в мовленні, чітко стали бачити і відчувати емоційний стан один одного.


<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Діти були у захваті від цієї вправи! Вона вийшла емоційна! Кожна дитина розуміла емоцію свого приладу (хто був радісний, хто - щасливий, а хто - сумний, хто - злий). Наприкінці вправи вже без масок діти показали емоцію щастя. Я теж була з дітьми (мікрохвильова піч) і теж була охоплена емоцією радості та щастя! Всі діти разом з вихователем чітко відчували емоції кожного побутового предмета!</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1. Ігри та вправи для розвитку емоційної сфери дітей [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://lebedynircentr.com.ua/index.php/info/batkam/poradupsuxologa/igruvpravu">http://lebedynircentr.com.ua/index.php/info/batkam/poradupsuxologa/igruvpravu</a>.</p> <p>2. Маски з емоціями [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://www.maam.ru/detskijsad/-maski-s-yemocijami.html">https://www.maam.ru/detskijsad/-maski-s-yemocijami.html</a>.</p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	



**Шевчук Анастасія Володимирівна,**  
*музичний керівник Первомайського закладу  
 дошкільної освіти № 32 «Буратіно»  
 Первомайської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Старша група (6 рік життя) Тема: Зимовий дивосвіт (III етап. Закріплення матеріалу)
<b>Назва вправи</b>	«Музичний телефон»
<b>Мета</b>	Учити дітей розпізнавати твір за мелодією, називати його назву та автора, виконувати завдання творчого спрямування. Розвивати творчу активність та естетичний смак. Виховувати у дітей емоційне сприймання мистецтва.
<b>Опис вправи</b>	Діти сідають у коло, перед ними картки з різними емоціями. Музичний керівник дає одній дитині навушник зі знайомим твором. Та відчувши настрій музики, передає словом назву емоції на вушко наступному, і так до останнього. Хто останній в колі, почувши назву емоції бере відповідну картку і намагається вгадати назву твору та автора, яку чула перша дитина з кола, після чого відтворює емоцію на своєму обличчі. Музичні твори мають бути контрастними, різнохарактерними, мати чітку певну емоцію. Протягом вивчення творів необхідно обговорювати з дітьми настрій цієї музики та показувати картку-емоцію, яка відображає мелодію. Ця вправа чудово підходить для закріплення вивченого матеріалу.

<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MP3 файли творів, які діти вивчали протягом теми.</li> <li>- Телефон або ПК.</li> <li>- Навушники.</li> <li>- Картки з емоціями.</li> </ul> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>На підсумковому занятті ми прослуховували:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Ранковий настрій» Е. Гріг;</li> <li>• «Марш зайченят» Ж. Жилінського;</li> <li>• Марш із опери «Любов до трьох апельсинів» С. Прокоф'єва.</li> </ul> <p>У результаті виконання вправи діти згадали весь пройдений матеріал, захопилися настроєм виконання вправи. У них розвивалося творче мислення, емоційне сприйняття музики. На завершення вправи кожен був задіяний у процесі і почутий своїми одногрупниками.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Мені сподобалось виконувати з дітьми вправу. Це було цікаво, спочатку діти не зовсім розуміли принцип цієї вправи-гри, але потім зрозуміли послідовність дій і зацікавлено проявляли себе, хоча були не зовсім впевнені у своїх висновках. Я думаю, ми візьмемо до уваги цю вправу та будемо практикувати її на наступних підсумкових заняттях.</p>

<b>Список використаних джерел</b>	Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк; авт. кол.: Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець. – Київ. ун-т ім. Б.Грінченка: К., 2016. – 304 с. – (наук. ред.: Г. В. Беленька, М. А. Машовець; Мін. осв. і науки України, Київ. ун-т ім. Б. Грінченка). – (ISBN 978-617-658-016-4).
<b>Покликання на відео</b>	


**Вправи для використання  
в закладах загальної середньої освіти**

**Забродська Олеся Григорівна,**  
учитель початкових класів  
Миколаївської загальноосвітньої  
школи I—III ступенів № 7  
Миколаївської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Група підготовки дітей до школи, 5–6 років. Навчальна гра як вид розвивальної вправи можна використовувати під час повторення та актуалізації знань
<b>Назва вправи</b>	Гра « Цифри оживають»»»
<b>Мета</b>	Закріпити кількісний і порядковий рахунок, цифри від 1 до 6, вчити давати відповіді на питання; розвивати образну та асоціативну пам'ять, уяву; учити емоційно відгукуватись на прояви естетичного в умовах предметно-практичної та ігрової діяльності. Вправа спрямована на розвиток мовлення, вправлення у навичці діалогічного і комунікативного мовлення; розвиває артикуляційні здібності; удосконалює моторні навички.
<b>Опис вправи</b>	Діти вимовляють віршик про цифру при цьому показують ручками, як вони уявляють цю цифру, передаючи її настрій емоцією: <b>Ось ОДИН, чи ОДИНИЦЯ,</b> <b>І тонка й гостра , наче спиця.</b> <b>А за нею цифра ДВА.</b> <b>В неї кругла голова,</b> <b>Довгий хвіст, зігнута шийка,</b> <b>Отака, як бачиш, двійка!</b>



	<p>Трійку, третій із значків,  Складено із двох гачків.  Цифру цю зовуть ЧОТИРИ ,  Вас вітає вона щиро  Мов козачка жартівливо  Випинає лікоть вліво.  Потім вийшла погулять  На папері цифра П'ЯТЬ,  Руки вправо простягнула,  Ніжку бубличком зігнула.</p>
<p><b>Матеріали,  обладнання</b></p>	 <p>Малюнки з цифрами, дзеркало</p> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Чи вдалося нам оживити цифри?</li> <li>– Якими ви їх уявляєте?</li> <li>– На що чи на кого вони схожі?</li> <li>– Зможемо їх намалювати?</li> <li>– Які емоції переживала кожна цифра?</li> </ul>



<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Діти отримали позитивні емоції, зробили пальчикову гімнастику, візуалізували цифрові форми, повторили порядок цифр при лічбі.</p> <p>Під час виконання вправи діти розвивали уяву, фантазію. Намагались зобразити та «оживити» цифри, розвивали здатність до асоціативних зв'язків.</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>Весела Абетка. Лічилки С. Маршака «Від одного до десяти» (переклад з російської Наталя Забіла) [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://abetka.ukrlife.org/lich_marshak.htm">http://abetka.ukrlife.org/lich_marshak.htm</a></p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	

**Іваскевич Ганна Юрїївна,**  
фахівець Інклюзивно-ресурсного центру № 3  
Комунальної установи «Інклюзивно-ресурсний центр № 3»  
Миколаївської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Елемент практичного заняття Тема: «Миколаївський обласний краєзнавчий музей – родзинка мого міста» для дітей з ООП ( молодший шкільний вік)
<b>Назва вправи</b>	«Почуття та емоції казкового героя»
<b>Мета</b>	Сформувати у здобувачів освіти чітке уявлення про різні емоційні стани людини, вміти відрізнити їх один від одного, співвідносити картинку з емоційним станом.
<b>Опис вправи</b>	Вчитель читає авторську казку. Зупиняючись на емоційних станах, які відчував головний герой у певних ситуаціях. Діти співвідносять емоції, підбираючи правильне зображення емоції у хлопчика.
<b>Матеріали, обладнання</b>	<p>Авторська казка, картинки з емоціями, смайлики з емоціями.</p>  <p>Доступ до казки  <a href="https://docs.google.com/document/d/1AIO1WiUNaTOgBS1XZqE6Pchey5ka7Xcw/edit?usp=sharing&amp;ouid=10841032639413004010&amp;rtfpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1AIO1WiUNaTOgBS1XZqE6Pchey5ka7Xcw/edit?usp=sharing&amp;ouid=10841032639413004010&amp;rtfpof=true&amp;sd=true</a></p>

<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Казка вчить дітей, що емоції бувають різними, залежно від ситуації, вміти розрізняти їх, краще пізнавати себе. Діти роблять висновок і про загальнолюдські позитивні якості особистості.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Діти з цікавістю та піднесеним настроєм виконують завдання, на смайликах зображують свій настрій після виконаної вправи.</p> 
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1.Зубкова Т. В. Казкотерапія як засіб формування пізнавальної активності молодших школярів [Електронний ресурс] – Режим доступу:  <a href="https://vseosvita.ua/library/statta-kazkoterapia-ak-zasib-formuvanna-piznavalnoi-aktivnosti-molodsih-skolariv-62876.html">https://vseosvita.ua/library/statta-kazkoterapia-ak-zasib-formuvanna-piznavalnoi-aktivnosti-molodsih-skolariv-62876.html</a></p> <p>2. Підбірка емоцій [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу:  <a href="https://printonic.ru/kartinki/obshchestvo/emotsii/item-9755/">https://printonic.ru/kartinki/obshchestvo/emotsii/item-9755/</a></p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	



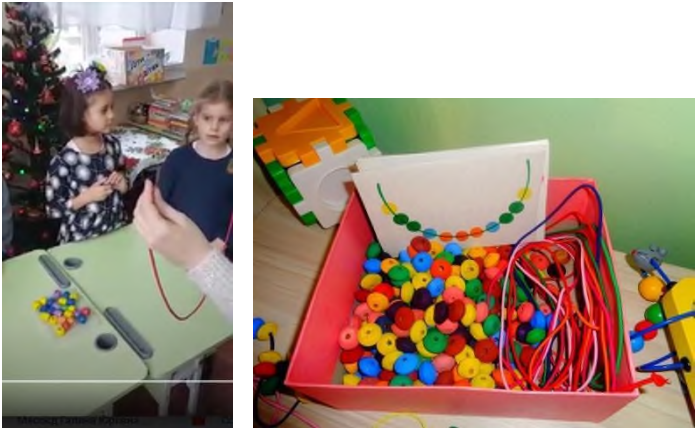
*Лошакова Алла Анатоліївна,  
учитель початкових класів  
Новоодеського закладу загальної  
середньої освіти I–III ступенів № 2  
Новоодеської міської ради*


<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	1 клас. Я досліджую світ. Тема. Діяльність людей у різні пори року. Осінь
<b>Назва вправи</b>	«Ланцюжок» (м’язова сценічна увага)
<b>Мета</b>	Уміти створювати нові образи та явища. Розвивати акторські здібності, увагу, уяву, зорову пам’ять, почуття партнерства.
<b>Опис вправи</b>	У широкому колі діти передають один одному уявну важку річ (цеглини, відра з водою. А у нашому випадку кошики з овочами). При цьому поставлено вигадану мету дії: навіщо передаємо ці кошики та де знаходимося. У саду, біля дерев? На овочевому полі? Як набираємо перший кошик? Тоді до нього зворотнім шляхом по ланцюжку повинні йти порожні кошики. Коли передає кошик останній?
<b>Матеріали, обладнання</b>	Демонстраційний матеріал «Овочі», «Фрукти». 

<b>Підбиття підсумків</b>	У вправах з уявними предметами діти досягають правильного фізичного відчуття ваги.
<b>Рефлексія</b>	Діти на практиці опановують навички сценічної поведінки. Із задоволенням створюють певний образ та явища. Імпровізують залежно від ситуації. Передають свої почуття. Діти діють розкуто, весело, емоційно.
<b>Список використаних джерел</b>	<p>1. З. А. Коpecь «Театральне мистецтво в школі» – Київ: Видавництво «Радянська школа», 1971. – 128 с.</p> <p>2. Прийом «Логічний ланцюжок» [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://naurok.com.ua/post/priyom-logichniy-lancyuzhok-rozvivaemo-kritichneta-logichne-mislennya">https://naurok.com.ua/post/priyom-logichniy-lancyuzhok-rozvivaemo-kritichneta-logichne-mislennya</a>.</p>



**Соловей Галина Валеріївна,**  
*учитель початкових класів*  
*Миколаївської загальноосвітньої*  
*школи I–III ступенів № 7*  
*Миколаївської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Я досліджую світ, 2 клас Тема. Будь-який вчинок має наслідки (VI. Підбиття підсумків. Рефлексія)
<b>Назва вправи</b>	Гра «Перлинки доброти»
<b>Мета</b>	Формувати у дітей емоційну компетентність, доброзичливість і співчуття до інших; таку рису характеру, як доброта; розвивати емоційну сферу та здатність до емпатії.
<b>Опис вправи</b>	Назвати прислів'я або ввічливе слово, надіти намистину на нитку.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Намистинки, нитка 
<b>Підбиття підсумків</b>	Дивіться, скільки перлинок доброти ми з вами зібрали. А їх може бути ще більше. Сподіваюсь, коли ви станете дорослими, то будете пам'ятати про кожен перлинку доброти, примножувати їх, дарувати людям добро.


<b>Рефлексія</b>	Враження педагога: діти із зацікавленням та задоволенням виконували вправу. Враження дітей: учням сподобалось підшукувати добрі слова, вони отримали позитивні емоції та натхнення до хороших справ.
<b>Список використаних джерел</b>	«Чарівний світ емоцій» / С. М. Ванжа, О. В. Малікова. – Х.: Вид-во «Ранок», 2015. – 112 с. – (Серія «Сучасна освіта»)
<b>Покликання на відео</b>	



**Кузьміна Вероніка В'ячеславівна,**  
учитель початкових класів  
Миколаївської загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів № 19  
Миколаївської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Тема: Вірш М. Савки «Новий рік». Виконання творчих завдань. 2 клас 
<b>Назва вправи</b>	Гра «Покажи свою емоцію»
<b>Мета</b>	Розвивати у дітей вміння налаштовуватися на роботу, вміння мріяти, вміти показати власну емоцію; виховувати почуття любові та поваги до традицій.
<b>Опис вправи</b>	Назвати учням емоцію, а вони повинні показати як її відчують.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Картки зі словами (у вчителя). 
<b>Підбиття підсумків</b>	Учні показали вміння мріяти, намагалися відтворювати почуте, налаштувалися на подальшу роботу.



<b>Рефлексія</b>	Учні активно відтворювали емоції власних мрій. Після того, як всі налаштувалися на подальше спілкування, краща та спокійніша була атмосфера на уроці.
<b>Список використаних джерел</b>	1. 2 клас. НУШ Ранкові зустрічі Лайфхаки для вчителя початкових класів 1 семестр (Лиженко В. І.) – Х.: Ранок, 2020. – 112 с. 2. Презентація. Вірш М. Савки «Новий рік» [Електронний ресурс] // <a href="https://vseosvita.ua/">https://vseosvita.ua/</a> . – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://vseosvita.ua/library/prezentacia-virs-m-savki-novij-rik-402222.html">https://vseosvita.ua/library/prezentacia-virs-m-savki-novij-rik-402222.html</a>
<b>Покликання на відео</b>	

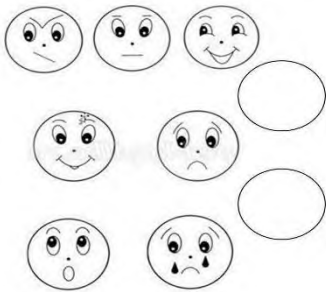




*Дашковська Ганна Геннадіївна,  
учитель початкових класів  
Миколаївської загальноосвітньої  
школи-інтернат I–III ступенів № 3  
Миколаївської обласної ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Тема. Зима прийшла – хуртовини принесла «Казка про зиму» за М. Сурженко. Сприйняття та усвідомлення нового матеріалу. 2 клас
<b>Назва вправи</b>	«Почуття та емоції героїв» (власну вправу розробила на основі ідей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій).
<b>Мета</b>	Розвиток у дітей розуміння емоцій та почуттів інших, пробудження емоційних переживань через казковий сюжет; формування та виховання емоційного інтелекту
<b>Опис вправи</b>	У кожного на парті картка «Колобки емоцій». Після прослуховування ставиться низка запитань: <ul style="list-style-type: none"><li>– Яким був герой (герої) спочатку історії?</li><li>– Чи змінилися почуття після подій, вчинків героїв?</li><li>– Якими герої стали під кінець історії?</li><li>– Передайте свої емоції та почуття до того чи іншого персонажа.</li></ul> Діти пояснюють, який емоційний стан у героїв протягом всієї історії. З'ясовують причини зміни настрою, почуттів, передаючи емоційними станами.

Фіксують результати на карточках (позначають та малюють за власним розумінням). Роблять висновки.

- Уважно послухайте казку. За допомогою «Колобків емоцій» прослідкуйте, який емоційний стан був у героїв цієї історії.
- Як називається казка?
- Хто головні герої?
- Якою була Зима на початку історії? Знайдіть відповідну емоцію. Якщо її немає – створіть та домалюйте
- Чому Зима ображена, розлючена, обурена? *(Люди драгувалися та сварилися через холод та мороз)*
- А чим нас приваблює Зима? *(Діти називають ознаки зими)*
- Якою Зима стала далі в нашій історії? *(Ображеною. Вона чекала вибачень від людей).* Знайдіть відповідну емоцію . Якщо її немає – створіть та домалюйте
- А чи виконала Зима свою обіцянку? *(Так. Вона не прийшла, хоча настав грудень)*
- Яке почуття змінило образу? *( Зима стала сумною, тому що не виконувала свої обов'язки та припинила бути собою) .*
- Що змінило її відношення до себе? *(Зустріч із хлопчиком)*
- Яким був хлопчик? Чому? *(Він чекав дива, але зима не приходила. Йому хотілося снігу, пограти в сніжки з друзями).* Знайдіть відповідну емоцію. Якщо її немає – створіть та домалюйте.
- Чи змінилася Зима після зустрічі з хлопчиком?

	<p><i>(Так. Вона стала щасливою та радісною, тому що зрозуміла, що потрібна хлопчику)</i> Знайдіть відповідну емоцію . Якщо її немає – створіть та домалюйте.</p> <p><i>(Вона зрозуміла, що не варто догоджати всім. Краще дарувати радість тим, хто тебе цінує)</i></p> <p>- Чи сподобалася тобі казочка? Які почуття викликала?</p> <p>Знайдіть відповідну емоцію . Якщо її немає – створіть та домалюйте.</p>
<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Картки «Колобки емоцій»( кілька порожніх).</p>  <p>Маски емоцій та почуттів</p> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Наші почуття та емоції змінюються через відношення до інших, бажання бути «потрібними», але не треба намагатися догодити всім. Краще дарувати радість тим, хто тебе цінує. Бути самим собою.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Діти виявили бажання ще працювати з масками та «Колобками емоцій». Читати та обговорювати будь-які історії та казки за їх допомогою.</p>

	<p>Я побачила дітей, які із задоволенням та захопленням намагаються передати ті емоції, які виникли під час роботи над сюжетом казки.</p> <p>Діти були активними. Це було цікаво!!!</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1. «Емоційні» колобки – К.: «Фенікс», 2016.</p> <p>2. Розвиток емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://vspu.edu.ua/content/hot/allfiles/r3.pdf">https://vspu.edu.ua/content/hot/allfiles/r3.pdf</a></p> <p>3. Підручник для 2 класу «Я досліджую світ» Андрусенко І., Київ «Грамота», 2019 р., с.62 – 63</p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	

**Цуканова Світлана Олександрівна,**  
керівник театрального гуртка  
Новофедорівського закладу загальної середньої освіти  
I–III ступенів Коблівської сільської ради  
Миколаївського району

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Українська народна казка «Про діда, бабу і котика Мурчика». Ляльковий театр, 2 клас (учасники театрального гуртка)
<b>Назва вправи</b>	«Які права порушено?»
<b>Мета</b>	Виховувати любов та бережне відношення до тварин, чуйне ставлення до дорослих, розвивати емоційну сферу та вміння визначати права героїв, справедливо оцінювати свої та чужі вчинки. Формувати моральні цінності та орієнтири особистості. Забезпечити естетичне виховання та вміння керувати своїми емоціями.
<b>Опис вправи</b>	Показувати свої емоції, передавати їх на ляльку, доносити свої почуття глядачам. Уявляти себе на місці персонажу, ознайомити з особливостями кріплення декорацій. Розвивати техніку ляльковедення, пам'ять, мислення, спостережливість, увагу. Показати виставу, сприяти практичному застосуванню теоретичних знань, умінь та навичок ведення акторської гри.



**Матеріали,  
обладнання**

Ляльки: дід, баба, котик, жінка. Ширма,  
макет будинку, макет дерев, ноутбук.




**Підбиття підсумків**

Учні передавали почуття та відношення до головних героїв, навчилися передавати емоції.

**Рефлексія**

Дітям сподобалося виготовляти ляльки власноруч, а також грати з ними. Вони із задоволенням та захопленням передавали емоції героїв.

<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1. Розробка уроку: "Театральна культура ХХ століття" [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://vseosvita.ua/library/rozrobka-uroku-teatralna-kultura-hh-stolitta-105109.html">https://vseosvita.ua/library/rozrobka-uroku-teatralna-kultura-hh-stolitta-105109.html</a>.</p> <p>2. Казки народів світу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://derevo-kazok.org/kazki-narodiv-svitu/">https://derevo-kazok.org/kazki-narodiv-svitu/</a>.</p> <p>3. Досвід роботи [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://ippo.kubg.edu.ua/department/kafedry/kmlo">https://ippo.kubg.edu.ua/department/kafedry/kmlo</a>.</p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	



*Шлепіна Анна Миколаївна,  
учитель початкових класів  
Миколаївської спеціалізованої  
приватної школи I–III ступенів «Ор Менахем»*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Я досліджую світ Тема. Ми всі різні. 3 клас Мотивація до вивчення нового матеріалу
<b>Назва вправи</b>	«Шалені мордахи»
<b>Мета</b>	Навчати дитину передавати свої почуття та емоції. Розвивати емоційний інтелект, уміння виокремлювати свої почуття та почуття інших людей. Що це за гра?   

## Опис вправи

Перед початком гри необхідно добре перемішати між собою всі картки і утворити з них колоду сорочками вгору. Потім кожен гравець бере собі по три картки, щоб ніхто не бачив зображення на зворотному боці картки. Якщо комусь із гравців вдалося витягнути три однакові картки – їх слід повернути назад у колоду і знову її перемішати.

Черговість ходів можете визначити за допомогою жеребкування або ж дати право ходити першим наймолодшому гравцеві. Кожен гравець має одну мету: зібрати три однакові картки. Для того, щоб зібрати колекцію, гравець, перш ніж ходити, визначає, якій з його карток потрібна пара, потім йому потрібно попросити необхідну карту у суперника. Але, відбувається це не так просто, як здається! Гравець називає ім'я суперника і питає: «У тебе є...?», потім гравцеві слід максимально точно повторити міміку з картки, яку він хоче отримати для своєї колекції. Якщо у суперника немає такої картки, тоді:

- Гравець показує язик, даючи зрозуміти, що такої картки у нього немає.

- Гравець, який запитував за картку, бере з колоди одну картку і на цьому його хід завершено.


Якщо у суперника є картка, яку просить гравець, то:

- Гравець, який запитував картку, забирає її собі.

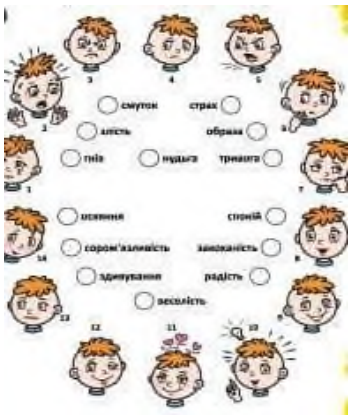
- Якщо гравець зібрав три однакових картки (колекцію), він викладає їх перед собою малюнками вгору.

- Гравець продовжує свій хід: знову запитує картку.

	<p>Якщо ви витягли карту Джокер, то ви можете походити цією картою у свій хід, щоб витягнути у суперника одну будь-яку карту з руки не дивлячись.</p> <p>Попередження! Якщо у гравця перед початком ходу на руках немає карт, він бере одну карту з колоди, але, якщо і колода порожня, гравець бере будь-яку карту з рук суперника.</p> <p>Гра закінчується, коли всі карти розіграні (колода порожня і на руках гравців немає карт). Перемагає той гравець, який зібрав найбільшу кількість колекцій</p>
<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Нам потрібна настільна гра «Шалені мордахи»  36 карток, 2–6 гравців, 10–20 хвилин для гри  Або також можна роздрукувати картки з емоціями та використовувати для гри.</p> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Гра вчить і показує дітям, що таке емоції, які вони бувають.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Діти задоволені від такої гри, у них одразу піднімається настрій, виникає бажання пограти ще.</p> <p>Відгуки дітей:</p> 

<b>Список використаних джерел</b>	Н.М. Бібік, Г.П. Бондарчук. Я досліджую світ: підруч. для 3 кл. закл. загал. серед. освіти (у 2-х ч.) : Ч. 1 / Н.М. Бібік, Г.П. Бондарчук. – Харків: Вид-во «Ранок», 2020. – 136 с.
<b>Покликання на відео</b>	


**Лашко Ірина Анатоліївна**  
*учитель української мови і літератури*  
*Новоолександрівського закладу*  
*загальної середньої освіти I—III ступенів*  
*Єланецької селищної ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Літературне читання Тема: К. Гнатенко «Ображена книга» (продовження), 3 клас
<b>Назва вправи</b>	«Компас емоцій»
<b>Мета</b>	Вміти розмірковувати над прочитаним, розвивати у дітей розуміння емоцій та почуттів інших, пробудження емоційних переживань через казковий сюжет; формування та виховання емоційного інтелекту.
<b>Опис вправи</b>	<p>Гра, що не тільки знайомить дитину з емоціями, але й показує почуття, які відчуває персонаж твору в тій чи іншій ситуації.</p> <p>Суть гри: кожна група (пара) учнів отримує набір з 8 карток, наприклад: радість, страх, інтерес, натхнення, сумнів, подив, довіра, гнів. Перелік можна доповнювати. Під час аналізу твору кожна група викладає обрані картки емоцій, пояснюючи чому певна ситуація викликали в них таку емоцію.</p> 

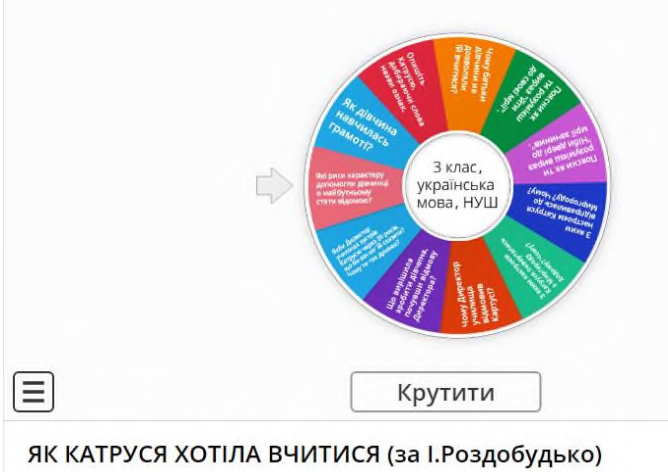
<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Картки «Колобки емоцій» ; зображення хлопчика, книги.</p> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Учні розвинули свою емоційну сферу, аналізували почуте, за допомогою «колобків емоцій» передавали почуття головних героїв.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Дітям подобається визначати емоційний стан героїв за допомогою карток, працювати в парах.</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1.Абрамян В. Ц. «Театральна педагогіка» – Київ: Лібра, 1996. – 224 с.  2. «Українська мова та читання» підручник для 3 класу (1 частина) (авт. Вашуленко М. С., Васильківська Н. А., Дубовик С. Г.) – 2020. – с.24–26  3. Сценічні ігри. [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://chess-progress.ru/uk/education/scenicheskie-igry-igry-s-elementami-teatralizacii-dlya-detei.html">https://chess-progress.ru/uk/education/scenicheskie-igry-igry-s-elementami-teatralizacii-dlya-detei.html</a></p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	

**Мясоєд Галина Юрїївна,**  
*учитель початкових класів*  
*Миколаївської загальноосвітньої*  
*школи I – III ступенів № 3*  
*Миколаївської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Українська мова Тема. Правопис власних іменників. Оповідання «Як Катруся хотіла вчитися» (За Ірен Роздобудько). 3 клас
<b>Назва вправи</b>	Прийом «Емограма»
<b>Мета</b>	Формувати вміння досліджувати емоційний стан дійової особи оповідання за допомогою побудови емограми, описувати свої емоції, пережиті під час читання художнього твору, наводити приклади вчинків персонажів, які викликали відповідні емоції. Удосконалювати вміння учнів осмислено читати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, робити висновки. Досліджувати співвідношення міркування дійових осіб, їхній настрій з проявами поведінки.
<b>Опис вправи</b>	<i>Емограма</i> – графічне зображення емоцій. У дослідженні тексту цей термін означає «запис, графічне зображення змін у настрої літературного персонажа». Аби допомогти дітям опанувати вміння аналізувати художній текст і свідомо відкривати для себе його духовно-моральний зміст, вчитель має організувати роботу на уроці за допомогою продуманої системи запитань і провести дослідження літературного твору.

	<p>Побудову емограми краще використувати під час аналізу літературного тексту невеликого розміру, в якому автор виразно зобразив розвиток емоційного стану дійових осіб.</p> <p>Авторські образні формулювання є тим головним матеріалом, на який спирається читач, вибудовуючи своєрідний «графік емоцій».</p> <p>Складена емограма дає змогу візуально зафіксувати емоційний стан літературного персонажа і простежити зміни в його настрої за певних обставин.</p> <p>Результати дослідження фіксують на шкалі, яка відображає умовні етапи зміни настрою. Лінію, що їх розділяє, умовно називають лінією емоційної рівноваги. На етапі проведення дослідження діти послідовно, за вказівками вчителя, аналізують розвиток емоційного стану дійових осіб. Проти відповідних слів на «шкалі настрою» ставлять позначки.</p> <p>На етапі узагальнення окремі позначки необхідно з'єднати і підвести дітей до висновку, що відповідає завданням уроку. Досліджувати можна емоційний стан однієї або кількох дійових осіб.</p>
<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Картки зі словами.</p> 




	<p>Гра «Колесо питань»</p>  <p>ЯК КАТРУСЯ ХОТИЛА ВЧИТИСЯ (за І.Роздобудько)</p>
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Проводиться аналіз емограми</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Враження всіх учасників освітнього процесу позитивні, бо побудова емограми є цікавим і ефективним прийомом такої діяльності.</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1. Кисель Л. Дослідницька діяльність на уроках літературного читання // «Учитель початкової школи». – 2017. - №1. – С. 28–32.</p> <p>2. Онлайн – гра . [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://wordwall.net/uk/resource/8665440">https://wordwall.net/uk/resource/8665440</a></p>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	





*Велика Ганна Йосипівна,  
учитель початкових класів  
Миколаївської загальноосвітньої  
школи I–III ступенів № 19  
Миколаївської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Тема: Життя та творчість М. Коцюбинського. Оповідання «Харитя». Аналіз образу головної героїні. 4 клас
<b>Назва вправи</b>	Гра «Передай емоцію»
<b>Мета</b>	Вміння аналізувати почуте; виховувати почуття любові та поваги, чуйності та милосердя до матері; розвивати емоційну сферу та здатність до емпатії.
<b>Опис вправи</b>	Задати учням емоцію, а вони повинні її відтворити мімікою, показати емоції, переживання головної героїні твору «Харитя», її любов та повагу до матері.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Картки-маски з емоціями
<b>Підбиття підсумків</b>	Учні спробували проаналізувати почуте. Із задоволенням передавали почуття головної героїні, її повагу та милосердя до матері.
<b>Рефлексія</b>	Діти активно долучалися до виконання вправ із повторенням емоцій, переживанням головної героїні твору. Легко було працювати, тому що учні швидко включалися в роботу, відповідали на запитання та виконували завдання учителя.

<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Л. П. Стихун. Використання елементів театрального мистецтва у сучасній педагогічній практиці загальноосвітніх шкіл // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – 2014.</li> <li>2. Переуhenко Г. Л. «Використання методів театральної педагогіки в процесі оволодіння основами педагогічної майстерності». // Наукові записки. – Випуск 32, 2001. – 126 с.</li> <li>3. Абрамян В. Ц. «Театральна педагогіка» – К.: Лібра, 1996. – 224 с.</li> <li>4. Шахрай В. М. Організація театральнo-ігрової діяльності школярів як засобу їх соціального розвитку в процесі навчання // Рідна. – 2012. – с.33-38.</li> <li>5. Станіславський К. Робота актора над собою. – К., 1953.</li> </ol>
<p><b>Покликання на відео</b></p>	




**Мизь Наталя Володимирівна,**  
педагог-організатор,  
керівник театрального гуртка  
Миколаївської загальноосвітньої  
школи I–III ступенів № 16  
Миколаївської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Театральний колектив «16», 10—12 років. Заняття «Моторика. Міміка. Музично-ритмічні рухи», Міміка. Світ емоцій.
<b>Назва вправи</b>	«Картки емоцій», «Опиши емоцію», «М'яч емоцій»
<b>Мета</b>	Формувати у вихованців емоційну компетентність, вміння виражати свої емоції та контролювати їх. Розвивати м'язи обличчя, емоційну сферу та здатність до емпатій.
<b>Опис вправи</b>	1. Виразити емоцію, зображену на картці. 2. Описати емоцію, не називаючи її. 3. Виразити емоцію, яку назвали.
<b>Матеріали, обладнання</b>	1. Картки зі смайликами емоцій 2. Картки з написами емоцій  

<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Емоції – сильні почуття, переживання людини, що визначаються обставинами, настроєм або стосунками з іншими. У театрі ми повинні вміти контролювати та володіти емоціями. Завдяки тренінгам та грі, ми навчаємось висловлювати ту емоцію, яку потребуємо, навіть коли так не відчуваємось.</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Завдяки таким вправам, вихованці та і ми, педагоги, вчимося переборювати свої комплекси, сором'язливість. Такі вправи дають змогу виразити себе та вміння подати.</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1. Ден Роем «Говори та показуй» – Х.: Vivat, 2017. – 224 с.  2. Картки «Сходинки емоцій та почуттів» [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://dytpsycholog.com/2021/05/21/">https://dytpsycholog.com/2021/05/21/</a>  3. Топ 5 найкращих книг з ораторського мистецтва [Електронний ресурс] // «Харизматичний оратор. Руководство к курсу «Словесная импровизация» (<a href="https://bit.ly/2Pk1ve9">https://bit.ly/2Pk1ve9</a>), Сергій Шипунов. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://yur-gazeta.com/golovna/top-5-naykrashchih-knig-z-oratorskogo-mistectva.html">https://yur-gazeta.com/golovna/top-5-naykrashchih-knig-z-oratorskogo-mistectva.html</a>.</p>




**Пазій Наталія Вікторівна**  
*учитель української мови та літератури*  
*Первомайської гімназії № 4 імені Якова Лобова*  
*Первомайської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	В. Винниченко «Федько-халамидник». Щедрий на добро внутрішній світ героя. Федько як особистість. 6 клас.
<b>Назва вправи</b>	Гра «Намалюй, що чуєш»
<b>Мета</b>	Виховувати позитивні емоції у здобувачів освіти за допомогою музики, розвивати творчі здібності.
<b>Опис вправи</b>	Спочатку діти уважно слухають музику, після чого намагаються передати свої враження на папір, самостійно підбираючи форми і кольори зображення. Кожен працює з окремим аркушем паперу. Після закінчення гри дорослий показує роботи всім гравцям, аналізує їх, звертаючи увагу дітей на найцікавіші малюнки, і підводить підсумки гри.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Для гри потрібно аркуш паперу, а також набір олівців, фломастерів або фарб (комплект обладнання повинен бути окремим для кожного гравця) і музичний супровід, літературний твір. 
<b>Підбиття підсумків</b>	Найнесподіванішими емоціями, які «виплеснуті» на папері, були емоції дітей з початковим рівнем навчання. Для них це відкриття світу емоцій та музики.


<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Несподівані емоції та враження. Відкриття, що можеш співставляти твір, музику, емоції. Учні розкриваються з неочікуваного боку. Захват. Прощаючись один з одним, ми ділимося краплиною своєї доброти. Діти складають долоні, дмухають на них і передають один одному «краплинку» своєї доброти.</p>
<p><b>Список використаних джерел</b></p>	<p>1. Українська література: підручник для загальноосвітніх навчальних закладів. 6 клас / Л. Т. Коваленко. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2014. – 240 с.</p> <p>2. Ігри та вправи для розвитку емоційної сфери дітей [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="http://lebedynircentr.com.ua/index.php/info/batkam/poradupsuxologa/igruvpravu">http://lebedynircentr.com.ua/index.php/info/batkam/poradupsuxologa/igruvpravu</a>.</p>



**Хорошева Марина Олександрівна,**  
педагог-організатор  
Очаківської загальноосвітньої  
школи I–III ступенів № 4  
Очаківської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття театрального гуртка Середня вікова категорія
<b>Назва вправи</b>	«Зіпсований телевізор»
<b>Мета</b>	Розвивати здатність самостійно розпізнавати і розрізняти емоції.
<b>Опис вправи</b>	<p>Перед початком виконання вправи, буде доречним пригадати дітям, які емоції вони знають. Виконати невеличку розминку тіла та масаж обличчя.</p> <p>Усі учасники вправи, крім одного, заплющують очі, «сплять». Ведучий мовчки показує «несплячому» учаснику будь-яку емоцію на картинці. Цей учасник, розбудивши другого гравця, передає побачену емоцію, як він її зрозумів, без слів. За допомогою міміки та жестів. Далі другий учасник «будить» третього та передає йому свою версію побаченого. І так поки всі не «прокинуться». Після цього ведучий опитує учасників гри, починаючи з останнього, про те, яку емоцію, на їхню думку, їм показували.</p>
<b>Матеріали, обладнання</b>	Музичний супровід, стільці, картинки з зображенням емоцій. 




<b>Підбиття підсумків</b>	<p>По завершенню вправи можна знайти прогалину, де відбулося спотворення інформації, або переконатися, що «телевізор» повністю справний.</p> <p>Діти діляться враженнями, що саме було складним для них. Чому та чи інша емоція не вийшла.</p>
<b>Рефлексія</b>	<p><i>Можливі питання для обговорення:</i></p> <p>За якими ознаками ти визначив цю емоцію?  Як ти думаєш, що завадило тобі правильно її зрозуміти?  Чи важко було зрозуміти іншого учасника?  Що ти відчував, коли зображав емоцію?</p>
<b>Список використаних джерел</b>	<p>Добірка вправ та ігор у розвитку емоційної сфери дітей [Електронний ресурс]. – 2019. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://zabbarova-mdou8pod.edumsko.ru/folders/post/1883792">https://zabbarova-mdou8pod.edumsko.ru/folders/post/1883792</a>.</p>
<b>Покликання на відео</b>	



*Доні Анна Іванівна,  
заступник директора з виховної роботи  
Вознесенської загальноосвітньої школи I–III ст. № 6  
Вознесенської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	«Я та мої емоції» Заняття з лідерами учнівського самоврядування в рамках циклу занять «Розвиваємо креативність» з обдарованими та здібними учнями. 8–9 клас
<b>Назва вправи</b>	«Мій емоційний стан/настрій»
<b>Мета</b>	Занурення у власний світ емоцій, розвиток емпатії, креативності, комунікабельності. Діагностична: для визначення емоційного стану (тривожності, агресивності...). Корекційно-відновлювальна та розвивальна робота: покращення емоційних станів; розвиток емпатії та навичок соціальної перцепції; керування власними емоціями.
<b>Опис вправи</b>	<p><i>I Етап «Емоції» (емоційний стан/настрій)</i></p> <p>1. Вибір картки із зображенням, яка відповідає емоційному стану, настрою учасника або групи в цілому.</p> <p>2. Класифікація карток на «негативні» і «позитивні» в плані емоційного навантаження.</p> <p>Між «позитивними» картками встановлюється залежність, ведеться пошук спільних ознак. Пропонується до кожної «негативної» картки знайти кілька «позитивних», які їх можуть нейтралізувати.</p> <p><i>II Етап «Розвиток креативності та емпатії»</i></p>

	<p>1. Картки роздаються у випадковому порядку. Пропонується уявити себе у ролі зображеного предмета, явища, пейзажу, людини, тварини тощо. Учаснику пропонується описати, як він (вона) себе почуває у даному образі, які емоції, почуття переживає.</p>
<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>Набір карток «Креатив», рекомендовано для використання Навчально-методичною радою Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи (протокол № 2 від 24.02.2011)</p> 
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Набір карток «Креатив» цікавий інструмент для практичної роботи психолога, вчителя літератури, мистецтва, педагога-організатора. Можна використовувати в діагностичній діяльності, корекційній роботі, консультаційній роботі, навчальній діяльності</p>
<p><b>Рефлексія</b></p>	<p>Було цікаво занурюватись у світ емоцій, дітям – у власний світ емоцій, а мені, як педагогу – доторкнутися до емоційного світу своїх вихованців. Почути їхні думки. Учням сподобалося виконувати такі вправи. Дуже корисним у цій вправі є те, що можна будь-яку «негативну» картинку перетворити на «позитивну». Цим самим вчити дітей знаходити позитивні моменти у всьому.</p>



<b>Список використаних джерел</b>	Набір карток «Креатив», рекомендовано для використання Навчально-методичною радою Українського НМЦ практичної психології і соціальної роботи (протокол № 2 від 24.02.2011)
<b>Покликання на відео</b>	



**Вправи для використання  
в закладах позашкільної освіти**


**Абрамова Тетяна Вадимівна,**  
*методист Миколаївського міського  
Палацу творчості учнів  
Миколаївської міської ради*

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття для вихованців старшої групи (13–15 років) образотворчого гуртка «Берегиня» Палацу творчості учнів. Тема. Різні емоції (Етап заняття. Рефлексія)
<b>Назва вправи</b>	«Зіпсована картина»
<b>Мета</b>	Формувати поняття про емоції радості і злості, сприяти розумінню того, що негативні емоції забирають здоров'я, а позитивні сприяють його збереженню. Вчити дітей розуміти емоції інших людей; вирішувати конфлікти разом; сприяти об'єднанню дитячого колективу і встановлення позитивного емоційного настрою в групі.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Аркуш А4, фарби
<b>Опис вправи</b>	Розіграти сценку, де один учень псує роботу іншого, та знайти колективно вихід із ситуації. 

<b>Рефлексія</b>	Обговорення, які саме емоції відчули здобувачі освіти, як можна виправити ситуацію.
<b>Підбиття підсумків</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ми відчули біль, агресію, роздратованість!</li> <li>- Скажіть один одному комплімент та давайте намалюємо на плямі смайл!</li> </ul> 
<b>Список використаних джерел</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ідеї TED [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://ideas.ted.com/">https://ideas.ted.com/</a>.</li> <li>2. Сабол Д.М. Розвиток емоційного інтелекту школярів засобами мистецтва. Культурно-мистецьке середовище: творчість та технології: Матер. Чотирнадцятої Міжнар. наук.-творчої дист. конф., 23.10.2020 р. [Електронний ресурс] // Київ: НАКККіМ. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://nakkkim.edu.ua/science/vidannyaakademiji">https://nakkkim.edu.ua/science/vidannyaakademiji</a>.</li> </ol>
<b>Покликання на відео</b>	



**Євдокимова Світлана Іванівна,**  
керівник гуртка «Юний журналіст»  
Центру позашкільної роботи на базі  
Лупарівської загальноосвітньої школи I–III ступенів  
Галицинівської сільської ради Миколаївського району


<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття гуртка журналістики
<b>Назва вправи</b>	«Фотоальбом емоцій»
<b>Мета</b>	Збагатити внутрішній світ дитини, допомогти їй побачити різноманіття емоцій; спостерігати за емоцією людини в різних проявах; розвивати власний емоційний інтелект; сприяти збагаченню словникового запасу; розвивати зорову та просторову уяву.
<b>Гра-розминка «Назви почуття»</b>	<p>Гравці стають або сідають в коло. Гра починається. Перший гравець передає м'яч тому, хто сидить поруч, той — наступному і т. д. Родзинка гри полягає в тому, що передаючи м'яч, гравець повинен назвати якусь емоцію, наприклад: злість, радість, захоплення. Передавати м'яч треба швидко. Повторювати емоцію не можна. Суть цієї гри не в тому, хто переможе, а хто програє, а в самому процесі. Не важливо, на кому саме закінчиться запас відповідних слів, адже словниковий запас нескінченний. Важливо, щоб діти назвали їх якомога більше. Ця гра є розминкою-налаштуванням перед основною вправою.</p> 


<b>Опис вправи</b>	Гуртківці роблять фото, зміщуючи акцент на емоціях. Наприклад, фотографуються під різними гаслами (бажано, щоб їх виголошували самі гуртківці) «А це у нас жуууук!» або «Яка величезна пальма!», «Жінку спіткало невимовне горе», «Хлопчик спіткнувся об камінь». Діти вчаться спостерігати не лише за діями людей, а й бачити та фіксувати емоції. Обговорюють, у кого з гуртківців спроби зафіксувати одну й ту ж емоцію виявилась вдалішою.
<b>Матеріали, обладнання</b>	Фотоапарат, фотобумага, принтер, фотосушка (мотузка, прищіпки).
<b>Підбиття підсумків</b>	Діти, вдосконалюючи свою фотомайстерність, вчаться звертати увагу й на деталі, зокрема, емоції, що допоможе їм краще проявити себе у різних фотоконкурсах.
<b>Рефлексія</b>	Діти вчаться фаховості, умінню спостерігати за деталями, емоційним станом людей. Керівник узагальнює матеріал у фотоальбом з метою провести ідентичну вправу та порівняти результати кожного з метою аналізу та подальшої роботи.
<b>Список використаних джерел</b>	1. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків – К.: Педагогічна думка, 2012. 2. Як розвивати емоційний інтелект учнів на уроках літератури [Електронний ресурс] // naurok.com.ua/. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LIGHIDBACyI">https://www.youtube.com/watch?v=LIGHIDBACyI</a>





**Івлієва Інна Петрівна,**  
керівник театрального гуртка «Фантазія»  
Новоодеського Центру дитячої та юнацької творчості  
Новоодеської міської ради


<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	Заняття театрального гуртка «Фантазія» Тема: Акторська майстерність Група: змішана
<b>Назва вправи</b>	«Я поклав у мішок ...»
<b>Мета</b>	Розвивати довільну слухову пам'ять. Викликати позитивні емоції.
<b>Опис вправи</b>	Викладач пояснює дітям, які сидять в колі, що у них є уявний мішок, в який вони можуть покласти будь-які предмети в суворому порядку. Викладач починає гру словами: «Я поклала в мішок ...» (Називає будь-який предмет). Наступна дитина повинна повторити сказане і додати свій предмет і т. ін. Поступово запам'ятовування слів стає все більше. Важливо відтворювати їх в заданій послідовності.
<b>Матеріали, обладнання</b>	
<b>Підбиття підсумків</b>	За допомогою цієї вправи діти стають уважнішими та розвивають слухову пам'ять, діляться своїми емоціями.


<b>Рефлексія</b>	Було цікаво спостерігати за дітьми, як вони намагаються запам'ятовувати та згадувати послідовність слів.
<b>Список використаних джерел</b>	Сценічні ігри. Ігри з елементами театралізації для дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <a href="https://chess-progress.ru/uk/education/scenicheskie-igry-igry-s-elementami-teatralizacii-dlya-detei.html">https://chess-progress.ru/uk/education/scenicheskie-igry-igry-s-elementami-teatralizacii-dlya-detei.html</a>
<b>Покликання на відео</b>	



**Малінчик Олена Віталіївна,**  
 ерівник гуртка  
 Міського Палацу творчості учнів  
 Миколаївської міської ради

<b>Місце вправи на уроці/занятті/заході</b>	«Гімнастика почуттів» Вправа на знайомство з емоціями на занятті акторської майстерності для дітей 4–6 років та 7–8 років. Вправа зі сценічної мови для дітей віком від 7 до 14 років
<b>Назва вправи</b>	Вправа 1 «Знайомство з емоціями». Вправи 2, 3 «Гімнастика почуттів».
<b>Мета</b>	Занурення у світ емоцій, здатність гармонійно переходити з одного емоційного стану в інший, розвиток відчуття правди, емпатії, креативності, відчуття внутрішньої свободи.
<b>Опис вправи</b>	<p><i>Група 4–6 років:</i></p> <p><i>I Етап.</i> Знайомство наймолодших вихованців з різними видами емоцій, діагностика емоційного стану дитини за допомогою книги «Я радію» із серії Емоції Гастона.</p> <p><i>II Етап.</i> Практична робота: згадуємо, які події у реальному житті можуть викликати конкретні емоції.</p> <p><i>III Етап.</i> Практична робота: постановка сценки «Знімається кіно».</p> <p><i>Група 7–8 років:</i></p> <p><i>I Етап.</i> Знайомство з різними видами емоцій за допомогою набору карток-постерів «Почуття. Емоції».</p>

	<p><i>II Етап.</i> Практична робота: уявляємо що наші долоньки – це куліси, пробуємо за допомогою міміки обличчя прожити емоції «Радість», «Сум», «Образу», «Страх», «Здивування».</p> <p><i>Група 7–14 років:</i></p> <p><i>I Етап.</i> Знайомство з різними видами емоцій за допомогою набору карток-постерів «Почуття. Емоції».</p> <p><i>II Етап.</i> Практична робота: читаємо скоромовки, які вивчили заздалегідь у різних емоційних станах.</p>
<p><b>Матеріали, обладнання</b></p>	<p>«Емоції. Почуття» Набір карток-постерів для розвивальних занять, корекційної та логопедичної роботи. Емоції Гастона «Я радію»</p>  
<p><b>Підбиття підсумків</b></p>	<p>Набір карток допоміг ознайомити з простими емоціями та їх проявами; відпрацювати дикцію, занурюючись в різні емоційні стани. Продіагностувати емоційний стан дітей допомогла книга з серії Емоції Гастона «Я радію». Свідоме ставлення до своїх емоцій допомагає вільно проживати їх під час роботи над роллю.</p>

<b>Рефлексія</b>	Вправи допомагають розвивати акторські здібності у дітей, які з задоволенням їх виконували
<b>Список використаних джерел</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гіппіус С. В. «Акторський тренінг. Гімнастика почуттів», 2007. – 377 с.</li> <li>2. «Акторський тренінг для дітей». – М.: АСТ: Апрель: Полиграфиздат, 2011. – 352 с.</li> <li>3. Шін Орелі Ш'єн Шо «Емоції Гастона», переклад. Ірина Дух, 2021</li> </ol>
<b>Покликання на відео</b>	

## ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

**Емоції** – (від фр. *émotion* — хвилювання, збудження): сильні почуття, переживання людини, що визначаються обставинами, настроєм або стосунками з іншими.

Словник іншомовних слів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.jnsm.com.ua/cgi-bin/u/book/sis.pl?Qry=%C5%EC%EE%F6%B3%BF>

**Емоційний інтелект** (EI) (англ. *Emotional intelligence*) – група ментальних здібностей, які беруть участь в усвідомленні та розумінні власних емоцій і емоцій оточуючих. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміють свої емоції і почуття інших людей, можуть ефективно керувати своєю емоційною сферою, і тому в суспільстві їхня поведінка більш адаптивна і вони легше досягають своїх цілей у взаємодії з оточуючими.

Емоційний інтелект – Вікіпедія [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

**Емоційне благополуччя** – це показник успішності емоційної регуляції людини, показник того, наскільки ефективно та повноцінно емоції можуть виконувати свої функції у житті окремого індивіда. Це психічний стан максимального емоційного комфорту дитини в природньому та соціальному середовищі.

Емоційне благополуччя [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://sites.google.com/site/osnovizdorova9klas/navcanna/2-emocijne-blagopolucca>

**Ненасильницьке спілкування** – метод побудови стосунків між людьми, заснований на емпатії, доброзичливості, відкритості та шанобливості, який дозволяє знайти спільну мову навіть у складних конфліктних ситуаціях, враховуючи почуття і потреби кожної людини. Розроблений американським психологом доктором Маршаллом Розенбергом. За методом Розенберга пропонується змінити звичну стратегію мислення і поведінки у конфліктних ситуаціях із реактивної на усвідомлену й співчутливу.

Ненасильницьке спілкування – Вікіпедія [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>

**Сфера загального настрою** – здібність підтримувати реалістичну позитивну установку й бути задоволеним життям, приносити задоволення собі та іншим.

**Розуміння себе** – знання власних станів, переваг, ресурсів та інтуїції: емоційне розуміння себе (розуміння власних емоцій та їх наслідків); адекватна самооцінка (знання власних сил та меж); впевненість в собі (правильна оцінка власних достоїнств та здібностей).

**Саморегуляція** – управління власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами: самоконтроль (контроль над руйнівними емоціями та імпульсами); надійність (відданість нормам честі та чесності); сумлінність (відповідальність за свої дії); пристосованість (гнучкість за необхідності змін); відкритість новому (готовність працювати з новою інформацією та новими підходами).

**Мотивація** – емоційні тенденції, які управляють чи полегшують досягнення цілей: мотив досягнення (прагнення до поліпшення чи до вдосконалення); обов'язковість (відданість цілям групи чи організації); ініціатива (готовність використовувати всі можливості); оптимізм (завзятість у досягненні мети, незважаючи на перешкоди та невдачі).

**Емпатія** – чутливість до почуттів, потреб та турбот інших: розуміння інших (сприйнятливості до почуттів та поглядів інших, активний інтерес до їх турбот); сприяння розвитку інших (сприйнятливості до потреб інших людей у розвитку і підтримка їхніх здібностей); орієнтація на обслуговування (розуміння та задоволення потреб інших); використання різноманіття (забезпечення сприятливих можливостей для різних людей); політична чутливість (розуміння відносин влади та емоційних переваг у групі).

**Соціальні навички** – уміння викликати бажані реакції в інших: переконання (володіння ефективними тактиками переконання); комунікація (відкрите сприйняття та переконливий зворотній зв'язок); розв'язання конфліктів (обговорення та розв'язання

суперечностей); лідерство (надихання та управління індивідами і групами); каналізація змін (ініціювання чи управління змінами); створення зв'язків (формування взаємовідносин); співробітництво та кооперація (спільна робота заради спільної мети); здатність працювати в команді (забезпечення групової взаємодії в досягненні спільної мети)

Льошенко О. А. Соціальна та емоційна компетентність: порівняльний аналіз [Електронний ресурс] / Льошенко О. А. – Режим доступу до ресурсу: [https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16\\_157-162.pdf](https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_157-162.pdf).

***Емоційна компетентність*** – це здатність усвідомлювати свої емоції і емоції іншої людини, здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей і на цій основі будувати взаємодію з оточуючими.

Енциклопедія практичної психології [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://psychologis.com.ua/emocionalnaya\\_kompetentnost.htm](http://psychologis.com.ua/emocionalnaya_kompetentnost.htm)



Миколаївський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти  
Кафедра теорії й методики дошкільної  
та початкової освіти

*У межах проєкту  
«Театральна педагогіка»*

# ЗАНУРЕННЯ У СВІТ ЕМОЦІЙ

*Методична збірка*

Літературний редактор: О. О. Мілейко

Технічна верстка: Г. В. Кінах

Папір офсетний.  
Друк на різнографі  
Формат 60x84/16  
Умовно-друкованих арк. – 6  
Обліково-видавничих арк. – 5,5

Гарнітура шкільна

Тираж 100  
Замовлення № 19

Адреса редакції:  
вул. Адміральська, 4-а,  
м. Миколаїв, 54001  
Тел./факс 37 85 89

<http://www.moippo.mk.ua>  
e-mail: [moippo@moippo.mk.ua](mailto:moippo@moippo.mk.ua)